

Spiritualitas Iman Katolik sebagai Fondasi Resiliensi Mahasiswa dalam Kehidupan Akademik

Kristiana Mendrofa*

STP Dian Mandala Gunungsitoli, Indonesia

Alamat: Jln.Nilam No. 04, Ilir Gunungsitoli

*Korespondensi penulis: krismendrofaa@stpdianmandala.ac.id

Abstract. *This article aims to analyze the role of the spirituality of the Catholic faith as the foundation of student resilience in facing the dynamics of academic life. The research uses the literature review method by examining reputable Church documents, books, and articles. The results of the study show that student resilience does not only come from psychological and social factors, but gains depth when supported by the spiritual dimension. Catholic spirituality lived through prayer, sacraments, devotion, and involvement in the community of faith provides meaning in suffering, transcendent strength, and social support that strengthen students' resilience. The integration of resilience and spirituality makes academic life not only an arena for intellectual achievement, but also a space for faith growth and spiritual maturity. Thus, the spirituality of the Catholic faith serves as a foundation that helps students not only survive academic pressure, but also develop into hopeful individuals who are ready to contribute to the Church and society.*

Keywords: *Social support; Academic life; Growth of faith; Student Resilience; Catholic Spirituality.*

Abstrak. Artikel ini bertujuan menganalisis peran spiritualitas iman Katolik sebagai fondasi resiliensi mahasiswa dalam menghadapi dinamika kehidupan akademik. Penelitian menggunakan metode kajian pustaka dengan menelaah dokumen Gereja, buku, serta artikel nasional dan internasional bereputasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa bukan hanya bersumber pada faktor psikologis dan sosial, tetapi memperoleh kedalaman ketika ditopang oleh dimensi spiritual. Spiritualitas Katolik yang dihidupi melalui doa, sakramen, devosi, dan keterlibatan dalam komunitas iman menyediakan makna dalam penderitaan, kekuatan transenden, dan dukungan sosial yang memperkuat daya lenting mahasiswa. Integrasi resiliensi dan spiritualitas menjadikan kehidupan akademik tidak sekadar arena pencapaian intelektual, melainkan juga ruang pertumbuhan iman dan kedewasaan rohani. Dengan demikian, spiritualitas iman Katolik berfungsi sebagai fondasi yang menolong mahasiswa tidak hanya bertahan dalam tekanan akademik, tetapi juga berkembang menjadi pribadi penuh pengharapan dan siap berkontribusi bagi Gereja serta masyarakat.

Kata kunci: Dukungan sosial; Kehidupan akademik; Pertumbuhan iman; Resiliensi mahasiswa; Spiritualitas Katolik.

1. LATAR BELAKANG

Dalam ekosistem pendidikan tinggi kontemporer, mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang kian kompleks mulai dari tuntutan performa, adaptasi pembelajaran pasca pandemi, hingga problem kesehatan mental yang meningkat. Kajian-kajian mutakhir menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan dengan gejala psikis dan perilaku yang mengganggu keterlibatan belajar dan capaian akademik; karena itu, kapasitas resiliensi kemampuan bangkit, beradaptasi, dan tumbuh melalui kesulitan menjadi penentu penting kesejahteraan dan keberhasilan mahasiswa (Perez-Jorge et al., 2025; Ansari et al., 2025; lihat juga ulasan sistematis tentang stres akademik di pendidikan tinggi, 2024). Temuan-temuan ini menegaskan urgensi pendekatan yang tidak semata-mata kognitif, tetapi juga menyentuh

dimensi afektif dan makna hidup mahasiswa, agar daya lenting akademik dapat terbentuk secara berkelanjutan (Perez-Jorge et al., 2025; ScienceDirect Review, 2024).

Dalam ilmu psikologi dan pendidikan, spiritualitas kerap muncul sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi. Sejumlah studi terbaru menunjukkan bahwa spiritualitas berkorelasi positif dengan resiliensi serta kebahagiaan, dan dapat memoderasi dampak kekhawatiran terhadap distres psikologis (Reyes-Perez et al., 2025; Kosic et al., 2023). Secara longitudinal, religiositas dan spiritualitas juga berperan dalam pencegahan depresi dan peningkatan kesejahteraan, menandai kontribusi praktis dimensi spiritual dalam coping adaptif mahasiswa (Aggarwal et al., 2023). Di konteks Indonesia, riset pendidikan tinggi menemukan bahwa spiritualitas bersama resiliensi dan motivasi berprestasi berpengaruh pada keterlibatan akademik, memperkuat argumen bahwa pendekatan yang mengintegrasikan makna dan nilai religius relevan untuk memperkuat daya tahan belajar (Imron, 2023).

Tradisi Katolik, spiritualitas tidak berhenti pada praktik devosional individual, melainkan mengalir ke formasi intelektual, pembentukan karakter, dan pelayanan yang berbelarasa. Spiritualitas Ignatian yang menekankan refleksi diri (*examen*), pencarian kehendak Allah dalam keseharian, dan *cura personalis* (perhatian menyeluruh pada pribadi) menawarkan kerangka pedagogis yang menempatkan mahasiswa sebagai pribadi utuh dan subjek aktif pembelajaran. Kerangka ini terbukti relevan untuk mengembangkan pendidikan yang memfasilitasi subjektivitas, refleksi kritis, serta pertumbuhan keutamaan yang menopang daya lenting (Marek, 2022). Dengan demikian, spiritualitas Katolik menyediakan *fondasi makna* yang tidak hanya mereduksi stres, tetapi juga menata ulang pengalaman akademik menjadi ruang pertumbuhan diri yang integral.

