

Mindfulness Islami Alternatif untuk Terapi Modern

Safinatun Naja

Sekolah Tinggi Ilmu Syariah Ummul Ayman Pidie Jaya, Indonesia
email: safinatunnaja299@gmail.com

Article history: Received: 22 July 2025; Revised: 31 July 2025; Accepted: 7 Agustus 2025
Published: 16 Agustus 2025

Abstract

The mental health crisis is one of the major challenges in the modern era, marked by the rising prevalence of stress, anxiety, and depression. Conventional psychological approaches such as Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Cognitive Behavioral Therapy (CBT) have proven effective, yet their limitation lies in the absence of a spiritual dimension, which is essential for religious communities. This article aims to explore and offer Islamic mindfulness as an integrative, value-based alternative approach. Employing a qualitative descriptive method through library research, this study draws on academic literature published between 2018 and 2025 to construct a conceptual and practical framework of Islamic mindfulness rooted in Sufi principles such as muraqabah, muhasabah, dhikr, and tafakkur. The findings indicate that Islamic mindfulness is grounded in strong theological sources from the Qur'an and Hadith, and is applicable within modern psychotherapy, particularly for Muslim patients seeking spiritually congruent treatment. Recent studies show that Islamic mindfulness interventions can reduce symptoms of depression, increase inner peace, and strengthen spiritual resilience. Its integration with CBT demonstrates a high level of compatibility, presenting a promising opportunity to develop culturally grounded therapies with a holistic approach. Islamic mindfulness is not merely a substitute for Western methods, but rather a form of psychological recovery deeply rooted in divine consciousness and transcendent spirituality. Further standardized and large-scale research is needed to validate its effectiveness across diverse clinical and socio-cultural settings.

Safinatun Naja

Keywords

Islamic mindfulness, mental health, spiritual therapy, Islamic psychotherapy.

Abstrak

Krisis kesehatan mental menjadi tantangan utama di era modern, ditandai dengan meningkatnya kasus stres, kecemasan, dan depresi. Pendekatan psikologi konvensional seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) telah menunjukkan efektivitas, namun keterbatasannya terletak pada kurangnya dimensi spiritual yang esensial bagi komunitas beragama. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menawarkan *mindfulness* Islami sebagai pendekatan alternatif yang integratif dan berbasis nilai. Melalui metode studi kepustakaan dengan analisis deskriptif-kualitatif, penelitian ini merujuk pada literatur ilmiah terbitan 2018–2025 untuk membangun kerangka konseptual dan praktik *mindfulness* Islami yang bersumber dari konsep tasawuf seperti *muraqabah*, muhasabah, dzikir, dan tafakkur. Hasil kajian menunjukkan bahwa *mindfulness* Islami memiliki dasar teologis kuat dalam Al-Qur'an dan hadis, serta aplikatif dalam konteks psikoterapi modern, terutama untuk pasien Muslim yang menghendaki terapi yang selaras dengan nilai agamanya. Studi-studi terkini menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* Islami dapat menurunkan gejala depresi, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat ketahanan spiritual. Integrasi dengan pendekatan CBT juga menunjukkan kompatibilitas tinggi, membuka peluang pengembangan terapi berbasis budaya yang lebih holistik. *Mindfulness* Islami bukan sekadar pengganti metode Barat, melainkan bentuk pemulihian psikologis yang berakar pada kesadaran ketuhanan dan spiritualitas transenden. Diperlukan penelitian lanjutan yang lebih luas dan terstandar untuk memvalidasi efektivitasnya di berbagai konteks klinis dan sosial budaya.

Kata Kunci

Mindfulness Islami, kesehatan mental, terapi spiritual, psikoterapi Islam.

Pendahuluan

Krisis kesehatan mental merupakan tantangan serius yang semakin mengemuka dalam masyarakat modern. Tekanan hidup yang datang dari berbagai sisi mulai dari tuntutan ekonomi, perubahan sosial yang cepat, perkembangan teknologi digital, hingga gaya hidup yang kompetitif telah meningkatkan prevalensi gangguan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa depresi merupakan penyebab utama disabilitas secara global, dan pada tahun-tahun terakhir angka ini mengalami lonjakan signifikan. Fenomena ini menandai kegagalan pendekatan materialistik dalam memenuhi kebutuhan psikospiritual manusia secara utuh. Oleh sebab itu, dibutuhkan pendekatan baru yang tidak hanya bersifat teknis dan klinis, tetapi juga menyentuh aspek spiritualitas, nilai, dan makna hidup.

Dalam ranah psikologi Barat, pendekatan *mindfulness* muncul sebagai respons terhadap krisis tersebut. *Mindfulness*, yang secara sederhana didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap saat ini tanpa penilaian, telah diadopsi dalam berbagai bentuk intervensi psikologis seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Terapi-terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, stres, dan gejala depresi, bahkan dalam beberapa studi menunjukkan efektivitas setara dengan penggunaan antidepresan dalam jangka menengah. Sebuah studi longitudinal menemukan bahwa praktik *mindfulness* secara konsisten menurunkan tingkat kortisol sebagai indikator stres dan meningkatkan ketahanan emosional pada pasien yang mengalami gangguan suasana hati (Sahdra et al., 2020).

