

Model Implementasi Spiritual Mindfulness untuk Penguatan Mental Health Remaja di Sekolah Islam

Minhatin Afiah^{1*}, Moh milladun hakimin 'Alim², Abdullah Qohi³

Universitas Qomaruddin, Gresik, Indonesia¹, Universitas Pembangunan Nasional Veteran, Surabaya²

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia³

Email: * Pascasarjanampi25@gmail.com

Informasi Artikel	Abstract
Submitted: 24-02-2026 Revised: 15-03-2026 Published: 15-07-2026 Keywords: Spiritual Mindfulness Adolescent Mental Health Islamic Education	<i>This study aims to analyze the implementation model of spiritual mindfulness in strengthening adolescent mental health within Islamic secondary schools. The research employs a qualitative approach with a multiple case study design conducted at two Islamic high schools in Gresik, Indonesia. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and document analysis, and analyzed thematically using iterative and comparative procedures. The findings reveal two distinct yet complementary models of spiritual mindfulness implementation. The first model, identified as a ritual-collective approach, emphasizes structured and consistent communal religious practices such as dhikr, congregational prayer, and spiritual habituation to create emotional stability prior to academic activities. The second model, categorized as a reflective-dialogical approach, integrates mentoring programs and spiritual counseling sessions that facilitate cognitive reappraisal and personal meaning-making processes among students. Drawing upon emotion regulation theory and religious coping frameworks, the study demonstrates that spiritual mindfulness functions as a form of religious cognitive reappraisal that enhances emotional regulation, resilience, and psychological well-being among adolescents. From a Sufi perspective, these practices correspond to the concepts of muraqabah, muhasabah, and tazkiyat al-nafs, which cultivate self-awareness and inner tranquility. The novelty of this research lies in proposing an integrative model of spiritual mindfulness rooted in Islamic epistemology while remaining theoretically coherent with contemporary psychological frameworks, offering a preventive strategy for adolescent mental health development in Islamic educational institutions.</i>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis model implementasi spiritual mindfulness dalam penguatan kesehatan mental remaja di sekolah Islam tingkat menengah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus ganda yang dilaksanakan di dua SMA berbasis pesantren di Kabupaten Gresik. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi, kemudian dianalisis secara tematik melalui proses komparatif antar kasus. Hasil penelitian menunjukkan adanya dua model implementasi spiritual mindfulness yang saling melengkapi. Model pertama bersifat ritual-kolektif, yang menekankan pembiasaan ibadah bersama secara terstruktur seperti dzikir, shalat berjamaah, dan kegiatan spiritual rutin untuk membangun stabilitas emosional sebelum aktivitas akademik. Model kedua bersifat reflektif-dialogis, yang dikembangkan melalui mentoring ruhiyah dan integrasi nilai spiritual dalam layanan bimbingan konseling guna mendorong reinterpretasi makna pengalaman emosional siswa. Berdasarkan analisis teori regulasi emosi dan spiritual coping, spiritual mindfulness berfungsi sebagai bentuk religious cognitive reappraisal yang memperkuat regulasi emosi, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis remaja. Dalam perspektif tasawuf, praktik tersebut selaras dengan konsep muraqabah, muhasabah, dan tazkiyat al-nafs yang membentuk kesadaran diri dan ketenangan batin. Kebaruan penelitian ini terletak pada perumusan model integratif spiritual mindfulness yang berakar pada epistemologi Islam sekaligus koheren dengan kerangka psikologi kontemporer sebagai strategi preventif penguatan mental health remaja di sekolah Islam.

Kata Kunci : Spiritual Mindfulness; Kesehatan Mental Remaja; Pendidikan Islam.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja dalam satu dekade terakhir menjadi perhatian serius dalam diskursus global. Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang signifikan, sehingga rentan terhadap tekanan psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dan depresi pada kelompok usia 10–19 tahun, dengan implikasi jangka panjang terhadap kualitas hidup generasi muda.¹ Di Indonesia, data nasional menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja mengalami gangguan mental emosional dalam kurun waktu satu tahun, sementara akses terhadap layanan profesional masih terbatas.² Tekanan akademik, kompetisi sosial, eksposur media digital, serta dinamika relasi sebaya memperkuat kompleksitas problem tersebut.

Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki peran strategis sebagai ruang pembentukan kesejahteraan psikologis peserta didik, tidak hanya melalui transfer pengetahuan, tetapi juga melalui pembinaan karakter dan kematangan emosional. Namun, praktik pendidikan kesehatan mental di banyak sekolah masih cenderung bersifat kuratif dan reaktif, yakni berfokus pada penanganan ketika masalah telah muncul daripada mengembangkan strategi preventif dan promotif yang berkelanjutan.³ Pendekatan preventif berbasis pengembangan kesadaran diri (*self-awareness*) dan regulasi emosi justru lebih efektif dalam menjaga stabilitas psikologis remaja secara berkelanjutan.

Dalam psikologi kontemporer, *mindfulness* berkembang sebagai pendekatan intervensi berbasis kesadaran penuh (*present-moment awareness*) yang efektif meningkatkan kesejahteraan emosional dan menurunkan kecemasan.⁴ Berakar dari pengembangan klinis oleh Jon Kabat-Zinn, *mindfulness* dipahami sebagai perhatian yang disengaja terhadap pengalaman saat ini secara non-judgmental.⁵ Sejumlah meta-analisis menunjukkan efektivitas intervensi *mindfulness* dalam menurunkan depresi dan kecemasan pada remaja.⁶

Dalam kerangka psikologi positif, *mindfulness* juga berfungsi memperkuat *well-being* melalui regulasi emosi dan peningkatan resiliensi.⁷ Praktik kesadaran penuh memungkinkan individu merespons stres secara lebih reflektif dan tidak reaktif, sehingga mengurangi kecenderungan ruminasi dan impulsivitas emosional. Selain itu, *mindfulness* berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being* dalam dimensi penerimaan diri, makna hidup, dan keseimbangan afektif. Namun demikian, sebagian besar model *mindfulness* yang diterapkan di sekolah bersifat sekuler dan berfokus pada aspek kognitif-emosional semata, tanpa integrasi dimensi spiritual transenden. Padahal sejumlah kajian menunjukkan bahwa orientasi makna hidup dan keterhubungan spiritual memiliki korelasi signifikan dengan stabilitas mental jangka panjang, terutama pada remaja dengan latar religius yang kuat. Ketidadaan integrasi nilai spiritual dalam pendekatan *mindfulness* sekolah berpotensi membatasi kedalaman transformasi psikologis yang dicapai. Namun demikian, sebagian besar model *mindfulness* yang diterapkan di sekolah bersifat sekuler dan minim integrasi dimensi spiritual transenden.