Lebih jauh, konteks *pastoral care* di lingkungan kampus Katolik menunjukkan bahwa perhatian spiritual yang terstruktur melalui perkuliahan pastoral, pembinaan, dan kolaborasi lintas layanan dapat memperkuat kesejahteraan dan ketahanan mahasiswa. Studi terbaru di universitas Katolik menemukan bahwa pematangan kompetensi pastoral guru dan pemimpin pendidikan menumbuhkan ekologi belajar yang suportif bagi aspek emosional-spiritual mahasiswa (Topliss, 2024). Praktik pelayanan kampus yang peka budaya dan kolaboratif dengan layanan kesehatan mental turut dilaporkan berkontribusi pada rasa memiliki, dukungan komunitas, dan resiliensi di tengah tantangan akademik (Purdy, 2022; laporan dan praktik pelayanan kampus Katolik, 2022-2025). Dengan demikian, *pastoral care* yang berakar pada tradisi Katolik berperan sebagai *payung pengaman dan jaringan makna* yang memperkuat daya lenting mahasiswa.

Pada visi Gereja, magisterium mutakhir menegaskan panggilan pendidikan yang memanusiakan. Ensiklik *Fratelli Tutti* mengundang dunia pendidikan untuk menumbuhkan persaudaraan, solidaritas, dan persahabatan sosial nilai-nilai yang meneguhkan kohesi komunitas belajar dan menopang ketahanan individu (Francis, 2020). Inisiatif *Global Compact on Education* mempertegas agenda formasi integral kognitif, etis, dan spiritual yang menyiapkan generasi muda menghadapi disrupsi zaman dengan harapan dan tanggung jawab (Francis, 2020). Di ruang kelas dan unit layanan kampus, horizon ini mewujud dalam praksis pengajaran yang berbelarasa, dialogis, dan berorientasi pada kebaikan bersama semuanya adalah prasyarat sosial bagi tumbuhnya resiliensi akademik.

Bagi pendidikan tinggi Katolik, penguatan identitas dan misi bukan sekadar isu kelembagaan, melainkan strategi formasi resiliensi mahasiswa. Diskursus terbaru menyoroti perlunya pembaruan pedagogis dan budaya kampus yang bersifat inkarnasional, partisipatif, dan sakramental agar universitas Katolik tidak kehilangan daya bentukannya terhadap integritas intelektual dan spiritual mahasiswa (Faggioli, 2024). Dengan memadukan spiritualitas Katolik, praksis pastoral, dan sains pendidikan mutakhir, “fondasi resiliensi” yang dibutuhkan mahasiswa yakni kemampuan mengubah tekanan akademik menjadi kesempatan pertumbuhan dapat dibangun secara kokoh, bermakna, dan berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Resiliensi sebagai Fondasi

Secara etimologis, istilah *resiliensi* berasal dari bahasa Latin *resilire* yang berarti “melompat kembali” atau “bangkit kembali”. Dalam ranah psikologi, resiliensi dipahami sebagai kapasitas individu untuk beradaptasi, mengatasi tekanan, serta mengembangkan potensi diri setelah melewati kesulitan hidup. Sebagai *ordinary magic*, yakni kapasitas wajar manusia yang dapat berkembang dengan dukungan lingkungan, faktor protektif, serta pengalaman hidup (Masten, 2014). Kajian mutakhir menekankan bahwa resiliensi bukanlah sifat statis, melainkan suatu proses dinamis yang memungkinkan individu bukan sekadar bertahan, melainkan juga membangun kekuatan baru dari pengalaman adversitas (Southwick et al., 2020). Penelitian terbaru bahkan menunjukkan bahwa resiliensi terkait erat dengan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa di tengah tekanan pendidikan tinggi (Ansari et al., 2025; Pérez-Jorge et al., 2025).

Resiliensi dalam konteks akademik menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan mahasiswa menghadapi tuntutan belajar yang kompleks, seperti tekanan ujian, tuntutan penelitian, maupun dinamika sosial kampus. Riset menunjukkan bahwa mahasiswa

dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih adaptif, keterlibatan akademik yang lebih kuat, serta tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki resiliensi rendah (Reyes-Perez et al., 2025). Oleh karena itu, resiliensi dipandang sebagai keterampilan hidup yang perlu dipupuk, baik melalui pendidikan formal maupun melalui pembentukan karakter yang menyentuh dimensi personal, sosial, dan spiritual. Pandangan ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya, yang bersifat dinamis serta dapat diperkuat melalui dukungan keluarga, komunitas, dan institusi pendidikan.

Dalam perspektif tradisi Katolik, resiliensi memperoleh makna yang lebih mendalam karena berakar pada dimensi iman dan pengharapan. Rasul Paulus menegaskan bahwa penderitaan menghasilkan ketekunan, ketekunan menimbulkan tahan uji, dan tahan uji menumbuhkan pengharapan (Rm 5:3-4). Dengan demikian, resiliensi tidak hanya dipahami sebagai mekanisme psikologis, melainkan juga sebagai daya rohani yang menopang manusia dalam menghadapi kesulitan. Spiritualitas Katolik mengajarkan bahwa kekuatan untuk bangkit kembali tidak semata-mata berasal dari kemampuan diri, tetapi juga dari relasi dengan Allah yang menjadi sumber pengharapan. Dalam kerangka ini, resiliensi dipahami sebagai kesatuan antara kapasitas psikologis dan rahmat iman yang memungkinkan mahasiswa tetap teguh, berpengharapan, dan berkembang dalam perjalanan akademiknya.

