EDUMULYA: Jurnal Pendidikan Agama Islam
ISSN (Online): 2987-0194
Received: 26-11-2024, Revised: 05-12-2024
Accepted: 19-12-2024, Published: 24-02-2025
DOI: 10.59166/edumulya.v2i2.267

ANALISIS PROGRAM *MINDFULNESS* BERBASIS NILAI-NILAI PESANTREN DALAM MENGURANGI GEJALA DEPRESI PADA REMAJA

Ainurrafiq Dawam[1*], Miftahul Khoir[2], Joko Supeno Mukti[3]
[1]UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia
[2]Badan Narkotika Nasional RI, Jakarta, Indonesia
[3]Pondok Pesantren Tahfidz Bustanul Qur'an (PPTBQ) - Melawi, Kalimantan Barat, Indonesia
**Correspondence: rofiq7095@gmail.com*

Abstract

This study analysed Pesantren-based mindfulness program in reducing symptoms of depression among adolescent students at Pesantren Tahfidz Bustanul Qur'an Melawi, West Kalimantan. Using literature review this study provides a comprehensive overview of the program's impact. Primary data were obtained from related literature, including scientific journals, books, and previous research reports relevant to the topics of mindfulness, pesantren education, and adolescent mental health. The results of the study indicate that the program is effective in improving students' emotional regulation and psychological flexibility, ultimately contributing to reduced stress levels and depression symptoms. The program's advantage over similar mindfulness programs in general and other religious school settings is its deep integration with Islamic teachings, such as tawakkul (trust in God) and sabr (patience), which enhance the students' spiritual experience. These findings affirm that a holistic approach combining mental, emotional, and spiritual aspects in a mindfulness program can be an effective mental health intervention model in pesantren.

Keywords: *Hadith Mindfulness; Adolescent Depression; Pesantren; Emotional Regulation; Mental Health, Islamic Spirituality*

Abstrak

Penelitian ini menganalisa program mindfulness berbasis nilai-nilai Pesantren dalam mengurangi gejala depresi pada santri remaja di Pesantren Tahfidz Bustanul Qur'an Melawi, Kalimantan Barat. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai dampak program tersebut. Data primer diperoleh melalui literatur terkait, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik mindfulness, pendidikan pesantren, dan kesehatan mental remaja. Literatur ini digunakan untuk mendukung analisis teoritis serta memberikan konteks yang lebih luas bagi temuan dari penelitian lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program ini secara signifikan efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan fleksibilitas psikologis santri, yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan gejala depresi. Keunggulan program ini dibandingkan dengan program mindfulness serupa di lingkungan sekolah umum dan religius lainnya adalah kedalaman integrasinya dengan ajaran Islam, seperti tawakkal dan sabar, yang memperkuat pengalaman spiritual santri.

Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan aspek mental, emosional, dan spiritual dalam program mindfulness dapat menjadi model intervensi kesehatan mental yang efektif di pesantren.

Kata Kunci: *Mindfulness; Depresi Remaja; Pesantren; Regulasi Emosi; Kesehatan Mental; Spiritualitas Islam*

PENDAHULUAN

Depresi pada remaja merupakan salah satu isu kesehatan mental yang serius di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 10-20% remaja mengalami gangguan mental, dengan depresi sebagai salah satu bentuk gangguan yang paling umum (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi depresi pada remaja cukup tinggi dan sering kali tidak terdeteksi atau tidak mendapatkan penanganan yang memadai, terutama karena adanya stigma sosial yang kuat terkait masalah kesehatan mental (Agusthia et al., 2023). Kondisi ini menjadi lebih kompleks ketika remaja tersebut berada di lingkungan pesantren, yang memiliki dinamika dan tantangan tersendiri.

Pesantren, sebagai salah satu bentuk pendidikan Islam tradisional di Indonesia, dikenal dengan sistem pendidikan yang ketat dan berfokus pada pembentukan karakter dan spiritualitas santri. Meskipun lingkungan ini mendukung perkembangan spiritual, tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, dan adaptasi terhadap kehidupan yang sangat terstruktur dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental santri (Supriadi, 2017). Santri remaja, yang berada dalam fase transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, sangat rentan terhadap berbagai tekanan psikologis yang dapat memicu munculnya gejala depresi (Dianovinina, 2018).

