

Sebuah Systematic Literature Review mengenai penerapan Islamic minfullness pada kesehatan mental

Fuji Astutik¹⁾

¹⁾ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

e-mail Correspondent: Fujiastutik@uin-malang.ac.id

Received: 10-02-2024

Revised: 20-03-2024

Accepted: 13-04-2024

Info Artikel

Abstract

Mental health issues are still one of the priority issues that need to be addressed. The high suicide rate in 2023 indicates that the handling of mental health issues is not optimal. This study aims to examine more deeply related to Islamic mindfulness as an effort to overcome mental health problems. The research method used is a systematic literature review. Based on data base from google scholar, crossref and semantic scholar with the help of publish or perish application. The articles accessed were from 2019-2023. The results showed that Islamic mindfulness interventions are effective for solving mental health problems such as anxiety, depression and increasing resilience both in adolescents, adults and the elderly. The conclusion of this study is that mental health problems can be overcome with Islamic mindfulness through intention, muhasabah, repentance, body scan, prayer, tawakal, relaxation and evaluation

Keywords:

Islamic, mindfulness, intervention, mental health, resilience

Abstrak. (Garamond 10 pt)

Persoalan kesehatan mental masih menjadi salah satu persoalan prioritas yang perlu ditanggulangi. Tingginya angka bunuh diri tahun 2023 menandakan bahwa penanganan persoalan kesehatan mental belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih mendalam terkait dengan Islamic mindfulness sebagai satu upaya dalam menanggulangi persoalan kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan literature review yang sistematis. Berdasarkan data base dari google scholar, crossref dan semantic scholar dengan bantuan aplikasi publish or perish. Artikel yang diakses yaitu dari tahun 2019-2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi Islamic mindfulness efektif untuk menyelesaikan persoalan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan meningkatkan resiliensi baik pada remaja, dewasa maupun lansia. Kesimpulan dari penelitian ini adalah persoalan kesehatan mental dapat diatasi dengan Islamic mindfulness melalui niat, muhasabah, taubat, body scan, do'a, tawakal, relaksasi dan evaluasi.

Kata kunci:

Islamic, mindfulness, intervensi, kesehatan mental, resiliensi

PENDAHULUAN

Ditemukannya berbagai macam jenis dan metode intervensi masih belum memberikan dampak signifikan dengan persoalan kesehatan mental. Sebanyak 971 angka bunuh diri di tahun sepanjang 2023 (Karisma et al., 2024). Persoalan bunuh diri tersebut dilakukan oleh berbagai jenis kalangan usia yaitu jenjang sekolah dasar, menengah, mahasiswa sampai orang dewasa. Tingginya angka

tersebut menjadi salah satu indikator permasalahan kesehatan mental di Indonesia perlu untuk menjadi perhatian. Saat ini penyebab kematian tidak hanya disebabkan karena kecelakaan atau penyakit fisik tertentu. Namun situasi psikologis juga berperan didalamnya. Kesehatan mental merupakan kondisi seseorang sejahtera secara psikologis dan emosional, menyadari potensi yang dimiliki, mampu mengatasi tekanan sehari-hari, berkontribusi dengan masyarakat mampu bekerja secara produktif (Rahmah et al., 2022). Definisi ini juga sejalan dengan pengertian kesehatan mental menurut WHO (Siniša, Franjić.2022). Ada beberapa faktor yang memicu permasalahan kesehatan mental. Seperti polusi, iklim, urbanisasi, stress, pelecehan seksual, trauma, tekanan pekerjaan, akademik, status sosial dan ekonomi, depresi serta faktor resiko seperti ide bunuh diri (Bhugra & Ventriglio, 2023; Deko Eka Putra, 2023; Silverman et al., 2023). Oleh karena itu ketahanan atau resiliensi dalam menghadapi berbagai persoalan perlu untuk dikaji lebih mendalam. Hasil penelitian menemukan bahwa resiliensi dapat menekan gagasan atau ide bunuh diri yang merupakan faktor resiko pemicu bunuh diri (Marled et al., 2023)