Transisi Kehidupan Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa awal, suatu periode yang sarat dengan tantangan perkembangan identitas, kemandirian, dan orientasi masa depan. Erikson (1993, p. 262) menyebut tahap ini sebagai *identity versus role confusion*, yakni masa kritis bagi pembentukan jati diri dan konsolidasi peran sosial. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk berkembang tidak hanya secara intelektual, tetapi juga dalam aspek moral, sosial, dan emosional. Riset mutakhir menunjukkan bahwa kesejahteraan psikososial mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial, kejelasan identitas diri, serta kapasitas adaptasi terhadap tuntutan akademik (Arnett, 2020; Pérez-Jorge et al., 2025).

Fase mahasiswa juga ditandai dengan pencarian makna hidup dan nilai-nilai yang lebih mendalam. Penelitian terbaru menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki integrasi antara tujuan akademik dan orientasi hidup cenderung lebih resilien dan memiliki keterlibatan belajar yang lebih tinggi (Reyes-Perez et al., 2025). Spiritualitas dan religiositas, termasuk dalam konteks Katolik, menjadi sumber daya penting bagi mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik sekaligus menemukan makna dari proses belajar yang dijalani (Imron, 2023).

Dengan demikian, mahasiswa dipandang bukan hanya sebagai subjek intelektual, melainkan pribadi yang tengah mengalami pembentukan holistik dalam berbagai dimensinya.

Dalam perspektif Gereja Katolik, mahasiswa dipandang sebagai bagian dari kaum muda yang dipanggil untuk mengintegrasikan iman dengan studi dan kehidupan sehari-hari. Paus Yohanes Paulus II dalam *Ex Corde Ecclesiae* menegaskan bahwa universitas Katolik memiliki misi membentuk pribadi mahasiswa secara utuh: cerdas dalam ilmu pengetahuan, teguh dalam moralitas, dan matang dalam iman (John Paul II, 1990). Spiritualitas dengan demikian bukanlah aksesori tambahan, melainkan bagian integral dari proses pembinaan mahasiswa. Hal ini diteguhkan kembali oleh Paus Fransiskus melalui seruan (*Christus Vivit*, 2019), yang menekankan peran kaum muda, termasuk mahasiswa, sebagai agen harapan dan transformasi dalam Gereja dan masyarakat. Dengan pendekatan integral ini, mahasiswa diharapkan tumbuh menjadi pribadi yang berdaya tahan, berakar pada iman, sekaligus siap berkontribusi bagi kebaikan bersama.

1. Kehidupan Akademik sebagai Ruang Formasi Integral

Kehidupan akademik mahasiswa merupakan ruang formasi integral yang mencakup aktivitas perkuliahan, penelitian, pengembangan diri, dan interaksi sosial di lingkungan kampus. Fase ini sarat dengan tuntutan manajemen waktu, tanggung jawab akademik, dan persaingan yang ketat. Tekanan akademik yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kesehatan mental dan motivasi belajar, sehingga membutuhkan keterampilan pengelolaan stres yang adaptif (Garcia & Rivera, 2021). Studi mutakhir juga menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi lebih tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan akademik lebih konsisten, keseimbangan hidup lebih baik, serta prestasi yang lebih stabil (Perez-Jorge et al., 2025).

Lebih jauh, kehidupan akademik tidak hanya membentuk aspek intelektual, tetapi juga karakter, nilai, dan identitas sosial mahasiswa. Lingkungan universitas berperan sebagai ekosistem pembelajaran yang menumbuhkan kemampuan berpikir kritis sekaligus memperkuat dimensi moral dan afektif. Penelitian kontemporer menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan tinggi, di mana pengembangan kapasitas akademik mahasiswa berjalan seiring dengan pertumbuhan emosional dan spiritual mereka (Reyes-Perez et al., 2025; Imron, 2023). Dengan demikian, kehidupan akademik merupakan arena yang kompleks, menuntut mahasiswa untuk menemukan keseimbangan antara pencapaian akademis dan pembentukan kepribadian yang utuh.

Dalam terang iman Katolik, kehidupan akademik tidak hanya dipandang sebagai sarana memperoleh pengetahuan, melainkan juga bagian dari panggilan iman. Konsili Vatikan II

melalui *Gaudium et Spes* menegaskan bahwa sukacita dan harapan, duka dan kecemasan umat manusia adalah juga sukacita dan harapan, duka dan kecemasan murid Kristus (GS, 1965, no. 1). Dengan demikian, perjuangan akademik mahasiswa tidak terpisah dari iman, tetapi dapat dipersembahkan bagi kemuliaan Allah dan kesejahteraan sesama. Pandangan ini menempatkan kehidupan akademik sebagai ruang spiritual, di mana studi dan penelitian bukan hanya aktivitas intelektual, melainkan juga bentuk partisipasi dalam misi Gereja untuk menghadirkan kebenaran, keadilan, dan kasih di tengah dunia.

