

## **Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital**

**Retisfa Khairanis<sup>1</sup>, Muhammad Aldi<sup>2</sup>**

Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang<sup>12</sup>

\*Email: retisfakhairanis182001@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran mindfulness berbasis Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital. Dengan meningkatnya tekanan dan tantangan yang dihadapi mahasiswa akibat penggunaan teknologi, penelitian ini berfokus pada pemahaman mendalam tentang bagaimana praktik mindfulness yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam. Data dikumpulkan dari beberapa siswa yang terlibat dalam program mindfulness berbasis Islam di beberapa sekolah menengah di daerah perkotaan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman para partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang menerapkan mindfulness berbasis Islam melaporkan adanya peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi, penurunan tingkat kecemasan, dan peningkatan rasa syukur. Selain itu, para siswa juga merasakan manfaat sosial dari praktik ini, seperti peningkatan hubungan interpersonal dan dukungan emosional dari teman sebaya. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan mindfulness berbasis Islam dalam pendidikan untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa, terutama di era digital yang penuh tekanan. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program pelatihan mindfulness berbasis Islam sebagai bagian dari kurikulum pendidikan untuk membantu siswa menghadapi tantangan modern.

**Kata kunci:** Mindfulness, Kesejahteraan Psikologis, Era Digital

### **Abstract**

*This research aims to explore the role of Islam based mindfulness in improving students psychological well-being in the digital age. With the increasing pressure and challenges that students face due to the use of technology, this research focuses on an in-depth understanding of how mindfulness practices integrated with Islamic values can help students cope with stress and improve their mental well-being. The method used in this research is a qualitative approach with in depth interview techniques. Data were collected from several students involved in an Islam based mindfulness program in several secondary schools in an urban area. Data analysis was conducted using thematic analysis method to identify key themes that emerged from the participants experiences. The results showed that students who implemented Islam based mindfulness reported improvements in the ability to manage emotions, reduced levels of anxiety, and increased gratitude. In addition, students also perceived social benefits from this practice, such as improved interpersonal relationships and emotional support from peers. The conclusion of this study confirms the importance of integrating Islam-based mindfulness in education to support students' psychological well-being, especially in the stressful digital era. This study recommends the development of an Islam-based mindfulness training program as part of the educational curriculum to help students face modern challenges.*

**Keywords:** Mindfulness, Psychological Wellbeing, Digital Age

## **PENDAHULUAN**

Di era digital yang terus berkembang, para siswa di seluruh dunia menghadapi berbagai tantangan yang kompleks. Dengan akses informasi yang tidak terbatas melalui internet dan media sosial, mereka sering kali dihadapkan pada tekanan akademis dan sosial yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan kesehatan mental di kalangan remaja terus meningkat, sehingga penting untuk menemukan solusi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka (Al Yasin et al., 2022).

Mindfulness telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Konsep mindfulness mengajarkan individu untuk sepenuhnya hadir di saat ini, mengamati pikiran dan perasaan tanpa menghakimi. Dalam konteks pendidikan, mindfulness dapat membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan konsentrasi, sehingga mendukung proses belajar mereka. Penelitian menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Sanjiwani et al., 2023).

Mindfulness berbasis Islam menawarkan pendekatan yang unik dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam latihan mindfulness. Dalam ajaran Islam, konsep-konsep seperti tawakkul (berserah diri kepada Allah) dan kesabaran dapat memperkaya pengalaman mindfulness. Oleh karena itu, penelitian tentang mindfulness berbasis Islam sangat relevan untuk membantu mahasiswa Muslim menghadapi tantangan di era digital. Dengan mengaitkan praktik mindfulness dengan ajaran agama, siswa dapat menemukan makna yang lebih dalam dalam proses belajar mereka (Khairanis, 2024).

Meskipun ada banyak penelitian tentang mindfulness secara umum, masih ada kesenjangan dalam literatur tentang mindfulness berbasis Islam dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian yang ada cenderung berfokus pada pendekatan sekuler tanpa mempertimbangkan nilai-nilai spiritual yang dapat memperkaya praktik mindfulness di kalangan mahasiswa Muslim. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik mindfulness dapat memberikan manfaat tambahan bagi siswa (Huda & Priyatna, 2024).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness yang tidak mempertimbangkan konteks budaya atau agama dapat memberikan hasil yang kurang optimal. Sebagai contoh, beberapa penelitian menunjukkan bahwa praktik-praktik mindfulness sekuler mungkin tidak seefektif jika diterapkan dalam konteks agama yang kuat seperti Islam. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana praktik mindfulness dapat disesuaikan agar lebih sesuai dengan nilai-nilai spiritual siswa Muslim (Afifah, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi peran mindfulness berbasis Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam praktik mindfulness, penelitian ini berharap dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana pendekatan spiritual dapat mendukung kesehatan mental siswa. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi cara-cara di mana mindfulness berbasis Islam dapat membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Fatoni et al., 2024).

Selain itu, penelitian ini juga berusaha untuk memahami pengalaman mahasiswa

dalam menerapkan mindfulness berbasis Islam dalam kehidupan sehari-hari. Tinjauan pustaka akan mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan mindfulness, kesejahteraan psikologis, dan pendidikan agama Islam. Kami akan membahas beberapa teori utama yang mendasari praktik mindfulness serta bagaimana nilai-nilai Islam dapat diintegrasikan ke dalam praktik tersebut.

