Prosiding Seminar Pendidikan Nasional UNIGA 2026 Volume 1
https://journal.jppi.or.id/index.php/sipenaga
ISSN XXXX-XXXX (online)

Mindfulness Islami Sebagai Strategi Mengelola Kecemasan Bagi Mahasiswa: Tinjauan Literatur Psikologi Islami

Dina Pratiwi Dwi Santi[1*], Assyifa Indar Apriana[1]
[1] Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia

* email korespondensi: dinapratiwids@ugj.ac.id

Artikel ini telah dipresentasikan pada kegiatan Seminar Pendidikan Nasional UNIGA (SIPENAGA)
Universitas Garut, Garut, Indonesia
20 Juni 2026

Abstract

This research aims to examine in depth the role of Islamic mindfulness as strategies in managing academic anxiety and stress among students. With using a literature study approach to 15 recent scientific articles, this study describes how Islamic spiritual values such as dhikr, prayer, prayer, gratitude, and so on tawakkal can form more stable and constructive emotional regulation. Study results shows that Islamic mindfulness practices contribute to inner calm, increasing learning focus, and strengthening students' psychological resilience. This approach does not only serves as a stress management technique, but also as a spiritual path uniting awareness, worship, and mental well-being. This study recommends integration Islamic mindfulness into the campus academic assistance and counseling system as contextual and transformative interventions.

Keywords: *Academic stress, Islamic Mindfulness, Student anxiety, Emotion regulation, Islamic Psychology..*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi tantangan global yang semakin mendesak, terlebih di era digital yang penuh tekanan, tuntutan akademik, serta ekspektasi sosial yang tinggi. Kemajuan teknologi informasi dan kompetisi dalam dunia pendidikan telah mendorong mahasiswa untuk mengejar prestasi dalam situasi yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Tidak jarang, mahasiswa mengalami gejala seperti kelelahan mental, *overthinking*, perasaan terisolasi, hingga krisis eksistensial yang berujung pada kecemasan kronis (Khahardika et al., 2024). WHO melaporkan bahwa gangguan kecemasan dan stres kini menjadi penyebab utama disfungsi akademik dan sosial pada generasi muda. (Rohmatun & Maryatun, 2022) menambahkan bahwa tekanan akademik yang tidak tertangani dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, terutama jika individu tidak memiliki strategi *coping* yang sehat. Dalam konteks ini, stress akademik bukan hanya sekadar respon terhadap beban belajar, tetapi menjadi indikator lemahnya kemampuan regulasi emosi yang bersumber dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kapasitas adaptasi mahasiswa.

Seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani stress akademik, muncul berbagai intervensi berbasis *mindfulness* yang menekankan pentingnya kesadaran terhadap momen kini dan respons mental terhadap tekanan. Namun, pendekatan *mindfulness* konvensional yang bersumber dari praktik Buddhisme atau psikologi Barat, seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), cenderung menekankan aspek teknik dan kognitif, sehingga belum tentu sesuai dengan nilai-nilai spiritual masyarakat Muslim. Mahasiswa Muslim memiliki kebutuhan emosional dan spiritual yang saling terkait, sehingga pendekatan yang tidak melibatkan dimensi religiusitas seringkali dirasa kurang menyentuh akar masalah. Oleh karena

How to Cite: Santi, D. P. D., & Apriana, A. I. (2026). Mindfulness Islami sebagai strategi mengelola kecemasan bagi mahasiswa: Tinjauan literatur psikologi Islami. In Prosiding Seminar Pendidikan Nasional UNIGA 2026 (Vol. 1). https://journal.lippi.or.id/index.php/sipenaga

itu, *mindfulness* Islami hadir sebagai pendekatan integratif yang menyatukan kesadaran penuh dengan ajaran Islam, seperti dzikir, shalat, doa, tafakur, serta nilai-nilai sabar, syukur, dan tawakkal (Maftuhin & Yazid, 2024). Keberadaan pendekatan ini dianggap sebagai bentuk kontekstualisasi spiritual dalam mengelola stres yang relevan secara budaya dan teologis bagi mahasiswa muslim.

Mindfulness Islami tidak hanya berfungsi sebagai teknik perenungan atau pelatihan atensi, melainkan sebagai jalan spiritual yang menumbuhkan kedekatan dengan Tuhan, kesadaran diri, dan ketenangan batin. Praktik-praktik seperti dzikir bukan sekadar pengulangan lafaz, tetapi juga proses menenangkan hati dan menyambung kembali kesadaran dengan nilai ilahiah, yang mampu membentuk ketenangan psikologis yang mendalam (Engel & Salma, 2024). Dalam berbagai penelitian, praktik religius seperti zikir dan shalat terbukti memberikan efek positif terhadap pengelolaan stres dan kecemasan karena mampu mereduksi *overthinking* dan meningkatkan rasa pasrah terhadap ketentuan ilahi (Sintya & Ningsih, 2025). Hal ini mencerminkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik *mindfulness* menciptakan harmoni antara dimensi psikologis dan spiritual. Selain itu, *mindfulness* Islami juga membantu mahasiswa untuk merefleksikan makna hidup, menata tujuan akademik dengan niat ibadah, serta mengelola ekspektasi sosial dengan lebih rasional. Nilai-nilai Islam dalam *mindfulness* juga dinilai lebih selaras dengan budaya lokal dan keyakinan mahasiswa di Indonesia, sehingga intervensi ini memiliki potensi besar untuk diterapkan secara luas di lingkungan pendidikan tinggi.