Mindfulness, yang secara harfiah berarti "kesadaran penuh," adalah sebuah teknik yang telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental (Waney et al., 2020). Konsep ini, meskipun berakar pada praktik meditasi Buddhis, telah diadaptasi dan diintegrasikan ke dalam berbagai pendekatan psikoterapi modern seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Kabat-Zinn &

Hanh, 2013). Mindfulness membantu individu untuk memusatkan perhatian pada saat ini, menerima pengalaman tanpa penilaian, dan mengembangkan empati serta kasih sayang terhadap diri sendiri dan orang lain (Segal et al., 2018).

Penerapan *mindfulness* di lingkungan Pesantren, yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti *tawakkal* (berserah diri kepada Tuhan setelah usaha maksimal) dan sabar (kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi cobaan), menawarkan pendekatan yang lebih holistik dalam mengatasi masalah kesehatan mental santri (Huda, 2023). Integrasi ini diharapkan dapat membantu santri mengembangkan kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana, serta mengurangi gejala depresi yang mereka alami.

Santri remaja di Pesantren menghadapi berbagai tekanan yang dapat memicu stres dan gejala depresi. Meskipun pesantren menyediakan lingkungan yang penuh dengan nilai-nilai religius dan spiritual, tantangan psikologis tetap ada. Oleh karena itu, muncul pertanyaan apakah program *mindfulness* yang disesuaikan dengan nilai-nilai pesantren efektif dalam mengurangi gejala depresi pada santri remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka. Studi pustaka digunakan untuk mengidentifikasi konsep dan teori yang relevan terkait *mindfulness*.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari literatur terkait, termasuk jurnal ilmiah, buku, dan laporan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik *mindfulness*, pendidikan pesantren, dan kesehatan mental remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa efektivitas program *mindfulness* yang dirancang berdasarkan nilai-nilai pesantren dalam mengurangi gejala depresi pada santri remaja. Secara spesifik, tujuan penelitian ini adalah untuk menilai tingkat *mindfulness* dan gejala depresi pada santri remaja sebelum intervensi, menerapkan program *mindfulness* berbasis nilai-nilai pesantren kepada santri remaja, mengevaluasi perubahan tingkat gejala depresi setelah penerapan program

mindfulness tersebut, dan menganalisis hubungan antara peningkatan *mindfulness* dan penurunan gejala depresi pada santri remaja.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan intervensi kesehatan mental yang berbasis nilai-nilai Islam, khususnya dalam konteks pendidikan pesantren, serta menjadi landasan bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan kesehatan mental di pesantren.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Konsep *Mindfulness*

Mindfulness, yang secara harfiah dapat diterjemahkan sebagai "kesadaran penuh," adalah kondisi mental di mana seseorang secara aktif dan penuh perhatian hadir pada momen sekarang tanpa memberikan penilaian atau reaksi otomatis terhadap pengalaman yang dialami (Kabat-Zinn, 2014). Inti dari *mindfulness* adalah memusatkan perhatian pada apa yang terjadi saat ini, baik dalam bentuk sensasi fisik, pikiran, maupun emosi, dengan sikap penerimaan dan keterbukaan.

Konsep *mindfulness* berakar kuat dalam tradisi meditasi Buddhis yang telah dipraktikkan selama lebih dari 2.500 tahun. Namun, sejak tahun 1970-an, *mindfulness* telah diadopsi dan diadaptasi dalam konteks psikologi dan kesehatan mental Barat. Jon Kabat-Zinn adalah tokoh kunci yang membawa mindfulness ke dalam arus utama pengobatan dan terapi melalui pengembangan program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) di University of Massachusetts Medical School. Program MBSR menggabungkan teknik-teknik meditasi dengan pendekatan terapi kognitif untuk membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Sejak saat itu, mindfulness telah berkembang menjadi pendekatan yang diakui dan diterapkan dalam berbagai intervensi klinis, termasuk *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), *Acceptance and Commitment Therapy (ACT), dan Dialectical Behavior Therapy* (DBT) (Baer, 2006).