¹ "Mental Health of Adolescents," accessed February 19, 2026, 2-4.

² Badan Pusat Statistik, *Statistik Kesejahteraan Rakyat 2019* (BPS-Statistics Indonesia, 2019), 41-44.

³ Darren L. Dunning et al., "Research Review: The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Cognition and Mental Health in Children and Adolescents – a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 60, no. 3 (2019): 246.

⁴ Gina M. Biegel et al., "Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (US) 77, no. 5 (2009): 858–860.

⁵ Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness; the Program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center* (Delacorte Press, 1990), 33-39.

⁶ Dunning et al., "Research Review," 252-255.

⁷ Sadiq and Muhammad Salman Ahmad, "Islamic Mindfulness as Cultural Mindfulness: A Conceptual Framework for Decision-Making and Well-Being," *Frontiers in Psychology* 17 (February 2026): 5-7.

Praktik kesadaran reflektif dalam mindfulness memungkinkan individu melakukan reappraisal secara sadar sehingga mengurangi reaktivitas emosional dan kecenderungan ruminasi. Di sisi lain, dalam perspektif psikologi agama, Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa coping religius berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang signifikan dalam menghadapi tekanan hidup, terutama ketika individu memaknai pengalaman sulit sebagai bagian dari relasi transendental dengan Tuhan.⁸ Integrasi antara regulasi emosi dan coping religius inilah yang secara konseptual menjadi landasan bagi pengembangan spiritual mindfulness dalam konteks pendidikan Islam.

Berbeda dari pendekatan sekuler tersebut, tradisi Islam khususnya dalam khazanah tasawuf, telah lama mengembangkan praktik kesadaran reflektif yang memiliki kemiripan struktural dengan mindfulness, namun berakar pada orientasi tauhid dan pengalaman spiritual transendental. Praktik dzikir tidak sekadar repetisi verbal, melainkan proses internalisasi kesadaran akan kehadiran Allah yang menumbuhkan ketenangan batin dan pengendalian diri. Murāqabah dipahami sebagai kesadaran kontinu bahwa manusia senantiasa berada dalam pengawasan Ilahi, sehingga melahirkan regulasi perilaku yang berbasis kesadaran moral-spiritual.⁹ Muhāsabah berfungsi sebagai refleksi diri yang evaluatif dan korektif, memungkinkan individu mengenali kecenderungan nafsu serta memperbaiki orientasi hidup secara sadar.¹⁰ Sementara itu, tafakkur mendorong kontemplasi mendalam terhadap makna eksistensi dan tanda-tanda kebesaran Tuhan, yang memperkuat dimensi *meaning-making* dalam kehidupan individu.¹¹

Dalam perspektif Abū Ḥāmid al-Ghazālī, penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) merupakan proses transformasi batin yang sistematis melalui pengendalian hawa nafsu dan pembiasaan kesadaran spiritual. Ia menjelaskan bahwa gangguan batin seperti kegelisahan, marah berlebihan, iri, dan kecemasan berakar pada dominasi nafsu yang tidak terlatih, sehingga terapi utamanya adalah latihan kesadaran dan pengawasan diri secara berkelanjutan.¹² Konsep *murāqabah* dan *muhāsabah* dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* ditempatkan sebagai tahapan penting dalam pembinaan stabilitas batin.¹³ Dengan demikian, kesehatan mental dalam perspektif tasawuf tidak sekadar ketiadaan gangguan psikologis, tetapi kondisi keseimbangan batin yang jernih dan terarah secara Ilahi.

Konsep *qalibun salīm* menggambarkan kondisi mental-spiritual yang bersih dari penyakit hati dan terintegrasi dalam nilai tauhid. Ibn Qayyim al-Jawziyyah menegaskan bahwa hati yang sehat adalah hati yang terbebas dari syahwat dan syubhat yang merusak ketenangan batin, sehingga mampu mencapai ketenteraman (*tuma'nīnah*) sebagai kondisi psikologis yang stabil.¹⁴ Al-Qusyairī dalam *al-Risālah al-Qusyairiyyah* juga menekankan bahwa kesadaran spiritual yang konsisten melahirkan keadaan batin yang tenteram dan terkontrol, yang dalam bahasa psikologi modern dapat dipahami sebagai regulasi emosi berbasis spiritualitas.¹⁵

Integrasi antara mindfulness dalam psikologi positif dan kesadaran spiritual tasawuf membuka ruang konseptual bagi pengembangan *spiritual mindfulness*, yakni praktik kesadaran reflektif yang mengintegrasikan perhatian penuh dengan dimensi tauhid dan orientasi makna ilahiyah. Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa Islamic mindfulness efektif dalam

⁸ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (The Guilford Press, 1997), 181–83.

⁹ Abu al-Qāsim 'Abd al-Karīm ibn Hawāzin al-Qusyairī, *Al-Risālah al-Qusyairiyyah Fī 'Ilm al-Tasawwuf*, ed. Abdul-Ḥalīm Maḥmūd (Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2013), Juz, 1:72–75.

¹⁰ Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, trans. Yakub Ismail (1979; CV. Faizan, 2005), Juz, 4:381–390.

¹¹ *Ibid*, Juz 4:423–430

¹² *Ibid*, Juz 3:59–68.

¹³ *Ibid*, Juz 4:384–388

¹⁴ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Shams al-Dīn, *Ighāthat Al-Lahfān Min Maṣāyid al-Shayṭān*, ed. Muḥammad Ḥāmid al-Fiḳī (Dār al-Ma'rifah, 1996), 70–75.

¹⁵ Abu al-Qāsim 'Abd al-Karīm ibn Hawāzin al-Qusyairī, *Al-Risālah al-Qusyairiyyah Fī 'Ilm al-Tasawwuf*, 85–90.

meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan kecemasan, dan memperkuat resiliensi individu Muslim.¹⁶ Studi literature review juga menegaskan bahwa kombinasi mindfulness dan nilai Islam memperkuat regulasi emosi serta stabilitas mental remaja.¹⁷

Dalam konteks pendidikan, penelitian terbaru menunjukkan bahwa penerapan mindfulness berbasis Islam di sekolah dapat menjadi sarana pembelajaran spiritual dan emosional siswa.¹⁸ Kajian lain menegaskan relevansi mindfulness Islami dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital.¹⁹ Bahkan dalam diskursus internasional, Islamic mindfulness mulai diposisikan sebagai bentuk cultural mindfulness yang relevan dalam kerangka well-being modern.²⁰ Namun sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat konseptual atau dilakukan di luar sistem pendidikan formal sekolah Islam.