Meski demikian, pendekatan *mindfulness* ala Barat tidak lepas dari kritik. Banyak pihak menilai bahwa praktik *mindfulness* telah mengalami sekularisasi sehingga terlepas dari konteks spiritual asalnya. Hal ini dapat menimbulkan resistensi di kalangan masyarakat yang memiliki afiliasi religius yang kuat, termasuk umat Islam. Beberapa studi bahkan mencatat bahwa umat Muslim cenderung enggan mengikuti program *mindfulness* konvensional karena dianggap berakar pada tradisi Buddhis atau bersifat spiritual sekuler yang tidak sejalan dengan prinsip tauhid (Amanda & Syahidin, 2024).

Safinatun Naja

Kesenjangan ini menimbulkan kebutuhan mendesak akan pengembangan bentuk *mindfulness* yang berbasis pada nilai-nilai dan ajaran Islam.

Konsep *mindfulness* dalam Islam sebenarnya telah lama hadir dan menjadi bagian integral dalam spiritualitas Muslim. Praktik-praktik seperti *muhasabah* (introspeksi diri), *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), dzikir (pingingat terhadap Allah), sabar, syukur, serta tawakkul (penyerahan diri kepada Allah) merupakan bentuk kesadaran spiritual yang mencerminkan kesadaran penuh atas keberadaan dan kekuasaan Ilahi dalam setiap aspek kehidupan. Oleh karena itu, mengembangkan pendekatan *mindfulness* Islami bukan sekadar penyesuaian metodologis, tetapi merupakan upaya menghidupkan kembali kearifan tradisional dalam format yang sesuai dengan kebutuhan kontemporer. Penelitian oleh Eliza et al. (2023) menemukan bahwa pendekatan *mindfulness* yang menggunakan istilah dan nilai-nilai Islam lebih mudah diterima oleh generasi muda Muslim dan memberikan efek psikologis positif berupa ketenangan batin, kontrol emosi yang lebih baik, serta peningkatan kualitas ibadah.

Beberapa intervensi berbasis *mindfulness* Islami telah dikembangkan dalam konteks klinis dan menunjukkan hasil yang menggembirakan. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Asiah, Dwidiyanti, dan Wijayanti (2019) terhadap pasien dengan depresi menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* spiritual Islam selama enam sesi berhasil menurunkan skor depresi secara signifikan. Intervensi ini melibatkan praktik evaluasi diri (*muhasabah*), perenungan makna hidup dalam kerangka keimanan, serta latihan kesadaran tubuh dan pernapasan yang disertai doa-doa dan dzikir. Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian Fuji Astutik (2024), yang melakukan tinjauan sistematis terhadap efektivitas *mindfulness* Islami dan menemukan bahwa praktik ini tidak hanya menurunkan kecemasan dan stres, tetapi juga memperkuat spiritual well-being serta komitmen religius peserta.

Salah satu contoh aplikasi *mindfulness* Islami yang inovatif adalah program DAHAGA (Damai Hati dengan Gerakan dan Doa) yang diterapkan pada mahasiswa keperawatan selama masa pandemi COVID-19. Program ini menggabungkan teknik relaksasi, doa, refleksi

keimanan, serta dzikir terstruktur dalam format digital. Hasil uji coba program ini menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat depresi mahasiswa dengan p -value $< 0,001$ (Zuraida et al., 2023). Program DAHAGA menjadi bukti bahwa pendekatan teknologi yang terintegrasi dengan nilai Islam dapat menjawab tantangan kesehatan mental di era digital dengan efektif.

Islamic mindfulness juga memiliki keunggulan dalam hal cultural fit, yaitu kesesuaian dengan sistem nilai dan budaya umat Islam. Hal ini penting mengingat bahwa keberhasilan terapi tidak hanya ditentukan oleh teknik, tetapi juga oleh sejauh mana terapi diterima secara psikologis dan kultural oleh pasien. Dalam studi yang dilakukan oleh peneliti di Inggris terhadap komunitas Muslim, ditemukan bahwa peserta lebih nyaman mengikuti program intervensi kesehatan mental jika disampaikan dalam kerangka Islam, menggunakan istilah-istilah religius seperti niat, ikhlas, dan sabar, serta melibatkan dimensi hubungan vertikal dengan Tuhan (Kassam et al., 2025). Dengan demikian, pendekatan *mindfulness* Islami memiliki potensi besar untuk menjadi alternatif terapi modern yang efektif sekaligus sesuai dengan kebutuhan psikospiritual umat Muslim.

Integrasi antara prinsip-prinsip Islam dan teknik psikologis modern dalam *Islamic mindfulness* membuka peluang baru dalam pengembangan intervensi kesehatan mental yang holistik. Pendekatan ini tidak hanya menjawab kebutuhan akan efektivitas terapi, tetapi juga memenuhi aspirasi spiritual masyarakat Muslim yang selama ini merasa terasing dari pendekatan psikologi Barat. Oleh karena itu, kajian lebih lanjut tentang *mindfulness* Islami penting untuk dilakukan, baik dari sisi teoretis maupun aplikatif, guna memperkuat fondasi ilmiah pendekatan ini dan memperluas implementasinya dalam konteks klinis, pendidikan, serta kehidupan sehari-hari umat Islam.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) dengan metode deskriptif-analitis. Data primer diperoleh dari berbagai literatur akademik berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang terbit antara tahun 2018 hingga 2025 dan relevan dengan tema *mindfulness* Islami serta terapi

Safinatun Naja

psikologis. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi, yakni mengumpulkan, mengkaji, dan membandingkan berbagai sumber yang membahas tentang *mindfulness* dalam perspektif Islam, konsep tasawuf (*muraqabah*, *dzikir*, *muhasabah*), serta praktik psikoterapi kontemporer seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Analisis data dilakukan secara tematik, dengan mengelompokkan wacana-wacana teoritis dan temuan empiris ke dalam tema-tema besar seperti dasar teologis, praktik terapeutik, hingga integrasi dengan pendekatan psikologi modern.