Studi literatur yang dilakukan ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis peran *mindfulness* Islami dalam mereduksi stres akademik, khususnya di kalangan mahasiswa. Dengan mengintegrasikan temuan dari sejumlah artikel ilmiah lima tahun terakhir, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam pengembangan pendekatan intervensi psikologis yang berbasis nilai-nilai keislaman. Pemaparan ini akan membantu para akademisi, pendidik, maupun konselor memahami bagaimana praktik *mindfulness* Islami tidak hanya sekadar bentuk ibadah, melainkan juga sebagai sarana penguatan mental yang berbasis spiritualitas dan cocok diterapkan di lingkungan akademik. Peninjauan ini diharapkan menjadi dasar bagi inovasi program peningkatan kesehatan mental yang lebih kontekstual dan transformatif bagi mahasiswa muslim.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur sebagai dasar untuk mengeksplorasi peran mindfulness Islami terhadap kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini bertujuan untuk menyusun dan menyintesiskan temuan dari berbagai sumber ilmiah agar menghasilkan pemahaman yang utuh dan kontekstual.

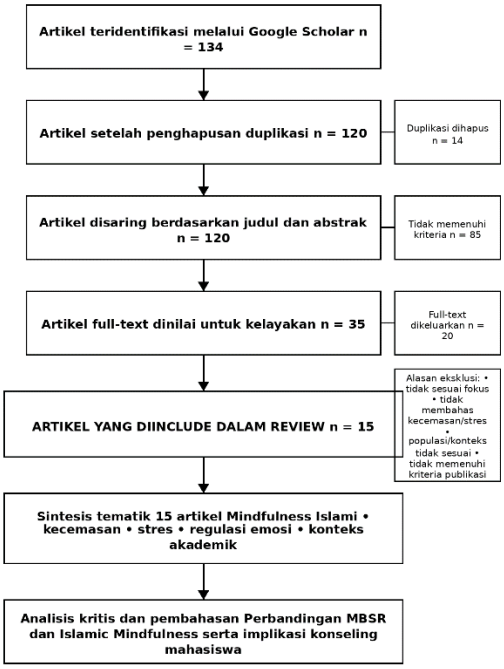
Perencanaan Tinjauan

Tahap awal penelitian dilakukan dengan merumuskan tujuan kajian, yaitu mengidentifikasi dan menganalisis kontribusi *mindfulness* berbasis nilai-nilai Islam dalam mengelola kecemasan dan stres, meningkatkan regulasi emosi, serta mendukung kesejahteraan psikologis. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi "*mindfulness* Islami", "spiritualitas Islam", "kesehatan mental dalam Islam", "dzikir dan stres", "dzikir dan regulasi emosi", dan "intervensi psikologi Islam". Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan cakupan tahun publikasi 2020–2025. Kriteria inklusi meliputi: (a) artikel yang diterbitkan pada periode 2020–2025, (b) artikel berbahasa Indonesia, (c) artikel membahas *mindfulness*, spiritualitas Islam, praktik ibadah, atau pendekatan psikologi Islam yang berkaitan dengan kondisi psikologis, (d) artikel membahas aspek kecemasan, stres, regulasi emosi, ketenangan psikologis, atau

kesejahteraan psikologis, dan (e) artikel diterbitkan dalam jurnal ilmiah. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel duplikat, artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian, artikel yang tidak memiliki teks lengkap, serta artikel yang tidak memenuhi kriteria ilmiah yang telah ditetapkan.

Proses Peninjauan

Artikel yang diperoleh dari pencarian awal diseleksi secara bertahap. Tahap pertama adalah identifikasi artikel dan penghapusan artikel duplikat. Selanjutnya, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak untuk mengeluarkan artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian. Artikel yang lolos tahap penyaringan kemudian ditelaah secara penuh untuk menilai kesesuaian isi dengan kriteria inklusi dan tujuan kajian. Proses identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan penentuan artikel yang digunakan dalam penelitian didokumentasikan menggunakan alur *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Berdasarkan proses seleksi tersebut, dari 134 artikel yang teridentifikasi diperoleh 120 artikel setelah penghapusan duplikasi. Sebanyak 35 artikel kemudian memenuhi tahap penyaringan judul dan abstrak, dan setelah penilaian teks lengkap diperoleh 15 artikel yang memenuhi kriteria untuk dianalisis.



Gambar 1. Diagram Alur Seleksi Artikel PRISMA

Berdasarkan proses seleksi tersebut, diperoleh 15 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam sintesis literatur.