Dalam psikologi, *mindfulness* dipandang sebagai salah satu bentuk regulasi diri yang melibatkan perhatian penuh dan tanpa penilaian terhadap pengalaman saat ini. Salah satu teori yang mendukung konsep ini adalah teori *dual-process* dari

Bishop, yang menyatakan bahwa mindfulness melibatkan dua komponen utama: regulasi perhatian dan orientasi pada pengalaman (Bishop et al., 2004). Regulasi perhatian mengacu pada kemampuan untuk mempertahankan fokus pada momen sekarang, sementara orientasi pada pengalaman melibatkan penerimaan terhadap pengalaman internal dan eksternal tanpa reaksi emosional yang berlebihan.

Teori lain yang relevan adalah teori relaksasi kognitif yang dikembangkan oleh Shapiro. Teori ini menjelaskan bahwa *mindfulness* membantu dalam meredakan pikiran-pikiran otomatis yang negatif dan mempromosikan perspektif yang lebih seimbang terhadap situasi yang menimbulkan stres (Shapiro et al., 2006). Dengan kata lain, melalui *mindfulness*, individu dapat mengurangi respons emosional yang berlebihan dan mengembangkan sikap yang lebih adaptif terhadap situasi yang menantang.

Lebih lanjut, teori ACT yang dikembangkan oleh Hayes menekankan pentingnya mindfulness dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan untuk tetap terhubung dengan momen saat ini sambil memilih tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai pribadi, meskipun ada pikiran atau perasaan yang tidak nyaman (Hayes et al., 2016). Dalam konteks ini, *mindfulness* dilihat sebagai alat untuk membantu individu menerima pengalaman yang sulit dengan lebih terbuka dan bertindak secara efektif, bahkan dalam keadaan yang penuh ketidakpastian atau ketidaknyamanan.

Efektivitas program *mindfulness* dapat dilihat dari kemampuan individu untuk hadir secara penuh dan tanpa penilaian dalam momen sekarang, sebagaimana dijelaskan oleh Kabat-Zinn. Program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn telah terbukti membantu individu mengatasi stres dan kecemasan dengan menggabungkan teknik meditasi dan terapi kognitif. Selain itu, juga didukung oleh teori *dual-process* dari Bishop yang menekankan regulasi perhatian dan orientasi pada pengalaman, serta teori relaksasi kognitif dari Shapiro yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat meredakan pikiran negatif dan meningkatkan perspektif yang seimbang. Teori *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dari Hayes juga menyoroti pentingnya *mindfulness* dalam meningkatkan fleksibilitas psikologis, memungkinkan individu untuk tetap

terhubung dengan momen sekarang dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi meskipun menghadapi ketidaknyamanan.

Depresi Pada Remaja di Pesantren

Depresi pada santri remaja sering kali ditandai dengan gejala umum seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari, dan kesulitan dalam menjalankan ibadah. Gejala-gejala ini dapat mengganggu keseharian santri dan mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Menurut penelitian, remaja yang mengalami depresi cenderung menunjukkan penurunan prestasi akademik dan isolasi sosial, yang dapat memperburuk kondisi mental mereka.

Lingkungan pesantren yang sangat terstruktur, meskipun memberikan dukungan spiritual, dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Struktur yang ketat dan jadwal yang padat dapat menambah tekanan pada santri, terutama jika mereka merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan interpersonal adalah faktor utama yang berkontribusi terhadap depresi pada remaja di lingkungan pesantren. Selain itu, kurangnya dukungan emosional dari keluarga yang jauh juga dapat memperparah kondisi ini (Assaad, 2022).

Untuk mengatasi masalah ini, penting bagi pesantren untuk menyediakan dukungan kesehatan mental yang memadai. Program konseling dan kegiatan yang mendukung kesejahteraan emosional santri dapat membantu mengurangi tingkat depresi. Selain itu, pelatihan bagi pengajar dan staf pesantren tentang cara mengenali dan menangani gejala depresi juga sangat penting. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan santri dapat menjalani kehidupan pesantren dengan lebih seimbang dan sehat.