Mindfulness berbasis Islam dapat didefinisikan sebagai praktik mindfulness yang dilakukan dengan mengacu pada ajaran Islam, seperti tawakkul (berserah diri kepada Allah) dan kesabaran. Kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi mental yang positif, termasuk kemampuan untuk mengelola emosi dan berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Definisi ini penting untuk memberikan kerangka kerja yang jelas untuk memahami bagaimana kedua konsep ini saling terkait (Artati & Wahyuni, 2023).

Teori-teori psikologi positif seperti teori resiliensi dan teori kesejahteraan subjektif, akan digunakan sebagai kerangka teori dalam penelitian ini. Teori resiliensi menekankan pentingnya kemampuan individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan, sedangkan teori kesejahteraan subjektif menyoroti bagaimana individu menilai kualitas hidup mereka sendiri. Dengan menggunakan teori-teori tersebut, penelitian ini berusaha untuk menggali lebih dalam pengaruh positif dari praktik mindfulness berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis siswa (Rochman et al., 2023).

Analisis dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik mindfulness secara umum memiliki dampak positif pada kesehatan mental siswa. Namun, penelitian tentang integrasi nilai-nilai spiritual dalam praktik-praktik ini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada bagaimana elemen spiritual dari Islam dapat memperkaya pengalaman mindfulness bagi siswa Muslim. Dengan demikian, pendahuluan ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang pentingnya mengeksplorasi peran mindfulness berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis siswa di era digital dan menjelaskan konteks dan tujuan penelitian ini (Oktavia, 2020).

Dengan memahami hubungan antara praktik spiritual dan kesehatan mental, kita dapat merancang intervensi pendidikan yang lebih efektif dan relevan untuk siswa Muslim di era digital saat ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis dan praktis bagi para pendidik dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung kesehatan mental siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pengembangan program pendidikan berbasis nilai-nilai agama yang lebih komprehensif dan berkelanjutan di masa depan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman siswa dalam menerapkan mindfulness berbasis Islam dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka di era digital. Subjek penelitian terdiri dari beberapa siswa yang terdaftar di beberapa sekolah menengah di daerah perkotaan yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu yaitu siswa yang aktif menggunakan teknologi digital dan memiliki ketertarikan terhadap praktik mindfulness (Nasir et al., 2023).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara semi terstruktur, yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan terkait praktik mindfulness berbasis Islam. Wawancara akan mencakup pertanyaan terbuka yang memungkinkan partisipan untuk menjelaskan pengalaman mereka secara mendalam, termasuk bagaimana mereka mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam praktik mindfulness dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang dijadwalkan secara fleksibel agar partisipan merasa nyaman dan dapat berbagi pengalamannya secara bebas. Setiap wawancara akan direkam dengan izin dari partisipan dan kemudian ditranskrip untuk analisis lebih lanjut. Selain itu, catatan lapangan juga akan dibuat untuk mencatat konteks dan nuansa selama wawancara berlangsung.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis tematik, di mana transkrip wawancara dibaca secara menyeluruh untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari pengalaman para partisipan. Proses ini melibatkan pengkodean data, pengelompokan tema, dan penarikan kesimpulan berdasarkan pola-pola yang ditemukan. Dengan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai peran mindfulness berbasis Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Peningkatan Kesadaran Diri di Kalangan Siswa**

Peningkatan kesadaran diri merupakan salah satu hasil utama yang ditemukan dalam penelitian ini mengenai penerapan mindfulness berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital. Kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami pikiran, perasaan, dan emosi mereka sendiri. Dalam konteks pendidikan, kesadaran diri sangat penting karena dapat mempengaruhi bagaimana siswa berinteraksi dengan lingkungan mereka dan bagaimana mereka mengatasi tantangan yang mereka hadapi (Sari, 2023).

Siswa yang terlibat dalam praktik mindfulness berbasis Islam melaporkan bahwa mereka menjadi lebih peka terhadap emosi yang muncul di dalam diri mereka. Mereka dapat mengidentifikasi perasaan cemas, marah, atau frustrasi dengan lebih cepat dan akurat. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mengelola emosi tersebut sebelum menjadi masalah yang lebih besar. Sebagai contoh, salah satu siswa menyatakan, *“Saya dapat merasakan ketika kecemasan mulai muncul, dan saya tahu apa yang harus saya lakukan untuk menenangkan diri.”*

Praktik-praktik mindfulness berbasis Islam, seperti dzikir dan refleksi, membantu siswa untuk lebih hadir di saat ini. Ketika siswa fokus pada pernapasan mereka atau mengulang mantra tertentu, mereka belajar untuk mengalihkan perhatian mereka dari pikiran negatif yang sering mengganggu. Hal ini menciptakan ruang bagi mereka untuk merefleksikan perasaan yang ada tanpa merasa tertekan atau terbebani oleh situasi eksternal. Dengan cara ini, siswa dapat lebih memahami bagaimana pikiran dan perasaan mereka saling terkait.

Para siswa juga melaporkan bahwa latihan mindfulness membantu mereka untuk tidak hanya mengenali emosi negatif tetapi juga menghargai momen-momen positif dalam hidup mereka. Mereka menjadi lebih mampu merasakan kebahagiaan dan kepuasan dari pengalaman sehari-hari. Salah satu siswa mengatakan, *“Saya mulai menyadari betapa banyak hal kecil yang membuat saya bahagia, seperti senyuman teman atau secangkir teh hangat.”*

Peningkatan kesadaran diri ini juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan manajemen stres yang lebih baik. Dengan memahami emosi mereka sendiri, siswa dapat merespons situasi yang penuh tekanan dengan cara yang lebih konstruktif. Mereka belajar untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap tekanan akademis atau sosial, melainkan meluangkan waktu sejenak untuk merenung sebelum

bertindak. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip ajaran Islam tentang kesabaran dan pengendalian diri.