Literature sebelumnya menyarankan adanya literasi kesehatan mental sejak masa anak-anak dan intervensi sedini mungkin untuk upaya pencegahan (Siniša, Franjić 2022). Selain itu, peningkatan layanan kesehatan mental dengan menyediakan tenaga profesional bukan hanya di daerah perkotaan namun juga ke daerah pedesaan (Russell, Roberts., Chris, Maylea. 2019). Dari literature juga ditemukan berbagai jenis intervensi penanganan psikologis yang berbasis pada tenaga profesional digalakkan. Padahal di sisi lain data menunjukkan bahwa Indonesia masih kesulitan dalam akses pelayanan kesehatan mental dan tenaga profesional yaitu 1:30 ribu (Duriana Wijaya et al., 2019). Oleh karena itu berdasarkan fakta sosial dan fakta literature, penulis dalam tulisan ini ingin menekankan pada intervensi yang berbasis rutinitas sehari-hari. Salah satunya dengan menekankan kesadaran penuh atau mindfulness pada aktivitas yang dilakukan.

Mindfulness artinya membuat seseorang menyadari secara penuh dan menumbuhkan perhatian yang lebih atas apa yang sedang dihadapi (Creswell, 2017). Ketika seseorang mampu memberikan kesadaran dan perhatian penuh atas apa yang dialami akan membuatnya merasa lebih tenang. Mindfulness ini telah lama dipercaya mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Brown & Ryan 2003). Individu yang sejahtera secara psikologis dapat dikatakan sebagai individu yang sehat secara mental. Dalam konteks penelitian ini, penulis membawa kesadaran yang berkenaan dengan landasan islam yaitu dengan Islamic mindfulness. Pemikiran ini juga didasarkan pada kultur masyarakat Indonesia yang merupakan mayoritas umat muslim dan memiliki keyakinan agama yang kuat. Islamic mindfulness diarahkan pada satu upaya melibatkan Allah dalam setiap proses kehidupan. Hal ini ditujukan untuk membantu individu dalam memahami persoalan atau keadaan yang dihadapi semuanya atas kehendak Allah (Dwidiyanti dkk, 2018). Bahwa segala sesuatu yang terjadi dimuka bumi ini adalah atas kehendak Allah. Begitu halnya dengan permasalahan atau persoalan yang dihadapi. Melalui kesadaran penuh atas campur tangan Allah individu akan menyadari bahwa dalam menghadapi rasa sakit tersebut pasti tidak lepas dari pengawasan Allah.