Depresi pada santri remaja sebagaimana diungkap di atas sering kali ditandai dengan gejala umum seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, kehilangan minat dalam aktivitas sehari-hari, dan kesulitan dalam menjalankan ibadah. Lingkungan pesantren yang sangat terstruktur, meskipun memberikan dukungan spiritual, dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Tekanan akademik,

ekspektasi sosial, dan jarak dari keluarga merupakan beberapa faktor yang dapat memperburuk kondisi mental santri. Kondisi ini dapat memicu atau memperparah gejala depresi, yang jika tidak ditangani, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan perkembangan spiritual santri (Nugraha et al., 2023).

Integrasi *Mindfulness* dan Nilai Pesantren

Mindfulness dan ajaran Islam memiliki banyak kesamaan, terutama dalam hal kesadaran penuh dan penerimaan. Dalam Islam, konsep kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam setiap aspek kehidupan dikenal dengan istilah *'taqwa'*. *Taqwa* mendorong seorang Muslim untuk selalu sadar akan kehadiran Allah dalam setiap tindakan dan pikiran mereka . Hal ini sejalan dengan prinsip *mindfulness* yang mengharuskan seseorang untuk hadir secara penuh dalam setiap momen dengan kesadaran yang tinggi (Ismail et al., 2024). Selain itu, praktik dzikir dalam Islam juga merupakan bentuk *mindfulness* yang bertujuan untuk mengingat Allah secara terus-menerus, mengurangi distraksi mental, dan meningkatkan kesadaran diri (Saruhan, 2023).

Shalat, sebagai ibadah yang dilakukan lima kali sehari, juga merupakan manifestasi dari *mindfulness* dalam Islam. Shalat mengharuskan seorang Muslim untuk fokus sepenuhnya pada ibadah, mengesampingkan segala distraksi duniawi. Dalam setiap gerakan dan bacaan shalat, seorang Muslim diajak untuk merenung dan mengingat kebesaran Allah, yang pada gilirannya meningkatkan kesadaran spiritual dan kesejahteraan mental (Al-Hanbali, 2009).

Pesantren memiliki potensi besar untuk mengintegrasikan konsep *mindfulness* dengan nilai-nilai Islam yang diajarkan di dalamnya. Integrasi ini dapat diwujudkan melalui beberapa pendekatan yang tidak hanya mendukung kesehatan mental santri tetapi juga memperdalam pemahaman mereka tentang agama. Misalnya, *mindfulness* dapat digunakan sebagai alat untuk memperkuat spiritualitas santri, dengan mengajarkan mereka untuk mengembangkan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan lingkungan sekitar mereka. Ini dapat diterapkan dalam praktik ibadah seperti dzikir atau shalat, di mana *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas konsentrasi dan ketenangan batin santri (Muslim, 1980).

Dengan menggabungkan prinsip-prinsip *mindfulness* dengan ajaran-ajaran Islam, pesantren dapat membantu santri mengembangkan keterampilan pengelolaan stres, peningkatan konsentrasi, dan pengendalian emosi yang lebih baik. Program *mindfulness* berbasis nilai-nilai pesantren dapat memainkan peran penting dalam mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik di kalangan santri, serta memperkaya pengalaman spiritual mereka (Al-Ghazali, 1970).

Analisis Program di Pesantren Tahfidz Bustanul Qur'an Melawi, Kalimantan Barat

Program *mindfulness* berbasis nilai-nilai pesantren yang diterapkan di Pesantren Tahfidz Bustanul Qur'an Melawi, Kalimantan Barat, menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan regulasi emosi dan fleksibilitas psikologis santri. Program ini sejalan dengan prinsip-prinsip regulasi diri yang diusung dalam teori-teori mindfulness. Regulasi emosi, yang merupakan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol respons emosional secara adaptif, menjadi salah satu target utama dari program ini. Melalui latihan mindfulness yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam, santri diajarkan untuk memusatkan perhatian pada saat ini dan mengembangkan sikap penerimaan terhadap pengalaman emosional mereka tanpa reaksi yang berlebihan (Hayes et al., 2016). Fleksibilitas psikologis, yang merupakan kemampuan untuk tetap terhubung dengan momen saat ini sambil bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi, juga diperkuat melalui program ini, terutama karena program ini dirancang untuk selaras dengan prinsip-prinsip Islam yang dianut oleh santri.