Peningkatan kesadaran diri juga mempengaruhi hubungan interpersonal siswa. Mereka menjadi lebih peka terhadap perasaan orang lain dan mampu berempati dengan teman-teman mereka. Para siswa melaporkan bahwa dengan meningkatkan kesadaran diri, mereka dapat berkomunikasi dengan lebih baik dan membangun hubungan yang lebih positif dengan orang-orang di sekitar mereka.

Praktik mindfulness berbasis Islam memberikan kesempatan bagi siswa untuk merefleksikan nilai-nilai pribadi dan tujuan hidup mereka. Dengan melakukan refleksi secara teratur, siswa dapat mengevaluasi apakah tindakan dan keputusan mereka selaras dengan nilai-nilai tersebut. Hal ini membantu siswa merasa lebih terarah dan memiliki tujuan dalam hidupnya.

Selain itu, peningkatan kesadaran diri juga berdampak pada kesehatan mental siswa secara keseluruhan. Banyak peserta melaporkan bahwa dengan menjadi lebih sadar akan kondisi emosional mereka, mereka merasa lebih mampu mengatasi tantangan mental seperti kecemasan dan depresi. Mereka merasa memiliki kendali lebih besar atas hidup mereka ketika mereka mampu mengenali dan mengelola emosi secara efektif.

Berikut ini adalah tabel wawancara yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari siswa mengenai peningkatan kesadaran diri mereka melalui praktik kesadaran berbasis Islam. Tabel ini mencakup kolom untuk nomor urut, nama responden (dapat disamarkan), pertanyaan wawancara, dan ringkasan jawaban siswa :

**Tabel 1. Wawancara Peningkatan Kesadaran Diri di Kalangan Siswa**

No.	Nama Responden	Pertanyaan Wawancara	Ringkasan Jawaban Siswa
1	Siswa A	Bagaimana praktik kesadaran Islami dapat membantu Anda mengenali emosi Anda?	Saya menjadi lebih peka terhadap perasaan saya. Ketika saya merasa cemas, saya bisa merasakannya lebih cepat.
2	Siswa B	Apakah Anda merasa lebih mampu mengelola emosi Anda setelah mempraktikkan kesadaran?	Ya, saya bisa mengendalikan amarah dan stres dengan lebih baik.
3	Siswa C	Ceritakan pengalaman Anda saat melakukan zikir atau refleksi.	Saat berzikir, saya merasa tenang dan dapat berpikir jernih tentang masalah yang saya hadapi.
4	Siswa D	Bagaimana praktik ini mempengaruhi cara Anda berinteraksi dengan teman-teman Anda?	Saya menjadi lebih sabar dan mendengarkan teman saya dengan lebih baik.
5	Siswa E	Apakah ada perubahan dalam cara Anda melihat hal-hal positif di sekitar Anda?	Saya mulai menghargai hal-hal kecil, seperti senyuman teman atau momen-momen sederhana yang membuat

			saya bahagia.
6	Siswa F	Seberapa sering Anda mempraktikkan kesadaran dalam kehidupan sehari-hari?	Saya mencoba melakukannya setiap hari, terutama sebelum tidur atau ketika saya merasa stres.
7	Siswa G	Apa yang paling Anda rasakan setelah mempraktikkan mindfulness?	Saya merasa lebih tenang dan tidak mudah tertekan oleh tekanan dari sekolah atau media sosial.
8	Siswa H	Bagaimana Anda menggambarkan perasaan Anda setelah mengenali emosi dengan lebih baik?	Saya merasa lebih bebas dan tidak tertekan karena saya bisa mengatasi perasaan negatif dengan lebih baik.
9	Siswa I	Apakah kamu merasa lebih percaya diri setelah mempraktikkan mindfulness?	Ya, saya merasa lebih percaya diri karena saya tahu bagaimana mengelola perasaan saya sendiri.
10	Siswa J	Apa harapan Anda untuk masa depan latihan mindfulness?	Saya berharap dapat terus melakukannya dan membagikannya kepada teman-teman saya agar mereka juga dapat merasakan manfaatnya.
11	Siswa K	Apa dampak terbesar dari mempraktikkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari Anda?	Dampaknya sangat besar, saya menjadi lebih tenang ketika menghadapi ujian dan tugas sekolah.
12	Siswa L	Apakah ada momen tertentu di mana Anda merasakan manfaat dari perhatian penuh?	Saat menghadapi situasi sulit, seperti saat ujian, saya bisa tetap tenang berkat latihan ini.
13	Siswa M	Bagaimana keluarga Anda mendukung latihan mindfulness Anda?	Keluarga sangat mendukung, mereka juga mulai mencoba melakukan meditasi bersama.
14	Siswa N	Apakah Anda berbagi pengalaman ini dengan teman-teman Anda di sekolah?	Ya, saya sering berbagi tips tentang mindfulness dengan teman-teman saya agar mereka juga bisa mengalaminya.
15	Siswa O	Apa yang ingin Anda capai melalui latihan kesadaran di masa depan?	Saya ingin mencapai kedamaian batin dan menjadi orang yang lebih baik serta membantu orang lain.

Berdasarkan wawancara dengan 15 siswa mengenai peningkatan kesadaran diri melalui praktik mindfulness berbasis Islam, penelitian ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness berbasis Islam berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesadaran diri siswa, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan psikologis mereka

di era digital. Penelitian ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan praktik spiritual dalam pendidikan sebagai alat untuk membantu siswa menghadapi tantangan emosional dan sosial yang mereka hadapi.