Tabel 1. Sintesis Studi Memenuhi Kriteria

No.	Studi	Fokus/ Variabel Utama	Populasi/ Konteks	Hasil Utama	Kontribusi terhadap Kajian
1	Handayani et al. (2022)	Mindfulness, religiusitas, dan stres	Mahasiswa	Mindfulness berperan dalam memperkuat hubungan religiusitas dengan tingkat stres.	Mendukung bahwa mindfulness dan religiusitas berkaitan dengan pengelolaan stres.

No.	Studi	Fokus/ Variabel Utama	Populasi/ Konteks	Hasil Utama	Kontribusi terhadap Kajian
2	Rohmatun & Maryatun (2022)	Mindfulness spiritual Islam dan kecemasan	Mahasiswa keperawatan	Mindfulness spiritual Islam membantu menurunkan tekanan emosional dan kecemasan serta meningkatkan kesadaran terhadap nilai kehidupan.	Memberikan bukti langsung mengenai relevansi mindfulness spiritual Islam terhadap kecemasan mahasiswa.
3	Sandy & Uyun (2022)	Ibadah, mindfulness, dan quarterlife crisis	Dewasa muda/mahasiswa	Ibadah dapat menjadi sarana membangun kesadaran diri dan mindfulness dalam menghadapi tekanan perkembangan dewasa muda.	Memperkuat peran praktik keagamaan dalam proses mindfulness dan pengelolaan tekanan psikologis.
4	Maftuhin & Yazid (2024)	Dzikir dan ketenangan jiwa	Konteks psikologi Islam	Dzikir dikaitkan dengan ketenangan psikologis dan kemampuan menghadapi respons stres.	Mendukung dzikir sebagai praktik spiritual dalam pengelolaan stres dan ketenangan emosional.
5	D'attira et al. (2024)	Ibadah, doa, syukur, dan tawakkal	Konteks pemulihan psikologis	Ibadah, doa, syukur, dan tawakkal berperan sebagai sumber penguatan ketahanan emosional.	Memperkuat keterkaitan praktik spiritual dengan ketahanan psikologis.
6	Engel & Salma (2024)	Dzikir dan regulasi emosi	Konteks psikologi Islam	Dzikir dipandang membantu proses regulasi emosi dan pengelolaan ketegangan emosional.	Mendukung hubungan praktik spiritual dengan regulasi emosi.
7	Syafii et al. (2024)	MBSR dan kecemasan akademik	Mahasiswa perguruan tinggi Islam	Pendekatan MBSR yang dikontekstualisasikan dengan nilai Islam dikaitkan dengan penurunan kecemasan akademik.	Menunjukkan potensi integrasi mindfulness dengan nilai Islam dalam menangani kecemasan mahasiswa.
8	Khahardika et al. (2024)	Mindfulness, religiusitas, dan depresi	Remaja Muslim	Mindfulness dan religiusitas berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih baik.	Menjadi bukti pendukung, meskipun populasinya bukan mahasiswa.
9	Suwandi et al. (2024)	Mindfulness spiritual Islam dan relaksasi spiritual	Lansia	Kombinasi mindfulness spiritual Islam dan relaksasi spiritual dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis.	Menjadi evidence pendukung dari populasi yang berbeda.
10	Aris Mahfud et al. (2025)	Kesadaran emosional dan kecemasan	Konteks tekanan sosial/akademik	Kesadaran emosional berbasis nilai Islam membantu menghadapi rasa takut gagal dan tekanan sosial.	Mendukung pentingnya kesadaran emosional dalam pengelolaan kecemasan.
11	Khairanis & Aldi (2025a)	Stres, kecemasan,	Perspektif psikologi Islam	Stres dan kecemasan dipahami melalui	Menjadi dasar konseptual untuk memahami kesehatan

No.	Studi	Fokus/ Variabel Utama	Populasi/ Konteks	Hasil Utama	Kontribusi terhadap Kajian
		dan psikologi Islam		pendekatan nilai dan ajaran Islam.	mental dari perspektif Islam.
12	Khairanis & Aldi (2025b)	Mindfulness berbasis Islam dan kesejahteraan psikologis	Siswa	Refleksi spiritual dikaitkan dengan ketenangan dan peningkatan fokus belajar.	Menjadi bukti pendukung mengenai manfaat mindfulness berbasis Islam.
13	Khoirunisa et al. (2025)	Islamic mindfulness dalam pendidikan	Lingkungan sekolah	Mindfulness berbasis nilai Islam diterapkan untuk mendukung aspek spiritual dan emosional peserta didik.	Menunjukkan penerapan Islamic mindfulness dalam konteks pendidikan.
14	Qurratina & Muhid (2025)	Mindfulness Islami, ketenangan pikiran, dan prestasi belajar	Konteks pendidikan	Mindfulness Islami dikaitkan dengan ketenangan pikiran yang berhubungan dengan capaian akademik.	Mendukung hubungan mindfulness Islami dengan ketenangan psikologis dan fungsi akademik.
15	Sintya & Ningsih (2025)	Shalat, stres, dan kecemasan	Mahasiswa	Konsistensi menjalankan ibadah harian dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.	Memperkuat peran praktik ibadah dalam pengelolaan kecemasan mahasiswa.