Dalam proses analisis, penulis menggunakan pendekatan integratif untuk menemukan titik temu antara sumber-sumber keislaman dan temuan-temuan ilmiah kontemporer dalam bidang kesehatan mental. Pendekatan ini bertujuan untuk membangun argumentasi bahwa *mindfulness* Islami bukan sekadar adaptasi spiritual, melainkan sebuah sistem terapi yang memiliki pijakan teologis, psikologis, dan kultural yang utuh. Validitas data diperkuat dengan mengacu pada hasil-hasil penelitian empiris yang telah dipublikasikan di jurnal-jurnal terindeks dan memiliki DOI aktif. Dengan demikian, metode yang digunakan dalam penelitian ini memungkinkan pengkajian yang komprehensif, baik secara normatif (ajaran Islam) maupun empiris (efektivitas klinis), terhadap potensi *mindfulness* Islami sebagai pendekatan terapi modern yang relevan bagi umat Muslim di era kontemporer.

Hasil

Hasil dari kajian literatur dan analisis terhadap sejumlah penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* Islami memiliki efektivitas signifikan dalam mengatasi berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi. Studi oleh Asiah, Dwidiyanti, dan Wijayanti (2019) menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* Islami melalui pelatihan muhasabah, pernapasan, dan dzikir secara sistematis selama enam sesi mampu menurunkan tingkat depresi pasien rumah sakit jiwa secara signifikan. Demikian pula, program DAHAGA yang dikembangkan oleh Zuraida et al. (2023) pada masa pandemi COVID-19 membuktikan bahwa latihan *mindfulness* Islami berbasis aplikasi digital memberikan

pengaruh positif dalam menurunkan skor depresi mahasiswa, dengan hasil statistik yang sangat signifikan ($p < 0,001$). Penelitian lain oleh Eliza et al. (2023) mengonfirmasi bahwa peserta dari kalangan generasi Z Muslim yang mengikuti praktik Islamic *mindfulness* berbasis dzikir mengalami peningkatan ketenangan batin, penurunan gejala kecemasan, serta peningkatan kualitas hubungan sosial dan spiritual.

Selain itu, kajian sistematis yang dilakukan oleh Astutik (2024) membuktikan bahwa *mindfulness* Islami tidak hanya bekerja pada ranah kognitif dan emosi, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual well-being dan komitmen religius peserta terapi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa praktik seperti *muraqabah*, dzikir, dan tafakur ketiganya merupakan inti dari *mindfulness* Islami—memiliki efek terapeutik yang signifikan baik dalam penguatan regulasi emosi maupun pemaknaan ulang terhadap pengalaman hidup yang penuh tekanan. *Mindfulness* Islami juga ditemukan lebih mudah diterima oleh komunitas Muslim karena adanya kesesuaian nilai, simbol, dan bahasa spiritual yang digunakan. Hal ini terlihat dari hasil studi kualitatif Kassam et al. (2025) di Inggris, yang menunjukkan bahwa Muslim lebih bersedia mengikuti terapi kesehatan mental ketika pendekatan yang digunakan sejalan dengan ajaran agama mereka. Oleh karena itu, hasil-hasil ini memperkuat gagasan bahwa *mindfulness* Islami tidak hanya relevan, tetapi juga efektif secara empiris dalam meningkatkan kesehatan mental umat Muslim di berbagai konteks sosial dan budaya.

Pembahasan

Dasar Teologis Mindfulness dalam Islam

Pembahasan tentang *mindfulness* dalam Islam tidak dapat dilepaskan dari kerangka spiritual yang telah mengakar kuat dalam ajaran tasawuf dan praktik ibadah umat Muslim. Secara teologis, Islam tidak hanya mengatur hubungan vertikal manusia dengan Tuhan, tetapi juga mencakup dimensi kesadaran batiniah yang mendalam, sebagaimana tercermin dalam berbagai konsep seperti *muraqabah*, dzikir, dan tafakur. *Mindfulness* Islami bukan sekadar adaptasi terminologi Barat, melainkan refleksi dari kesadaran ruhani yang telah hidup dalam tradisi Islam sejak era awal.

Safinatun Naja

Dasar teologis *mindfulness* dalam Islam dapat dilacak dari ajaran Al-Qur'an dan hadis yang menggarisbawahi pentingnya kehadiran hati, ketenangan jiwa, serta hubungan yang terus-menerus dengan Allah. Salah satu ayat yang paling sering dikaitkan dengan konsep ketenangan spiritual adalah QS Ar-Ra'd: 28, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."