Dengan demikian, penelitian mengenai implementasi spiritual mindfulness secara sistematis sebagai strategi preventif penguatan kesehatan mental remaja di sekolah Islam masih relatif terbatas. Padahal sekolah Islam memiliki basis epistemologis dan praksis yang kuat untuk mengintegrasikan dimensi spiritual dalam strategi pembinaan mental health siswa. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis model implementasi spiritual mindfulness dalam penguatan kesehatan mental remaja di sekolah Islam. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada integrasi psikologi positif dan tasawuf dalam kerangka pendidikan Islam. Secara praktis, artikel ini menawarkan model preventif berbasis spiritual mindfulness yang dapat diadaptasi dalam sistem pendidikan sekolah Islam secara berkelanjutan.

Kesenjangan inilah yang menjadi fokus penelitian ini. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis model implementasi spiritual mindfulness dalam penguatan kesehatan mental remaja di sekolah Islam. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan integrasi antara psikologi positif dan tasawuf dalam kerangka pendidikan Islam. Secara praktis, penelitian ini menawarkan strategi preventif berbasis spiritual mindfulness yang dapat diadaptasi oleh lembaga pendidikan Islam dalam membina kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

METODE

Ditulis dengan menggunakan Font cambria 11 pt, spasi 1,0. Metode penelitian yang anda gunakan harus dipaparkan secara rinci dan runtut yang dimulai dari jenis penelitian, metode pemilihan sampel, tehnik pengumpulan data serta proses pengolahan data yang anda lakukan secara kuantitatif dan kualitatif dan dapat memasukkan hasil triangulasi data apabila hal tersebut dilakukan dalam proses penelitian yang anda lakukan. Dalam metode hindari menggunakan konsep umum dan lebih memfokuskan kepada desain penelitian yang anda pilih dan dapat merujuk hasil atau pendapat dari ahli sesuai dengan metode penelitian terkiat yang anda lakukan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus ganda (*multiple case study*) untuk mengeksplorasi secara mendalam implementasi *spiritual mindfulness* dalam penguatan kesehatan mental remaja di sekolah Islam. Desain studi kasus ganda dipilih karena memungkinkan analisis komparatif antar konteks institusi serta memberikan pemahaman yang lebih kaya mengenai praktik, pengalaman, dan dinamika pembinaan spiritual dalam lingkungan pendidikan yang alami.

Penelitian dilaksanakan pada dua sekolah Islam tingkat Atas (SMA As-Assa'adah dan SMA Al-Karimi) yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria: (1) memiliki program pembinaan spiritual terstruktur, (2) mengintegrasikan praktik reflektif seperti dzikir, muhasabah, atau

¹⁶ Fuji Astutik, "Sebuah Systematic Literature Review Mengenai Penerapan Islamic Minfullness Pada Kesehatan Mental," *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 4, no. 1 (2024): 27.

¹⁷ Leni Armayati et al., "Mindfulness and Islamic Parenting for Adolescent Mental Health: A Literature Review," *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 11, no. 2 (2025): 420–22, <https://doi.org/10.19109/psikis.v11i2.30451>.

¹⁸ Tutik Khoirunisa Khoirunisa et al., "Konsep Mindfulness dalam Islam: Studi Kasus Implementasi di Sekolah sebagai Pendekatan Pembelajaran Spiritual dan Emosional," *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 11, no. 1 (2025): 102.

¹⁹ Retisfa Khairanis and Muhammad Aldi, "Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital," *Akhlaq: Journal of Education Behavior and Religious Ethics* 1, no. 1 (2025): 12–15.

²⁰ Sadiq and Ahmad, "Islamic Mindfulness as Cultural Mindfulness," 8–10.

pembiasaan religius dalam kegiatan sekolah, dan (3) menunjukkan komitmen kelembagaan terhadap penguatan kesejahteraan psikologis siswa. Pemilihan purposif ini bertujuan memperoleh kasus yang relevan dan informatif sesuai fokus penelitian. Subjek penelitian meliputi guru Pendidikan Agama Islam, pembina kesiswaan, serta siswa yang terlibat langsung dalam praktik spiritual mindfulness. Informan dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif dalam program pembinaan spiritual sekolah.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama: (1) **observasi partisipatif**, untuk mengamati secara langsung pelaksanaan kegiatan spiritual dan dinamika interaksi siswa; (2) **wawancara mendalam**, untuk menggali pengalaman, persepsi, dan refleksi informan mengenai dampak praktik spiritual terhadap kondisi psikologis siswa; serta (3) **studi dokumentasi**, meliputi analisis program sekolah, kurikulum, kebijakan pembinaan karakter, dan arsip kegiatan keagamaan. Penggunaan berbagai teknik ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai bentuk implementasi serta implikasinya terhadap penguatan mental health remaja.

Analisis data dilakukan secara tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses analisis bersifat iteratif dan komparatif antar kasus guna mengidentifikasi pola implementasi spiritual mindfulness, faktor pendukung dan penghambat, serta kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan metode, serta *member checking* kepada informan untuk memastikan akurasi interpretasi peneliti. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan kredibilitas dan trustworthiness temuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini, dilaksanakan pada dua lembaga pendidikan menengah atas berbasis pesantren di Kabupaten Gresik, yaitu SMA Al Karimi Dukun dan SMA Assa'adah Bungah. Pemilihan kedua sekolah tersebut didasarkan pada karakteristik kelembagaan yang sama-sama berada dalam lingkungan pesantren serta memiliki program pembinaan spiritual yang terstruktur dan berkelanjutan.