Sintesis mencakup fokus atau konteks penelitian serta temuan utama yang relevan dengan peran *mindfulness* Islami dalam pengelolaan stres, kecemasan, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Hasil sintesis digunakan sebagai dasar dalam mengidentifikasi pola temuan, melakukan analisis kritis, serta menyusun pembahasan dan rancangan konseptual implementasi *mindfulness* Islami di lingkungan kampus.

Analisis dan Sintesis Literatur

Artikel yang lolos tahap seleksi kemudian dianalisis secara deskriptif-tematik. Analisis dilakukan dengan mengidentifikasi fokus penelitian, karakteristik populasi atau konteks penelitian, bentuk *mindfulness* atau praktik spiritual Islam yang dikaji, serta temuan utama yang berkaitan dengan kecemasan, stres, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, temuan dari setiap artikel dikelompokkan ke dalam beberapa tema utama, yaitu praktik *mindfulness* Islami dan pengelolaan kecemasan serta stres, praktik ibadah dan regulasi emosi, serta hubungan *mindfulness* dan spiritualitas Islam dengan ketenangan dan kesejahteraan psikologis. Hasil pengelompokan tersebut digunakan sebagai dasar untuk menyusun sintesis dan pembahasan secara integratif.

Penyusunan Hasil Tinjauan

Tahap akhir penelitian dilakukan dengan menyusun hasil telaah secara naratif dan tematik. Setiap temuan dibandingkan dan dikaitkan dengan fokus penelitian untuk melihat pola, persamaan, maupun perbedaan hasil antarstudi. Studi dengan populasi mahasiswa digunakan sebagai bukti yang lebih langsung terhadap fokus kajian, sedangkan studi dengan populasi atau konteks yang berbeda digunakan sebagai bukti pendukung. Seluruh temuan kemudian dikaitkan dengan konteks psikologis, pendidikan, dan spiritualitas Islam secara aplikatif.

CC BY SA

Tabel 2. Tahapan Penelitian

No.	Tahapan	Penjelasan
1.	Perancangan Tinjauan Literatur	- Fokus kajian: kontribusi *mindfulness* Islami terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. - Kata kunci: *"mindfulness Islami"*, *"spiritualitas Islam"*, *"kesehatan mental dalam Islam"*, *"dzikir dan stres"*, *"intervensi psikologi Islam"*. - Database: Google Scholar. - Kriteria inklusi: artikel tahun 2020–2025, berbahasa Indonesia, terbit di jurnal ilmiah, dan memiliki relevansi dengan tema kajian. - Jumlah artikel terpilih: 15 artikel.
2.	Pelaksanaan Tinjauan Literatur	- Artikel yang relevan dibaca secara menyeluruh dan dipastikan memenuhi kriteria isi dan metodologi. - Proses seleksi dilakukan melalui tahap identifikasi, penghapusan duplikasi, penyaringan judul dan abstrak, serta penilaian teks lengkap. - Proses seleksi artikel didokumentasikan menggunakan diagram PRISMA.
3.	Analisis Literatur	- Artikel dianalisis secara deskriptif tematik. - Fokus analisis: bentuk praktik *mindfulness* Islami, dampaknya terhadap stres dan kecemasan, konsep spiritualitas Islam dalam penguatan regulasi emosi, serta strategi implementasi dalam kehidupan sehari-hari. - Disusun ringkasan topik dan temuan utama dari masing-masing artikel.
4.	Penulisan Hasil Kajian	- Data dari hasil tinjauan dituangkan ke dalam narasi pembahasan. - Struktur penulisan disusun logis dan tematik. - Tiap kutipan disertai referensi ilmiah yang relevan untuk menjaga validitas akademik. - Hasil kajian dibahas dalam konteks pendidikan, psikologi, dan spiritualitas Islam secara aplikatif.

Setiap tahap disusun secara sistematis untuk memastikan artikel yang dianalisis sesuai dengan fokus dan kriteria penelitian, sehingga hasil sintesis dapat memberikan gambaran yang relevan mengenai peran *mindfulness* Islami terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres akademik merupakan salah satu persoalan psikologis yang banyak dihadapi mahasiswa seiring dengan meningkatnya beban tugas, tuntutan pencapaian akademik, ekspektasi sosial, serta tekanan untuk mencapai keberhasilan. Mahasiswa tidak hanya dituntut memiliki kemampuan kognitif, tetapi juga kemampuan mengelola waktu, beradaptasi dengan lingkungan, dan mempertahankan stabilitas emosional. Ketidakseimbangan antara tuntutan tersebut dengan sumber daya psikologis yang dimiliki dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan sintesis terhadap 15 artikel yang memenuhi kriteria kajian, ditemukan kecenderungan bahwa mindfulness yang dipadukan dengan nilai dan praktik spiritual Islam memiliki potensi dalam membantu pengelolaan kecemasan, stres, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis.

