

Integrasi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dengan Muhasabah sebagai Konsep Baru Menurunkan Kecemasan Diri Siswa

Tri Cahyono¹, Muhammad Faros Nabawi², Nurwulan Ardelia Asy Syifa³

^{1,2,3}Universitas Borneo Tarakan

tricahyonoubt@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum dihadapi oleh remaja di Indonesia, yang sering dipicu oleh tekanan akademik, sosial, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan sebuah desain teoritis yang menggabungkan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan muhasabah sebagai pendekatan komprehensif dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Dengan menggunakan metode tinjauan naratif, penelitian ini mengeksplorasi elemen-elemen kunci dalam MBSR seperti meditasi, body scan, dan yoga, yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri dan pengelolaan emosi, serta menggabungkannya dengan muhasabah, yang mencakup refleksi spiritual, evaluasi moral, dan pertanggungjawaban kepada Tuhan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pendekatan ini berfungsi melalui dua mekanisme utama: (1) pengelolaan kognitif yang membantu individu mengenali dan mengendalikan pikiran negatif tanpa reaksi emosional yang berlebihan, dan (2) peningkatan kesejahteraan spiritual melalui refleksi moral dan penguatan tanggung jawab spiritual. Kerangka yang diusulkan meliputi berbagai tahap, mulai dari pendidikan, latihan praktik, refleksi kelompok, hingga penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa penggabungan MBSR dan muhasabah dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecemasan, memperkuat kesadaran diri, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual remaja.

Kata Kunci: Mindfulness-Based Stress Reduction, muhasabah, kecemasan, remaja

Abstract

Anxiety is a psychological problem that is commonly faced by teenagers in Indonesia, which is often triggered by academic, social, and spiritual pressures. This research aims to develop a theoretical design that combines Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and muhasabah as a comprehensive approach in reducing anxiety in adolescents. Using the narrative review method, this study explores key elements in MBSR such as meditation, body scan, and yoga, which focuses on improving self-awareness and managing emotions, as well as combining them with muhasabah, which includes spiritual reflection, moral evaluation, and accountability to God. The results of the analysis show that this approach functions through two main mechanisms: (1) cognitive management that helps individuals recognize and control negative thoughts without excessive emotional reactions, and (2) improving spiritual well-being through moral reflection and strengthening spiritual responsibility. The proposed framework includes various stages, ranging from education, practical exercises, group reflection, to application in daily life. The findings of this study indicate that the combination of MBSR and deliberation can be an effective approach to reduce anxiety, strengthen self-awareness, and improve the emotional and spiritual well-being of adolescents.

Keywords: *Mindfulness-Based Stress Reduction, deliberation, anxiety, teenagers*

PENDAHULUAN

Di sisi lain, muhasabah adalah praktik yang mengajak individu untuk merenung dan mengevaluasi tindakannya, memperkuat hubungan dengan Tuhan, serta memperbaiki perilaku. Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis, refleksi diri dalam muhasabah dapat memberikan solusi yang efektif dalam mengelola kesehatan mental. Secara khusus, efektivitas muhasabah dalam mengurangi kecemasan masih kurang dieksplorasi, karena konsep ini belum sepenuhnya praktis. Sebagian besar tulisan tentang muhasabah lebih bersifat normatif dan filosofis, dan belum ada panduan langkah demi langkah yang konkret. Namun, beberapa penulis modern mulai menggabungkan muhasabah dengan pendekatan kontemporer seperti konseling dan pengembangan pribadi.

Beberapa penelitian menunjukkan peran penting nilai-nilai Islam, termasuk muhasabah, dalam mendukung kesehatan mental dan mengatasi stres. Sebagai contoh, penelitian Zahara et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi ta'limah dan muhasabah efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa Universitas Sriwijaya melalui refleksi diri, yang memberikan dukungan konkret dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian Adha & Wantini (2024) mengungkapkan bahwa pendidikan Islam berbasis nilai karakter dapat meningkatkan ketahanan mental pelajar melalui pengembangan Adversity Quotient. Selain itu, Triwahyuni & Kadiyono (2020) menyatakan bahwa ibadah, sebagai bagian dari psikologi Islam, merupakan solusi utama dalam memulihkan kesehatan mental, dengan muhasabah berperan sebagai refleksi spiritual untuk introspeksi diri.

