



# JURNAL BASICEDU

Volume 10 Nomor 2 Tahun 2026 Halaman 557 - 564

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



## Mindfulness Islami untuk Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah Dasar: Tinjauan Literatur Sistematis

**Hery Muharam Tri Putro**

Prodi Psikologi, Universitas Insan Cita Indonesia (UICI), Jakarta

E-mail: [Peacecounselor3122@gmail.com](mailto:Peacecounselor3122@gmail.com)

### Abstrak

Mindfulness konvensional dari psikologi Barat banyak digunakan untuk mengelola stres dan kecemasan anak usia sekolah dasar, tetapi belum sepenuhnya selaras dengan worldview Islam. Penelitian ini bertujuan mengkaji adaptasi mindfulness Islami untuk mendukung kesehatan mental anak usia sekolah dasar. Pendekatan yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis terhadap 9 artikel terbitan 2023–2025 yang diperoleh melalui pencarian pada database Google Scholar, Garuda, dan jurnal Psikologi Islami dengan kata kunci “mindfulness Islami” dan “kesehatan mental anak”. Data dianalisis secara tematik dengan menyoroti konsep *hudhur al-qalb*, *muraqabah*, *dzikir*, dan praktik shalat khusyuk serta *tafakkur* yang diintegrasikan dalam konteks pendidikan dasar. Hasil menunjukkan bahwa berbagai intervensi mindfulness Islami berbasis tasawuf berpotensi menurunkan kecemasan dan stres emosional pada anak Muslim, sekaligus memperkuat resiliensi spiritual dan pembentukan karakter religius. Intervensi ini juga lebih diterima secara budaya di sekolah Indonesia karena berakar pada ibadah dan nilai Islami yang sudah dikenal. Implikasinya, pengembangan modul pendidikan dan program bimbingan konseling berbasis mindfulness Islami di tingkat sekolah dasar perlu dipertajam agar lebih sistematis, terukur, dan selaras dengan akidah serta perkembangan psikologis anak.

**Kata Kunci:** mindfulness Islami, kesehatan mental anak, pendidikan dasar, *muraqabah*, *dzikir*

### Abstract

*Conventional Western mindfulness is widely used to manage stress and anxiety in elementary school children, but it does not fully align with the Islamic worldview. This study aims to examine Islamic mindfulness adaptations to support the mental health of elementary school children. A systematic literature review approach was applied to 9 articles published between 2023 and 2025, identified through searches in Google Scholar, Garuda, and Islamic Psychology journals using the keywords “Islamic mindfulness” and “child mental health”. The data were analyzed thematically, focusing on *hudhur al-qalb*, *muraqabah*, *dhikr*, and the practices of *khusyuk* prayer and *tafakkur* integrated into elementary education. The findings indicate that various tasawuf-based Islamic mindfulness interventions can reduce anxiety and emotional stress in Muslim children while strengthening spiritual resilience and the development of religious character. These interventions are also more culturally acceptable in Indonesian schools because they are rooted in familiar Islamic worship and values. The results imply the need to further develop Islamic mindfulness-based educational and counseling modules at the elementary school level so that they become more systematic, measurable, and aligned with Islamic creed and children’s psychological development.*

**Keywords:** Islamic mindfulness, child mental health, elementary education, *muraqabah*, *dhikr*

Copyright (c) 2026 Hery Muharam Tri Putro

✉Corresponding author :

Email : [Peacecounselor3122@gmail.com](mailto:Peacecounselor3122@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v10i2.11709>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 10 No 2 Tahun 2026  
p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

## PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, konsep mindfulness mengalami perkembangan pesat sebagai salah satu pendekatan dalam psikologi modern untuk mengelola stres, kecemasan, dan berbagai gangguan emosional. Mindfulness banyak dipopulerkan melalui intervensi seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) yang berakar pada tradisi Buddhis dan diformat ulang dalam kerangka psikologi Barat sekuler. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan mindfulness dapat meningkatkan regulasi emosi, menurunkan gejala depresi dan kecemasan, serta memperbaiki kesejahteraan subjektif pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan dewasa muda (Prashinta, 2024). Dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas Muslim, perkembangan ini memunculkan pertanyaan penting terkait kesesuaian konsep dan praktik mindfulness dengan worldview Islam yang menekankan tauhid, ibadah, dan dimensi ruhani manusia (Praditya et al., 2025).