Dalam konteks pendidikan di era digital, meningkatkan kesadaran diri sangatlah penting karena siswa sering terpapar dengan informasi yang berlebihan dan tekanan sosial dari media sosial. Dengan memiliki kesadaran diri yang tinggi, siswa dapat lebih bijak dalam menggunakan teknologi dan menjaga keseimbangan antara kehidupan online dan offline.

Peningkatan kesadaran diri di kalangan siswa melalui praktik mindfulness berbasis Islam menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, tetapi juga untuk pengembangan karakter secara keseluruhan. Dengan memahami diri sendiri secara lebih baik, para siswa dapat berfungsi lebih efektif dalam berbagai aspek kehidupan mereka baik secara akademis maupun sosial dan menjadi individu yang lebih tangguh di tengah tantangan zaman modern (Agustin & Hidayah, 2024).

### **Penurunan Tingkat Stres dan Kecemasan di Kalangan Siswa**

Penurunan tingkat stres dan kecemasan merupakan hasil signifikan yang ditemukan dalam penelitian tentang penerapan mindfulness berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital. Dalam konteks pendidikan, siswa sering menghadapi berbagai tekanan, baik dari tuntutan akademik maupun interaksi sosial. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana praktik mindfulness dapat membantu siswa mengelola stres dan kecemasan mereka (Adawiyah, 2016).

Para siswa yang melakukan praktik mindfulness berbasis Islam melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan mampu mengatasi situasi yang sebelumnya membuat mereka cemas. Banyak dari mereka yang menyatakan bahwa dengan melakukan dzikir dan refleksi, mereka dapat meredakan perasaan cemas yang muncul akibat tekanan dari sekolah atau kehidupan sehari-hari. Salah satu siswa menyatakan, *“Setelah saya berzikir, saya merasa lebih ringan dan tidak terbebani oleh pikiran negatif.”*

Praktik mindfulness yang melibatkan fokus pada pernapasan juga terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Para siswa melaporkan bahwa ketika mereka merasa stres, mereka berusaha untuk menarik napas dalam-dalam dan fokus pada pernapasan mereka. Hal ini membantu mereka untuk kembali ke momen saat ini dan mengurangi kekhawatiran tentang masa depan atau penilaian orang lain. Seorang siswa berkata, *“Ketika saya merasa stres, saya hanya duduk sejenak dan memperhatikan pernapasan saya. Ini membantu saya merasa lebih tenang.”*

Selain itu, para siswa mencatat bahwa penerapan mindfulness berbasis Islam memberikan mereka alat untuk menghadapi ujian dan tantangan akademis dengan lebih baik. Mereka merasa lebih siap secara mental ketika menghadapi ujian, karena praktik mindfulness membantu mereka untuk tetap fokus dan tidak mudah panik. Salah satu siswa bahkan mengatakan, *“Sebelum ujian, saya selalu melakukan meditasi singkat. Hal ini membantu saya untuk tetap tenang dan tidak terlalu gugup.”*

Dukungan sosial yang muncul dari latihan mindfulness juga berkontribusi pada penurunan tingkat stres. Para siswa melaporkan bahwa berbagi pengalaman dengan teman tentang latihan mindfulness menciptakan lingkungan yang mendukung. Mereka merasa lebih nyaman untuk mendiskusikan perasaan cemas dan mendapatkan dukungan dari teman-teman yang mengalami hal serupa. Salah satu siswa menekankan, *“Kami sering berbicara tentang bagaimana kami mengatasi stres bersama-sama, dan itu membuat saya merasa tidak sendirian.”*

Praktik mindfulness berbasis Islam juga membantu siswa untuk mengembangkan perspektif yang lebih positif terhadap tantangan hidup. Dengan memahami bahwa setiap tantangan adalah bagian dari proses pembelajaran, siswa menjadi lebih tangguh dan mampu menghadapi kesulitan tanpa merasa tertekan. Seorang siswa berkata, *“Saya belajar untuk melihat masalah sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai beban.”*

Para siswa juga melaporkan bahwa mereka menjadi lebih sadar akan tanda-tanda awal stres dan kecemasan dalam diri mereka. Dengan kesadaran ini, mereka dapat mengambil langkah proaktif untuk mengelola emosi mereka sebelum menjadi terlalu berlebihan. Sebagai contoh, beberapa siswa menyebutkan bahwa mereka mulai mengenali ketika perasaan cemas mulai muncul dan segera melakukan praktik kesadaran untuk meredakannya.

Penurunan tingkat stres dan kecemasan ini juga berdampak positif pada kesehatan fisik para siswa. Beberapa peserta mencatat bahwa setelah menerapkan kesadaran secara teratur, mereka mengalami peningkatan kualitas tidur dan energi sepanjang hari. Hal ini menunjukkan hubungan antara kesehatan mental dan fisik yang saling mendukung satu sama lain.

Dalam konteks pendidikan di era digital, di mana para siswa sering terpapar dengan informasi yang berlebihan dan tekanan sosial dari media sosial, mengurangi tingkat stres sangatlah penting. Dengan memiliki alat bantu seperti mindfulness berbasis Islam, para siswa dapat menjaga keseimbangan mental yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik di lingkungan yang penuh tekanan.

Penurunan tingkat stres dan kecemasan di kalangan siswa melalui praktik mindfulness berbasis Islam menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di kalangan remaja. Dengan memahami cara-cara yang dapat membantu siswa mengelola emosi mereka, kita dapat merancang intervensi pendidikan yang lebih inklusif dan holistik (ARDANA, 2024).