Penelitian menunjukkan bahwa penggabungan keyakinan dan praktik Islam dalam psikoterapi dapat sangat efektif (Haque et al., 2016). Penulis berpendapat bahwa integrasi

MBSR dan muhasabah merupakan pendekatan inovatif yang sangat cocok untuk mengurangi kecemasan pada remaja Muslim, karena menggabungkan intervensi psikologi kontemporer dengan tradisi penyembuhan Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (literature review). Pendekatan ini dipilih untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari berbagai literatur yang berkaitan dengan MBSR dan muhasabah, serta untuk mengeksplorasi potensi integrasi keduanya.

Literatur yang diperoleh dalam fase ini dibagi menjadi tiga topik utama. Pertama, tinjauan tentang efektivitas MBSR dalam mengurangi kecemasan pada remaja. Kedua, tinjauan mengenai muhasabah sebagai bentuk refleksi diri dan hubungannya dengan kesejahteraan mental dan spiritual. Ketiga, pembahasan mengenai integrasi intervensi psikologis kontemporer berbasis spiritual yang mendukung pengembangan konsep. Ketiga aspek tersebut telah disajikan secara lengkap dalam bagian pendahuluan artikel ini.

Prosedur	Tahapan	Kegiatan
Pengumpulan Data	Penelusuran Literatur	Peneliti melakukan pencarian literatur dengan menggunakan kata kunci Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), muhasabah dan kecemasan
	Seleksi Literatur	Literatur yang dipilih disaring berdasarkan relevansinya dengan tujuan penelitian. Hanya literatur yang berkaitan langsung dengan MBSR, muhasabah, dan kecemasan yang akan digunakan dalam penelitian ini
	Kategorisasi Data	Literatur yang terpilih kemudian dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama, seperti manfaat MBSR dalam mengurangi kecemasan, peran muhasabah dalam pengelolaan diri, dan potensi integrasi kedua pendekatan tersebut
Analisis Data	Reduksi Data	Peneliti menyederhanakan data dengan mengekstrak konsep-konsep utama dari setiap literatur yang relevan dengan MBSR, muhasabah, dan kecemasan

	Koding Data	Konsep-konsep ini kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa tema, antara lain: tahap-tahap MBSR, penerapan muhasabah dalam refleksi diri, serta kaitan konsep-konsep ini dengan pengelolaan kecemasan
	Penyusunan Tema	Peneliti menyusun tema besar yang merangkum hasil kajian literatur: 1) Pengelolaan Kecemasan melalui MBSR; 2) Konsep Muhasabah dalam Islam; 3) Integrasi MBSR dan Muhasabah
	Sintesis Data	Peneliti mensintesis literatur-literatur ini untuk menghasilkan kerangka konsep baru yang menggambarkan integrasi MBSR dan muhasabah sebagai strategi untuk mengurangi kecemasan pada siswa
Validitas dan Reliabilitas	Triangulasi Sumber	Peneliti menggunakan berbagai literatur dari beragam disiplin ilmu untuk memastikan variasi perspektif yang digunakan, baik dari psikologi, sosial, maupun keagamaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

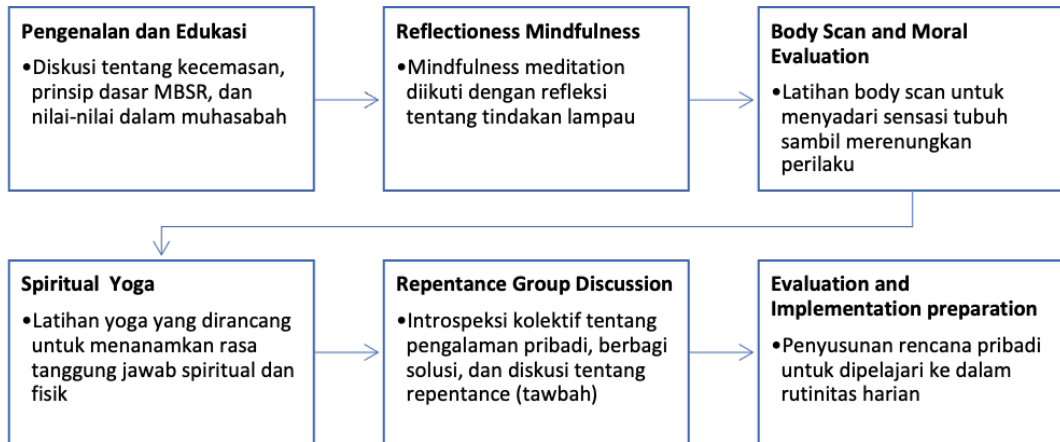
Menggabungkan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan Muhasabah sebagai pendekatan untuk mengurangi kecemasan pada remaja membutuhkan pemahaman mendalam mengenai elemen-elemen utama dari kedua pendekatan tersebut, serta analisis tentang bagaimana elemen-elemen ini dapat digabungkan dan disusun dalam kerangka konsep yang terstruktur.