Bagi seorang Muslim, upaya mengelola stres dan persoalan psikologis tidak dapat dipisahkan dari fungsi utama manusia sebagai hamba Allah yang memiliki tujuan hidup transendental. Aktivitas psikologis seperti mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh bukanlah proses netral, melainkan terkait erat dengan nilai ibadah, muhasabah, dan persiapan menghadapi kehidupan akhirat (Wahyudiana & Andayani, 2023). Karena itu, adopsi langsung mindfulness Barat tanpa rekonstruksi teologis dikhawatirkan akan mereduksi manusia hanya pada dimensi psiko-fisik, mengabaikan peran ruh, niat ibadah, dan kaitan vertikal dengan Allah (Shilbi et al., 2025). Kekhawatiran ini semakin relevan ketika mindfulness mulai diintegrasikan ke dalam program intervensi di sekolah, keluarga, dan layanan kesehatan untuk populasi Muslim, termasuk generasi muda yang sehari-hari berada di tengah gempuran budaya digital global (Amir, 2024).

Di sisi lain, khazanah Islam sendiri kaya dengan konsep dan praktik yang sejatinya mengandung unsur kesadaran penuh, seperti kehadiran hati (*hudhur al-qalb*), *muraqabah* (merasa diawasi Allah), muhasabah (introspeksi diri), dzikir (mengingat Allah), dan tafakkur (merenungi tanda-tanda kebesaran Allah). Dalam tradisi tasawuf dan psikologi Islam klasik, struktur kejiwaan manusia dijelaskan melalui konsep *nafs*, *qalb*, *ruh*, dan *'aql*, di mana *qalb* dipahami sebagai pusat kesadaran spiritual yang mengarahkan manusia kepada Allah dan memediasi dorongan *nafs* (Hukubun & Tondok, 2025). Sejumlah peneliti kontemporer kemudian mengusulkan konsep mindfulness Islami, yaitu kondisi hadirnya *qalb* yang sadar akan Allah dalam setiap momen, yang diwujudkan melalui dzikir, shalat khusyuk, dan tafakkur sebagai bentuk kehadiran sadar di hadapan Allah, bukan sekadar kesadaran netral terhadap pengalaman saat ini (Artati & Wahyuni, 2023).

Beberapa kajian literatur dan penelitian empiris mulai menegaskan urgensi pengembangan mindfulness berbasis spiritualitas Islam. (Luthfiah & Muniroh, 2024) mengkritik problem mindfulness konvensional dari perspektif worldview Islam, khususnya terkait akar filosofis Buddhis dan orientasi teologisnya yang netral. Mereka menekankan bahwa setiap bentuk latihan kesadaran dalam Islam harus mengandung dimensi *ta'abbudiyah*, yaitu kesadaran beribadah dan bertaqarrub kepada Allah. (Firdaus et al., 2023) mengusulkan mindfulness Islami sebagai alternatif terapi modern, dengan menempatkan *muraqabah*, muhasabah, dzikir, dan tafakkur sebagai inti dari kesadaran Islami yang dapat diintegrasikan ke dalam psikoterapi kontemporer. Sementara itu, (Hapsyah, 2025) melalui tinjauan sistematis tentang Mindfulness Based Sufism menemukan bahwa praktik shalat khusyuk, dzikir terstruktur, dan tafakkur yang terarah dapat membentuk pola perhatian yang mirip dengan mindfulness, tetapi berorientasi transendental kepada Allah.