2. Tantangan Mahasiswa dalam Kehidupan Akademik

Mahasiswa menghadapi beragam tantangan yang dapat bersifat internal maupun eksternal. Tantangan internal meliputi krisis motivasi, kecemasan menghadapi ujian, kebingungan identitas, hingga kegagalan akademik yang berulang. Dari sisi eksternal, mahasiswa dihadapkan pada tekanan keluarga, tuntutan ekonomi, kompetisi akademik, serta derasnya pengaruh budaya digital yang sering menekankan kecepatan, instan, dan individualisme. Kombinasi faktor-faktor ini menuntut mahasiswa untuk memiliki daya tahan yang tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektual, tetapi juga keterampilan pengelolaan emosi dan makna hidup. Penelitian terbaru menegaskan bahwa mahasiswa yang mampu mengembangkan resiliensi lebih siap menghadapi tantangan akademik, sehingga lebih konsisten dalam keterlibatan belajar dan prestasi (Pérez-Jorge et al., 2025).

Fenomena meningkatnya stres, kecemasan, bahkan depresi di kalangan mahasiswa pascapandemi COVID-19 telah menjadi perhatian serius dunia pendidikan. Laporan World Health Organization menunjukkan adanya lonjakan signifikan masalah kesehatan mental di kalangan remaja dan dewasa muda, termasuk mahasiswa. Penelitian lain menemukan bahwa tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berimplikasi pada turunnya motivasi belajar, meningkatnya angka putus kuliah, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Ansari et al., 2025). Dengan begitu, pentingnya memiliki dasar ketahanan yang kuat menjadi semakin urgensi, agar mahasiswa dapat menghadapi tantangan akademis tanpa tersesat atau kehilangan tujuan hidup.

Dalam perspektif iman Katolik, tantangan yang dihadapi dalam dunia akademik dilihat bukan sekadar sebagai beban, melainkan juga sebagai peluang untuk perkembangan spiritual. Spiritualitas mengajarkan bahwa kesulitan hidup dapat menjadi sarana pendewasaan, sebagaimana ditegaskan Rasul Paulus: “Sebab ketika aku lemah, maka aku kuat” (2Kor 12:10). Artinya, pergulatan mahasiswa menghadapi stres, kecemasan, maupun tekanan hidup dapat diintegrasikan ke dalam kerangka iman, sehingga lahir ketekunan, daya tahan, dan pengharapan. Fondasi spiritual inilah yang memungkinkan mahasiswa bukan sekadar bertahan

dalam menghadapi tantangan, tetapi juga menemukan makna yang lebih tinggi dari pengalaman akademiknya.

Spiritualitas Iman Katolik sebagai Fondasi Resiliensi

Spiritualitas iman Katolik merupakan pengalaman hidup yang berakar pada relasi dengan Allah melalui doa, Kitab Suci, sakramen, serta keterlibatan dalam komunitas Gereja. Spiritualitas ini menekankan kesatuan antara iman dan kehidupan sehari-hari, sehingga memberi arah dan makna bagi pergulatan manusia di tengah dunia. Paus Fransiskus menegaskan bahwa iman yang hidup menghadirkan pengharapan sejati bagi kaum muda di tengah tantangan hidup (Francis, 2019, p. 116). Dengan demikian, spiritualitas Katolik bukan hanya aspek devosional, melainkan suatu dinamika hidup yang menopang daya tahan, orientasi moral, serta pertumbuhan pribadi mahasiswa.

Dalam kaitannya dengan resiliensi mahasiswa, spiritualitas Katolik berperan dalam tiga dimensi penting. Pertama, makna dalam penderitaan: kesulitan akademik tidak dipandang semata sebagai beban, tetapi sebagai kesempatan untuk bertumbuh dalam iman, sesuai dengan kesaksian Rasul Paulus bahwa penderitaan dapat menjadi jalan menuju kemuliaan bersama Kristus (Rm 8:17). Kedua, kekuatan transenden: daya tahan mahasiswa Katolik tidak hanya bersumber dari kemampuan psikologis, tetapi juga dari rahmat Allah yang menguatkan, sebagaimana ditegaskan dalam Flp 4:13, “Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.” Ketiga, dukungan komunitas: keterlibatan mahasiswa dalam kelompok kategorial seperti Orang Muda Katolik (OMK), komunitas kampus Katolik, maupun pelayanan liturgi menyediakan dukungan sosial yang berfungsi sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan mental dan spiritual.

