

EDUKASI MINDFULNESS MINDSET BERBASIS NILAI SPIRITUAL ISLAM SEBAGAI UPAYA PROMOTIF KESEHATAN MENTAL MAHASISWA INTERNASIONAL DI THAILAND

Kusuma Estu Werdani^{1*}, Yeni Indriyani², Choloborn Teesak³, Windi Wulandari⁴

^{1,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

²Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

³Faculty of Public Health, Thammasat University, Thailand

kusuma.werdani@ums.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Mahasiswa internasional rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan akademik dan tuntutan adaptasi lintas budaya. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan pemahaman mahasiswa internasional mengenai *mindfulness mindset* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual Islam sebagai strategi menjaga kesehatan mental di lingkungan akademik *multikultural*. Kegiatan ini dilaksanakan di *Faculty of Public Health, Thammasat University*, dengan melibatkan sebanyak sembilan mahasiswa yang berasal dari beberapa negara (Indonesia, Myanmar, Uganda). Metode kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukasi dan praktik terapi emosi yang dilaksanakan dengan tiga tahapan, yaitu pra-kegiatan (koordinasi dengan mitra, penyusunan media edukasi, dan sosialisasi), tahap pelaksanaan edukasi disertai terapi emosi sederhana, serta tahap evaluasi melalui refleksi peserta. Evaluasi diukur melalui wawancara lisan individual dan refleksi tertulis dengan indikator keberhasilan berupa kemampuan mendemonstrasikan keterampilan koping emosi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki pandangan positif terhadap konsep *mindfulness*, *self-awareness*, dan *forgiveness* sebagai keterampilan penting dalam menjaga kesehatan mental, mengelola emosi, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial. Peserta juga menunjukkan kesadaran akan pentingnya praktik *mindfulness* secara konsisten meskipun menghadapi distraksi dan tekanan akademik. Selain itu, pendekatan *mindfulness* berbasis nilai spiritual Islam dapat diterima dengan baik oleh peserta dari latar belakang multikultural, sehingga memiliki potensi transferabilitas lintas budaya dalam lingkungan mahasiswa internasional. Secara spesifik, 100% peserta terkonfirmasi mampu menguasai konsep *mindfulness* dan mempraktikkan terapi emosi, serta 88,9% peserta berhasil menunjukkan peningkatan *self-awareness* setelah intervensi diberikan. Kegiatan ini memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan model intervensi kesehatan mental berbasis komunitas akademik yang *culturally-sensitive* dan *religiously-responsive*.

Kata Kunci: Mindfulness Mindset; Spiritual Islam; Kesehatan Mental; Mahasiswa.

Abstract: International students are vulnerable to mental health problems due to academic pressure and the demands of cross-cultural adaptation. This Community Service (PkM) activity aims to increase international students' understanding of the mindfulness mindset integrated with Islamic spiritual values as a strategy for maintaining mental health in a multicultural academic environment. This activity was carried out at the Faculty of Public Health, Thammasat University, involving nine students from several countries (Indonesia, Myanmar, Uganda). The method of this community service activity uses an educational approach and emotional therapy practices which are implemented with The implementation method is carried out through three stages, namely pre-activity (coordination with partners, preparation of educational media, and socialization), the stage of implementing education accompanied by simple emotional therapy, and the evaluation stage through participant reflection. Evaluation is measured through individual oral interviews and written reflections with success indicators in the form of the ability to demonstrate emotional coping skills. The results of the activity show that participants have a positive view of the concepts of mindfulness, self-awareness, and forgiveness as important skills in maintaining mental health, managing emotions, and improving the quality of social relationships. Participants also demonstrated awareness of the importance of consistent mindfulness practice despite facing distractions and academic pressure. Furthermore, the mindfulness approach based on Islamic spiritual values was well-received by participants from multicultural backgrounds, thus offering potential cross-cultural transferability within an international student environment. Specifically, 100% of participants were confirmed to have mastered mindfulness concepts and practiced emotional therapy, and 88.9% demonstrated increased self-awareness after the intervention. This activity provides a practical contribution to the development of a culturally sensitive and religiously responsive model for community-based academic mental health interventions.

Keywords: Mindfulness Mindset; Islamic Spirituality; Student; Mental Health.