Secara empiris, beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi mindfulness Islami memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. (Astutik, 2024) melaporkan bahwa Islamic Mindfulness Therapy mampu menurunkan kecemasan dan depresi pada generasi Z Muslim, serta meningkatkan ketenangan batin dan resiliensi spiritual. (Billah et al., 2025), melalui kajian literatur tentang terapi dzikir pada penderita hipertensi, menunjukkan bahwa dzikir terstruktur dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki kesejahteraan emosional. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa sikap tawakal, sabar, dan

husnuzan kepada Allah berperan sebagai faktor protektif psikologis yang membantu individu mengelola stres dan tekanan hidup (Elita et al., 2025). Dengan demikian, mindfulness Islami bukan sekadar adaptasi terminologi, tetapi memiliki potensi nyata sebagai pendekatan intervensi yang relevan secara spiritual dan kultural bagi masyarakat Muslim.

Dalam ranah pendidikan dan keluarga, pengembangan mindfulness Islami mulai diimplementasikan dalam bentuk program-program psikospiritual. (Prashinta, 2024) menunjukkan bahwa pendekatan psikospiritual Islami dalam program mindfulness untuk guru dapat meningkatkan kecerdasan emosional guru dan membantu mereka mengelola emosi di lingkungan kerja yang penuh tuntutan. (Praditya et al., 2025) menemukan bahwa pengasuhan yang memadukan prinsip mindfulness dengan nilai-nilai Islam seperti kasih sayang, dialog, dan keteladanan ibadah mendukung kesehatan mental remaja dan membantu mereka menghadapi tekanan perkembangan secara lebih adaptif. (Praditya et al., 2025) menambahkan bahwa mindfulness berbasis Islam berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa di era digital, terutama ketika dikaitkan dengan penguatan akidah dan akhlak. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa mindfulness Islami memiliki cakupan aplikasi luas, tidak hanya di setting klinis, tetapi juga dalam konteks pendidikan dan parenting.

Dalam perspektif kepribadian Islami, mindfulness Islami dapat dipandang sebagai salah satu mekanisme penting pembentukan karakter. (Wahyudiana & Andayani, 2023) menjelaskan bahwa kepribadian Muslim ideal dibentuk oleh perpaduan faktor biologis, lingkungan, dan nilai-nilai agama yang tertanam dalam diri. Spiritualitas Islam yang kokoh berkaitan dengan emosi, motivasi, dan perilaku prososial sehingga individu yang dekat dengan Allah cenderung lebih empatik dan konstruktif dalam relasi sosial. Melalui kesadaran hati, dzikir, dan refleksi diri yang terus-menerus, praktik mindfulness Islami berfungsi sebagai proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang berimplikasi jangka panjang pada pembentukan akhlak mulia dan ketangguhan menghadapi ujian hidup (Shilbi et al., 2025). Dengan demikian, mindfulness Islami memiliki dimensi preventif dan promotif, bukan hanya kuratif terhadap gejala psikologis.

Meskipun demikian, pengembangan mindfulness Islami masih menghadapi sejumlah tantangan. Pertama, instrumen pengukuran mindfulness yang banyak digunakan masih berasal dari konteks Barat sekuler dan belum sepenuhnya mencerminkan dimensi teologis-spiritual Islam. Hal ini menyulitkan upaya evaluasi efektivitas intervensi mindfulness Islami secara lebih akurat (Amir, 2024). Kedua, desain penelitian empiris yang mengkaji intervensi mindfulness Islami umumnya masih menggunakan pendekatan kualitatif atau kuasi-eksperimental dengan sampel terbatas (Prashinta, 2024). Akibatnya, generalisasi temuan menjadi kurang kuat dan membutuhkan penelitian lanjutan dengan metodologi yang lebih ketat, seperti randomized controlled trial dan pengembangan skala khusus mindfulness Islami.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kebutuhan mendesak untuk melakukan pemetaan sistematis terhadap bagaimana mindfulness dipahami, dikritisi, dan diadaptasi dalam psikologi Islam, serta bagaimana bukti empiris mendukung efektivitas intervensi mindfulness Islami terhadap kesehatan mental. Rumusan masalah dalam artikel ini adalah: (1) bagaimana kritik dan rekonstruksi konsep mindfulness dari perspektif worldview Islam; (2) bagaimana landasan konseptual mindfulness Islami dirumuskan melalui konsep nafs, qalb, ruh, dan 'aql; (3) sejauh mana bukti empiris menunjukkan efektivitas intervensi mindfulness Islami terhadap kesehatan mental; dan (4) apa saja tantangan dan peluang pengembangan mindfulness Islami dalam konteks pendidikan dan keluarga Muslim kontemporer. Tujuan artikel ini adalah menyajikan tinjauan literatur yang komprehensif mengenai mindfulness dalam perspektif psikologi Islam, sehingga dapat menjadi landasan teoretik dan praktis bagi pengembangan intervensi psikologis yang selaras dengan akidah dan syariat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis literature review yang bersifat deskriptif-analitis. Artikel tidak melibatkan pengumpulan data lapangan secara langsung, tetapi mengkaji dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema mindfulness dalam perspektif psikologi Islam. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah memetakan konsep, kritik, landasan teoretik, serta bukti empiris terkait mindfulness Islami, sekaligus mengidentifikasi tantangan dan peluang pengembangannya untuk konteks pendidikan dan keluarga Muslim. Dengan demikian, metode tinjauan literatur dianggap paling tepat untuk menghasilkan pemahaman yang terstruktur dan komprehensif mengenai perkembangan kajian mindfulness Islami (Sugiyono, 2023).