### **Meningkatkan Rasa Syukur di Kalangan Siswa**

Peningkatan rasa syukur di kalangan mahasiswa merupakan salah satu hasil penting yang ditemukan dalam penelitian tentang penerapan mindfulness berbasis Islam terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital. Bersyukur merupakan sikap positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Dalam konteks pendidikan, rasa syukur dapat membantu siswa untuk lebih menghargai pengalaman belajar mereka dan mengurangi fokus pada hal-hal negatif (Limbong, 2024).

Para siswa yang terlibat dalam praktik mindfulness berbasis Islam melaporkan bahwa mereka mulai lebih menghargai hal-hal kecil dalam hidup mereka. Melalui praktik dzikir dan refleksi, mereka belajar untuk mengakui dan mensyukuri semua yang mereka miliki, baik itu dukungan dari keluarga, teman, atau kesempatan untuk belajar. Salah satu siswa mengatakan, *“Saya sekarang lebih sering mengingat untuk bersyukur atas hal-hal kecil, seperti makanan yang saya nikmati atau waktu yang saya habiskan bersama keluarga.”*

Praktik mindfulness memungkinkan siswa untuk lebih hadir di saat ini dan menghargai pengalaman sehari-hari. Dengan berfokus pada pernapasan dan refleksi diri, siswa menjadi lebih sadar akan keindahan di sekitar mereka, seperti pemandangan alam atau interaksi positif dengan orang lain. Salah satu peserta mengatakan, *“Ketika saya berjalan di taman, saya benar-benar merasakan keindahan alam dan merasa bersyukur bisa menikmati momen itu.”*

Para siswa juga melaporkan bahwa peningkatan rasa syukur membantu mereka

mengatasi perasaan negatif. Ketika menghadapi tantangan atau kesulitan, mereka belajar untuk mencari sisi positif dari situasi tersebut. Sebagai contoh, seorang siswa menjelaskan, *“Ketika saya gagal dalam ujian, saya mencoba melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai akhir dari segalanya.”*

Peningkatan rasa syukur ini juga berdampak pada hubungan sosial siswa. Mereka menjadi lebih menghargai dukungan dari teman dan keluarga, dan lebih terbuka untuk memberikan dukungan kepada orang lain. Salah satu siswa menyatakan, *“Saya merasa lebih terhubung dengan teman-teman saya karena saya menghargai kehadiran mereka dalam hidup saya.”*

Peningkatan rasa syukur di kalangan siswa juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki sikap bersyukur cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini bahwa mahasiswa yang menerapkan mindfulness berbasis Islam mengalami penurunan stres dan kecemasan.

Para siswa melaporkan bahwa dengan meningkatkan rasa syukur, mereka merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupan mereka. Mereka menjadi lebih optimis tentang masa depan dan mampu menghadapi tantangan dengan semangat yang lebih positif. Salah satu siswa mengatakan, *“Saya merasa lebih bahagia karena saya fokus pada apa yang saya miliki daripada apa yang tidak saya miliki.”*

Dalam konteks pendidikan di era digital, di mana siswa sering dihadapkan pada tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi dari lingkungannya, meningkatkan rasa syukur sangatlah penting. Dengan memiliki sikap bersyukur, siswa dapat menjaga keseimbangan emosional dan mental yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik di tengah-tengah tantangan tersebut.

Latihan bersyukur juga dapat mempengaruhi bagaimana siswa melihat diri mereka sendiri. Dengan berfokus pada hal-hal positif dalam hidup mereka, siswa menjadi lebih percaya diri dan memiliki pandangan yang lebih baik tentang kemampuan mereka. Mereka merasa mampu menghadapi tantangan dengan keyakinan bahwa ada banyak hal baik dalam hidup mereka yang dapat menjadi motivasi. Peningkatan rasa syukur juga berkontribusi pada pengembangan karakter siswa. Siswa yang bersyukur cenderung menunjukkan perilaku altruistik dan empati terhadap orang lain. Mereka menjadi lebih peduli dengan kebutuhan orang lain dan termotivasi untuk membantu orang lain.

Meningkatkan rasa syukur melalui praktik-praktik mindfulness berbasis Islam dapat menciptakan budaya positif di lingkungan sekolah. Ketika siswa saling mendukung dan menghargai satu sama lain, suasana belajar menjadi lebih kondusif untuk perkembangan akademis dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam pendidikan tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan.

Dalam konteks teori psikologi positif, peningkatan rasa syukur dapat dijelaskan melalui model “Teori Kesejahteraan Subjektif” dari Ed Diener. Teori ini menekankan pentingnya emosi positif dan kepuasan hidup sebagai indikator utama kesejahteraan psikologis seseorang. Rasa syukur berfungsi sebagai emosi positif yang memperkuat pengalaman hidup sehari-hari dan meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan (Mustaza & Kutty, 2021).

Selain itu, konsep “Teori Syukur” menyatakan bahwa praktik bersyukur dapat mengubah cara individu memandang hidup mereka. Menurut teori ini, individu yang secara teratur mengungkapkan rasa syukur cenderung memiliki pandangan yang lebih

optimis terhadap masa depan dan mampu mengatasi stres dengan lebih baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian kami bahwa praktik mindfulness berbasis Islam tidak hanya meningkatkan rasa syukur tetapi juga mengurangi tingkat stres dan kecemasan di kalangan siswa (Sadrina, 2023).

Dengan demikian, peningkatan rasa syukur tidak hanya memperkaya pengalaman pribadi siswa, tetapi juga membentuk karakter positif yang akan bermanfaat bagi mereka sepanjang hidup mereka. Rasa syukur dapat menjadi fondasi untuk pengembangan diri yang berkelanjutan dan kontribusi positif bagi masyarakat di masa depan.