Article History:

Received: 21-05-2026

Revised : 04-06-2026

Accepted: 05-06-2026

Online : 01-08-2026



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek krusial dalam kehidupan akademik, terutama dengan tingginya angka prevalensi masalah psikologis secara global. Depresi telah menjadi salah satu masalah kesehatan mental utama di dunia dengan prevalensi lebih dari 280 juta orang (*World Health Organization*, 2025). Kondisi ini berdampak serius terhadap produktivitas, meningkatkan risiko penyakit kronis, serta menjadi faktor risiko bunuh diri. Secara etiologis, depresi banyak dipicu oleh stres psikososial, termasuk tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, ketidakstabilan sosial-ekonomi, dan rendahnya dukungan sosial (Shchaslyvyi et al., 2024). Mahasiswa, khususnya mahasiswa internasional, menjadi kelompok yang rentan terhadap depresi karena berada pada masa transisi menuju kedewasaan, menghadapi tuntutan akademik, serta berbagai tekanan personal dan sosial dalam proses adaptasi lintas budaya di negara asing. Penelitian sebelumnya melaporkan prevalensi depresi pada mahasiswa cukup tinggi dengan rata-rata sekitar 30% berdasarkan studi *systematic review* (Ibrahim et al., 2013). Kondisi ini berdampak signifikan pada performa akademik, kualitas hidup, bahkan risiko *drop-out*.

Sebagai respon preventif dan promotif terhadap tingginya masalah kesehatan mental tersebut, pendekatan *mindfulness mindset* muncul sebagai salah satu strategi koping yang sangat adaptif. *Mindfulness* merupakan praktik yang menekankan pada perhatian penuh terhadap momen saat ini guna membantu individu mengelola stres, meredakan kecemasan, dan meningkatkan fokus (Alsubaie et al., 2017). Melalui edukasi *mindfulness*, mahasiswa diajarkan untuk merespons tekanan akademik secara lebih tenang, objektif, dan tidak reaktif secara emosional. Intervensi berbasis *mindfulness* secara konsisten mampu menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa universitas dengan ukuran efek dari taraf sedang hingga besar (Zuo et al., 2023). Studi lain membuktikan bahwa pendekatan sistematis, seperti *mindfulness based stress reduction (MBSR)* juga terbukti menurunkan persepsi stres secara signifikan sekaligus meningkatkan kesadaran diri dan kualitas hidup psikologis secara menyeluruh pada populasi mahasiswa (Pan et al., 2024). Oleh karena itu, penanaman *mindfulness mindset* menjadi sebuah kebutuhan esensial sebagai upaya nyata promosi kesehatan mental di lingkungan kampus.

Integrasi nilai-nilai spiritual Islam ke dalam praktik *mindfulness* memberikan dimensi pemaknaan yang jauh lebih dalam dan relevan, terutama bagi individu yang terbuka terhadap pendekatan transendental. *Mindfulness* yang diinspirasi oleh nilai-nilai spiritual Islam dipandang relevan karena integrasi praktik *mindfulness* dengan ajaran Islam berpotensi memberikan manfaat dalam intervensi kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Kamarulbahri et al., 2024).

Selain itu, hasil meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi spiritual dapat memberikan manfaat dalam terapi kesehatan mental, termasuk menurunkan gejala kecemasan dan depresi (Gonçalves et al., 2015). Nilai-nilai spiritual ini tidak hanya ditemukan dalam tradisi Islam, tetapi juga memiliki kesamaan dengan praktik spiritual dalam berbagai budaya dan agama, seperti meditasi dan doa (Dwidiyanti et al., 2021). Praktik seperti *dzikir* (mengingat Allah), doa (permohonan yang menangkan jiwa), syukur (*gratitude*), sabar (*patience*), dan *muraqabah* (kesadaran penuh akan kehadiran Allah) memiliki kesesuaian dengan prinsip *mindfulness* modern yang menekankan perhatian penuh pada momen kini (Alsubaie et al., 2017). Pendekatan spiritual dapat dimanfaatkan secara lebih luas sebagai strategi coping bagi individu dengan latar belakang kepercayaan yang berbeda (Fatima et al., 2018). Pendekatan ini juga mendorong dialog antaragama dan memperkaya pemahaman lintas budaya tentang kesehatan mental.