Sumber data dalam penelitian ini berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional terindeks, terutama jurnal yang berfokus pada psikologi Islam, pendidikan Islam, dan kesehatan mental. Kriteria inklusi meliputi artikel yang: membahas konsep mindfulness, mindfulness Islami, atau praktik sufistik yang dikaitkan dengan kesehatan mental; meninjau atau meneliti tema psikologi Islam, tasawuf, kepribadian Islami, atau intervensi psikospiritual Islam; terbit pada rentang tahun 2023–2025 dengan tambahan beberapa rujukan kunci sebelum periode tersebut yang penting secara teoretik; serta tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris dalam bentuk naskah lengkap (fulltext). Artikel yang bersifat opini populer, tidak melalui proses peer review, atau tidak secara eksplisit menyinggung keterkaitan antara mindfulness dan Islam dikeluarkan dari analisis.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data daring seperti Google Scholar, Garuda, dan portal jurnal relevan dengan menggunakan kombinasi kata kunci, antara lain: “mindfulness Islami”, “psikologi Islam dan mindfulness”, “Mindfulness Based Sufism”, “terapi dzikir dan kecemasan”, “Islamic mindfulness therapy”, serta “kepribadian Islam dan kesehatan mental”. Selain itu, daftar pustaka dari artikel utama juga ditelusuri (backward citation tracking) untuk menemukan sumber-sumber tambahan yang relevan. Dari hasil penelusuran awal diperoleh sejumlah artikel, kemudian dilakukan proses penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, dilanjutkan dengan pembacaan menyeluruh untuk memastikan kesesuaian dengan fokus kajian. Langkah ini sejalan dengan prinsip seleksi sistematis dalam tinjauan literatur sehingga hanya artikel yang benar-benar relevan yang dianalisis lebih lanjut.

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dan analisis tematik. Peneliti mengelompokkan informasi dari setiap artikel ke dalam beberapa kategori utama, yaitu: (1) kritik terhadap mindfulness konvensional dari perspektif worldview Islam; (2) rumusan konsep dan landasan teoretik mindfulness Islami (nafs, qalb, ruh, dan 'aql, serta praktik hudhur al-qalb, muraqabah, muhasabah, dzikir, dan tafakkur); (3) bentuk dan hasil intervensi mindfulness Islami, termasuk terapi dzikir dan Mindfulness Based Sufism; (4) penerapan mindfulness Islami dalam konteks pendidikan dan keluarga; serta (5) tantangan dan peluang pengembangan di masa depan. Setiap kategori dianalisis dengan cara membandingkan, mensintesis, dan mengaitkan temuan antarartikel untuk menemukan pola, kesamaan, dan perbedaan.