1. SMA Al-Karimi Dukun

SMA Al Karimi berlokasi di Jalan Garuda No. 1, Desa Tebuwung, Kecamatan Dukun, Kabupaten Gresik, Jawa Timur. Sekolah ini berdiri sejak tahun 1986 dan berada di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Al Karimi. Secara kelembagaan, SMA Al Karimi telah memperoleh akreditasi A dari Badan Akreditasi Nasional Pendidikan, yang menunjukkan bahwa sistem manajemen dan proses pembelajarannya telah memenuhi standar mutu nasional.²¹

Berdasarkan data administrasi tahun ajaran 2024–2025, jumlah siswa di SMA Al Karimi tercatat sebanyak 113 orang yang tersebar dalam enam rombongan belajar pada jenjang kelas X, XI, dan XII. Lingkungan sekolah berada dalam kompleks pesantren sehingga kultur religius menjadi bagian integral dari kehidupan akademik sehari-hari.

Program pembiasaan spiritual dilaksanakan secara rutin setiap pagi sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai pada pukul 06.45 WIB. Kegiatan tersebut meliputi sholat dhuha berjamaah, pembacaan asmaul husna, pembacaan surat-surat tertentu secara bergilir (Yâsin, Al-Mulk, Al-Wâqi'ah), serta pembacaan Şâlawat bahriyah kubro. Selain pembiasaan harian, terdapat pula kegiatan rutin seperti pembacaan Şâlawat Nâriyah 4444 kali pada minggu pertama setiap bulan dan ziarah maqbarah pendiri pesantren menjelang pelaksanaan ujian semester.²²

²¹ Data diperoleh dari bagian akademik SMA Al Karimi, Januari 2025

²² Data diperoleh dari bagian tata usaha SMA Al Karimi, Januari 2025

Dalam wawancara, Kepala Sekolah menyatakan bahwa pembinaan spiritual menjadi fondasi utama dalam membentuk karakter siswa agar tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kematangan emosional dan akhlak.²³ Hal ini menunjukkan bahwa dimensi religius tidak diposisikan sebagai kegiatan tambahan, melainkan terintegrasi dalam kultur kelembagaan sekolah.

2. SMA Assa'adah Bungah

SMA Assa'adah berlokasi di Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik, dan berdiri sejak 18 September 1989 berdasarkan Surat Keputusan Pendirian Nomor 01467/I04.7.4/1989. Sekolah ini berada di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Qomaruddin Bungah, yang dikenal sebagai salah satu pesantren tertua di wilayah Gresik utara. Secara kelembagaan, SMA Assa'adah telah terakreditasi A oleh Badan Akreditasi Nasional Pendidikan.²⁴

Lingkungan sekolah berada di kawasan yang menjadi pusat konsentrasi lembaga pendidikan pesantren di Kecamatan Bungah. Secara geografis, sekolah memiliki lingkungan fisik yang relatif asri dan mendukung aktivitas pembelajaran. Kultur pendidikan di SMA Assa'adah memadukan karakter pesantren dengan pendekatan pembelajaran modern berbasis literasi dan teknologi.

Program pembinaan spiritual di SMA Assa'adah dikembangkan melalui beberapa program unggulan, antara lain Program Setiap Hari Bersama Al-Qur'an, Program Habituaasi Ibadah, serta Pendidikan Karakter berbasis nilai-nilai keislaman. Pembiasaan ibadah harian meliputi sholat dhuha berjamaah, hafalan asmaul husna, hafalan juz amma, pembacaan surat-surat tertentu, istighotsah, serta kegiatan peringatan hari besar Islam.²⁵

Dalam wawancara, Kepala Sekolah menegaskan bahwa integrasi nilai religius dan penguatan karakter menjadi prioritas utama dalam sistem pembelajaran, disertai pengembangan kompetensi abad ke-21 seperti kemampuan berpikir kritis, kolaboratif, dan literasi digital.²⁶

Kedua sekolah memiliki kesamaan sebagai lembaga pendidikan berbasis pesantren dengan akreditasi A serta sistem pembinaan spiritual yang terstruktur. Namun terdapat perbedaan dalam pendekatan implementasinya. SMA Al Karimi lebih menekankan pembiasaan ritual kolektif yang konsisten sebagai fondasi pembentukan karakter, sementara SMA Assa'adah mengintegrasikan pembinaan spiritual dengan penguatan karakter kebangsaan dan pengembangan kompetensi akademik modern. Perbedaan pendekatan ini menjadi dasar analisis komparatif dalam penelitian untuk melihat variasi implementasi spiritual mindfulness dalam konteks kelembagaan yang berbeda.

B. Model Implementasi Spiritual Mindfulness Pada Lembaga Pendidikan SMA

1. SMA Al Karimi

SMA Al Karimi tercermin dalam sistem pembiasaan religius yang terstruktur dan konsisten dalam aktivitas harian siswa. Berdasarkan hasil observasi, kegiatan pembinaan dimulai sebelum proses pembelajaran formal, yaitu pukul 06.45 WIB,

²³ Sulfiyah, wawancara, Kepala Sekolah SMA Al Karimi, pada tanggal 20 Mei 2025 pukul 09.30

²⁴ Data diperoleh dari Dokumen Profil Yayasan Pondok Pesantren Qomaruddin Bungah.

²⁵ wawancara, Waka Kurikulum Sekolah SMA Assa'adah, pada tanggal 23 Agustus 2025 pukul 09.30

²⁶ Muslihah, Wawancara, Kepala Sekolah SMA Assa'adah, pada tanggal 10 Juli 2025 pukul 10.30

melalui pelaksanaan sholat dhuha berjamaah, pembacaan asmaul husna, serta pembacaan surat-surat pilihan secara bergilir sesuai jadwal mingguan.

Kegiatan tersebut tidak sekadar ritual formal, tetapi dilaksanakan dengan pendampingan guru yang memberikan arahan reflektif sebelum dan sesudah kegiatan. Dalam beberapa kesempatan, guru menyampaikan pesan-pesan motivatif yang mengaitkan aktivitas ibadah dengan kesiapan mental dalam belajar.

Selain pembiasaan harian, terdapat kegiatan rutin bulanan yang diikuti seluruh warga sekolah. Kegiatan ini biasanya dilaksanakan pada minggu pertama setiap bulan dan diposisikan sebagai sarana penguatan spiritual kolektif. Selain itu, menjelang pelaksanaan ujian semester, siswa mengikuti kegiatan ziarah maqbarah pendiri pesantren sebagai bentuk internalisasi nilai historis dan spiritual.