Dengan demikian, spiritualitas iman Katolik menjadi fondasi resiliensi karena menyatukan dimensi psikologis dan spiritual. Resiliensi yang lahir dari iman menolong mahasiswa bukan sekadar bertahan menghadapi tekanan akademik, melainkan juga berkembang sebagai pribadi yang matang, penuh pengharapan, dan siap menghadapi dinamika kehidupan kampus. Perspektif ini sejalan dengan penelitian kontemporer yang menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki kontribusi signifikan dalam memperkuat resiliensi, menurunkan tingkat distres, serta meningkatkan kebahagiaan mahasiswa (Reyes-Perez et al., 2025; Košić et al., 2023). Oleh karena itu, dalam kerangka pendidikan Katolik, spiritualitas iman tidak hanya dipandang sebagai nilai tambahan, tetapi sebagai basis integral dalam membentuk ketangguhan akademik dan pertumbuhan holistik mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Artikel ini menganalisis peran spiritualitas iman Katolik sebagai fondasi resiliensi mahasiswa dalam kehidupan akademik melalui telaah teoritis dan konseptual dari berbagai sumber. Proses kajian pustaka dilakukan dengan menelusuri literatur yang relevan meliputi artikel jurnal nasional dan internasional yang bereputasi, buku akademik, serta dokumen resmi Gereja. Tahapan kajian pustaka dimulai dengan identifikasi topik dan kata kunci, yaitu “resiliensi mahasiswa,” “spiritualitas Katolik,” dan “kehidupan akademik.” Selanjutnya, literatur yang ditemukan diseleksi berdasarkan kriteria relevansi, kebaruan, dan otoritas akademik. Proses analisis dilakukan dengan membaca secara kritis, membandingkan temuan, serta mensintesis gagasan utama dari berbagai sumber untuk menghasilkan pemahaman yang integratif. Melalui metode ini, penelitian tidak hanya mendeskripsikan temuan sebelumnya, tetapi juga mengaitkan aspek psikologis resiliensi dengan dimensi teologis spiritualitas Katolik. Dengan demikian, kajian pustaka ini memungkinkan terbentuknya kerangka analitis yang komprehensif, yang menegaskan pentingnya spiritualitas sebagai fondasi resiliensi mahasiswa dalam menghadapi dinamika akademik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Resiliensi Mahasiswa dalam Perspektif Iman Katolik

Resiliensi dalam kehidupan akademik mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari dinamika emosional, kognitif, dan sosial yang di hadapi. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik melalui strategi koping adaptif, seperti regulasi emosi, pemaknaan positif terhadap pengalaman sulit, dan pembangunan dukungan sosial. (Liu & Wang, 2021) menemukan bahwa mahasiswa yang resilien mampu mempertahankan motivasi belajar sekaligus menurunkan tingkat stres melalui pendekatan pemaknaan hidup yang lebih sehat. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian terkini bahwa resiliensi berkorelasi positif dengan keterlibatan akademik, kesehatan mental, dan kebahagiaan mahasiswa (Reyes-Perez et al., 2025). Dengan demikian, resiliensi bukanlah sekadar kemampuan bertahan, tetapi kapasitas dinamis yang menopang keberhasilan akademik sekaligus kesejahteraan psikologis.

Namun, dalam perspektif iman Katolik, resiliensi tidak berhenti pada dimensi psikologis, melainkan dimaknai sebagai partisipasi dalam karya penyelamatan Allah. Kesulitan akademik, kegagalan, dan tekanan hidup dilihat bukan hanya sebagai hambatan, tetapi sebagai ruang perjumpaan dengan Kristus yang hadir dalam penderitaan manusia. Rasul Paulus menegaskan bahwa “dalam kelemahanlah kuasa Kristus menjadi sempurna” (2Kor 12:9), yang berarti keterbatasan manusiawi mahasiswa dapat menjadi saluran rahmat yang membentuk ketekunan,

ketabahan, dan pengharapan. Perspektif ini memberi horizon baru bahwa resiliensi sejati tidak hanya ditopang oleh kemampuan diri, melainkan juga oleh kekuatan transenden yang bersumber dari iman.

Lebih jauh, spiritualitas Katolik menempatkan resiliensi mahasiswa sebagai perjalanan iman yang mengintegrasikan doa, refleksi, dan komunitas. Kehidupan liturgi, keterlibatan dalam pelayanan pastoral, serta dukungan dari komunitas Orang Muda Katolik (OMK) atau komunitas kampus Katolik menjadi faktor protektif yang memperkuat daya lenting mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian kontemporer menegaskan bahwa dukungan komunitas iman tidak hanya memberi rasa memiliki, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional dan kapasitas menghadapi stres (Kosic et al., 2023). Oleh karena itu, resiliensi mahasiswa dalam perspektif iman Katolik dipahami sebagai kesatuan antara kapasitas psikologis dan rahmat Allah, yang menolong mahasiswa bukan hanya bertahan dalam tekanan, tetapi juga bertumbuh sebagai pribadi penuh pengharapan dan matang dalam iman.

Kesulitan Akademik dalam Perspektif Pertumbuhan Iman

Kesulitan akademik yang dialami mahasiswa, seperti beban tugas, tekanan psikologis, dan persaingan ketat, sering kali berdampak serius terhadap kesehatan mental. Laporan *World Health Organization* (2022, p. 4) menegaskan bahwa “*the COVID-19 pandemic has created a global crisis for mental health, fueling short and long term stresses and undermining the mental health of millions.*” Situasi ini menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam kondisi yang rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi. Namun, dari perspektif psikologi positif, pengalaman tersebut tidak hanya bersifat destruktif, tetapi dapat menjadi sarana untuk mengembangkan keterampilan koping, regulasi emosi, dan refleksi diri yang mendukung resiliensi akademik (Ansari et al., 2025).