Praktik mindfulness Islami dalam berbagai studi tidak hanya berbentuk latihan perhatian terhadap kondisi saat ini, tetapi juga terintegrasi dengan praktik keagamaan seperti dzikir, doa, shalat, refleksi spiritual, syukur, tawakkal, dan muhasabah. (Rohmatun & Maryatun, 2022)

menunjukkan bahwa mindfulness spiritual Islam dapat membantu menurunkan tekanan emosional dan meningkatkan kesadaran terhadap nilai kehidupan pada mahasiswa keperawatan. (Handayani et al., 2022) juga menunjukkan adanya hubungan antara mindfulness, religiusitas, dan stres pada mahasiswa. Sementara itu, (Sintya & Ningsih, 2025) menemukan bahwa konsistensi menjalankan ibadah harian berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat menjadi salah satu sumber daya internal yang membantu individu mengelola tekanan psikologis.

Temuan yang berkaitan dengan mahasiswa juga diperkuat oleh (Sandy & Uyun, 2022) yang menempatkan ibadah sebagai sarana membangun kesadaran diri dalam menghadapi tekanan perkembangan dewasa muda. (Syafii et al., 2024) menunjukkan bahwa pendekatan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikontekstualisasikan dengan nilai Islam berpotensi menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa perguruan tinggi Islam. Kesamaan pola pada beberapa studi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness dapat menjadi lebih relevan bagi mahasiswa Muslim ketika dikaitkan dengan kerangka nilai yang mereka pahami. Akan tetapi, temuan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa mindfulness Islami secara universal lebih efektif daripada pendekatan mindfulness lainnya karena karakteristik intervensi dan populasi penelitian masih beragam.

Salah satu perbedaan utama terlihat ketika mindfulness Islami dibandingkan dengan mindfulness yang berkembang dalam tradisi psikologi Barat. Mindfulness Barat, terutama dalam pendekatan seperti MBSR, umumnya menekankan kemampuan memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini, mengamati pikiran dan emosi tanpa penilaian berlebihan, serta mengembangkan penerimaan terhadap pengalaman yang muncul. Orientasinya lebih banyak berada pada proses psikologis seperti perhatian, kesadaran diri, penerimaan, dan pengelolaan stres. Sebaliknya, mindfulness Islami menempatkan kesadaran tersebut dalam hubungan spiritual dengan Allah. Dzikir, doa, shalat dengan khusyuk, muraqabah, tafakur, syukur, dan tawakkal tidak hanya diarahkan untuk memperoleh ketenangan psikologis, tetapi juga untuk membangun pemaknaan terhadap pengalaman, kesadaran akan keterhubungan dengan Allah, dan orientasi moral dalam kehidupan.

Perbedaan tersebut membuat mindfulness Islami memiliki karakteristik yang lebih kontekstual bagi individu Muslim. Dalam mindfulness Barat, individu dapat diarahkan untuk mengamati munculnya kecemasan sebagai pengalaman psikologis tanpa langsung memberikan penilaian terhadapnya. Dalam mindfulness Islami, proses tersebut dapat dilanjutkan melalui refleksi terhadap makna pengalaman, hubungan dengan Allah, dan sikap yang perlu dikembangkan dalam menghadapi keadaan tersebut. Dengan demikian, kedua pendekatan memiliki persamaan dalam aspek kesadaran diri dan perhatian terhadap pengalaman saat ini, tetapi berbeda pada landasan filosofis dan tujuan akhirnya. Mindfulness Barat cenderung dapat diterapkan secara sekuler dan lintas keyakinan, sedangkan mindfulness Islami secara eksplisit mengintegrasikan kesadaran psikologis dengan nilai keagamaan.

Meskipun demikian, perbedaan landasan tersebut tidak berarti bahwa mindfulness Islami secara otomatis lebih efektif. Justru, hasil sintesis menunjukkan bahwa efektivitas suatu pendekatan sangat mungkin dipengaruhi oleh karakteristik individu, tingkat religiusitas, kesesuaian intervensi dengan kebutuhan peserta, durasi latihan, dan konteks penerapan. (Handayani et al., 2022) menunjukkan pentingnya religiusitas dalam hubungan antara mindfulness dan stres. Hal tersebut mengindikasikan bahwa manfaat pendekatan berbasis Islam dapat dipengaruhi oleh sejauh mana nilai spiritual tersebut benar-benar diterima dan bermakna bagi individu. Bagi mahasiswa Muslim yang memiliki keterikatan kuat dengan nilai keagamaan, integrasi spiritual dapat meningkatkan relevansi intervensi. Sebaliknya, penerapan yang terlalu

CC BY SA

normatif atau mengasumsikan tingkat religiusitas yang sama pada seluruh mahasiswa justru dapat mengurangi penerimaan terhadap intervensi.