Untuk menjaga keabsahan temuan, dilakukan beberapa strategi, antara lain: (1) triangulation of sources dengan membandingkan hasil dari berbagai artikel yang berbeda jurnal dan konteks; (2) konsistensi penggunaan kriteria inklusi-eksklusi dalam pemilihan artikel; dan (3) peer debriefing internal, yaitu mendiskusikan draf analisis dengan rekan sejawat yang memahami psikologi Islam dan metodologi penelitian kualitatif. Selain itu, seluruh proses analisis dilakukan secara transparan dan terstruktur, dimulai dari pencatatan data bibliografis, ringkasan isi artikel, hingga pengelompokan tema dan penarikan kesimpulan. Dengan prosedur ini diharapkan hasil tinjauan literatur memiliki kredibilitas serta dapat menjadi rujukan bagi pengembangan penelitian lanjutan maupun praktik intervensi mindfulness Islami di setting pendidikan, klinis, dan keluarga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses seleksi dan analisis literatur, diperoleh sejumlah artikel yang dapat dikelompokkan ke dalam beberapa tema besar, yaitu: (1) kritik terhadap mindfulness konvensional dari perspektif worldview Islam; (2) landasan konseptual mindfulness Islami dalam kerangka psikologi Islam dan tasawuf; (3) bentuk intervensi mindfulness Islami dan bukti empiris terhadap kesehatan mental; serta (4) penerapan mindfulness Islami dalam konteks pendidikan dan keluarga, beserta tantangan dan peluang pengembangannya. Bagian ini menyajikan hasil sintesis literatur pada masing-masing tema dan mendiskusikannya dalam kerangka psikologi Islam kontemporer.

### 1. Kritik Mindfulness Konvensional dari Perspektif Worldview Islam

Sejumlah sarjana Muslim menyoroti bahwa mindfulness yang berkembang dalam psikologi Barat memiliki akar historis pada tradisi Buddhis (konsep sati) dan diadaptasi ke dalam kerangka sekuler yang cenderung netral dari aspek teologis. (Prashinta, 2024) mengemukakan bahwa dalam worldview Islam, setiap aktivitas, termasuk latihan kesadaran, seharusnya memiliki orientasi ta'abbudiyah, yakni penghambaan kepada Allah dan penguatan hubungan vertikal dengan-Nya. Ketika mindfulness dipraktikkan hanya sebagai teknik untuk mengurangi gejala psikologis, dikhawatirkan terjadi reduksi manusia pada dimensi psikis dan fisik semata, tanpa mempertimbangkan dimensi ruh, niat ibadah, dan tujuan hidup sebagai hamba Allah.

Kajian “Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam” menunjukkan bahwa adopsi mindfulness tanpa rekonstruksi teologis berpotensi menimbulkan ambiguitas bagi Muslim, terutama terkait konsep “penerimaan tanpa penilaian” yang bisa bertentangan dengan kewajiban moral menilai baik-buruk berdasarkan syariat (Praditya et al., 2025). Dari tinjauan ini, disimpulkan perlunya upaya sistematis untuk menafsir ulang dan membingkai mindfulness dalam konsep Islam, sehingga kesadaran penuh dipahami sebagai kesadaran akan pengawasan Allah (muraqabah), introspeksi diri (muhasabah), dan kehadiran hati dalam ibadah, bukan sekadar kesadaran netral terhadap pengalaman. Kritik ini menjadi titik tolak konseptual bagi pengembangan mindfulness Islami yang tidak hanya berfungsi terapeutik, tetapi juga menguatkan tauhid dan akhlak.

### 2. Landasan Konseptual Mindfulness Islami dalam Psikologi Islam

Literatur psikologi Islam dan tasawuf memaparkan struktur kejiwaan manusia melalui konsep nafs, qalb, ruh, dan 'aql. (Shilbi et al., 2025) menjelaskan bahwa qalb merupakan pusat kesadaran spiritual yang berfungsi menengahi dorongan nafs dan bimbingan ruh, sekaligus mengarahkan manusia kepada Allah. Dalam kerangka ini, mindfulness Islami dapat dipahami sebagai kondisi hadirnya qalb yang sadar, bersih, dan terhubung dengan Allah dalam setiap momen kehidupan. Kesadaran tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi terkait erat dengan proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), sehingga berdampak jangka panjang pada pembentukan kepribadian Muslim yang berakhlak mulia.