Dalam kerangka iman Katolik, kesulitan akademik memiliki nilai formasi yang lebih dalam. Konsili Vatikan II melalui *Gaudium et Spes* no. 22 menegaskan: “*Sesungguhnya, misteri manusia hanya sungguh menjadi jelas dalam misteri Sabda yang menjadi manusia.*” Dengan kata lain, manusia hanya dapat memahami identitas terdalamnya dalam terang Kristus yang wafat dan bangkit. Oleh karena itu, penderitaan dan kegagalan akademik dapat dipandang sebagai bagian dari proses pembentukan iman, di mana mahasiswa diajak untuk semakin menyerahkan hidupnya kepada penyelenggaraan Allah. Perspektif ini menolong mahasiswa untuk melihat tekanan akademik bukan sekadar hambatan, melainkan ruang partisipasi dalam misteri salib yang berbuah pengharapan akan kebangkitan.

Lebih lanjut, penelitian mutakhir menunjukkan bahwa spiritualitas dan keterlibatan religius dapat menjadi sumber daya penting bagi mahasiswa dalam menghadapi kesulitan.

(Reyes Perez et al., 2025) menegaskan bahwa “*students with higher levels of spirituality reported significantly greater resilience and happiness in the face of academic stress.*” Demikian pula, studi tentang mahasiswa Katolik menemukan bahwa praktik devosional dan keterlibatan dalam komunitas iman menyediakan stabilitas emosional serta rasa makna yang memperkuat daya tahan akademik (Lumandas et al., 2025). Hal ini memperlihatkan bahwa kesulitan akademik, ketika diintegrasikan dengan iman Katolik, dapat menjadi kesempatan bagi mahasiswa untuk menemukan identitasnya sebagai anak Allah, yang dipanggil bukan hanya untuk bertahan, tetapi untuk bertumbuh dalam kedewasaan rohani dan harapan transendental.

Peran Spiritualitas Katolik sebagai Fondasi Resiliensi

Kesulitan akademik sering kali membuat mahasiswa merasa terbebani, kehilangan arah, bahkan putus asa. Namun dalam terang iman Katolik, setiap tantangan dapat ditafsirkan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai kesempatan untuk bertumbuh. Spiritualitas iman Katolik menyediakan kerangka transendental yang menolong mahasiswa memandang kesulitan akademik sebagai bagian dari rencana penyelamatan Allah. Melalui doa, sakramen, devosi, serta kehidupan dalam komunitas Gereja, mereka memperoleh kekuatan batin yang menopang di tengah tekanan studi. Paus Fransiskus dalam *Christus Vivit* menegaskan: “Orang muda dipanggil untuk mengembangkan relasi pribadi dengan Kristus yang hidup, sebab dari sanalah mereka memperoleh makna, identitas, dan arah hidup” (Francis, 2019, no. 129).

Bayangkan seorang mahasiswa tahun pertama yang gugur dalam mata kuliah penting. Ia merasa gagal, mulai menarik diri, dan hampir kehilangan semangat belajar. Namun ketika ia kembali mendekat pada doa harian, mengikuti misa komunitas kampus, dan berbagi pergumulan dalam kelompok doa kecil, perlahan ia menemukan kembali pengharapan. Ia belajar bahwa nilai akademik bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses yang membentuknya menjadi pribadi yang lebih sabar, rendah hati, dan gigih. Dari pengalaman ini ia menyadari resiliensi lahir bukan dari kekuatan diri semata, melainkan dari perjumpaan dengan Kristus yang menyertai.

Peran spiritualitas Katolik dapat dipahami dalam tiga dimensi utama:

1. Makna dalam penderitaan. Kesulitan akademik dipandang bukan semata sebagai beban, melainkan kesempatan untuk bertumbuh dalam iman. Rasul Paulus menulis, “Jika kita menderita bersama Dia, kita pun akan dimuliakan bersama Dia” (Rm 8:17).
2. Kekuatan transenden. Daya tahan mahasiswa Katolik tidak berhenti pada kemampuan psikologis. Mereka memperoleh kekuatan dari Allah yang menguatkan, sebagaimana

ditegaskan: “Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku” (Flp 4:13).

3. Dukungan komunitas. Keterlibatan dalam kelompok kategorial seperti Orang Muda Katolik (OMK), komunitas kampus, maupun pelayanan liturgi menyediakan jejaring sosial yang menjadi “rumah aman” bagi kesejahteraan mental dan spiritual.

Penelitian mutakhir menegaskan bahwa spiritualitas berkontribusi signifikan dalam memperkuat resiliensi mahasiswa. Praktik devosional seperti doa pribadi, partisipasi liturgi, dan keterlibatan komunitas berfungsi sebagai *sanctuary* tempat perlindungan batin yang memberi rasa aman, makna, dan stabilitas emosional (Lumandas et al., 2025). Dengan demikian, spiritualitas Katolik tidak hanya berdampak pada aspek rohani, tetapi juga kesejahteraan psikologis yang konkret. Di titik ini, setiap mahasiswa dapat bertanya pada dirinya: Apakah saya hanya melihat ujian akademik sebagai beban, atau sebagai kesempatan untuk menemukan Kristus yang berjalan bersama saya? Apakah saya memilih bertahan sendiri, atau membuka diri bagi komunitas iman yang menopang? Pertanyaan-pertanyaan ini mengajak mahasiswa keluar dari perspektif sempit “bertahan hidup” menuju perspektif baru: bertumbuh dalam iman dan pengharapan.