Permasalahan kesehatan mental yang memprihatinkan saat ini secara nyata tengah dialami oleh mitra sasaran pengabdian, yakni komunitas mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi di Thailand. Laporan *Times Higher Education* (2023) menyebutkan lebih dari 70% mahasiswa dan staf Thammasat University belum memiliki pemahaman memadai terkait manajemen stres, sementara lebih dari separuh mengalami *burnout* (Times Higher Education, 2024). Penelitian lain di Fakultas Kedokteran Thammasat melaporkan 73,7% mahasiswa klinis mengalami stres tinggi, terutama akibat ujian dan transisi akademik (Wiroonpanich et al., 2013). Hasil wawancara dengan staf di Public Health Faculty pada tanggal 8 September 2025 lalu diperoleh informasi bahwa pada tahun 2023 juga terdapat kasus nyata seorang mahasiswa mengalami depresi berat hingga memerlukan perawatan rumah sakit. Hal ini menegaskan urgensi intervensi kesehatan mental di lingkungan kampus. Pemilihan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Thammasat University, sebagai lokasi pengabdian masyarakat didasarkan pada karakteristik lingkungan akademiknya yang multikultural, yang terdiri atas mahasiswa lokal dan internasional. Keberagaman latar belakang budaya, bahasa, dan pengalaman akademik tersebut menjadikan kebutuhan akan peningkatan kapasitas mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis sebagai aspek yang penting untuk mendapatkan perhatian melalui kegiatan edukasi dan promosi kesehatan. Berdasarkan paparan urgensi permasalahan mitra dan kuatnya justifikasi keilmuan dari riset terdahulu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dengan tujuan utama meningkatkan pemahaman serta kemandirian mahasiswa internasional di Thammasat University dalam mengelola kesejahteraan mental mereka.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Thammasat University, Thailand, pada tanggal 21 April 2026. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa internasional yang menempuh pendidikan *master degree* dan *doctoral degree* di *Public Health Faculty, Thammasat University*, serta mahasiswa sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang sebanyak sepuluh orang. Tujuan kegiatan ini adalah pemberian edukasi dengan tema "*Mindfulness as a Coping Strategy for Student: Stress in the Digital Era*". Langkah pelaksanaan kegiatan terdiri atas:

1. Tahap Pra-kegiatan

Sebelum edukasi dilaksanakan, ada beberapa kegiatan yang dipersiapkan pada tahap ini, antara lain: koordinasi dengan Thammasat University, pembuatan media, dan sosialisasi kegiatan. Koordinasi bertujuan untuk penyamaan persepsi rencana kegiatan yang akan diselenggarakan dengan melibatkan tiga pihak, yaitu Universitas Muhammadiyah Surakarta, Universitas Muhammadiyah Semarang, dan *Thammasat University* menggunakan media *Zoom Meeting*. Media yang dijadikan sebagai sarana edukasi antara lain buku saku dan *power point*. Sosialisasi kegiatan dilaksanakan oleh Universitas Muhammadiyah Semarang dan *Thammasat University* kepada mahasiswa internasional yang berminat untuk mengikuti kegiatan edukasi.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap ini adalah pemberian edukasi kepada mahasiswa internasional di *Thammasat University* secara langsung. Sarana dan prasarana disediakan oleh *Thammasat University*, berupa ruang kelas, sound system, konsumsi, dan staf penunjang kegiatan. Selain itu, *Thammasat University* juga menyediakan *guide* untuk mendampingi peserta dalam kegiatan *campus tour*.

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan program intervensi melalui pendekatan kualitatif yang dikuantifikasi. Evaluasi dilakukan melalui wawancara lisan secara satu per satu (individual) dengan kesembilan peserta setelah kegiatan edukasi selesai. Wawancara ini bertujuan untuk mengonfirmasi secara langsung tingkat peningkatan pemahaman dan keterampilan mereka terkait *mindfulness mindset*. Selain wawancara, evaluasi juga didukung oleh pengumpulan lembar refleksi tertulis (*feedback*) untuk menjaring pengalaman subjektif peserta. Indikator keberhasilan dari kegiatan PkM ini adalah ketepatan peserta dalam menjelaskan kembali konsep yang diajarkan serta kemampuan mereka mempraktikkan keterampilan coping emosi sederhana saat diwawancarai.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap berikut:

1. Tahap Pra-kegiatan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah koordinasi dengan pihak *Thammasat University* yang dilaksanakan pada tanggal 18 Februari 2026 melalui *Meeting Zoom*. Koordinasi ini dihadiri oleh tiga orang dari *Thammasat University*, antara lain *Dean of Public Health Faculty*, *senior lecture*, dan staf, dosen Universitas Muhammadiyah Semarang, serta tiga dosen Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil koordinasi menghasilkan beberapa kesepakatan tentang waktu pelaksanaan edukasi, media, dan teknis pelaksanaan, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Koordinasi Awal dengan *Thammasat University*

Media untuk sosialisasi didesain dan disebarakan kepada mahasiswa internasional di *Thammasat University* dan ada sepuluh mahasiswa yang mendaftar. Selain itu, empat mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang juga mendaftar dalam kegiatan ini.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Edukasi dilaksanakan pada tanggal 21 April 2026 di *Public Health Faculty, Thammasat University* dihadiri oleh sembilan mahasiswa. Materi yang disampaikan berisi tentang *Mindfulness Mindset* dan diikuti dengan terapi emosi sederhana, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi

Gambar 2 mengilustrasikan suasana pelaksanaan kegiatan edukasi secara tatap muka yang diselenggarakan di ruang kelas Faculty of Public Health, Thammasat University. Pada dokumentasi tersebut, tampak

narasumber sedang berdiri memaparkan materi mengenai *Mindfulness Mindset* dan memandu sesi terapi emosi sederhana. Sesi ini diikuti secara aktif oleh sembilan orang peserta yang terdiri dari mahasiswa internasional serta mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang (tampak mengenakan jas almamater biru). Kegiatan berlangsung interaktif dengan dukungan fasilitas ruangan yang memadai, seperti layar proyektor untuk menampilkan salindia (*power point*) dan pelantang suara, sehingga peserta dapat menyimak sekaligus mempraktikkan tahapan terapi dengan seksama, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Asal Negara	Indonesia	4	44,5
	Fiji	1	11,1
	Myanmar	2	22,2
	Uganda	2	22,2
Semester	Dua	5	55,5
	Tiga	1	11,1
	Empat	3	33,4
Usia	16-20	3	33,35
	21-25	1	11,1
	26-30	1	11,1
	31-35	1	11,1
	36-40	3	33,35
	Min= 19; Max= 38; Mean= 27,8		
Asal Universitas	UM Semarang	4	44,4
	Thammasat University	5	55,6

Berdasarkan karakteristik responden mayoritas berasal dari Indonesia sebanyak 4 orang (44,5%), diikuti Myanmar dan Uganda masing-masing 2 orang (22,2%). Sebagian besar responden berada pada semester dua (55,5%) dan berasal dari Thammasat University (55,6%). Usia responden cukup beragam, dengan mayoritas berada pada rentang usia 16-20 tahun dan 36-40 tahun masing-masing sebesar 33,35%.

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan berupa pemberian refleksi dari peserta terhadap materi yang sudah diberikan dan pengalaman yang diterima. Refleksi dikelompokkan menjadi tujuh kategori pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Refleksi Materi dan Pengalaman Peserta

Kategori	Hasil Refleksi
Makna dan pengalaman <i>mindfulness</i>	- Kesadaran penuh terhadap diri sendiri, pikiran, emosi, dan lingkungan sekitar - Kemampuan untuk hadir pada saat ini - Cara untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan ketenangan batin

Kategori	Hasil Refleksi
Pentingnya <i>self-awareness</i>	- Membantu memahami emosi dan reaksi diri - Membantu mengontrol emosi dan mengurangi respons impulsif - Menjadi dasar pengembangan diri dan pengambilan keputusan - Membantu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang lain
Kontribusi <i>forgiveness</i> terhadap kesehatan mental	- Mengurangi rasa marah, dendam, dan emosi negatif - Memberikan rasa lega dan damai - Membantu menjaga kesehatan emosional dan hubungan sosial - Membantu individu <i>move on</i> dari pengalaman buruk
Tantangan dalam mengelola emosi	- Tekanan akademik dan tugas - <i>Overthinking</i> dan kecemasan - Masalah keluarga dan hubungan sosial - Ekspektasi diri dan lingkungan - Sulit mengontrol emosi saat menghadapi situasi tertentu
Penerapan <i>mindfulness</i> dalam kehidupan sehari-hari	- Fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan - Mengurangi distraksi seperti penggunaan gadget berlebihan - Melatih pernapasan sadar dan meditasi - Menikmati aktivitas sehari-hari dengan penuh kesadaran - Menulis jurnal, bersyukur, dan refleksi
Pengalaman menjadi <i>present</i> dan <i>fully aware</i>	- Mengemudi atau bepergian - Menikmati pemandangan alam - Beribadah atau bermeditasi - Fokus penuh pada pekerjaan atau aktivitas tertentu
Hubungan <i>mindfulness</i> dengan stres dan kecemasan	- Mengurangi stres dan <i>overthinking</i> - Menenangkan pikiran - Membantu mengontrol emosi dan respons - Meningkatkan kejernihan berpikir dan penerimaan diri