(Amir, 2024) merumuskan mindfulness Islami sebagai bentuk kesadaran yang berakar kuat pada Al-Qur'an dan Hadis melalui praktik-praktik seperti muraqabah, muhasabah, dzikir, dan tafakkur. Rejeki dan Hakim (2025) memperkuat perspektif ini dengan menunjukkan bahwa dalam intervensi Mindfulness Based Sufism, fokus perhatian pada bacaan shalat, kesadaran napas dan gerak, serta penghayatan makna ibadah membentuk pola perhatian terintegrasi yang mirip dengan mindfulness, tetapi sepenuhnya diarahkan kepada Allah. Dengan demikian, landasan konseptual mindfulness Islami tidak hanya mengadopsi teknik-teknik olah perhatian, tetapi menanamkannya dalam kerangka tauhid, tujuan hidup sebagai hamba, dan orientasi akhirat.

Dalam perspektif kepribadian, (Hukubun & Tondok, 2025) menemukan bahwa kepribadian Muslim ideal dipengaruhi oleh nilai-nilai agama yang tertanam dalam diri, yang berkaitan erat dengan emosi,

motivasi, dan perilaku prososial. Mindfulness Islami, melalui kesadaran hati, dzikir, dan refleksi diri, dipandang sebagai salah satu mekanisme internal yang membantu individu mengendalikan nafs, memurnikan niat, dan mengarahkan perilaku sesuai nilai akhlak. Hal ini menjadikan mindfulness Islami bukan hanya strategi mengelola gejala psikologis, tetapi bagian integral dari proses pembentukan karakter dan relasi sosial yang konstruktif.

### **3. Bentuk Intervensi Mindfulness Islami dan Bukti Empiris**

Hasil tinjauan menunjukkan bahwa bentuk intervensi mindfulness Islami yang banyak dikaji meliputi: (1) Mindfulness Based Sufism yang menekankan shalat khusyuk, dzikir terarah, dan tafakkur (Artati & Wahyuni, 2023); (2) terapi dzikir untuk mengurangi kecemasan dan stres (Luthfiyah & Muniroh, 2024); dan (3) Islamic Mindfulness Therapy yang mengintegrasikan latihan kesadaran dengan nilai-nilai spiritual Islam untuk mengatasi kecemasan dan depresi (Prashinta, 2024). Meskipun variasi istilah dan format program cukup beragam, benang merahnya adalah penggunaan praktik ibadah dan dzikir sebagai sarana mengembangkan kesadaran penuh yang berorientasi kepada Allah.

(Praditya et al., 2025) dalam tinjauan sistematis mengenai Mindfulness Based Sufism menemukan bahwa fokus perhatian pada bacaan shalat, penghayatan makna gerakan, dan kesadaran napas selama shalat dapat menurunkan gejala stres dan memperkuat ketenangan batin peserta Muslim. (Wahyudiana & Andayani, 2023) melaporkan bahwa program mindfulness bernuansa Islam yang menggabungkan muhasabah, dzikir, dan tafakkur menunjukkan penurunan gejala depresi serta peningkatan resiliensi spiritual, terutama ketika diintegrasikan dengan pendekatan kognitif-perilaku. (Elita et al., 2025) menambahkan bahwa Islamic Mindfulness Therapy efektif sebagai pendekatan alternatif untuk mengatasi kecemasan dan depresi generasi Z Muslim, dengan dampak yang terlihat pada peningkatan ketenangan, harapan, dan makna hidup.

Kajian (Billah et al., 2025) secara khusus memfokuskan pada efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi. Hasil kajian mereka menunjukkan bahwa dzikir yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten berdampak signifikan dalam mengurangi kecemasan dan memperbaiki kesejahteraan emosional, antara lain melalui mekanisme fisiologis berupa relaksasi serta penguatan sikap tawakal. Hal ini memperlihatkan bahwa komponen-komponen mindfulness Islami seperti dzikir dan tafakkur dapat memberi manfaat psikologis sekaligus spiritual, sehingga relevan dikembangkan sebagai bagian dari intervensi kesehatan mental yang sensitif terhadap nilai agama.