Spiritualitas iman Katolik berperan sebagai fondasi resiliensi karena menyatukan kekuatan psikologis dan rahmat ilahi. Resiliensi sejati bukan sekadar kemampuan untuk bangkit, melainkan perjalanan untuk menemukan identitas sebagai anak Allah yang dipanggil untuk berkembang. Bagi mahasiswa, pemahaman ini mengubah cara pandang terhadap setiap tantangan akademik, bukan lagi momok yang menakutkan, melainkan jalan pendewasaan iman. Dengan cara ini, mereka disiapkan tidak hanya untuk menyelesaikan pendidikan, tetapi juga untuk menjadi individu yang dewasa, optimis, dan siap memberikan sumbangsih kepada Gereja dan komunitas.

Integrasi Resiliensi dan Spiritualitas dalam Kehidupan Akademik

Hidup akademik mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari dinamika stres, kegagalan, maupun pencarian makna. Resiliensi menjadi kunci untuk tetap bertahan sekaligus bertumbuh. Namun, resiliensi tidak hanya berdimensi psikologis; dalam konteks Katolik, ia menemukan kedalaman baru ketika diintegrasikan dengan spiritualitas iman. Integrasi ini menegaskan bahwa daya bangkit mahasiswa bukan hanya hasil keterampilan pribadi, tetapi juga rahmat Allah yang bekerja dalam sejarah hidup mereka.

1. Resiliensi sebagai askesis rohani.

Setiap ujian akademik, entah berupa tugas berat atau kegagalan, dapat dipandang sebagai latihan rohani (*askesis*). Ketekunan belajar, kesabaran menghadapi nilai rendah, dan usaha

bangkit kembali merupakan wujud nyata dari spiritualitas yang menjadikan kesulitan sebagai jalan penyucian diri.

2. Resiliensi sebagai bentuk pengharapan

Dalam spiritualitas Katolik, harapan bukan optimisme kosong, melainkan keyakinan bahwa Allah menyertai. Mahasiswa yang mengintegrasikan iman dalam resiliensinya melihat bahwa setiap tekanan studi tidak pernah sia-sia, sebab “Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan” (Rm 8:28).

3. Resiliensi dalam komunitas.

Resiliensi tidak berjalan sendiri. Keterlibatan mahasiswa dalam OMK, kelompok doa, atau pelayanan liturgi memperluas daya tahan mereka. Komunitas menjadi ruang aman (*sanctuary*) yang meneguhkan semangat, menumbuhkan solidaritas, dan mengingatkan bahwa perjuangan akademik adalah bagian dari panggilan hidup yang lebih besar (Kosic et al., 2023; Lumandas et al., 2025).

Jadi setiap tantangan akademik bukan sekadar ujian intelektual, melainkan kesempatan untuk bertumbuh dalam iman. Janganlah kita menghadapi tekanan seorang diri, tetapi bukalah hati bagi Kristus yang selalu menyertai dan libatkanlah diri dalam komunitas yang meneguhkan. Dengan doa yang setia, pengharapan yang teguh, dan dukungan sesama, kita mampu mengubah kegagalan menjadi pelajaran, kecemasan menjadi kekuatan, dan perjalanan studi menjadi jalan pendewasaan rohani. Integrasi resiliensi dan spiritualitas dalam kehidupan akademik menjadikan mahasiswa bukan hanya “survivor” dari tekanan kuliah, melainkan pribadi yang matang dan penuh pengharapan. Resiliensi yang berakar pada spiritualitas Katolik mengubah kegagalan menjadi pembelajaran, tekanan menjadi latihan rohani, dan komunitas menjadi sumber kekuatan. Dengan demikian, pendidikan Katolik tidak hanya membentuk intelektualitas, tetapi juga karakter iman yang tangguh. Mahasiswa dipanggil bukan sekadar lulus ujian akademik, melainkan lulus dalam sekolah kehidupan, siap berkarya bagi Gereja dan masyarakat.

Implikasi Pastoral dan Akademik

Pembahasan ini menegaskan bahwa resiliensi mahasiswa Katolik akan lebih kokoh bila dibangun di atas fondasi spiritualitas iman. Spiritualitas menyediakan makna, kekuatan, dan dukungan komunitas yang melampaui daya tahan psikologis semata. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya berbicara tentang kemampuan mengatasi tekanan, melainkan juga tentang kemampuan untuk menemukan harapan dan makna dalam Kristus. Perspektif ini sejalan dengan penelitian mutakhir yang menegaskan bahwa keterlibatan religius berkontribusi

positif pada kesehatan mental, kebahagiaan, dan daya lenting mahasiswa (Reyes-Perez et al., 2025).

Implikasi pastoral dari temuan ini adalah perlunya Gereja memberi perhatian lebih kepada kaum muda, khususnya mahasiswa, melalui pendampingan rohani yang kontekstual. Paus Fransiskus dalam *Christus Vivit* (2019) menekankan bahwa Gereja dipanggil untuk mendengarkan, menemani, dan membuka ruang dialog bagi orang muda. Oleh karena itu, pelayanan pastoral kampus Katolik perlu menghadirkan pembinaan iman, kelompok doa, dan komunitas pelayanan yang memungkinkan mahasiswa menemukan identitas mereka dalam Kristus. Dukungan pastoral ini menjadi faktor protektif yang memperkuat daya tahan spiritual sekaligus menolong mahasiswa menafsirkan kesulitan akademik sebagai jalan pertumbuhan iman.