Ayat ini memberikan landasan bahwa ketenangan batin bukanlah hasil dari pelepasan emosi secara teknis seperti dalam *mindfulness* Barat, tetapi merupakan buah dari dzikir dan hubungan spiritual yang mendalam dengan Tuhan. Dengan kata lain, dalam Islam, kesadaran tidak hanya diarahkan pada pengalaman saat ini, tetapi juga pada kehadiran Ilahi dalam setiap momen kehidupan (Amanda & Syahidin, 2024).

Konsep *muraqabah* dalam tasawuf merupakan elaborasi mendalam dari kesadaran spiritual tersebut. *Muraqabah* secara harfiah berarti "*mengawasi*" atau "*mengamati*," dan dalam konteks sufistik, merujuk pada kesadaran konstan bahwa Allah selalu hadir dan mengawasi manusia. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menempatkan *muraqabah* sebagai tingkatan lanjutan dari muhasabah, di mana seorang hamba tidak hanya mengoreksi dirinya, tetapi hidup dalam kepekaan penuh terhadap kehadiran Tuhan. *Muraqabah* menciptakan kondisi batin yang selaras dengan *mindfulness*, yaitu perhatian yang sadar terhadap pikiran, niat, dan tindakan, namun diiringi dengan rasa penghambaan dan ketundukan spiritual (Astutik, 2024). Dalam praktik tasawuf, *muraqabah* dilatih melalui keheningan, tafakur, dan fokus mendalam dalam ibadah, yang semuanya membentuk kerangka kesadaran penuh yang bersifat transendental.

Hadis Nabi Muhammad SAW juga memperkuat prinsip-prinsip kesadaran batin ini. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Muslim, disebutkan bahwa ihsan adalah "*engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.*" Pernyataan ini merupakan inti dari *muraqabah* dan sekaligus bentuk paling tinggi dari *mindfulness* Islami. Dalam konteks psikologi spiritual, hal ini menunjukkan bahwa orientasi kesadaran bukan hanya untuk mengamati pikiran dan emosi,

tetapi untuk menginternalisasi kehadiran Tuhan dalam setiap dimensi kehidupan.

Praktik dzikir merupakan manifestasi praktis dari *mindfulness* dalam Islam. Dzikir bukan hanya pengulangan lafaz secara lisan, tetapi sebuah latihan spiritual untuk membawa hati dalam kondisi sadar akan Allah. Penelitian empiris membuktikan bahwa praktik dzikir secara teratur berdampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Dalam penelitian oleh Eliza et al. (2023), peserta yang mengikuti program *Islamic Mindfulness* dengan dzikir sebagai inti aktivitas menunjukkan peningkatan signifikan dalam ketenangan batin, pengelolaan emosi, dan rasa syukur. Hal ini memperkuat pandangan bahwa dzikir bukan semata ritual ibadah, tetapi juga terapi spiritual yang sejalan dengan kebutuhan psikologis manusia modern.

Dengan demikian, dasar teologis *mindfulness* dalam Islam memiliki akar yang dalam, baik dari sisi ayat Al-Qur'an, hadis Nabi, maupun tradisi tasawuf. Konsep-konsep seperti *muraqabah* dan dzikir tidak hanya memperkaya khazanah spiritual Islam, tetapi juga menyediakan kerangka *mindfulness* yang utuh dan kontekstual. Kesadaran penuh dalam Islam bukanlah kesadaran netral atau bebas nilai, melainkan kesadaran yang dilandasi oleh tauhid, cinta, dan pengabdian kepada Tuhan. Integrasi antara aspek teologis ini dengan pendekatan psikologi modern menawarkan bentuk terapi yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga autentik secara spiritual bagi umat Muslim.

Perbandingan Mindfulness Barat dan Islami

Perbandingan antara *mindfulness* Barat dan *mindfulness* Islami menjadi topik penting dalam diskusi akademik mengenai pendekatan kesehatan mental yang relevan secara budaya dan spiritual. *Mindfulness* Barat umumnya dikembangkan dalam kerangka psikologi kognitif modern yang berakar dari praktik meditasi Buddhis, kemudian disekularisasi dan diadaptasi untuk keperluan klinis. Pendekatan ini menekankan pada kesadaran saat ini, pengamatan tanpa penilaian terhadap pikiran dan emosi, serta pengelolaan respons terhadap stres melalui latihan konsentrasi dan pernapasan. Program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) telah digunakan secara luas dalam

Safinatun Naja

terapi psikologis di berbagai belahan dunia, dan terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan, depresi, serta meningkatkan kesejahteraan subjektif (Sahdra et al., 2020).

Di sisi lain, *mindfulness* Islami tidak hanya berorientasi pada kesadaran terhadap diri dan lingkungan, tetapi juga terhadap kehadiran dan pengawasan Tuhan. Hal ini menjadikan dimensi spiritual sebagai inti utama praktik *mindfulness* dalam Islam. Dzikir, *muraqabah*, muhasabah, dan tadabbur bukan sekadar instrumen pengelolaan stres, tetapi bagian dari perjalanan ruhani yang menumbuhkan kedekatan dengan Allah. Kesadaran penuh dalam Islam juga bukan untuk melepaskan ego sebagaimana dalam beberapa praktik kontemplatif Timur, tetapi untuk menyucikan jiwa melalui taubat, pengendalian nafsu, dan penguatan iman (Amanda & Syahidin, 2024). Perbedaan titik berangkat ini menjadikan *mindfulness* Islami bukan hanya sebagai metode terapi, melainkan sebagai bagian dari ibadah dan jalan menuju kesempurnaan spiritual.