### **4. Penerapan Mindfulness Islami dalam Konteks Pendidikan dan Keluarga**

Literatur juga menunjukkan perkembangan penerapan mindfulness Islami pada konteks pendidikan dan keluarga. (Billah et al., 2025) meneliti efektivitas pendekatan psikospiritual Islami dalam program mindfulness untuk guru dan menemukan bahwa integrasi nilai religius dalam latihan kesadaran dapat meningkatkan kecerdasan emosional guru, kemampuan mengelola emosi negatif, dan kualitas hubungan dengan peserta didik. Program semacam ini berpotensi diterapkan di sekolah dasar maupun menengah sebagai bagian dari penguatan karakter dan kesejahteraan psikologis pendidik.

Dalam ranah keluarga dan perkembangan remaja, (Astutik, 2024) mengkaji “Mindfulness and Islamic parenting” dan menyimpulkan bahwa pola pengasuhan yang menggabungkan prinsip mindfulness dengan nilai-nilai Islam seperti kasih sayang, komunikasi dialogis, keteladanan ibadah, dan penguatan dzikir mampu mendukung kesehatan mental remaja dan meningkatkan kemampuan mereka beradaptasi dengan tekanan perkembangan. (Hapsyah, 2025) menegaskan bahwa mindfulness berbasis Islam berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa di era digital, terutama bila dikaitkan dengan penguatan core self-evaluation dan identitas keagamaan. Hasil-hasil ini mengindikasikan bahwa

mindfulness Islami memiliki potensi tidak hanya sebagai intervensi klinis individual, tetapi juga sebagai pendekatan preventif dan promotif di lingkungan keluarga dan pendidikan.

## 5. Tantangan dan Peluang Pengembangan Mindfulness Islami

Meskipun temuan awal tentang mindfulness Islami cukup menjanjikan, literatur mencatat sejumlah tantangan yang perlu diatasi. (Firdaus et al., 2023) menyoroti bahwa instrumen pengukuran mindfulness yang digunakan dalam banyak penelitian masih mengacu pada skala umum dari konteks Barat, sehingga belum sepenuhnya menangkap dimensi teologis dan spiritual Islam. Selain itu, (Luthfiyah & Muniroh, 2024) mencatat bahwa banyak studi intervensi mindfulness Islami masih menggunakan desain kualitatif atau quasi-eksperimental dengan sampel terbatas, sehingga kekuatan generalisasi hasilnya masih perlu diperkuat. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya pengembangan skala khusus mindfulness Islami dan penelitian dengan metodologi yang lebih robust.

Di sisi lain, peluang pengembangan mindfulness Islami cukup besar, terutama melalui integrasi dengan terapi kognitif-perilaku, konseling keluarga, program penguatan karakter di sekolah, dan pelatihan guru. Penguatan landasan Qur'ani dan Nabawi, serta eksplorasi khazanah tasawuf dan psikologi Islam klasik, dapat memperkaya model konseptual dan praktis mindfulness Islami yang kontekstual bagi masyarakat Muslim kontemporer (Artati & Wahyuni, 2023). Jika tantangan metodologis dan konseptual ini dapat dijawab, mindfulness Islami berpotensi menjadi pendekatan psikologis yang sekaligus menjaga kemurnian tauhid, meningkatkan kesehatan mental, dan mendukung pembentukan kepribadian Muslim yang berakhlak mulia di berbagai lini kehidupan.