Dzikir merupakan salah satu praktik yang banyak muncul dalam kajian. (Maftuhin & Yazid, 2024) mengaitkan dzikir dengan ketenangan psikologis dan respons terhadap stres, sedangkan (Engel & Salma, 2024) membahas dzikir sebagai praktik yang dapat membantu regulasi emosi dan memberikan ruang untuk mengelola ketegangan emosional. Namun, temuan tersebut perlu dipahami secara kritis. Manfaat psikologis dzikir tidak berarti bahwa dzikir dapat menggantikan seluruh bentuk intervensi psikologis, terutama pada individu yang mengalami masalah psikologis berat. Selain itu, klaim mengenai perubahan fisiologis tertentu harus didukung oleh penelitian yang secara khusus mengukur indikator fisiologis tersebut. Oleh karena itu, dalam kajian ini dzikir lebih tepat diposisikan sebagai salah satu strategi pendukung regulasi emosi dan ketenangan psikologis, bukan sebagai terapi tunggal.

Keterbatasan lain terlihat dari variasi populasi dalam penelitian yang ditinjau. (Khahardika et al., 2024) meneliti remaja Muslim, (Suwandi et al., 2024) meneliti lansia, sedangkan (Khairanis & Aldi, 2025a) serta (Khoirunisa et al., 2024) berada dalam konteks siswa dan lingkungan sekolah. Studi-studi tersebut memberikan bukti pendukung mengenai hubungan mindfulness spiritual dan kesejahteraan psikologis, tetapi tidak dapat langsung digeneralisasikan kepada mahasiswa. Oleh sebab itu, bukti yang paling relevan terhadap fokus mahasiswa tetap berasal dari penelitian yang secara langsung menggunakan populasi mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian lanjutan dengan sampel mahasiswa yang lebih beragam dan desain penelitian yang memungkinkan perbandingan efektivitas antara mindfulness Islami dan mindfulness Barat secara langsung.

Selain persoalan generalisasi, penerapan mindfulness Islami juga memiliki batasan dan potensi kontraindikasi yang perlu diperhatikan. Pendekatan ini tidak seharusnya diposisikan sebagai pengganti diagnosis atau penanganan profesional bagi individu dengan gangguan psikologis berat. Penerapan praktik spiritual secara tidak tepat juga dapat menimbulkan tekanan tambahan apabila individu merasa bahwa ketidakmampuannya mencapai ketenangan merupakan akibat kurangnya iman atau kurang khusyuk dalam beribadah. Pada individu yang memiliki rasa bersalah religius yang tinggi, pendekatan yang terlalu menekankan aspek kewajiban spiritual berpotensi memperkuat tekanan psikologis. Karena itu, mindfulness Islami perlu diberikan secara sensitif, tidak menghakimi, dan disesuaikan dengan kondisi psikologis serta kesiapan spiritual individu.

Berdasarkan temuan tersebut, hasil *literature review* ini dapat dikembangkan menjadi rancangan konseptual implementasi mindfulness Islami dalam layanan kesehatan mental mahasiswa di lingkungan kampus. Rancangan ini bukan merupakan intervensi yang telah diuji dalam penelitian ini, melainkan usulan yang disusun berdasarkan sintesis temuan dari 15 artikel. Tujuannya adalah memberikan gambaran mengenai bagaimana temuan literature review dapat diterjemahkan menjadi layanan yang lebih terstruktur dan aplikatif.

Tabel 3. Alur Intervensi

Tahap	Bentuk Kegiatan	Pelaksana	Tindak Lanjut
1. Skrining	Identifikasi stres dan kecemasan mahasiswa	Konselor/layanan kesehatan mental kampus	Menentukan tingkat kebutuhan
2. Klasifikasi	Pengelompokan kondisi ringan, sedang, atau berat	Konselor/psikolog	Menentukan bentuk layanan

Tahap	Bentuk Kegiatan	Pelaksana	Tindak Lanjut
3. Intervensi awal	Dzikir, refleksi, kesadaran diri, doa, muhasabah, latihan mindfulness	Konselor/fasilitator terlatih	Latihan mandiri dan monitoring
4. Evaluasi	Pemantauan perubahan stres, kecemasan, dan regulasi emosi	Konselor	Dilanjutkan atau disesuaikan
5. Rujukan	Asesmen dan penanganan profesional	Psikolog/tenaga profesional	Intervensi atau rujukan lanjutan

Praktik *mindfulness* Islami tidak terbatas pada momen ibadah formal, melainkan meluas ke aktivitas keseharian seperti mengingat Allah dalam waktu luang, mengatur niat sebelum belajar, dan menenangkan diri lewat doa saat menghadapi tugas yang menumpuk. Dzikir, menurut (Maftuhin & Yazid, 2024) memiliki efek neuropsikologis yang membantu menstabilkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan memperlambat respons stres. Ini membuktikan bahwa dzikir bukan hanya amalan keagamaan, tetapi juga alat pengatur fisiologis yang berdampak pada performa akademik. Sementara itu, (Aris Mahfud et al., 2025) menunjukkan bahwa penguatan kesadaran emosional berbasis nilai Islam dapat mengubah cara mahasiswa merespons rasa takut gagal atau tekanan sosial dari panik menjadi pasrah aktif yang tetap produktif. (Handayani et al., 2022) menekankan bahwa *mindfulness* Islami dapat berfungsi sebagai moderator antara religiusitas dan stres, artinya ketika mahasiswa memiliki nilai religius yang tinggi, efektivitas *mindfulness* menjadi lebih kuat dalam meredam kecemasan. Ini menjadi bukti bahwa dimensi spiritual tidak dapat dipisahkan dari intervensi psikologis dalam konteks akademik. Dukungan teoritis juga diperkuat oleh (Walida, 2021) yang mengembangkan model SSSH (*Spirituality, Stress, and Health*), menunjukkan bahwa spiritualitas yang aktif berkontribusi pada pemulihan kesehatan mental melalui pemaknaan ulang terhadap tekanan hidup.