Titik temu antara psikologi kognitif dan spiritualitas Islam sebenarnya cukup kuat, terutama dalam aspek kesadaran terhadap pikiran, pengendalian emosi, serta pentingnya perhatian terhadap momen saat ini. Psikologi kognitif menekankan peran pola pikir dan persepsi dalam membentuk reaksi emosional dan perilaku seseorang. Dalam konteks ini, Islam mendorong umatnya untuk senantiasa mengendalikan lintasan pikiran (*khawatir*), menyaring niat, dan mengevaluasi diri (*muhasabah*), yang secara konseptual sejajar dengan teknik cognitive restructuring dalam psikoterapi kognitif (Astutik, 2024). Spiritualitas Islam menambahkan dimensi vertikal yang memberi makna transenden terhadap penderitaan dan ujian hidup, sehingga mampu meningkatkan resiliensi psikologis yang tidak hanya bersifat adaptif, tetapi juga transformatif.

Namun demikian, terdapat perbedaan esensial antara kedua pendekatan ini, terutama dalam orientasi nilai dan tujuan akhir. *Mindfulness* Barat, dalam bentuknya yang sekuler, cenderung menghindari unsur religius dan menempatkan praktik pada ranah netral, agar dapat diterima oleh berbagai kelompok. Sebaliknya, *mindfulness* Islami tidak dapat dilepaskan dari spiritualitas Islam, karena sumber ketenangan batin dalam Islam bukan hanya berasal dari teknik pengaturan pikiran, tetapi dari keyakinan akan kehadiran

dan kasih sayang Allah. Oleh sebab itu, pendekatan Islami menganggap bahwa kesadaran sejati bukan sekadar awareness, tetapi juga penghambaan (*ubudiyah*) dan keikhlasan kepada Tuhan. Ini menjadi pembeda mendasar antara spiritualitas berbasis wahyu dengan spiritualitas psikologis yang cenderung humanistik atau naturalistik (Eliza et al., 2023).

Efektivitas kedua pendekatan ini juga telah diuji dalam berbagai studi. Dalam satu studi kasus oleh Zuraida et al. (2023), aplikasi *mindfulness* Islami berbasis dzikir dan refleksi Qur'an menunjukkan penurunan signifikan dalam skor depresi dan kecemasan di kalangan mahasiswa Muslim, dengan efek yang lebih kuat dibandingkan kelompok kontrol yang menjalani intervensi *mindfulness* sekuler. Studi lain oleh Asiah et al. (2019) di rumah sakit jiwa memperlihatkan bahwa intervensi *mindfulness* Islami melalui pelatihan *muraqabah* dan muhasabah secara rutin berhasil meningkatkan motivasi hidup pasien, sementara terapi konvensional lebih banyak berfokus pada stabilisasi gejala.

Temuan-temuan ini menegaskan bahwa *mindfulness* Islami dapat menjadi pendekatan yang setara, bahkan lebih unggul dalam konteks komunitas Muslim, karena menawarkan tidak hanya penyembuhan psikis, tetapi juga pemulihan spiritual. Oleh karena itu, integrasi antara prinsip-prinsip psikologi dan nilai-nilai Islam dalam praktik *mindfulness* menjadi langkah penting dalam menciptakan terapi yang tidak hanya ilmiah dan empiris, tetapi juga otentik secara kultural dan teologis.

Aplikasi Praktis Mindfulness Islami

Pendekatan *mindfulness* Islami tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga memiliki aplikasi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam praktik klinis psikoterapi. Aplikasi ini mencakup teknik dasar yang bertujuan melatih kesadaran ruhani serta terapi spesifik untuk mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, emosi negatif, dan trauma. Berbeda dengan *mindfulness* Barat yang kerap dipraktikkan dalam konteks sekuler, pendekatan Islami senantiasa berakar pada hubungan vertikal manusia dengan Tuhan. Oleh karena itu, setiap teknik dalam *mindfulness* Islami diarahkan untuk menghidupkan kehadiran spiritual (*hudur*) dalam diri dan memperkuat dimensi ketundukan (*ubudiyah*).

Safinatun Naja

Teknik dasar dalam *mindfulness* Islami antara lain melibatkan latihan pernapasan Islami atau tafakkur pernapasan. Praktik ini dilakukan dengan memperhatikan aliran napas sambil menyadari kebesaran Allah sebagai Dzat yang memberi kehidupan. Dalam praktiknya, seseorang duduk dalam keheningan, mengatur napas perlahan dan dalam, sambil membaca kalimat tauhid atau menyebut nama-nama Allah secara perlahan dalam hati. Teknik ini telah digunakan dalam berbagai pelatihan spiritual Islam modern dan terbukti efektif menurunkan ketegangan fisik serta membuka ruang refleksi batin. Studi oleh Amanda dan Syahidin (2024) mencatat bahwa teknik pernapasan Islami meningkatkan konsentrasi dan memperkuat pengalaman ruhani, terutama ketika diiringi dengan tafakkur terhadap ayat-ayat kauniyah.