Dalam wawancara, salah satu guru menyatakan : “Kami melihat anak-anak lebih tenang setelah mengikuti pembiasaan pagi. Biasanya mereka lebih siap mengikuti pelajaran dan lebih mudah dikondisikan.”²⁷ Sementara itu, salah satu siswa kelas XI menyampaikan : “Kalau sudah sholat dhuha dan baca asmaul husna, rasanya lebih ringan masuk kelas. Kalau lagi banyak tugas juga lebih sabar.”²⁸

Dari pengamatan peneliti, suasana kelas setelah kegiatan pembiasaan pagi cenderung lebih kondusif dibandingkan sebelum kegiatan dimulai. Interaksi siswa menunjukkan pola komunikasi yang relatif lebih tertib dan tidak mudah terpancing konflik emosional.

Program tahfizh Al-Qur’an dan pembinaan akhlak juga menjadi bagian dari implementasi spiritual mindfulness. Melalui kegiatan tersebut, siswa dibiasakan melakukan refleksi diri dan evaluasi perilaku secara berkala.²⁹ Pendekatan ini menunjukkan bahwa pembinaan spiritual tidak berdiri sendiri sebagai ritual, melainkan terintegrasi dalam pembentukan karakter dan pengelolaan perilaku siswa.

Secara umum, implementasi spiritual mindfulness di SMA Al Karimi bersifat kolektif, terjadwal, dan berbasis pembiasaan. Dimensi kesadaran diri dibangun melalui repetisi aktivitas religius yang dilakukan secara konsisten dalam lingkungan sekolah yang kondusif.

2. SMA Assa’adah

Implementasi spiritual mindfulness di SMA Assa’adah menunjukkan pola yang relatif berbeda dibandingkan SMA Al Karimi. Jika di Al Karimi pendekatannya berbasis pembiasaan kolektif yang sangat ritualistik, maka di SMA Assa’adah pendekatan spiritual lebih terintegrasi dalam sistem mentoring dan pembinaan personal siswa.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan spiritual pagi dimulai dengan tadarus Al-Qur’an selama 15–20 menit sebelum pembelajaran. Kegiatan ini dilaksanakan di dalam kelas masing-masing dengan pendampingan wali kelas atau guru mata pelajaran jam pertama. Setelah tadarus, guru memberikan refleksi singkat yang mengaitkan ayat yang dibaca dengan situasi kehidupan siswa, terutama terkait manajemen stres akademik dan relasi sosial.

Selain kegiatan harian, sekolah memiliki program mentoring ruhiyah yang dilaksanakan setiap pekan. Program ini membagi siswa dalam kelompok kecil (8–10 orang) yang dibimbing oleh satu guru pembina. Selain mentoring, sekolah juga mengintegrasikan nilai spiritual dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK). Konselor sekolah menggunakan

²⁷ Wawancara dengan Guru Pendidikan Agama Islam SMA Al Karimi, 18 Oktober 2025

²⁸ Wawancara dengan Siswa Kelas XI SMA Al Karimi, 18 Oktober 2025

²⁹ Data diperoleh dari Dokumentasi Program Tahfizh SMA Al Karimi, 2025

pendekatan religius-spiritual dalam membantu siswa mengelola kecemasan menjelang ujian maupun konflik interpersonal.³⁰

Dalam sesi mentoring, siswa diajak berdiskusi mengenai problem pribadi, tekanan akademik, konflik pertemanan, serta cara meresponsnya secara spiritual. Salah satu guru pembina menyampaikan: "Anak-anak sekarang banyak tekanan. Jadi kami tidak hanya menyuruh mereka ibadah, tapi juga mengajak mereka memahami kenapa ibadah itu penting untuk ketenangan batin."³¹ Sementara itu, salah satu siswi kelas XII mengungkapkan: "Kalau lagi capek atau overthinking, biasanya saya cerita di mentoring. Rasanya lebih lega karena diarahkan untuk lihat masalah dari sisi yang lebih tenang."³²

Dari pengamatan peneliti, pendekatan di SMA Assa'adah lebih menekankan pada dialog, refleksi, dan internalisasi makna dibandingkan repetisi ritual kolektif. Interaksi guru-siswa dalam kegiatan mentoring menunjukkan pola komunikasi yang lebih terbuka dan suportif.

Secara umum, implementasi spiritual mindfulness di SMA Assa'adah bersifat semi-individual, reflektif, dan berbasis pendampingan personal. Dimensi kesadaran diri dibangun melalui proses dialogis dan pembinaan emosional yang berkelanjutan sehingga peserta didik dapat lebih berani terbuka dalam berinteraksi dengan orang lain dan tidak menutup diri.

3. Analisis Komparatif

Dari pemaparan data kedua sekolah ini, kedua sekolah sama-sama mengimplementasikan spiritual mindfulness sebagai bagian dari kultur pendidikan, namun dengan desain dan orientasi yang berbeda. Perbedaan tersebut tampak pada pola pelaksanaan, pendekatan pembinaan, serta intensitas refleksi yang dibangun dalam aktivitas keseharian siswa.

Di SMA Al Karimi, spiritual mindfulness dibangun melalui pendekatan kolektif berbasis pembiasaan ritual. Kegiatan seperti sholat dhuha berjamaah, pembacaan asmaul husna, tadarus bersama, serta kegiatan sholawat massal menjadi sarana utama pembentukan kesadaran spiritual siswa. Aktivitas tersebut dilaksanakan secara terstruktur dalam jadwal harian maupun bulanan, sehingga membentuk pola repetisi yang konsisten. Atmosfer religius yang kuat tercipta melalui pengalaman spiritual bersama (shared spiritual experience), yang secara tidak langsung membangun suasana batin yang relatif lebih tenang sebelum proses pembelajaran dimulai.

Sebaliknya, di SMA Assa'adah implementasi spiritual mindfulness lebih dikembangkan melalui pendekatan dialogis dan reflektif. Kegiatan tadarus pagi tetap dilakukan, namun penekanan utamanya terletak pada program mentoring ruhiyah dan integrasi nilai spiritual dalam layanan bimbingan konseling. Dalam format kelompok kecil, siswa diberi ruang untuk mengartikulasikan kecemasan, tekanan akademik, maupun konflik interpersonal secara terbuka. Guru pembina berperan sebagai fasilitator refleksi, sehingga kesadaran spiritual tidak hanya dibangun melalui ritual, tetapi melalui proses pemaknaan personal atas pengalaman hidup siswa.