Tabel Konsep Sintesis

Elemen Kunci		Formulating Elemen Kunci Untuk Menyusun Konsep Awal
MBSR	Muhasabah	
Mindfulness Meditation: Latihan meditasi yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian	Self-Reflection: Proses introspeksi untuk mengevaluasi tindakan, niat, dan kondisi spiritual diri	Mindfulness Meditation + Self-Reflection: Menggabungkan meditasi mindfulness dengan refleksi diri dapat membantu remaja menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan mereka, serta

		mengevaluasi tindakan mereka dalam konteks spiritual
Body Scan: Teknik yang melibatkan perhatian sistematis pada berbagai bagian tubuh untuk meningkatkan kesadaran fisik dan mental	Moral Evaluation: Penilaian terhadap perilaku berdasarkan nilai-nilai etika dan moral yang dianut	Body Scan + Moral Evaluation: Melakukan body scan dengan fokus pada kesadaran fisik sambil merenungkan perilaku moral dapat meningkatkan kesadaran akan dampak tindakan terhadap kesejahteraan fisik dan spiritual
Yoga: Gerakan fisik yang dilakukan dengan kesadaran penuh untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi stres	Spiritual Accountability: Rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan Tuhan atas perbuatan yang telah dilakukan	Yoga + Spiritual Accountability: Latihan yoga yang dilakukan dengan kesadaran penuh dan disertai dengan rasa tanggung jawab spiritual dapat memperkuat koneksi antara tubuh, pikiran, dan nilai-nilai spiritual
Group Discussion: Sesi diskusi kelompok yang memungkinkan peserta berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan	Repentance (Tawbah): Kesadaran dan penyesalan atas tindakan yang pernah dilakukan, disertai dengan komitmen untuk memperbaiki diri	Group Discussion + Repentance: Diskusi kelompok yang mencakup tema penyesalan dan komitmen untuk perbaikan diri dapat memberikan dukungan sosial dan memperkuat resolusi individu untuk berubah

Kerangka ini bertujuan untuk mengintegrasikan aspek praktis MBSR dengan refleksi spiritual muhasabah untuk menghasilkan pendekatan holistik yang sesuai dengan konteks remaja, khususnya dalam lingkungan yang religius.



Desain konsep Integrasi MBSR dan Muhasabah Untuk emngurangi kecemasan

Penggabungan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan muhasabah menawarkan pendekatan menyeluruh untuk mengurangi kecemasan pada remaja, dengan memadukan elemen-elemen mindfulness yang berbasis ilmiah dan refleksi spiritual dalam Islam. Teknik-teknik MBSR seperti meditasi mindfulness, body scan, dan yoga telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dengan meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan untuk mengelola emosi (Kabat-Zinn, 2017; Gu et al., 2016). Sementara itu, muhasabah memberikan dimensi spiritual melalui introspeksi, evaluasi moral, dan tawbah (penyesalan serta niat untuk memperbaiki diri), yang memperkuat dasar emosional dan spiritual individu (Al-Ghazali, 1996).

Pendekatan ini menjawab tantangan besar dalam mengelola kecemasan, khususnya pada remaja yang sedang menjalani transisi emosional dan kognitif yang kompleks. Selama ini, intervensi berbasis mindfulness sering dianggap kurang cocok di masyarakat religius karena sifatnya yang sekuler. Dengan memasukkan muhasabah, pendekatan ini menawarkan solusi yang lebih inklusif, sesuai dengan konteks budaya dan agama remaja, sehingga lebih mudah diterima oleh komunitas. Penekanan pada refleksi spiritual juga menutupi kekurangan MBSR dalam memberikan makna dan nilai moral yang mendalam bagi peserta.