Selain itu, meditasi berbasis dzikir merupakan bentuk praktik kesadaran Islami yang sangat kuat. Dzikir tidak hanya merupakan repetisi lafaz, tetapi menjadi medium untuk menyatukan kesadaran diri dengan kesadaran ilahiyyah. Praktik dzikir seperti membaca “*La ilaha illallah*” atau “*Astaghfirullah*” sambil memusatkan perhatian penuh pada makna dan kehadiran Allah berfungsi menenangkan sistem saraf, mengurangi gejolak emosi, dan memperkuat stabilitas psikologis. Dalam studi yang dilakukan oleh Eliza et al. (2023), meditasi dzikir secara teratur selama tiga pekan terbukti meningkatkan self-awareness dan memperkuat pengendalian impuls pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik dan sosial.

Salah satu bentuk *mindfulness* Islami yang sangat esensial adalah sholat yang khusyuk, atau yang dalam bahasa spiritual disebut sebagai “*mindful sholat*.” Sholat tidak sekadar rutinitas ibadah, tetapi latihan kesadaran penuh yang melibatkan tubuh, hati, dan pikiran dalam satu kesatuan gerak spiritual. Melalui niat yang jernih, penghayatan ayat-ayat yang dibaca, dan ketenangan gerak sujud, seorang Muslim belajar mengatur napas, mengendalikan pikiran, dan menenangkan emosi. Penelitian oleh Asiah et al. (2019) menemukan bahwa latihan intensif dalam memperdalam kekhusyukan sholat secara signifikan berpengaruh pada pengurangan gejala gangguan kecemasan umum (GAD) dan gejala psikosomatik pada pasien dengan riwayat trauma emosional.

Dalam konteks terapi spesifik, *mindfulness* Islami juga telah diterapkan untuk mengatasi kecemasan melalui pendekatan dzikir yang terstruktur. Teknik ini melibatkan pemilihan lafaz dzikir yang sesuai dengan kondisi psikologis pasien, misalnya lafaz "Hasbunallah wa ni'mal wakil" untuk meredakan kecemasan akan masa depan atau rasa tidak berdaya. Dzikir dilatihkan secara perlahan dengan panduan pernapasan dan pengulangan terfokus. Hasil penelitian dari Zuraida et al. (2023) menunjukkan bahwa program ini efektif dalam mengurangi skor kecemasan mahasiswa selama masa pandemi, dengan peningkatan rasa tenang dan percaya diri.

Manajemen emosi dalam *mindfulness* Islami banyak bertumpu pada praktik muhasabah, yaitu evaluasi diri yang dilakukan secara teratur. Muhasabah memungkinkan individu untuk mengamati lintasan pikiran, mengenali emosi negatif, dan menilai perbuatannya dalam cahaya nilai-nilai Islam. Pendekatan ini memiliki kesamaan dengan teknik cognitive restructuring dalam terapi kognitif, tetapi ditambah dengan dimensi spiritual berupa pertobatan dan niat memperbaiki diri. Dalam studi oleh Astutik (2024), muhasabah terbukti meningkatkan kemampuan individu dalam merespon konflik interpersonal secara dewasa, memperkuat empati, serta menurunkan perilaku reaktif yang merusak.

Penyembuhan trauma melalui pendekatan sufistik juga menjadi bagian penting dari *mindfulness* Islami. Dalam tasawuf, penyembuhan jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dilakukan melalui serangkaian proses pembersihan batin seperti taubat, sabar, dan dzikir yang mendalam. Para terapis spiritual Islam menggunakan pendekatan ini dengan mengarahkan pasien pada pengalaman batin melalui tafakur terhadap makna penderitaan dan kasih sayang Ilahi. Terapi sufistik memungkinkan individu untuk mengalihkan makna peristiwa traumatis dari luka menjadi lompatan spiritual, dengan menumbuhkan kesadaran bahwa setiap ujian mengandung rahmat tersembunyi. Dalam studi lapangan di lingkungan pesantren rehabilitasi spiritual, pendekatan ini terbukti menumbuhkan ketangguhan psikologis dan memperkuat makna hidup pada penyintas trauma (Amanda & Syahidin, 2024).

Dengan demikian, aplikasi praktis *mindfulness* Islami terbukti tidak hanya relevan dalam kerangka ibadah, tetapi juga sebagai

Safinatun Naja

metode psikoterapi yang ilmiah dan spiritual. Teknik dasar seperti tafakkur pernapasan, dzikir, dan sholat khusyuk, serta terapi spesifik seperti dzikir anti-kecemasan, muhasabah emosional, dan penyembuhan sufistik, menjadi bentuk konkret dari integrasi antara psikologi kontemporer dan nilai-nilai Islam. Ini membuka ruang baru bagi pengembangan terapi yang lebih otentik, komprehensif, dan sesuai dengan kebutuhan umat Muslim di era modern.