Perbedaan pendekatan ini berimplikasi pada orientasi pembinaan mental. Di SMA Al Karimi, pembinaan mental tampak melalui pembentukan ketenangan kolektif yang tercermin dalam suasana kelas yang lebih tertib dan kondusif setelah kegiatan

³⁰ Wawancara dengan Waka Kesiswaan dan Guru BK SMA Assa'adah, 26 Januari 2025

³¹ Wawancara dengan Salah Satu Guru Pembina Mentoring SMA Assa'adah, 30 Oktober 2025

³² Wawancara dengan Salah Satu Siswi Kelas XII SMA Assa'adah, 30 Oktober 2025

pembiasaan pagi. Efeknya lebih terlihat pada dimensi regulasi perilaku secara komunal. Sementara itu, di SMA Assa'adah, pembinaan mental lebih diarahkan pada kemampuan siswa dalam mengelola stres dan kecemasan melalui dialog serta pendampingan personal. Pola ini menunjukkan adanya penekanan pada regulasi emosi secara individual.

Dari sisi intensitas refleksi, SMA Al Karimi cenderung membangun refleksi secara implisit melalui ritual dan pesan-pesan singkat guru setelah kegiatan ibadah. Sebaliknya, SMA Assa'adah mengembangkan refleksi secara eksplisit melalui diskusi terstruktur dalam sesi mentoring, yang memungkinkan siswa mengelaborasi pengalaman emosionalnya secara lebih mendalam.

Untuk memperjelas perbedaan pola implementasi spiritual mindfulness di kedua sekolah, berikut disajikan tabel komparatif yang merangkum aspek-aspek utama temuan lapangan.

Tabel 1. Perbedaan Implementasi

Dimensi Perbandingan	SMA Al Karimi	SMA Assa'adah
Fokus Pendekatan	Struktural & Ritual Kolektif: Menekankan keteraturan program harian dan pembiasaan ibadah bersama	Interpersonal & Reflektif: Menekankan kedekatan emosional dan pendampingan dialogis
Program Unggulan	Dzikir pagi, Shalat Dhuha berjamaah, Sholawat massal, Kajian rutin	Mentoring ruhiyah, halaqah kelompok kecil, pesantren kilat
Mekanisme Internalisasi	Model Keteladanan (Role Model): Guru sebagai figur spiritual yang dicontoh	Dialog Reflektif & Peer Support: Siswa terbuka dalam kelompok kecil
Metode Konseling	Integrasi nilai spiritual dalam pembinaan kolektif dan pesan motivatif	Pendekatan muhasabah dan refleksi personal dalam sesi mentoring/BK
Atmosfer Lingkungan	Budaya Identitas Religius: Simbol fisik dan jadwal ibadah terstruktur	Budaya Reflektif: Diskusi, sharing pengalaman, dan eksplorasi emosi
Kekuatan Utama	Konsistensi rutinitas dan kekompakan budaya sekolah	Keterlibatan emosional siswa dan kolaborasi lintas fungsi

Secara keseluruhan, temuan lapangan menunjukkan dua model implementasi spiritual mindfulness: model ritual-kolektif yang menekankan pembiasaan dan atmosfer spiritual, serta model reflektif-dialogis yang menekankan pendampingan personal dan eksplorasi emosi. Kedua model tersebut sama-sama berupaya membangun kesadaran diri dan ketenangan batin siswa, namun melalui strategi pedagogis yang berbeda. Temuan ini menjadi landasan penting untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan teori regulasi emosi, spiritual coping, serta perspektif tasawuf pada bagian berikutnya.

C. Dinamika Spritual sebagai Regulasi Emosi Remaja

Secara teoretis, mindfulness didefinisikan oleh Jon Kabat-Zinn sebagai kesadaran yang muncul dari perhatian yang disengaja terhadap pengalaman saat ini secara non-

judgmental.³³ Dalam konteks pendidikan, mindfulness berfungsi sebagai mekanisme peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) yang berdampak pada stabilitas emosional siswa. Namun pendekatan mindfulness modern umumnya bersifat sekuler dan berfokus pada regulasi psikologis individual tanpa dimensi transendental yang eksplisit.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual mindfulness di SMA Al Karimi dan SMA Assa'adah memiliki implikasi signifikan terhadap dinamika regulasi emosi peserta didik. Dalam perspektif teori regulasi emosi yang dikembangkan oleh James J. Gross, regulasi emosi dipahami sebagai proses dinamis yang memungkinkan individu memodifikasi pengalaman emosional melalui beberapa tahapan, mulai dari pemilihan situasi hingga modulasi respons.³⁴ Gross membedakan strategi regulasi emosi menjadi *antecedent-focused regulation* dan *response-focused regulation*, di mana strategi yang dilakukan sebelum emosi memuncak cenderung lebih adaptif.³⁵

Model ritual-kolektif di SMA Al Karimi dapat dipahami sebagai bentuk *antecedent-focused regulation*. Pembiasaan ibadah pagi seperti sholat dhuha dan dzikir berfungsi sebagai *situation modification*, yaitu menciptakan kondisi emosional yang stabil sebelum siswa menghadapi tekanan akademik. Pola ini sejalan dengan penelitian mutakhir yang menunjukkan bahwa praktik religius rutin berkorelasi positif dengan peningkatan kontrol emosi dan penurunan tingkat stres remaja.³⁶ Artinya, semakin kuat dimensi spiritualitas individu, semakin rendah tingkat tekanan psikologis yang dialami.

Sebaliknya, model reflektif-dialogis di SMA Assa'adah memperlihatkan mekanisme *cognitive reappraisal*, yakni kemampuan mengonstruksi ulang makna pengalaman yang menekan melalui perspektif religius. Dalam sesi mentoring, siswa diarahkan untuk memahami tekanan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pembentukan karakter. Pendekatan ini mendukung temuan penelitian terbaru bahwa strategi reinterpretasi religius memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi psikologis siswa Muslim.⁴

Jika dianalisis menggunakan teori spiritual coping dari Kenneth I. Pargament, coping religius terbagi menjadi *positive religious coping* dan *negative religious coping*.³⁷ Positive coping meliputi praktik doa, dzikir, dan penyerahan diri kepada Tuhan sebagai sumber ketenangan. Harold G. Koenig menegaskan bahwa religiositas yang terinternalisasi secara sehat berkontribusi pada stabilitas mental dan kesejahteraan psikologis.³⁸

Dalam konteks penelitian ini, kedua sekolah menunjukkan pola *positive religious coping*. SMA Al Karimi menekankan dukungan komunal melalui ritual kolektif, sementara SMA Assa'adah mengembangkan *collaborative religious coping* melalui dialog dan pendampingan spiritual. Studi nasional lima tahun terakhir juga menunjukkan bahwa

³³ Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*.