Dalam era digital yang penuh distraksi, pelajar dan mahasiswa juga menghadapi tantangan tambahan berupa kecanduan media sosial, perbandingan sosial ekstrem, dan tekanan citra diri. Dalam kondisi ini, (Khairanis & Aldi, 2025b) menekankan perlunya pelatihan *mindfulness* Islami secara sistematis di sekolah dan kampus untuk menumbuhkan ketahanan psikologis. Mereka menyebut bahwa siswa yang terbiasa melakukan refleksi spiritual menunjukkan ketenangan dan kemampuan fokus belajar yang lebih tinggi. Penelitian (Qurratina & Muhid, 2025) juga menyatakan bahwa ketenangan pikiran yang dilatih melalui *mindfulness* Islami berkorelasi positif dengan peningkatan prestasi akademik. *Mindfulness* Islami juga relevan dalam konteks dinamika emosi remaja dan dewasa muda (Agustini, 2025) menjelaskan bahwa banyak mahasiswa yang gagal mengelola stres bukan karen beban tugasnya terlalu berat, tetapi karena tidak memiliki perangkat regulasi emosi yang kuat.

Dalam tradisi Islam, Rasulullah صلى الله عليه وسلم telah mencontohkan bentuk praktik *mindfulness* yang sarat nilai spiritual, seperti muraqabah (kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi), tafakkur (merenungi ciptaan-Nya), serta dzikir dan khusyū' dalam salat. Praktik-praktik ini sejatinya merupakan bentuk perhatian penuh (*present-moment awareness*) yang bukan hanya menenangkan jiwa, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual dengan Sang Pencipta. Penelitian (Dwidiyanti, 2021) menunjukkan bahwa *mindfulness* spiritual Islam yang mengacu pada ajaran Rasulullah mampu meningkatkan kontrol emosi bahkan pada pasien skizofrenia. Hal ini diperkuat oleh (Khoirunisa et al., 2024) yang menemukan bahwa penerapan konsep *Islamic mindfulness* di sekolah berbasis nilai sunnah efektif menumbuhkan keseimbangan spiritual dan emosional siswa, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik.

Tidak hanya dalam konteks terapi, praktik sunnah seperti dzikir rutin, salat dengan khusyū', serta *muhāsabah* (evaluasi diri) juga menjadi bagian integral dari strategi penguatan kesehatan mental dalam perspektif Islam. (Suwandi et al., 2024) menunjukkan bahwa kombinasi *mindfulness* Islami dan relaksasi spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, membuktikan bahwa ketenangan batin bisa dilatih melalui ibadah yang dicontohkan Rasulullah. Hal serupa disampaikan oleh (Jaenuri et al., 2025) dalam studi kasus pendidikan spiritual di Padepokan Patrap, di mana praktik *mindfulness* berbasis sunnah seperti tafakur dan dzikir terbukti mendalamkan kesadaran diri. Ini memperlihatkan bahwa praktik Nabi Muhammad صلى الله عليه وسلم tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga relevansi ilmiah sebagai pendekatan kesehatan mental yang transformatif dan kontekstual. Dalam model ideal, mahasiswa dapat mengintegrasikan praktik *mindfulness* Islami dalam rutinitas akademiknya secara sadar. Membaca basmalah sebelum mengerjakan tugas, berdzikir saat jeda belajar, atau menulis jurnal syukur harian adalah bentuk sederhana namun efektif dari *mindfulness* Islami yang praktis dan bisa diterapkan tanpa perlu pelatihan khusus. Bahkan menurut (D'attira et al., 2024) nilai tawakkal dan syukur dalam Islam mampu membentuk ketahanan emosional yang sangat kuat ketika seseorang merasa gagal atau tertinggal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review terhadap 15 artikel, dapat disimpulkan bahwa mindfulness Islami memiliki potensi sebagai pendekatan komplementer dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik, kecemasan, regulasi emosi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Praktik seperti dzikir, doa, shalat dengan khusyuk, muhasabah, tafakur, syukur, dan tawakkal tidak hanya membantu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi diri, tetapi juga memberikan pemaknaan spiritual dalam menghadapi tekanan akademik. Integrasi nilai Islam membuat pendekatan ini lebih kontekstual bagi mahasiswa Muslim. Dibandingkan dengan mindfulness berbasis Barat yang umumnya menekankan perhatian terhadap pengalaman saat ini, penerimaan, dan pengamatan terhadap pikiran serta emosi, mindfulness Islami mengintegrasikan kesadaran psikologis dengan hubungan spiritual kepada Allah dan pemaknaan hidup. Namun, kajian ini tidak menunjukkan bahwa mindfulness Islami secara mutlak lebih efektif. Efektivitasnya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tingkat religiusitas, kesesuaian nilai, bentuk latihan, serta konteks penerapannya. Pendekatan ini juga memiliki batasan dan tidak dapat menggantikan layanan konseling, psikoterapi, maupun penanganan profesional pada kondisi psikologis yang berat.