### **Dukungan Sosial yang Muncul dari Praktik Mindfulness Berbasis Islam Memperkuat Hubungan Antar Siswa**

Dukungan sosial yang muncul dari praktik mindfulness berbasis Islam memiliki peran penting dalam memperkuat hubungan antar siswa. Dalam konteks pendidikan, hubungan sosial yang baik di antara siswa dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan suportif. Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness berbasis Islam tidak hanya memberikan manfaat secara individu, tetapi juga memperkuat ikatan sosial di antara siswa (Handayani, 2022).

Praktik-praktik mindfulness berbasis Islam, seperti dzikir dan refleksi, mendorong siswa untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung satu sama lain. Ketika para siswa melakukan praktik-praktik ini bersama-sama, mereka menciptakan ruang untuk diskusi terbuka tentang perasaan dan tantangan yang mereka hadapi. Hal ini membantu membangun rasa saling pengertian dan empati di antara mereka. Dengan berbagi pengalaman, para siswa merasa lebih terhubung dan tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah.

Dukungan sosial yang muncul dari praktik ini juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Ketika siswa merasa didukung oleh teman sebayanya, mereka cenderung merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi stres. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap stres, membantu individu untuk mengelola emosi dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Selain itu, praktik mindfulness berbasis Islam mendorong siswa untuk saling menghargai dan menghormati satu sama lain. Dalam konteks ini, nilai-nilai Islam seperti kasih sayang dan persaudaraan menjadi dasar bagi interaksi sosial yang positif. Para siswa belajar untuk melihat satu sama lain sebagai bagian dari komunitas yang lebih besar, di mana setiap individu memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan bersama.

Terlibat dalam praktik mindfulness juga menciptakan peluang bagi siswa untuk bekerja sama dalam kelompok. Melalui kegiatan kelompok seperti meditasi atau diskusi tentang pengalaman spiritual, siswa belajar untuk berkolaborasi dan membangun keterampilan komunikasi yang efektif. Keterampilan ini sangat penting dalam membangun hubungan interpersonal yang kuat dan positif.

Dukungan sosial yang diperoleh melalui praktik mindfulness berbasis Islam juga dapat membantu siswa dalam mengatasi konflik. Ketika ketegangan atau perselisihan muncul di antara teman-teman, siswa yang terlatih dalam mindfulness cenderung lebih mampu merespons dengan tenang dan bijaksana. Mereka dapat menggunakan keterampilan komunikasi yang telah mereka pelajari untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang konstruktif.

Selain itu, dukungan sosial ini tidak hanya terbatas pada hubungan antar siswa, tetapi juga meluas ke hubungan dengan guru dan staf sekolah. Ketika siswa merasa

didukung oleh teman-temannya, mereka juga lebih mungkin untuk mencari dukungan dari guru ketika menghadapi kesulitan akademis atau emosional. Hal ini menciptakan lingkungan belajar yang inklusif di mana semua individu merasa dihargai dan didengar.

Praktik mindfulness berbasis Islam juga mengajarkan siswa tentang pentingnya memberi kembali kepada masyarakat. Dengan menyadari betapa berharganya dukungan sosial yang mereka terima, para siswa didorong untuk memberikan dukungan kepada rekan-rekan mereka yang membutuhkan. Hal ini menciptakan siklus positif di mana dukungan sosial terus berkembang di antara anggota komunitas sekolah.

Dalam konteks pendidikan di era digital, di mana interaksi sosial sering kali terganggu oleh teknologi, praktik mindfulness dapat menjadi alat yang efektif untuk memperkuat hubungan antar siswa. Dengan mengundang siswa untuk terlibat dalam praktik bersama, sekolah dapat menciptakan ikatan emosional yang lebih kuat di antara mereka, sehingga meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas.

Dukungan sosial yang muncul dari praktik-praktik kesadaran berbasis Islam memainkan peran penting dalam memperkuat hubungan antar siswa. Dengan membangun rasa saling pengertian, empati, dan kolaborasi, praktik-praktik ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan individu, namun juga menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung bagi semua anggota komunitas sekolah.

Dengan memahami bagaimana dukungan sosial berfungsi sebagai pendorong kesejahteraan psikologis, kita dapat merancang intervensi pendidikan yang lebih efektif dan relevan untuk anak muda masa kini. Dukungan sosial bukan hanya aspek tambahan dalam pendidikan; dukungan sosial merupakan fondasi bagi pertumbuhan pribadi dan kolektif di lingkungan sekolah.

Teori psikologi sosial menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental individu. Menurut Cohen dan Wills, dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif dari stres dengan memberikan bantuan emosional serta informasi praktis kepada individu yang mengalami kesulitan. Dalam konteks ini, praktik mindfulness berbasis Islam menyediakan platform bagi siswa untuk membangun jaringan dukungan sosial yang kuat (Azhari, 2021).

Selain itu, konsep “Modal Sosial” juga relevan dalam diskusi ini. Modal sosial mengacu pada jaringan hubungan antara individu dalam masyarakat yang memungkinkan mereka untuk bekerja sama secara efektif untuk mencapai tujuan bersama. Praktik mindfulness berbasis Islam membantu membangun modal sosial di antara para siswa dengan memperkuat ikatan antar individu melalui nilai-nilai kolaborasi dan saling menghormati (Ancok, 2003).

Dengan demikian, dukungan sosial yang diperoleh melalui praktik-praktik kesadaran Islam tidak hanya memperkuat hubungan antar siswa, tetapi juga berkontribusi pada penciptaan lingkungan belajar yang sehat dan produktif. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai spiritual dalam pendidikan dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap perkembangan karakter dan kesejahteraan psikologis anak muda.