Dari sisi akademik, universitas Katolik dipanggil untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam strategi pembinaan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan visi *Ex Corde Ecclesiae* yang menegaskan bahwa universitas Katolik memiliki misi membentuk pribadi secara utuh: intelektual, moral, dan spiritual (John Paul II, 1990). Implementasinya dapat berupa kurikulum yang menekankan refleksi etis spiritual, layanan konseling pastoral, serta pembentukan budaya kampus yang menyeimbangkan kecerdasan intelektual, emosional, dan spiritual. Dengan demikian, spiritualitas iman Katolik benar-benar berfungsi sebagai fondasi resiliensi yang membantu mahasiswa mengatasi kesulitan akademik, sekaligus memaknai pengalaman mereka dalam terang iman.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Artikel ini menegaskan bahwa resiliensi mahasiswa Katolik memperoleh kedalaman makna ketika ditopang oleh spiritualitas iman. Tantangan akademik yang sering menghadirkan stres, kegagalan, dan kecemasan bukan semata hambatan, melainkan ruang formasi iman yang membentuk kedewasaan rohani. Spiritualitas melalui doa, sakramen, devosi, dan dukungan komunitas Gereja menghadirkan makna, kekuatan transenden, serta solidaritas yang menumbuhkan daya lenting psikologis sekaligus moral. Integrasi ini menjadikan kehidupan akademik bukan hanya arena pencapaian intelektual, tetapi juga jalan menuju kekudusan dan penghayatan identitas sejati sebagai anak Allah. Dengan demikian, resiliensi berbasis iman Katolik tidak hanya menolong mahasiswa bertahan menghadapi tekanan, tetapi juga mengantar mereka bertumbuh menjadi pribadi yang matang, penuh pengharapan, dan siap memberi kontribusi nyata bagi Gereja serta masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Aggarwal, S., Avasthi, A., & Grover, S. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention of depression. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1021278>
- Ansari, S., et al. (2025). Association of stress and resilience in college students. *Personality and Individual Differences*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113006>
- Arnett, J. J. (2020). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Faggioli, M. (2024). *Theology and Catholic higher education: Beyond our identity crisis*. Orbis Books.
- Garcia, R., & Rivera, M. (2021). Academic resilience and student motivation: Coping with stress in higher education. *Journal of Educational Psychology*, 113(4).
- Imron, I. (2023). The influence of spirituality on academic engagement mediated by resilience and achievement motivation. *Indonesian Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i2.19428>
- John Paul II. (1990). *Ex Corde Ecclesiae*. Libreria Editrice Vaticana.
- Kosic, A., Bonanomi, A., & Gori, A. (2023). Religious coping and psychological well-being: A cross-cultural study among university students. *Journal of Religion and Health*, 62(1).
- Kosic, A., Kenfack, C. S. K., & Ai, A. L. (2023). Resilience and spirituality as moderators between concerns and psychological distress during the COVID-19 pandemic. *Medical Research Archives*, 11(2). <https://doi.org/10.18103/mra.v11i2.3517>
- Liu, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and resilience: Coping strategies among university students. *Journal of Adolescence*, 90.
- Liu, C., & Wang, L. (2021). Resilience and academic engagement: The mediating roles of positive emotions and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691084>
- Lumandas, J., Barete, K., Vergara, R., & Taja-on, C. (2025). Sanctuary in faith: A descriptive exploration on the influence of religious devotion on the well-being and personal life of Catholic students. *Research Gate*. <https://doi.org/10.55927/ijcet.v4i1.28>
- Lumandas, J., Reyes, P., & Tan, M. (2025). *Sanctuary in faith: Spiritual practices and resilience among Catholic students*. Ateneo de Manila University Press.
- Marek, Z. (2022). Ignatian spirituality as inspiration for a pedagogical theory of subjectivity. *Religions*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/rel13100994>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Perez Jorge, D., et al. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>

- Pope Francis. (2019). *Christus Vivit*. Libreria Editrice Vaticana.
- Pope Francis. (2020). *Fratelli tutti: On fraternity and social friendship*. Libreria Editrice Vaticana.
- Pope Francis. (2020, October 15). *Global Compact on Education: Together to look beyond*. Holy See.
- Reyes Perez, J., Gonzalez, M., & Rivera, L. (2025). Academic resilience, mental health, and student well-being: A longitudinal study in higher education. *Higher Education Research & Development*, 44(2).
- Reyes Perez, M. D., et al. (2025). The spirituality-resilience-happiness triad among higher education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph22083587>
- Science Direct Review. (2024). A systematic review of academic stress in higher education. *Journal of Applied Learning and Teaching*, 7(2).
- Second Vatican Council. (1965). *Gaudium et Spes: Pastoral constitution on the Church in the modern world*. Libreria Editrice Vaticana.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2020). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1792787>
- Thomas Aquinas. (1271/1947). *Summa Theologiae* (Vol. 2, Fathers of the English Dominican Province, Trans.). Benziger Bros.
- Topliss, J. (2024). An exploration of contemporary pastoral care in Catholic teacher education. *Pastoral Care in Education*, 42(3).
- Ungar, M. (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.001.0001>
- Van Tongeren, D. R., & Sandage, S. J. (2022). *The virtues of spiritual resilience: Strategies for thriving in a turbulent world*. Inter Varsity Press.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.