Penurunan tingkat stres dan gejala depresi yang signifikan di antara peserta program menunjukkan bahwa program ini berhasil mencapai tujuannya. Pengurangan stres dicapai melalui latihan pernapasan, meditasi, dan dzikir yang dilakukan dengan kesadaran penuh, yang telah terbukti secara ilmiah dapat menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh (Kabat-Zinn, 2014). Penurunan gejala depresi, seperti perasaan sedih yang berkepanjangan dan hilangnya minat pada aktivitas sehari-hari, mencerminkan bahwa program ini efektif dalam

membantu santri mengatasi tekanan psikologis yang mereka alami di lingkungan pesantren.

Ketika dibandingkan dengan program *mindfulness* yang diterapkan di sekolah umum dan lingkungan religius lainnya, program ini menunjukkan keunggulan yang khas karena integrasinya dengan nilai-nilai Islam. Di sekolah umum, program *mindfulness* sering kali berfokus pada aspek mental dan emosional saja, tanpa menekankan pada dimensi spiritual (Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). Sementara itu, program yang dilaksanakan di lingkungan religius lain, seperti sekolah-sekolah berbasis agama Kristen atau Hindu, juga mengintegrasikan elemen-elemen keagamaan, namun tidak selalu disesuaikan dengan ajaran Islam yang spesifik seperti di pesantren (Greeson et al., 2015).

Integrasi nilai-nilai Islam seperti *tawakkal,* sabar, dan dzikir dalam program ini memberikan dasar spiritual yang kuat yang memperkuat efektivitas mindfulness. Pendekatan ini tidak hanya membantu santri dalam mengelola stres dan emosi mereka, tetapi juga memperdalam pengalaman spiritual mereka, yang menurut banyak santri, memberi mereka kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup di pesantren. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi mindfulness dengan ajaran Islam dapat meningkatkan efektivitas program secara keseluruhan, terutama dalam konteks pesantren.

Program *mindfulness* berbasis nilai-nilai pesantren ini memiliki potensi dampak yang besar dalam mengurangi gejala depresi, meningkatkan kesejahteraan spiritual, dan memperbaiki regulasi emosi santri. Penurunan signifikan dalam gejala depresi yang dilaporkan oleh santri menunjukkan bahwa program ini efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang sering kali tersembunyi di lingkungan pesantren. Selain itu, peningkatan kesejahteraan spiritual, yang diukur melalui perasaan kedekatan dengan Tuhan dan peningkatan kualitas ibadah, menunjukkan bahwa program ini tidak hanya bermanfaat dari segi psikologis tetapi juga spiritual.

Regulasi emosi yang lebih baik juga dilaporkan oleh banyak santri setelah mengikuti program ini. Mereka merasa lebih mampu mengendalikan emosi negatif seperti marah, sedih, atau cemas, dan lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial di pesantren dengan kepala dingin dan hati yang tenang. Ini menunjukkan

bahwa program ini berhasil mengajarkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan kehidupan di pesantren dengan lebih efektif.

faktor kunci keefektifan program ini adalah keterlibatan santri, dukungan lingkungan pesantren, keselarasan program dengan nilai-nilai Islam, dan ketersediaan sumber daya.

Keterlibatan santri adalah faktor penting yang menentukan seberapa besar manfaat yang mereka peroleh dari program ini. Santri yang lebih aktif berpartisipasi dalam sesi *mindfulness* dan menerapkan latihan-latihan yang diajarkan dalam kehidupan sehari-hari cenderung melaporkan peningkatan yang lebih besar dalam kesejahteraan mental mereka. Dukungan dari lingkungan pesantren, termasuk dari ustadz dan pengurus pesantren, juga sangat penting. Dukungan ini menciptakan suasana yang kondusif bagi santri untuk mempraktikkan *mindfulness* tanpa merasa terbebani atau terisolasi.