Secara umum, peserta memiliki pandangan positif terhadap *mindfulness*, *self-awareness*, dan *forgiveness*. Ketiga hal tersebut dipahami sebagai keterampilan penting untuk menjaga kesehatan mental, mengelola emosi, meningkatkan kualitas hubungan sosial, dan mencapai ketenangan hidup. Peserta juga menunjukkan kesadaran akan pentingnya melatih *mindfulness* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari meskipun masih menghadapi berbagai distraksi dan tekanan.

Selain melalui lembar refleksi, evaluasi tingkat keberhasilan kegiatan juga diukur melalui wawancara lisan yang dilakukan satu per satu kepada seluruh peserta (N=9) pasca-edukasi. Hasil wawancara ini digunakan untuk mengukur persentase peningkatan pemahaman dan keterampilan mitra secara langsung. Rekapitulasi hasil evaluasi wawancara tersebut disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Persentase Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Mitra Berdasarkan Hasil Wawancara (N=9)

Indikator Evaluasi (Hasil Wawancara)	Jumlah Peserta yang Memahami (n)	Persentase Keberhasilan (%)
Mampu menjelaskan kembali konsep <i>Mindfulness Mindset</i>	9	100%
Mampu mengidentifikasi pemicu emosi diri (<i>Self-Awareness</i>)	8	88,9%
Memahami konsep <i>Forgiveness</i> untuk menjaga kesehatan mental	9	100%
Mampu mempraktikkan terapi relaksasi emosi sederhana	9	100%

Berdasarkan Tabel 3 di atas, hasil wawancara lisan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan dan pemahaman yang sangat signifikan pada mitra setelah diberikan intervensi edukasi. Keseluruhan peserta (100%) mampu menjelaskan kembali dengan baik konsep *mindfulness mindset* dan *forgiveness*, serta mampu mempraktikkan ulang terapi emosi sederhana yang telah diajarkan. Sebanyak **88,9%** peserta juga terkonfirmasi mampu mengidentifikasi emosi dirinya (*self-awareness*) dengan lebih baik. Data kuantifikasi wawancara ini membuktikan bahwa edukasi yang diberikan secara tatap muka dan interaktif berhasil mencapai tujuan utamanya, yakni secara efektif meningkatkan pemahaman mahasiswa internasional dalam menjaga kesehatan mental mereka saat menghadapi tekanan akademik multikultural.

Hasil refleksi peserta yang menunjukkan pemahaman positif terhadap *mindfulness*, *self-awareness*, dan *forgiveness* sejalan dengan bukti empiris terkini bahwa intervensi berbasis mindfulness memberikan efek signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Sebuah meta-analisis terbaru terhadap berbagai uji klinis acak (*randomized controlled trials*) yang dipublikasikan antara 2018-2023 menyimpulkan bahwa intervensi *mindfulness* secara konsisten menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa universitas, dengan ukuran efek dari sedang hingga besar (Zuo et al., 2023). Studi tersebut juga menemukan bahwa intervensi singkat sekalipun bahkan yang berlangsung hanya dalam beberapa sesi dapat menghasilkan perbaikan psikologis yang bermakna, terutama jika difasilitasi secara interaktif dan partisipatif sebagaimana yang dilakukan dalam kegiatan ini.