³⁴ James J. Gross, "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychological Inquiry* 26, no. 1 (2015): 275–77, <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.

³⁵ James J. Gross, ed., *Handbook of Emotion Regulation*, Second edition, paperback edition (The Guilford Press, 2015), 6–9.

³⁶ Eva Latipah, "Psychological Support in the Midst of VUCA Situations for Generation Z in the Finnish Education System," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 21, no. 2 (2024): 215–218, <https://doi.org/10.14421/jpai.v21i2.10662>.

³⁷ Pargament, *The Psychology of Religion and Coping*, 180–186.

³⁸ Harold G. Koenig, "Religion, Spirituality, and Health: A Review and Update," *Advances in Mind-Body Medicine* 29, no. 3 (2015): 93–99.

integrasi nilai religius dalam pendidikan Islam berkontribusi terhadap penurunan kecemasan akademik siswa.³⁹

Dalam perspektif tasawuf, praktik spiritual mindfulness yang ditemukan dalam penelitian ini memiliki kesesuaian dengan konsep *muraqabah* (kesadaran akan kehadiran Allah), *muhasabah* (refleksi diri), dan *tazkiyah al-nafs* (penyucian jiwa). Dalam karya Abu Hamid al-Ghazali dijelaskan bahwa ketenangan batin dicapai melalui disiplin ibadah dan evaluasi diri yang berkelanjutan.⁴⁰ Sementara itu, Ibn Qayyim al-Jawziyyah menekankan pentingnya pengendalian hawa nafsu sebagai bentuk regulasi jiwa yang mendasar.⁴¹

Pengendalian hawa nafsu tersebut bukan sekadar pengekangan impuls, tetapi merupakan proses transformasi batin melalui pembiasaan kesadaran, pengawasan diri, dan penguatan niat. Dalam perspektif tasawuf, nafs yang tidak terkelola akan melahirkan kegelisahan, reaktivitas emosional, dan ketidakstabilan batin, sedangkan nafs yang ditundukkan melalui dzikir, sabar, dan tawakal akan mengantarkan individu pada kondisi *nafs al-muthma'innah* yakni jiwa yang tenang dan stabil.

Jika dikaitkan dengan temuan penelitian ini, praktik dzikir kolektif, shalat berjamaah, serta muhasabah yang diterapkan di kedua sekolah dapat dipahami sebagai mekanisme sistematis untuk membangun *muraqabah* dan menginternalisasi kesadaran ilahiah dalam kehidupan sehari-hari siswa. Kesadaran ini mendorong siswa untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap tekanan akademik maupun sosial, melainkan meresponsnya dengan kerangka makna spiritual. Dengan demikian, spiritual mindfulness yang berkembang di lingkungan sekolah Islam tidak hanya berfungsi sebagai teknik pengelolaan stres, tetapi sebagai proses pembentukan struktur kepribadian yang berorientasi pada keseimbangan qalb, 'aql, dan nafs.

Lebih jauh, integrasi antara disiplin ibadah dan refleksi diri sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa spiritual mindfulness memiliki dimensi preventif sekaligus kuratif. Secara preventif, ia membangun fondasi kesadaran yang mengurangi potensi disorientasi emosional. Secara kuratif, ia menyediakan ruang pemaknaan ulang terhadap pengalaman negatif melalui pendekatan religius yang menenangkan. Dengan demikian, spiritual mindfulness dalam perspektif tasawuf dapat dipahami sebagai sintesis antara kesadaran eksistensial dan regulasi emosional yang berakar pada tradisi keilmuan Islam klasik, namun tetap relevan dengan kebutuhan kesehatan mental remaja kontemporer.

Jika dibaca melalui lensa teori regulasi emosi dari James J. Gross, konsep *muraqabah* dan *muhasabah* dalam tasawuf dapat dipahami sebagai bentuk *antecedent-focused regulation*, khususnya melalui mekanisme *cognitive reappraisal*. Dalam *muraqabah*, individu menyadari kehadiran Allah dalam setiap situasi, sehingga makna pengalaman (baik pengalaman baik/buruk) direinterpretasikan sebagai bagian dari ujian atau proses pendidikan ilahiah. Sementara *muhasabah* berfungsi sebagai ruang evaluasi kognitif terhadap respons emosional yang telah muncul, yang sejalan dengan proses reflektif dalam regulasi emosi modern.

Adapun *tazkiyat al-nafs* memiliki korespondensi dengan *response modulation*, yakni upaya sadar untuk mengendalikan dorongan impulsif dan menata ekspresi emosi agar tetap proporsional. Dengan demikian, spiritual mindfulness dalam konteks sekolah Islam

³⁹ Syahidah Rena, "The Relationship between Spirituality and Stress: A Study of Medical Students at Islamic Universities in Jakarta," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 20, no. 2 (2023): 198–202, <https://doi.org/10.14421/jpai.v20i2.7833>.

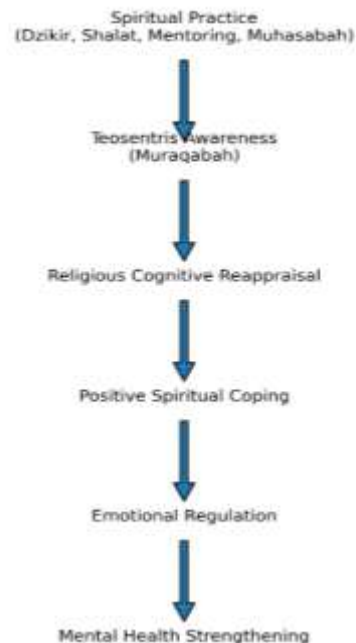
⁴⁰ al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Juz, 3 : 59–63.

⁴¹ Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij Al-Salikin* (Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996), Juz, 2: 68–72.

memperlihatkan integrasi organik antara psikologi kontemporer dan khazanah tasawuf klasik: ia bukan sekadar teknik kesadaran saat ini (*present-moment awareness*), melainkan kesadaran teosentris yang membentuk stabilitas afektif dan kedewasaan emosional remaja.