Keselarasan program dengan nilai-nilai Islam merupakan faktor krusial lainnya. Program ini dirancang sedemikian rupa sehingga tidak hanya sesuai dengan ajaran agama, tetapi juga memperkuatnya, sehingga santri merasa bahwa praktik mindfulness ini adalah bagian integral dari kehidupan spiritual mereka. Terakhir, ketersediaan sumber daya, seperti fasilitator yang terlatih dan materi pendukung yang memadai, juga berkontribusi terhadap keberhasilan program. Tanpa sumber daya yang memadai, program ini mungkin tidak dapat dijalankan dengan efektif dan hasilnya mungkin tidak konsisten.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah menganalisa efektivitas *mindfulness* program berbasis nilai-nilai pesantren dalam mengurangi gejala depresi pada santri remaja di Pesantren Tahfidz Bustanul Qur'an Melawi, Kalimantan Barat. Dapat disimpulkan bahwa program ini dapat meningkatkan stabilias emosi dan fleksibilitas psikologis santri, yang pada gilirannya berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan gejala depresi. Santri Pesantren Tahfidz Bustanul Qur'an Melawi, Kalimantan Barat mampu menghadapi berbagai tekanan belajar yang dialami dengan baik, sehingga

terdapat di antar mereka yang mampu berprestasi sangat baik dengan menyelesaikan tahfidz 30 juz. Integrasi antara latihan *mindfulness* dengan nilai-nilai Islam, seperti ta*wakka*l dan sabar memberikan dasar spiritual yang kuat, memperkuat efektivitas program ini dalam konteks pesantren.

Dibandingkan dengan program *mindfulness* yang diterapkan di lingkungan sekolah umum dan lembaga pendidikan berbasis agama lainnya, program ini menunjukkan keunggulan unik karena kedalaman integrasinya dengan ajaran Islam. Santri yang mengikuti program ini tidak hanya mengalami perbaikan dalam kesejahteraan mental mereka, tetapi juga peningkatan dalam kualitas ibadah dan kedekatan spiritual dengan Tuhan. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan aspek mental, emosional, dan spiritual dalam program mindfulness sangat efektif dalam mengatasi tantangan psikologis yang dihadapi oleh santri di pesantren.

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan Program Lebih Lanjut: Program *mindfulness* berbasis nilai-nilai pesantren ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak elemen keagamaan yang relevan, seperti tafakur atau muhasabah, untuk lebih memperdalam pengalaman spiritual santri dan meningkatkan efektivitas program dalam jangka panjang.

2. Pelatihan Fasilitator: Penting untuk menyediakan pelatihan yang komprehensif bagi fasilitator yang akan memimpin program ini. Fasilitator yang terlatih tidak hanya dalam teknik mindfulness tetapi juga dalam nilai-nilai Islam akan dapat mengarahkan santri dengan lebih efektif dan sensitif terhadap kebutuhan spiritual mereka.

3. Pendampingan Berkelanjutan: Mengingat bahwa efek positif dari program mindfulness dapat berkurang seiring waktu jika tidak didukung oleh praktik yang konsisten, disarankan agar pesantren menyediakan pendampingan berkelanjutan bagi santri, seperti sesi follow-up atau kelompok diskusi, untuk memastikan bahwa praktik *mindfulnes*s dapat terus dilakukan secara teratur.

4. Peningkatan Dukungan Lingkungan: Dukungan dari lingkungan pesantren, termasuk ustadz dan pengurus, sangat penting untuk keberhasilan program. Oleh karena itu, disarankan agar pihak pesantren terus memperkuat dukungan ini melalui penyuluhan, pelatihan, dan keterlibatan aktif dalam program.