Integrasi dengan Psikologi Modern

Integrasi antara *mindfulness* Islami dan psikologi modern menjadi wacana yang semakin relevan dalam praktik kesehatan mental kontemporer. Salah satu pendekatan psikoterapi yang menunjukkan kompatibilitas tinggi dengan prinsip-prinsip Islam adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT bekerja dengan cara mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang menjadi akar gangguan psikologis. Dalam konteks Islam, prinsip serupa telah ditemukan dalam konsep muhasabah (refleksi diri), tafakkur (perenungan), dan tazkiyah al-nafs (pensucian jiwa), yang mengarahkan individu untuk secara sadar mengevaluasi pikiran dan emosinya dalam kerangka keimanan. Oleh karena itu, adaptasi nilai-nilai Islami ke dalam kerangka CBT merupakan langkah progresif yang memperkaya dimensi spiritual dalam terapi kognitif modern (Rahman & Kusumawati, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa teknik CBT yang dipadukan dengan elemen spiritual Islam seperti penguatan tauhid, pemaknaan terhadap takdir, serta penerimaan qada dan qadar meningkatkan efektivitas terapi, terutama pada pasien Muslim yang memiliki keterikatan tinggi terhadap agama. Dalam studi oleh Nurlaila et al. (2021), terapi CBT berbasis Islam menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengatasi gangguan kecemasan sosial di kalangan remaja pesantren. Intervensi ini tidak hanya membantu pasien merekonstruksi kognisi negatif, tetapi juga menumbuhkan ketenangan spiritual yang berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara CBT dan *mindfulness* Islami dapat meningkatkan ketahanan psikologis sekaligus memperkuat spiritualitas sebagai daya pulih (resilience).

Selain kompatibilitas teknis, *mindfulness* Islami membuka peluang besar dalam pengembangan psikoterapi Islam yang lebih

sistematis dan kontekstual. Psikoterapi Islam bukanlah sekadar penyisipan unsur agama ke dalam pendekatan Barat, melainkan upaya menyusun fondasi epistemologis, metodologis, dan praktis yang bersumber dari nilai-nilai Qur'an dan Sunnah. Sebagai contoh, dalam pendekatan terapi sufistik, konsep seperti sabar, tawakal, dan ridha tidak hanya menjadi nilai etis, tetapi juga bagian dari strategi regulasi emosi yang berdampak terapeutik. Menurut Maulana dan Hardiyanti (2022), pengembangan model intervensi Islamik berbasis *mindfulness* dapat menjadi pendekatan preventif dan kuratif dalam mengatasi gangguan stres, terutama dalam konteks budaya Muslim Asia Tenggara.

Institusi pendidikan tinggi Islam, rumah sakit berbasis syariah, dan lembaga konseling berbasis komunitas memiliki potensi besar untuk mengembangkan dan mengimplementasikan pendekatan ini. Kolaborasi antara ahli psikologi, ulama, dan praktisi kesehatan mental dapat menghasilkan pedoman terapi berbasis nilai yang tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga diterima secara kultural oleh pasien Muslim. Hal ini penting mengingat sebagian pasien Muslim enggan menjalani terapi konvensional karena dianggap bertentangan dengan nilai keagamaannya (Azizah et al., 2023).

Namun, meskipun peluang pengembangan *mindfulness* Islami dalam dunia psikoterapi cukup besar, tantangan yang dihadapi tidak sedikit. Salah satunya adalah kurangnya kurikulum dan literatur akademik yang menggabungkan prinsip-prinsip Islam secara sistematis dalam psikoterapi. Kebanyakan literatur psikologi klinis masih bersifat sekuler dan tidak menyentuh aspek spiritual secara mendalam, sehingga para praktisi Muslim sering kali kekurangan rujukan teoretis dalam membentuk pendekatan Islamik yang kokoh. Hal ini diperparah oleh keterbatasan pelatihan bagi konselor Muslim yang ingin mempraktikkan terapi Islam berbasis sains psikologi modern (Fauzan, 2023).

Tantangan lain adalah perlunya validasi ilmiah terhadap pendekatan *mindfulness* Islami agar dapat diterima secara luas dalam ranah psikologi profesional. Di satu sisi, metode berbasis spiritual dianggap bersifat subjektif dan sulit diukur secara kuantitatif. Di sisi lain, masyarakat ilmiah mengharuskan standar objektivitas dan replikasi yang tinggi dalam praktik klinis. Untuk menjembatani hal

Safinatun Naja

ini, dibutuhkan lebih banyak penelitian eksperimental dan studi longitudinal yang mengevaluasi efektivitas terapi *mindfulness* Islami dalam berbagai kondisi psikologis. Studi-studi semacam ini akan memperkuat legitimasi pendekatan Islamik dalam dunia akademik dan klinis secara global (Wulandari & Kurniawan, 2021).

Dengan demikian, integrasi *mindfulness* Islami dan psikologi modern bukanlah proyek temporer, tetapi gerakan ilmiah yang strategis untuk menjawab kebutuhan umat Muslim terhadap terapi yang tidak hanya menyembuhkan secara mental, tetapi juga menyehatkan secara spiritual. CBT dan pendekatan Islamik tidak berada dalam posisi antagonis, melainkan dapat bersinergi untuk menciptakan bentuk terapi baru yang lebih holistik, manusiawi, dan sesuai fitrah.