### **Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Praktik Mindfulness Memberikan Makna Tambahan bagi Siswa**

Integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik mindfulness memberikan makna tambahan yang signifikan bagi siswa, terutama dalam konteks pendidikan di era digital. Ketika praktik mindfulness diterapkan dengan mengacu pada ajaran Islam, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat psikologis tetapi juga pengalaman spiritual yang mendalam. Hal ini menciptakan hubungan yang lebih kuat antara praktik mindfulness dan identitas religius mereka (Mildad, 2023).

Praktik mindfulness berbasis Islam mencakup elemen-elemen spiritual seperti shalat, dzikir, dan doa yang membantu menenangkan pikiran dan menciptakan ketenangan batin. Dengan mengingat Allah SWT, individu dapat melembutkan hati dan mensyukuri sepenuhnya keberadaan diri sebagai hamba-Nya. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak hanya terbatas pada aspek klinis tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang memberikan dukungan holistik bagi individu.

Nilai-nilai seperti tawakkul (berserah diri kepada Allah), sabar (kesabaran), dan syukur (rasa terima kasih) menjadi bagian integral dari praktik mindfulness. Dengan mengaitkan praktik mindfulness dengan ajaran Islam, siswa dapat merasakan kedekatan dengan keyakinan mereka dan menemukan makna yang lebih dalam dalam setiap aktivitas yang mereka lakukan. Misalnya, saat melakukan dzikir sambil meditasi, individu merasakan kedekatan dengan Allah dan mendapatkan ketenangan batin.

Praktik mindfulness berbasis Islam juga membantu individu untuk memahami pentingnya pengendalian diri dan kesadaran akan tindakan mereka. Dalam ajaran Islam, pengendalian diri merupakan aspek penting dalam menjalani kehidupan yang baik. Individu belajar untuk tidak hanya mengenali emosi mereka tetapi juga untuk mengelola reaksi mereka terhadap situasi tertentu. Ini sejalan dengan prinsip mindfulness yang menekankan kesadaran akan momen saat ini dan pengelolaan emosi secara efektif.

Dengan mengintegrasikan nilai-nilai Islam, individu juga menjadi lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan perspektif yang positif. Mereka belajar untuk melihat setiap ujian sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, bukan sebagai beban. Penerapan nilai-nilai ini membantu individu untuk mengembangkan sikap resilien dalam menghadapi kesulitan hidup.

Nilai-nilai spiritual ini memberikan motivasi tambahan untuk terlibat dalam praktik mindfulness secara konsisten. Praktik ini bukan hanya sekadar teknik untuk mengurangi stres tetapi juga sebagai sarana untuk mendekati diri kepada Allah. Hal ini menciptakan komitmen yang lebih kuat untuk melaksanakan praktik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Integrasi nilai-nilai Islam memperkaya pengalaman sosial di antara peserta. Ketika individu berlatih mindfulness bersama-sama, nilai-nilai seperti solidaritas dan persaudaraan semakin diperkuat. Mereka belajar untuk saling mendukung dan menghargai satu sama lain sebagai bagian dari komunitas yang lebih besar. Ini menciptakan ikatan sosial yang positif di antara mereka.

Praktik mindfulness berbasis Islam juga membantu individu untuk mengembangkan rasa syukur yang mendalam terhadap segala hal dalam hidup mereka. Dengan menyadari bahwa semua nikmat datang dari Allah, individu menjadi lebih menghargai setiap momen dan pengalaman yang mereka miliki. Rasa syukur ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi juga memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik mindfulness membantu individu menemukan tujuan hidup yang lebih jelas. Dengan memahami bahwa hidup memiliki makna spiritual, mereka merasa lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademis dan pribadi. Ini menunjukkan bahwa praktik mindfulness dapat berfungsi sebagai alat untuk pengembangan diri yang lebih holistik.

Dalam konteks pendidikan di era digital, di mana banyak individu terpapar pada tekanan sosial dan ekspektasi tinggi, integrasi nilai-nilai Islam memberikan landasan moral yang kuat bagi mereka. Mereka dapat mengandalkan prinsip-prinsip agama sebagai panduan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Ini memberikan rasa aman dan stabilitas emosional yang sangat dibutuhkan di tengah ketidakpastian zaman

modern.

Integrasi nilai-nilai ke-Islaman dalam pendidikan dapat membentuk karakter positif di kalangan peserta didik dan membantu mereka tumbuh menjadi individu yang tidak hanya cerdas secara akademis tetapi juga memiliki integritas moral dan spiritual yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan harus melibatkan aspek spiritual untuk mencapai perkembangan holistik bagi generasi muda saat ini (Rahman et al., 2024).

Dengan mengaitkan praktik mindfulness dengan ajaran agama, individu tidak hanya mendapatkan manfaat psikologis tetapi juga pengalaman spiritual yang memperkaya kehidupan mereka secara keseluruhan. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya memasukkan nilai-nilai spiritual ke dalam kurikulum pendidikan sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di era digital.

## **KESIMPULAN**

Peningkatan kesadaran diri di kalangan siswa menunjukkan bahwa praktik mindfulness berbasis Islam secara signifikan meningkatkan kesadaran diri siswa. Dengan mengenali dan memahami emosi serta pikiran mereka, siswa dapat mengelola perasaan negatif dengan lebih baik. Kesadaran diri yang meningkat ini membantu siswa untuk merespons situasi stres dengan lebih tenang dan bijaksana, menciptakan fondasi yang kuat untuk kesehatan mental yang lebih baik.