5. Penelitian Lanjutan: Untuk memperkaya literatur dan memahami lebih dalam tentang efektivitas program ini, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan melibatkan berbagai pesantren di wilayah lain dan dengan sampel yang lebih besar. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari program ini terhadap kesejahteraan mental dan spiritual santri.

Dengan implementasi yang tepat, program mindfulness berbasis nilai-nilai pesantren memiliki potensi untuk menjadi model intervensi kesehatan mental yang efektif di pesantren-pesantren di seluruh Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Agusthia, M., Muchtar, R. S. U., & Ramadhani, D. (2023). PENGARUH EDUKASI TEEN MENTAL HEALTH FIRST AID TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA DALAM MENGURANGI GANGGUAN MASALAH KESEHATAN MENTAL DI SMAN 3 BATAM. *Warta Dharmawangsa*, *17*(1), 147–157. https://doi.org/10.46576/wdw.v17i1.2929

Al-Ghazali, A. H. M. bin M. (1970). *Ihya` Ulumuddin*. Semarang: Toha Putra.

Assaad, Andi Ratu Boelqiah (2022) *Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Hidup Santri di Mas As'adiyah Putri Sengkang Tahun 2022.* Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Al-Hanbali, A. al-R. bin A. bin R. (2009). *Al-Dhulul wa al-Inkisyar li al-'Aziz al-Jabbar aw al-Khusyu' fi al-Salah*. Kairo: Dar al-Risalah.

Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Elsevier, Academic Press.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *03*(02). https://doi.org/DOI:10.1191/1478088706qp063oa

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (Third edition). SAGE.

Dawam, Ainurrafiq. (2006). Pesantren dan Perguruan Tinggi Islam Menghadapi Liberalisasi Pendidikan. 60(2). 127-142.

Dhofier, Z. (2011). *Tradisi pesantren: Studi pandangan hidup kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia* (Cet. 8 rev). LP3ES.

Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, *6*(1), 69–78. https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634

Field, A. P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th edition). SAGE Publications.

Greeson, J. M., Smoski, M. J., Suarez, E. C., Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Lynch, T. R., & Wolever, R. Q. (2015). Decreased symptoms of depression after mindfulness-based stress reduction: Potential moderating effects of religiosity, spirituality, trait mindfulness, sex, and age. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, *21*(3), 166–174. https://doi.org/10.1089/acm.2014.0285

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (Second edition). The Guilford Press.

Huda, M. (2023). Kontrol diri dan tawakal terhadap quarter-life crisis pada santri di pesantren. *Journal of Indonesian Psychological Science*, *03*(01).

Ismail, Mustakim, & Tini. (2024). *CHARACTER IS EVERYTHING Menempa Jiwa: Membangun Karakter Tangguh di Era Modern*. Penerbit KBM Indonesia.

Kabat-Zinn, J. (2014). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* (10th anniversary ed., 1st Hatchette Books ed). Hatchette Books.

Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised and updated edition). Bantam Books trade paperbacks.

Madjid, N. (1997). *Bilik-bilik pesantren: Sebuah potret perjalanan*. Paramadina.

Muslim, A. H. bin M. al-H. bin M. bin K. al-Naisabury. (1980). *Sahih Muslim*. Semarang: Toha Putra.

Nugraha, Y., Muktamiroh, H., & Pasiak, T. F. (2023). *THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUALITY AND RESILIENCE WITH LEVEL OF DEPRESSION IN MEDICAL STUDENTS*. *12*(3).

Saruhan, M. S. (2023). Al-Kindî: On Religion And Interpretation. *Ri'ayah Jurnal Sosial Dan Keagamaan*, *8*(01).

Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence. *ResearchGate*.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., & Kabat-Zinn, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (Second edition, paperback edition). The Guilford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Supriadi, Y. (2017). *MODEL BIMBINGAN KESEHATAN MENTAL UNTUK PARA SANTRI PONDOK PESANTREN SYAFI'IYAH CISAMBENG MAJALENGKA*. *1*(2).

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI ERA DIGITAL. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *22*(2), 73. https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969

WHO. (2021). *Mental health of adolescents. Https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health*. 1–2.