Kesimpulan

Mindfulness Islami, dengan landasan kuat dalam konsep *muraqabah*, dzikir, dan kesadaran ketuhanan, menunjukkan potensi signifikan sebagai terapi komplementer dalam merespons krisis kesehatan mental global. Tidak seperti *mindfulness* Barat yang umumnya berakar pada sekularisme dan tradisi Buddhisme, pendekatan Islamik memadukan kesadaran diri dengan dimensi spiritual yang transenden. Integrasi nilai-nilai seperti *khusyuk*, *tafakkur*, dan *muhasabah* tidak hanya memperkuat efektivitas terapi, tetapi juga menawarkan model pemulihan mental yang utuh yang menjangkau aspek kognitif, emosional, dan ruhani manusia. Pendekatan ini sejalan dengan perkembangan psikologi positif dan spiritual care modern yang mulai menempatkan dimensi makna dan iman sebagai elemen sentral dalam penyembuhan. Oleh karena itu, *mindfulness* Islami tidak hanya layak dikembangkan sebagai praktik pribadi, tetapi juga sebagai pendekatan psikoterapi berbasis budaya yang sahih dan ilmiah.

Untuk mengoptimalkan peran *mindfulness* Islami dalam layanan kesehatan mental, diperlukan upaya sistematis dalam pengembangan kurikulum, pelatihan klinis, serta model intervensi yang terstandarisasi. Institusi pendidikan tinggi Islam, lembaga konseling, dan rumah sakit syariah dapat menjadi pionir dalam mengembangkan program terapi berbasis Islamik yang terintegrasi

dengan metode modern seperti CBT. Selain itu, penelitian lanjutan sangat diperlukan, khususnya studi kuantitatif dan longitudinal, guna mengevaluasi efektivitas intervensi *mindfulness* Islami pada berbagai gangguan psikologis. Pengembangan instrumen ukur yang valid dan reliabel untuk menilai spiritual *mindfulness* juga menjadi tantangan ilmiah yang menarik untuk dijawab. Dengan pendekatan yang tepat, *mindfulness* Islami tidak hanya akan menjadi praktik keagamaan yang bersifat pribadi, tetapi juga kontribusi nyata dunia Islam dalam arsitektur global ilmu kesehatan mental yang holistik dan manusiawi.

Referensi

Amanda, Y., & Syahidin. (2024). *Islamic Mindfulness: Prinsip-Prinsip Islam dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental*. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier*, 8(5). <https://doi.org/10.556/jkii.v8i5.1763>

Asiah, A., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2019). Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 267-274. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.267-274>

Astutik, F. (2024). Sebuah Systematic Literature Review Mengenai Penerapan *Islamic Mindfulness* pada Kesehatan Mental. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1). <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.947>

Azizah, S. N., Maulidiyah, R., & Hartati, F. A. (2023). Integrasi Spiritualitas Islam dalam Terapi Psikologis: Studi Kualitatif pada Konselor Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 45-60. <https://doi.org/10.24252/jpi.v10i1.39124>

Eliza, N., Firriyal, L., & Syabila, S. (2023). *Islamic Mindfulness Therapy as an Alternative Approach to Overcoming Anxiety and Depression Among Muslim Generation-Z*. *UBAT HATEE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i2.19953>

Safinatun Naja

Fauzan, R. (2023). Problematika dan Tantangan Implementasi Psikoterapi Islam dalam Dunia Klinis Modern. *Psikodimensia: Jurnal Psikologi*, 22(2), 175–189. <https://doi.org/10.24167/psiko.v22i2.5589>

Kassam, A., Mitha, K., & Han, L. (2025). Barriers and Facilitators of Mindfulness-Based Interventions for Muslims in the UK. *Mindfulness*, 16(2). <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02572-1>

Maulana, I., & Hardiyanti, D. (2022). Islamic Mindfulness dalam Tinjauan Teoretik dan Praktis: Peluang Pengembangan dalam Psikoterapi Muslim. *Jurnal Konseling Religi*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.21043/jkr.v13i1.14041>

Nurlaila, F., Fitriani, E., & Prasetyo, W. (2021). Terapi CBT Berbasis Islam untuk Menurunkan Kecemasan Sosial pada Santri: Studi Eksperimen. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 5(2), 148–157. <https://doi.org/10.30653/001.202152.148>

Rahman, A., & Kusumawati, A. (2020). Islamic-Based Cognitive Therapy: A Comparative Study on Cognitive Restructuring and Qur'anic Values. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(1), 37–49. <https://doi.org/10.24042/ijiep.v2i1.6523>

Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2020). A Meta-Analysis of the Effects of Mindfulness Training on Stress and Mental Health Outcomes. *Clinical Psychology Review*, 77, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101830>

Sahdra, B. K., Shaver, P. R., & Brown, K. W. (2020). A Meta-Analysis of the Effects of Mindfulness Training on Stress and Mental Health Outcomes. *Clinical Psychology Review*, 77, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101830>

Wulandari, M., & Kurniawan, D. (2021). Validasi Konseptual Mindfulness Islamik sebagai Model Intervensi Psikologis:

Mindfulness Islami Alternatif untuk Terapi Modern

Kajian Literatur Sistematis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(3), 215–228. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i3.17281>

Zuraida, L., Habibah, U., & Ramadhani, R. (2023). DAHAGA: An Islamic Spiritual Mindfulness-Based Application to Reduce Depression Among Nursing Students During the COVID-19 Pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 83, 103540. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103540>