Figure 1. Integrative Model of Spiritual Mindfulness in Islamic Schools

Integrative Model of Spiritual Mindfulness in Islamic Schools



Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada perumusan spiritual mindfulness bukan sebagai adopsi konsep Barat yang diislamkan, melainkan sebagai konstruksi epistemologis yang lahir dari praksis pendidikan Islam itu sendiri—yang secara empiris terbukti bekerja sebagai mekanisme regulasi emosi dan penguatan kesehatan mental remaja melalui integrasi tasawuf, coping religius, dan dinamika psikologi modern.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritual mindfulness di SMA Assa’adah dan SMA Al-Karimi terimplementasi melalui praktik religius yang terintegrasi dalam kultur sekolah, seperti dzikir, shalat berjamaah, mentoring, dan muhasabah. Praktik tersebut tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ritual, tetapi menjadi mekanisme pembentukan kesadaran teosentris (*muraqabah*) yang mendorong reinterpretasi religius terhadap pengalaman emosional siswa.

Melalui analisis teori regulasi emosi dan spiritual coping, ditemukan bahwa praktik spiritual tersebut bekerja sebagai bentuk *religious cognitive reappraisal* yang memperkuat kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik maupun sosial. Dengan demikian, spiritual mindfulness dalam konteks sekolah Islam berkontribusi pada stabilitas emosi dan penguatan kesehatan mental remaja.

Kebaruan penelitian ini terletak pada perumusan model integratif spiritual mindfulness yang berakar pada tradisi tasawuf, melalui konsep *muraqabah*, *muhasabah*, dan *tazkiyat al-nafs*. Namun sekaligus terbaca secara koheren dalam kerangka psikologi kontemporer. Temuan ini menegaskan bahwa pendidikan Islam memiliki sumber daya epistemologis dan praksis yang relevan untuk menjawab tantangan kesehatan mental generasi Z di era ketidakpastian global.

Penelitian ini terbatas pada dua sekolah Islam dengan karakteristik tertentu sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Selain itu, pendekatan kualitatif yang digunakan berfokus pada eksplorasi makna dan praktik, sehingga belum mengukur secara

kuantitatif perubahan tingkat kesehatan mental siswa maupun menguji efektivitas model secara longitudinal.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji model konseptual spiritual mindfulness secara kuantitatif dan longitudinal guna melihat hubungan antara intensitas praktik spiritual sekolah dengan indikator kesehatan mental remaja. Studi komparatif antara sekolah berbasis agama dan sekolah umum juga penting dilakukan untuk memperluas pemahaman mengenai kontribusi spiritualitas dalam sistem pendidikan terhadap penguatan kesehatan mental generasi Z

DAFTAR PUSTAKA

- Abu al-Qāsim ‘Abd al-Karīm ibn Hawāzin al-Qusyairī. *Al-Risālah al-Qusyairiyyah Fī ‘Ilm al-Tasawwuf*. Edited by Abdul-Ḥalīm Maḥmūd. Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2013.
- Armayati, Leni, Iredho Fani Reza, Yanwar Arief, Maulin Annisa, and Icha Herawati. "Mindfulness and Islamic Parenting for Adolescent Mental Health: A Literature Review." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 11, no. 2 (2025): 415–29. <https://doi.org/10.19109/psikis.v11i2.30451>.
- Astutik, Fuji. "Sebuah Systematic Literature Review Mengenai Penerapan Islamic Minfullness Pada Kesehatan Mental." *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 4, no. 1 (2024): 17–24. <https://doi.org/10.55352/bki.v4i1.947>.
- Badan Pusat Statistik. *Statistik Kesejahteraan Rakyat 2019*. BPS-Statistics Indonesia, 2019. <https://www.bps.go.id/id/publication/2019/11/22/1dfd4ad6cb598cd011b500f7/statistik-kesejahteraan-rakyat>.
- Biegel, Gina M., Kirk Warren Brown, Shauna L. Shapiro, and Christine M. Schubert. "Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (US) 77, no. 5 (2009): 855–66. <https://doi.org/10.1037/a0016241>.
- Dunning, Darren L., Kirsty Griffiths, Willem Kuyken, et al. "Research Review: The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Cognition and Mental Health in Children and Adolescents – a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 60, no. 3 (2019): 244–58. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>.
- Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*. Translated by Yakub Ismail. 1979. CV. Faizan, 2005.
- Gross, James J. "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects." *Psychological Inquiry* 26, no. 1 (2015): 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>.
- Gross, James J., ed. *Handbook of Emotion Regulation*. Second edition, Paperback edition. The Guilford Press, 2015.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Madarij Al-Salikin*. Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1996.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Shams al-Dīn. *Ighāthat Al-Lahfān Min Maṣāyid al-Shayṭān*. Edited by Muḥammad Ḥāmid al-Fiqī. Dār al-Ma’rifah, 1996.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness; the Program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. Delacorte Press, 1990.
- Khairanis, Retisfa, and Muhammad Aldi. "Peran Mindfulness Berbasis Islam Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Era Digital." *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics* 1, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.30998/jebg.v1i1.3725>.



- Khoirunisa, Tutik Khoirunisa, Fitriani Fitriani, Shenta Mandela, Nailul Himmi, and Yunita Miftahul Jannah. "Konsep Mindfulness dalam Islam: Studi Kasus Implementasi di Sekolah sebagai Pendekatan Pembelajaran Spiritual dan Emosional." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 11, no. 1 (2025): 96–109. <https://doi.org/10.19109/psikis.v11i1.26316>.
- Koenig, Harold G. "Religion, Spirituality, and Health: A Review and Update." *Advances in Mind-Body Medicine* 29, no. 3 (2015): 19–26.
- Latipah, Eva. "Psychological Support in the Midst of VUCA Situations for Generation Z in the Finnish Education System." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 21, no. 2 (2024): 319–28. <https://doi.org/10.14421/jpai.v21i2.10662>.
- "Mental Health of Adolescents." Accessed February 19, 2026. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. The Guilford Press, 1997.
- Sadiq, and Muhammad Salman Ahmad. "Islamic Mindfulness as Cultural Mindfulness: A Conceptual Framework for Decision-Making and Well-Being." *Frontiers in Psychology* 17 (February 2026): 1715750. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1715750>.
- Syahidah Rena. "The Relationship between Spirituality and Stress: A Study of Medical Students at Islamic Universities in Jakarta." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 20, no. 2 (2023): 181–94. <https://doi.org/10.14421/jpai.v20i2.7833>.