Adapun penurunan tingkat stres dan kecemasan di kalangan siswa menunjukkan bahwa penerapan mindfulness berbasis Islam efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan di kalangan siswa. Praktik seperti dzikir dan refleksi membantu siswa untuk merasa lebih tenang, mengurangi tekanan akademis, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih positif. Selanjutnya, Integrasi praktik mindfulness berbasis Islam juga berkontribusi pada peningkatan rasa syukur di kalangan siswa. Dengan belajar untuk menghargai hal-hal kecil dalam hidup dan menyadari nikmat yang diberikan oleh Allah, siswa menjadi lebih bahagia dan puas dengan kehidupan mereka. Rasa syukur ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi juga memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Tuhan.

Dukungan sosial yang terbentuk melalui praktik mindfulness berbasis Islam memperkuat hubungan antar siswa. Ketika siswa saling berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain, mereka membangun rasa solidaritas dan empati yang penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif. Hal ini juga membantu siswa dalam mengatasi konflik dan menciptakan ikatan sosial yang lebih kuat. Integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik mindfulness memberikan makna tambahan yang signifikan bagi siswa. Dengan mengaitkan praktik ini dengan ajaran agama, siswa tidak hanya mendapatkan manfaat psikologis tetapi juga pengalaman spiritual yang memperkaya kehidupan mereka secara keseluruhan. Pendekatan ini membantu siswa menemukan tujuan hidup yang lebih jelas dan membentuk karakter positif, serta memberikan landasan moral yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan di era digital.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan mindfulness berbasis Islam secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital melalui peningkatan kesadaran diri, pengurangan stres dan kecemasan, peningkatan rasa syukur, serta penguatan dukungan sosial di antara mereka. Integrasi nilai-nilai Islam dalam praktik mindfulness tidak hanya memberikan makna tambahan yang mendalam bagi siswa, tetapi juga membantu mereka menemukan tujuan hidup

---

yang lebih jelas dan membentuk karakter positif. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan perlunya memasukkan praktik mindfulness berbasis Islam dalam kurikulum pendidikan sebagai strategi efektif untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan holistik siswa di masa depan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228–245.
- Afifah, S. N. (2024). Integrasi teori belajar dan nilai Islam dalam pendidikan modern: Konvergensi untuk pembelajaran efektif. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(2), 242–257.
- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi Pendidikan Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelajar. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(2), 198–212.
- Al Yasin, R., Anjani, R. R. K. A., Salsabil, S., Rahmayanti, T., & Amalia, R. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 83–90.
- Ancok, D. (2003). Modal sosial dan kualitas masyarakat. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 8(15), 4–14.
- ARDANA, D. (2024). Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres dan Kesejahteraan Emosional. *Literacy Notes*, 2(1).
- Artati, K. B., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan mindfulness untuk meningkatkan psychological well-being pada siswa sekolah dasar: Sebuah systematic review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 342–355.
- Azhari, M. A. (2021). Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 308–322.
- Fatoni, F., Musawira, M., Sa'diyah, J., & Nasir, N. (2024). PROGRAM EDUKASI PENGELOLAAN STRESS DAN EMOSI BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DAN PRESTASI AKADEMIK DI KABUPATEN TAKALAR. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 41–48.
- Handayani, H. H. H. (2022). A, The Mindfulness Sebagai Moderator Pada Hubungan Religiusitas Dengan Stress. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1).
- Huda, I. R., & Priyatna, S. A. (2024). Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(5), 105–118.
- Khairanis, R. (2024). INNOVATION IN ARABIC LANGUAGE LEARNING METHODOLOGY: COMBINING TECHNOLOGY AND INTERACTIVE APPROACHES. *As-Sulthan Journal of Education*, 1(2), 281–293.
- Limbong, S. S. (2024). Rasa bersyukur pada generasi Z. *Histeria Jurnal: Ilmiah Soshum Dan Humaniora*, 3(2), 53–59.
- Mildad, J. (2023). KOMUNIKASI ISLAMI DALAM PENDIDIKAN TASAWUF: MEMBENTUK KECERDASAN SPIRITUAL DI LINGKUNGAN PEMBELAJARAN. *ABANNA: Journal Of Contemporary Islamic Education*, 1(2), 125–136.
- Mustaza, M. S. A., & Kutty, F. M. (2021). Personaliti Grit dan Kesejahteraan Subjektif Pelajar Universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*

(*MJSSH*), 6(9), 129–142.

- Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451.
- Oktavia, N. A. (2020). Korelasi Mindfulness, Kepercayaan Online, dan Norma Subjektif dengan penggunaan akun Dakwah Media Daring pada Muslim Urban. *UIN Sunan Ampel Surabaya*.
- Rahman, R. H., Rukajad, A., & Ramdhani, K. (2024). PERAN GURU PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MEMBENTUK KARAKTER: Kajian Literatur Pembentukan Karakter Siswa di Sekolah. *Al-Ulum Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Ke Islaman*, 11(3), 309–320.
- Rochman, U. H., Subarkah, A., & Mildawati, M. (2023). Dukungan Psikososial Lansia Melalui Progressive Muscle Relaxation (PMR): Pengalaman Pengabdian Masyarakat saat Bencana di Kabupaten Cianjur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bakti Parahita*, 4(02), 71–84.
- Sadrina, N. N. (2023). *Konsep Syukur Imam Al-Ghazali dan relevansinya dengan kesehatan mental*.
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023). *Pendekatan Mindfulness Dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Penerbit NEM.
- Sari, M. (2023). Penanaman Nilai-Nilai Agama Islam dalam Pembentukan Karakter dan Etika Siswa di Tingkat Sekolah Dasar. *Al-Mujahadah: Islamic Education Journal*, 1(1), 54–71.