Penggabungan MBSR dan muhasabah mengisi celah dalam literatur yang selama ini jarang mengeksplorasi kombinasi antara teknik psikologis berbasis mindfulness dengan refleksi spiritual. Pendekatan ini bekerja melalui dua mekanisme utama. Pertama, dari sisi kognitif dan emosional, MBSR membantu individu mengenali dan mengelola pola pikir serta perilaku negatif yang memicu kecemasan. Ketika digabungkan dengan muhasabah, refleksi diri yang mendalam memperkuat efek ini dengan mendorong introspeksi moral. Pargament & Exline (2021) menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya meningkatkan pengelolaan emosi tetapi juga memberikan makna yang lebih dalam terhadap pengalaman hidup, termasuk stres dan kecemasan. Kedua, dari perspektif spiritual dan sosial, muhasabah

menyediakan kerangka untuk pengampunan diri (self-compassion) dan komitmen untuk memperbaiki diri (tawbah), yang mendukung kesejahteraan emosional.

Dalam konteks remaja, kecemasan sering kali timbul dari ketidakmampuan mengelola tekanan eksternal seperti tuntutan akademik, tekanan teman sebaya, atau konflik keluarga. MBSR membantu mengelola kecemasan secara langsung melalui teknik berbasis mindfulness, sementara muhasabah menambah dimensi reflektif yang memperkuat resolusi moral dan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan koneksi spiritual yang kuat cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan hidup (Schwalm et al., 2022; Nejad et al., 2019).

Namun, integrasi ini juga menghadirkan tantangan. MBSR, yang umumnya bersifat sekuler, perlu disesuaikan agar dapat selaras dengan nilai-nilai religius yang terdapat dalam muhasabah. Selain itu, pelaksanaan muhasabah secara efektif membutuhkan fasilitator yang memiliki pemahaman yang seimbang antara prinsip spiritual dan psikologis. Oleh karena itu, pelatihan khusus untuk fasilitator sangat diperlukan agar pendekatan ini dapat diterapkan dengan sukses.

Integrasi MBSR dan muhasabah memiliki potensi besar sebagai strategi intervensi yang holistik dan inklusif untuk mengatasi kecemasan pada remaja. Dengan menggabungkan kesadaran diri yang ditawarkan oleh mindfulness dan introspeksi moral dari muhasabah, pendekatan ini tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih sehat dan tangguh. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan ini melalui eksperimen yang melibatkan populasi remaja dalam berbagai konteks sosial dan budaya.

SIMPULAN

Integrasi Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dan muhasabah menawarkan sebuah solusi menyeluruh dan inovatif untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Dengan mengintegrasikan teknik-teknik mindfulness seperti meditasi, body scan, dan yoga bersama refleksi spiritual dalam muhasabah, pendekatan ini tidak hanya mengelola emosi dengan baik, tetapi juga memperkuat dasar moral dan spiritual. Secara teoretis, pendekatan ini relevan karena mengkombinasikan prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual Islam, serta memberikan manfaat praktis dalam membantu remaja mengatasi tantangan hidup yang rumit. Temuan dari penelitian ini berkontribusi signifikan pada literatur yang ada dan membuka jalan bagi intervensi berbasis nilai yang lebih inklusif. Jika diterapkan dengan benar, pendekatan ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, spiritual, dan sosial remaja, terutama dalam komunitas yang menjunjung tinggi nilai-nilai agama. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan ini dalam konteks yang lebih luas dan menggunakan metode yang lebih empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. H. (1996). Ihya Ulumuddin. In *Dar Ibnu Hazm* (pp. 1–1062).
- Batiari, N. M. P., Budiharto, B., & Suratmi, T. (2022). Kecemasan Remaja: Faktor-faktor Risiko Berdasarkan Model Ekologi Sosial. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(1), 36–53. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i12022.36-53>
- Cejudo, J., Rodrigo-Ruiz, D., López-Delgado, M. L., & Losada, L. (2018). Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph15061073>
- Chen, T.-L., Chang, S.-C., Hsieh, H.-F., Huang, C.-Y., Chuang, J.-H., & Wang, H.-H. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on sleep quality and mental health for insomnia patients: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 135, 110144. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110144>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Dawanti, R. (2023). Perception of Parenting Styles on Loneliness and Depressive Tendencies in Adolescents. *Biopsikosial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 7(2), 131. <https://doi.org/10.22441/biopsikosial.v7i2.23167>
- Frederic, M. G. B., Lea, H., & Alexandra, M. (2023). Efficacy of mindfulness- and acceptance-based cognitive-behavioral therapies for bodily distress in adults: a meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*.
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M. A., Bausback, K., & Bunge, E. L. (2022). Review: Meta-analysis on Mindfulness-based Interventions for Adolescents' Stress, Depression, and Anxiety in School Settings: A Cautionary Tale. In *Child and Adolescent Mental Health*. <https://doi.org/10.1111/camh.12572>
- Hariati, R. (2024). Epistemologi Penyembuhan Tradisional: Mungkinkah Untuk Berkolaborasi Dengan Pengobatan Modern? *Sanjiwani: Jurnal Filsafat*, 15(1), 92–104. <https://doi.org/10.25078/sjf.v15i1.3299>
- Harlia, T. P., Reynita, F. H., & Fujiana, F. (2023). Karakteristik Remaja Yang Mengalami Kecemasan Di Masa Pubertas. *Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 281–290.
- Himawan, K. K. (2024). Menggali kearifan kolektivisme: Pendekatan berbasis relasi dalam penelitian dan praktik psikologi di Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 11(1), 1–5. <https://doi.org/10.24854/jpu1016>
- Hoge, E. A., Acabchuk, R. L., Kimmel, H., Moitra, E., Britton, W. B., Dumais, T., Ferrer, R. A., Lazar, S. W., Vago, D., Lipsky, J., Schuman-Olivier, Z., Cheaito, A., Sager, L., Peters, S., Rahrig, H., Acero, P., Scharf, J., Loucks, E. B., & Fulwiler, C. (2021). Emotion-Related Constructs Engaged by Mindfulness-Based Interventions: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1041–1062. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01561-w>