## KESIMPULAN

Mindfulness Islami merupakan bentuk kesadaran yang terarah kepada Allah, berakar pada konsep nafs, qalb, ruh, dan 'aql, serta diwujudkan melalui praktik ibadah dan psikospiritual seperti shalat khushyuk, dzikir, muraqabah, muhasabah, dan tafakkur yang menyatu dengan penguatan tauhid dan pendidikan karakter. Hasil sintesis menunjukkan bahwa berbagai intervensi mindfulness Islami berpotensi menurunkan stres, kecemasan, dan depresi sekaligus meningkatkan ketenangan batin, resiliensi spiritual, dan kesejahteraan psikologis, serta relevan diterapkan dalam konteks pendidikan dan keluarga sebagai pendekatan preventif, promotif, maupun kuratif. Pada saat yang sama, masih terdapat tantangan terkait keterbatasan instrumen pengukuran yang spesifik Islami dan desain penelitian yang belum sepenuhnya kuat, sehingga diperlukan pengembangan model, skala, dan program intervensi mindfulness Islami yang lebih sistematis, teruji secara empiris, dan kontekstual dengan kebutuhan masyarakat Muslim kontemporer.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, L. A. (2024). *Global Perspective On Youth Mental Health (Adolescents, Teens & Young Adults) In The United States, Europe, Commonwealth Countries & Southeast Asia In 2024: A Systematic Literature Review Liza*. 10(2), 34–60.
- Artati, K. B., & Wahyuni, E. (2023). *PENDEKATAN MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SISWA SEKOLAH DASAR: SEBUAH SYSTEMATIC REVIEW*. 9, 342–355.
- Astutik, F. (2024). *Sebuah Systematic Literature Review mengenai penerapan Islamic minfullness pada kesehatan mental*. 4(April). <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.947>
- Billah, A. P., Nabila, A., Clara, Wahyuni, I., Haikal, M., & Nurjannah, A. M. (2025). *INTEGRASI ISLAM DENGAN PSIKOLOGI (PSIKOLOGI ISLAM)*. 2(1), 111–121.

- 564 *Mindfulness Islami untuk Kesehatan Mental Anak Usia Sekolah Dasar: Tinjauan Literatur Sistematis – Hery Muharam Tri Putro*  
DOI: <https://doi.org/10.31004/basicedu.v10i2.11709>
- Elita, E., Simanjuntak, D. D., Yunita, T., & Puriani, R. A. (2025). *Pendekatan Konseling Berbasis Mindfulness dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Siswa*. 3(April).
- Firdaus, A. M., Sawitri, D. R., & Dwidiyanti, M. (2023). *TERAPI MINDFULNESS TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA*. 5, 742–751.
- Hapsyah, D. R. (2025). *Kurikulum " Healing " di Madrasah Ibtidaiyah : Respons Terhadap Epidemik Mental Health Siswa Gen Alpha*. 03(01), 20–32.
- Hukubun, E. H., & Tondok, M. S. (2025). *Efektivitas Mindfulness Based Cognitive Therapy dalam Mengurangi Suicide Ideation: Kajian Literatur Sistematis*. 6(3), 1181–1192.
- Luthfiyah, & Muniroh, S. M. (2024). *STRATEGI PEMBELAJARAN MINDFULNESS UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI ERA DIGITAL*. 137–141.
- Praditya, S., Humaira, H. F., Hendrawan, F. Y., & Nashori, F. (2025). *Peranan Religiositas Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis: Sebuah Pendekatan Kajian Literatur Sistematis*. 9(1).
- Prashinta, W. M. (2024). *BASED TECHNIQUE UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK TAHUN 2019-2024 ANALISIS BIBLIOMETRIK DAN SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW TREND PERKEMBANGAN MINDFULNESS BASED TECHNIQUE UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK TAHUN 2019-2024*. 56–70.
- Shilbi, M. D., Alfaruqi, A. K., Faladz, F., & Farabi, A. (2025). *MEMBANGUN BENTENG JIWA: PENSUCIAN DIRI SEBAGAI PONDASI KESEHATAN MENTAL DAN SPIRITUAL GENERASI MUDA ISLAM*. 4(2), 1–18.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif)*. *Metode Penelitian Kualitatif*.
- Wahyudiana, E., & Andayani, F. (2023). *TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIK TENTANG KESEHATAN MENTAL SISWA DI SEKOLAH DASAR*. 32(2), 115–152.