Lebih lanjut, tinjauan sistematis dengan pendekatan GRADE oleh Pan et al. (2024) terhadap intervensi *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) pada mahasiswa universitas menunjukkan bahwa MBSR secara statistik signifikan menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan persepsi stres, sekaligus meningkatkan kualitas hidup psikologis dan kesadaran diri (*self-awareness*) (Pan et al., 2024). Temuan ini relevan dengan refleksi peserta dalam kegiatan ini yang mengaitkan praktik *mindfulness* dengan kemampuan untuk lebih mengenali emosi diri serta merespons tantangan

kehidupan akademik dengan lebih tenang. Mahasiswa internasional, yang umumnya menghadapi tekanan akulturasi dan tuntutan akademik berbasis riset, merupakan kelompok yang sangat menerima manfaat dari pendekatan ini.

Pendekatan *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai-nilai spiritual Islam, sebagaimana yang diadopsi dalam kegiatan ini, memiliki landasan teoretis dan empiris yang semakin kuat. Konsep *muraqabah* dalam tradisi Islam yaitu kesadaran penuh akan kehadiran dan pengawasan Allah dalam setiap tindakan dipandang sebagai bentuk asli *mindfulness* yang sangat resonan dengan identitas spiritual peserta Muslim (Kamarulbahri et al., 2024). Penelitian Kamarulbahri et al. (2024) menyatakan bahwa sinergi antara ajaran Islam dan praktik *mindfulness* dapat memperkuat intervensi terapeutik karena praktik ini bekerja tidak hanya pada level kognitif dan emosional, tetapi juga pada dimensi transendental yang memberikan makna lebih dalam terhadap proses penyembuhan diri.

Peneliti sebelumnya merekomendasikan bahwa *muraqabah* dapat diadaptasi sebagai bentuk *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) dan *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) yang spesifik untuk komunitas Muslim, dengan manfaat potensial untuk mengatasi gejala kecemasan, depresi, dan nyeri (Isgandarova, 2018). Refleksi peserta yang mengaitkan praktik *mindfulness* dengan pengalaman spiritual, seperti shalat yang lebih khushyuk, dzikir yang lebih dalam, dan tafakkur atas penciptaan Allah mengindikasikan bahwa peserta secara intuitif sudah menjembatani konsep *mindfulness* sekuler dengan praktik ibadah harian mereka. Hal ini memperkuat dugaan bahwa integrasi nilai Islam dalam intervensi *mindfulness* justru meningkatkan akseptabilitas dan internalisasi materi pada peserta Muslim.

Dimensi *self-awareness* yang muncul kuat dalam refleksi peserta merupakan komponen fundamental dari pengaturan emosi (*emotion regulation*) yang efektif. Penelitian Mohamed et al. (2025) melalui uji klinis acak (RCT) dengan desain mixed-method menunjukkan bahwa pelatihan refleksi *mindfulness* dan regulasi emosi (*Reflective Mindfulness and Emotional Regulation Training*/RMERT) selama enam minggu secara signifikan meningkatkan *self-awareness*, pemahaman emosi, dan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa. Hal ini menjelaskan mengapa peserta dalam kegiatan ini menyebut *self-awareness* sebagai keterampilan kunci untuk menjaga kesehatan mental, mengelola emosi, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial karena ketiga aspek tersebut secara teoretis memang saling terhubung melalui mekanisme regulasi emosi yang dimediasi oleh kesadaran diri.

Aspek *forgiveness* yang juga muncul dalam refleksi peserta merupakan dimensi penting dalam intervensi kesehatan mental berbasis *mindfulness*. Model regulasi diri terhadap *forgiveness* yang dikembangkan oleh Ho et al., (2020) menjelaskan bahwa *forgiveness* pada hakikatnya adalah proses

regulasi emosi khususnya melalui mekanisme *cognitive reappraisal* yang membantu individu mengurangi respons negatif seperti kemarahan dan permusuhan, sehingga berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental. Tinjauan sistematis terbaru oleh Vismaya et al. (2024) terhadap intervensi psikologis untuk *self-forgiveness* juga menemukan bahwa kemampuan memaafkan diri (*self-forgiveness*) berhubungan kuat dengan penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres pada populasi dewasa muda termasuk mahasiswa. Dalam konteks integrasi Islam-*mindfulness*, konsep *forgiveness* selaras dengan ajaran 'afwun' dan 'maghfirah' yang merupakan praktik spiritual sentral dalam tradisi Islam.