- Jawandi, A., & Putro, E. A. (2022). Muhasabah Through Self Talk Techniques to Reduce Students' Anxiety in Completing The Thesis. *Konseling Religi: Majalah Bimbingan Konseling Islam*, 13(1), 61. <https://doi.org/10.21043/kr.v13i1.14939>
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Authorized Curriculum Guide* (S. F. Santorelli, F. Meleo-Meyer, & L. Koerbel, Eds.).\.
- Kundarti, F. I., Titisari, I., Rahayu, D. E., Kiswati, & Jamhariyah. (2023). Mindfulness improves the mental health of infertile women: A systematic review. *Journal of Public Health Research*, 12(3).
- Marques, B., Freeman, C., & Carter, L. (2022). Adapting traditional healing values and beliefs into therapeutic cultural environments for health and well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010426>
- Mesman, E., Vreeker, A., & Hillegers, M. H. J. (2021). Resilience and mental health in children and adolescents: an update of the recent literature and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 34, 586–592.
- Mesquita, B. L. B., Ribeirinho Soares, F., Fraga, M., Albuquerque, M., Facucho, J., Espada, P., Paulino, S., & Cintra, P. (2023). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *European Psychiatry*, 66(S1), S948--S948.
- Nejad, A. J., Heidari, A., Naderi, F., Pour, S. B., & Haffezi, F. (2019). Effectiveness of Spiritual Intelligence in Resilience and Responsibility of Students. *International Journal of School Health*, 6(3). <https://doi.org/10.5812/intjsh.86677>
- Neumann, D. (2020). Resilience and symptoms of depression and anxiety in adolescents: the mediating role of fear of missing out. *The International Encyclopedia of Media Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0185>
- 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. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2024, 1–30. <https://doi.org/10.1155/2024/8872685>
- Priasmoro, D. P., Kusuma, I. Y., & Asri, Y. (2024). Social anxiety disorder: prevalence and dominant factor among adolescents in urban and rural school. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(2), 919. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i2.23610>
- Rahman, M. M. (2015). Mental Health: Islamic Perspective. *QJIS (Qudus International Journal of Islamic Studies)*, 3(1), 54–71.
- Schwalm, F. D., Zandavalli, R. B., de Castro Filho, E. D., & Lucchetti, G. (2022). Is there a relationship between spirituality/religiosity and resilience? A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1218–1232. <https://doi.org/10.1177/1359105320984537>

Zahara, A., Cahyaningtyas, M., Maharani, P., & Ramadhana, N. D. (2024). *The role of self-reflection using Expressive Writing Therapy in Reducing Stress in Students*. 3(1), 24–33.