Sebagai implikasi, hasil kajian menghasilkan rancangan konseptual implementasi mindfulness Islami dalam layanan kesehatan mental kampus melalui tahapan skrining, klasifikasi kebutuhan, intervensi awal, evaluasi, dan rujukan profesional apabila diperlukan. Rancangan tersebut menempatkan mindfulness Islami sebagai pendekatan preventif dan komplementer yang dapat diintegrasikan dengan layanan konseling kampus. Namun, rancangan ini masih bersifat konseptual berdasarkan sintesis literatur dan belum diuji secara empiris, sehingga penelitian selanjutnya diperlukan untuk menguji efektivitas, bentuk latihan, durasi, frekuensi, serta perbandingannya dengan pendekatan mindfulness berbasis Barat.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, D. (2025). *MANAJEMEN TANTRUM SEUMUR HIDUP : INTEGRASI PSIKOLOGI MODERN DAN PENDIDIKAN ISLAM DALAM REGULASI EMOSI ANAK HINGGA DEWASA*. *6*(c), 125–143.

Aris Mahfud, Salami Mahmud, Syatria Adymas Pranajaya, Restika Agustina, & Maulidia. (2025). Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional dalam

Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, *3*(4), 843–850. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.553

D'attira, M., Luthfia, M., & Maharani, S. S. P. (2024). PENGARUH IBADAH SERTA PERAN DOA DALAM PEMULIHAN PSIKOLOGIS PERSPEKTIF ISLAM. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*, *16*(2), 39–55.

Dwidiyanti, M. (2021). *The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness Towards Self Efficacy in Anger Management on Schizophrenia Patients*.

Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan Literatur : Manfaat Dzikir dalam Regulasi Emosi. *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*, *3*(4), 289–301.

Handayani, H., Abdul Rahman, A., Direvisi, A., & Disetujui, A. (2022). Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres Mindfulness as a Moderator on the Relationship of Religion to Stress. *Jurnal Psikologi Islam*, *9*(1), 2549–9297. https://doi.org/10.47399/jpi.v9i1.134

Jaenuri, Hamidi, A., & Febrianti, R. (2025). *MINDFULNESS : SEBUAH PENDEKATAN PENDIDIKAN SPIRITUAL ISLAM (Studi Kasus di Padepokan Patrap Surakarta)*. *15*(5), 105–124.

Khahardika, M. K., Rozi, F., & Sani, M. A. H. (2024). Pengaruh Mindfulness dan Religiusitas Terhadap Meningkatnya Tingkat Depresi Pada Remaja Muslim di Kota Kuningan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(1), 337–345. https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6521

Khairanis, R., & Aldi, M. (2025a). INTERPRETASI MAKNA HADITS-HADITS KESEHATAN MENTAL DALAM MENGATASI STRES DAN KECEMASAN: PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM. *Central Publisher*, *3*, 292–299.

Khairanis, R., & Aldi, M. (2025b). Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 90–104.

Khoirunisa, T., Mandela, S., Himmi, N., & Jannah, Y. M. (2024). Islamic Concept of Mindfulness : Examining Its Application in Schools as a Tool for Spiritual and Emotional Learning. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*. https://doi.org/10.19109/psikis.v11i1.26316

Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2024). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, *2*(1), 227–242. https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365

Qurratina, N. S., & Muhid, A. (2025). Mindfulness Islami : Relevansi Ketenangan Pikiran Dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, *4*(1), 1–13.

Rohmatun, S., & Maryatun. (2022). INTERVENSI MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN UPAYA KESEHATAN JIWA BAGI MAHASISWA KEPERAWATAN Islamic Spiritual Mindfulness Intervention As An Effort To Reduce Anxiety Levels For Mental Health For Nursing Students. *Avicenna : Journal of Health Research*, *5*(2), 120–129.

Sandy, A. I., & Uyun, Q. (2022). Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarterlife Crisis. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *2*(3), 891–900. https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4891

Sintya, A., & Ningsih, ike utia. (2025). *Peran Sholat Dalam Mengurangi Stres dan Kecemasan Anis Sintya 1 , Ike Utia Ningsih 2*. *3*(2), 62–70.

Suwandi, E. W., Rahmawati, A. M., Himawan, R., & Jauhar, M. (2024). Kombinasi Mindfulness Spiritual Islam dan Relaksasi Spiritual Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, *4*(2), 299–309. https://doi.org/10.53621/jippmas.v4i2.397 ABSTRAK

Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyahan (JASIKA)*, *4*(2), 162–177.

Walida, dewi taviana. (2021). The study on stress, spirituality, and health (SSSH): Psychometric evaluation and initial validation of the SSSH baseline spirituality survey. *Religions*, *12*(3), 1–17. https://doi.org/10.3390/rel12030150