Temuan kegiatan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa intervensi spiritual Islami termasuk *muraqabah*, *dzikir*, dan *tafakkur* berpotensi menurunkan kecemasan dan depresi pada pasien Muslim (Cetinkaya & Billings, 2024). Lebih jauh, fakta bahwa peserta dalam kegiatan ini berasal dari latar belakang multikultural (Indonesia, Myanmar, dan Uganda) namun tetap menunjukkan respons positif terhadap pendekatan *mindfulness* yang diilhami spiritual Islam menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki transferabilitas lintas budaya yang baik, terutama bagi peserta dengan latar belakang Muslim atau yang terbuka terhadap dimensi spiritual.

Keberlanjutan manfaat intervensi *mindfulness* pada mahasiswa internasional sangat ditentukan oleh konsistensi praktik dalam kehidupan sehari-hari. Refleksi peserta yang secara eksplisit menyebut tantangan distraksi dan tekanan akademik sebagai hambatan praktik *mindfulness* sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa pengembangan kesadaran emosi dan regulasi emosi memerlukan pelatihan terstruktur dengan komponen teoretis dan praktis untuk meningkatkan toleransi terhadap stres dan frustrasi (Aguiar et al., 2025). Oleh karena itu, kegiatan edukasi singkat seperti ini sebaiknya menjadi titik awal (*entry point*) yang dilengkapi dengan media penunjang seperti buku saku yang telah dibagikan dalam kegiatan ini dan rekomendasi praktik harian agar manfaat intervensi tidak hanya bersifat momentum tetapi terbentuk sebagai habituasi.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memberikan kontribusi praktis untuk pengembangan model intervensi kesehatan mental berbasis komunitas akademik di lingkungan universitas multikultural. Pendekatan yang mengintegrasikan *mindfulness* sekuler dengan nilai-nilai spiritual Islam, sebagaimana dilakukan dalam kegiatan ini, menjawab kebutuhan akan intervensi yang *culturally-sensitive* dan *religiously-responsive*, terutama bagi populasi mahasiswa Muslim di institusi internasional. Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya integrasi pendekatan *mindfulness* berbasis nilai spiritual ke dalam program *student wellness* universitas, dengan tetap memperhatikan keberagaman keyakinan peserta. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengukur efektivitas intervensi

dengan instrumen kuantitatif tervalidasi (misalnya *Five Facet Mindfulness Questionnaire/FFMQ* atau *Mindful Attention Awareness Scale/MAAS*), serta menilai retensi manfaat dalam jangka panjang melalui desain follow-up minimal tiga hingga enam bulan pasca-intervensi.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui edukasi *Mindfulness Mindset* berbasis nilai spiritual Islam telah berhasil dilaksanakan dan memberikan dampak nyata terhadap peningkatan pemahaman serta keterampilan coping mitra dalam menjaga kesehatan mental. Berdasarkan hasil evaluasi langsung setelah intervensi diberikan, terjadi peningkatan keterampilan yang sangat signifikan, di mana 100% peserta terkonfirmasi mampu mempraktikkan ulang terapi relaksasi emosi sederhana secara mandiri serta menguasai konsep *mindfulness* dan *forgiveness*. Selain itu, sebanyak 88,9% peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam aspek *self-awareness* untuk mengenali dan mengelola pemicu emosi mereka saat menghadapi tekanan akademik. Peningkatan keterampilan secara menyeluruh ini membuktikan bahwa pendekatan terintegrasi yang responsif secara kultural dan spiritual sangat efektif untuk diterapkan sebagai strategi pengelolaan stres bagi mahasiswa internasional di lingkungan multikultural.

Untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) di masa yang akan datang, disarankan agar program intervensi serupa diselenggarakan dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dan dalam rentang waktu yang lebih panjang guna memperkuat retensi manfaat yang dirasakan oleh mitra. Tim pengabdian selanjutnya juga sangat disarankan untuk menggunakan instrumen evaluasi kuantitatif yang telah tervalidasi secara global, seperti *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* atau *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)*, agar perubahan tingkat keterampilan *mindfulness* mitra dapat diukur secara lebih objektif. Selain itu, perlu dirancang desain evaluasi tindak lanjut (*follow-up*) minimal tiga hingga enam bulan pasca-intervensi untuk menilai dampak jangka panjang dari implementasi praktik ini, serta menginisiasi kerja sama dengan institusi mitra agar pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam program *student wellness* yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada PP Muhammadiyah melalui Hibah RisetMU yang memberikan dukungan dana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan Lembaga Pengabdian Masyarakat dan Pengembangan Persyarikatan (LPMPP) Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang telah menjadi fasilitator seluruh rangkaian kegiatan PkM ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada

Desa Mentoro, Pacitan, yang telah memberikan ijin dan kesediaannya menjadi tempat kegiatan PkM, serta seluruh kader posyandu yang sangat kooperatif dan aktif selama kegiatan PkM diselenggarakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Aguiar, J. T. B. ., Brito, M. J., & Amaral, A. P. (2025). A pilot study to promote mental health by developing emotional awareness and regulation in college students. *European Psychiatry*, 26(68 (Suppl 1)), S986. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.1998>
- Alsubaie, M., Abbott, R., Dunn, B., Dickens, C., Keil, T., Henley, W., & Kuyken, W. (2017). Mindfulness for improving mental health in students: A systematic review of randomized controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well - Being*, 9(2), 272–296.
- Cetinkaya, M., & Billings, J. (2024). Systematic review of the relationship between Islamic-Sufi spirituality and practice and mental. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(10), 1065–1080. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2256265>
- Dwidiyanti, M., Munif, B., Santoso, A., Rahmawati, A. M., & Prasetya, R. L. (2021). DAHAGA : An Islamic spiritual. *Belitung*, 7(3), 219–226.
- Fatima, S., Sharif, S., & Khalid, I. (2018). How Does Religiosity Enhance Psychological Well-being? Roles of Self-efficacy and Perceived Social Support. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2), 119–127. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/rel0000168>
- Gonçalves, J. P. B., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2015). Religious and spiritual interventions in mental health care : a systematic review and meta-analysis of randomized controlled clinical trials. *Psychological Medicine*, 45(14), 2937–2949. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001166>
- Ho, M. Y., Tongeren, D. R. Van, & You, J. (2020). The Role of Self-Regulation in Forgiveness : A Regulatory Model of Forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01084>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A Systematic Review of Studies of Depression Prevalence in University Students. *Journal Psychiatr Res*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Isgandarova, N. (2018). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of Reliigion and Health*, 58, 1146–1160. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>
- Kamarulbahri, T. M. S. ., Raduan, N. J. ., & Ali, N. . (2024). Synergizing Islamic Teachings and Mindfulness Practices in Therapeutic Interventions. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(5), 226–233.
- Mohamed, G., Salem, M., Hashimi, W., & El-Ashry, A. M. (2025). Reflective Mindfulness and Emotional Regulation Training to Enhance Nursing Students' Self-awareness, Understanding, and Regulation: A Mixed Method Randomized Controlled Trial. *BMC Nursing*, 24(478), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12912-025-03086-w>
- Pan, Y., Li, F., Liang, H., Shen, X., Bing, Z., Cheng, L., & Dong, Y. (2024). Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Mental Health and Psychological Quality of Life among University Students : A GRADE-Assessed Systematic Review. *Hindawi*, 10.1155, 1–30. <https://doi.org/10.1155/2024/8872685>
- Shchaslyvyi, A. Y., Antonenko, S. V., & Telegeev, G. D. (2024). Comprehensive Review of Chronic Stress Pathways and the Efficacy of Behavioral Stress Reduction Programs (BSRPs) in Managing Diseases. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8).

- <https://doi.org/10.3390/ijerph21081077>
- Times Higher Education. (2024). *Thammasat University invests in staff and student mental health*. Sponsored by Thammasat University.
- Vismaya, A., Gopi, A., Romate, J., & Rajkumar, E. (2024). Psychological interventions to promote self- forgiveness: a systematic review. *BMC Psychology*, 12(258), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-024-01671-3>
- Wiroonpanich, & et al. (2013). Stress in medical students of Thammasat University. *Thammasat Medical Journal*, 10(2), 95–102.
- World Health Organization. (2025). *Depressive Disorder (Depression)*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.
- Zuo, X., Tang, Y., Chen, Y., & Zhuo, Z. (2023). The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis. *Front. Public Health*, 10.3389/fpubh.2023.1259250. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1259250>