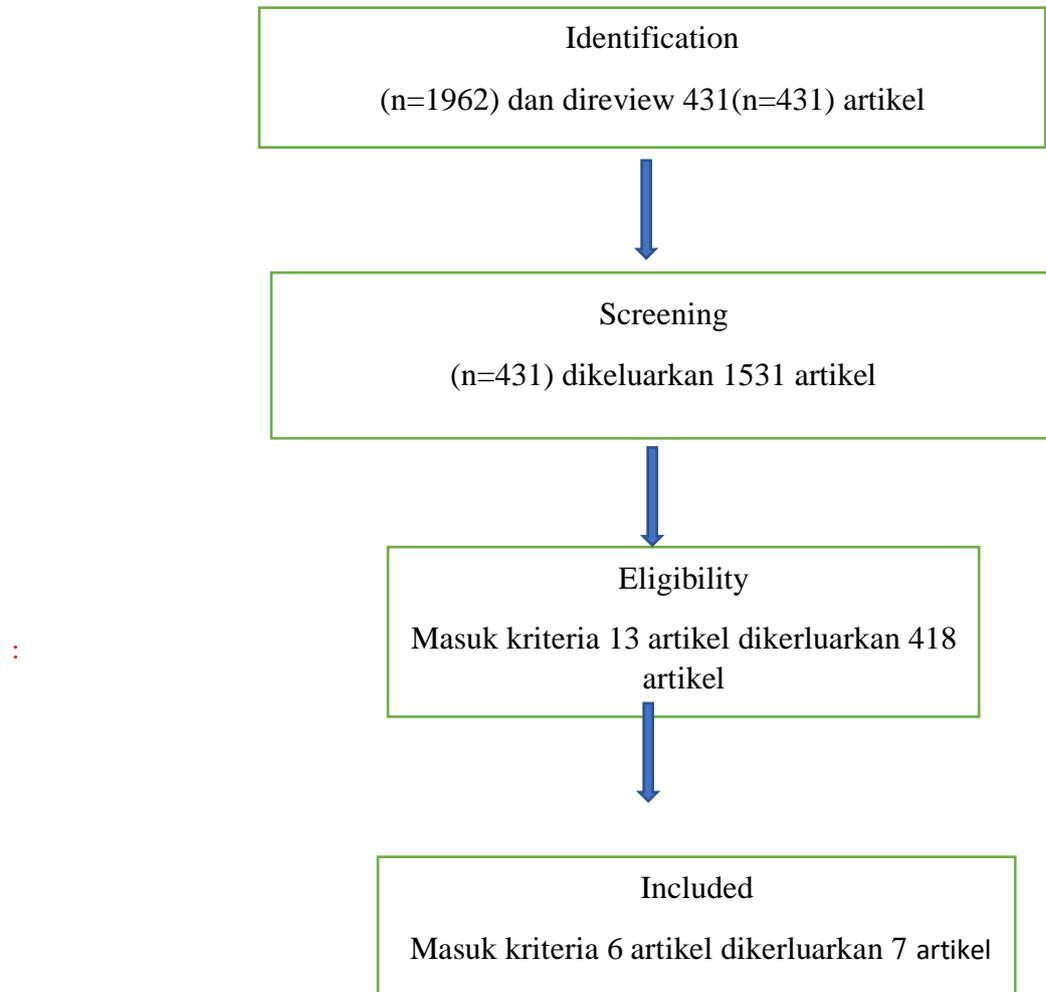
METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode *systematic literature review* pada data base *google scholar*, *crossref* dan *semantic scholar*. Penggalan data dilakukan dengan bantuan aplikasi *publish or perish*. Akses data dimulai dari tahun 2019-2023 berkenaan dengan kata kunci, *Islamic*, *mindfulness* dan kesehatan mental. Kriteria inklusi adalah terkait dengan metodologi penelitiannya yaitu eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian sebagaimana dalam gambar dan tabel dibawah ini:



Gambar 1. Gambar proses literature review

Tabel 1.1 temuan literature review

NO	Judul artikel, penulis dan tahun	Tujuan penelitian	Intervensi	Ukuran sampel	Hasil
1.	<i>Islamic Spiritual Mindfulness Intervention As An Effort To Reduce Anxiety Levels For Mental Health For Nursing Students</i> (Rohmatun & Maryatun, 2022)	Untuk mengetahui apakah intervensi mindfulness spiritual berdampak pada tingkat kecemasan mahasiswa.	Perlakuan yang diberikan adalah selama tiga hari dengan metode <i>quasy</i> eksperimen dengan <i>pre and post test</i>	Partisipan berjumlah 33 orang mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness yang didasarkan pada spiritual islami dapat mengurangi kecemasan mahasiswa.
2.	Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik (Hakim et al., 2021)	Untuk mengetahui pengaruh intervensi <i>mindfulness</i> spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik	Terdapat tujuh tahapan terapi yang diberikan yaitu : niat; muhasabah; taubat; <i>body scan</i> , do'a, tawakkal dan relaksasi. Total durasi 90 menit selama 3 hari berturut-turut.	Partisipan sebanyak 14 orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi mindfulness spiritual Islam secara signifikan berpengaruh pada resiliensi remaja yang menyandang disabilitas fisik.
3.	Penurunan Tingkat Depresi Pada Pasien Dengan Intervensi Mindfulness Spiritual Islam(Asiah et al., 2019)	Untuk menganalisis pengaruh mindfulness spiritual islam terhadap tingkat depresi pada pasien di RSJ.	Perlakuan diberikan dengan dosis 6 kali. Adapun durasinya adalah 20-30 menit setiap sesinya. Metode: <i>Quasi experimental with control group pre test -post test design</i> .	Populasi 195, purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi, jumlah sampel 50 responden.	Hasil menunjukkan bahwa intervensi mindfulness spiritual islam memberikan pengaruh dalam menurunkan tingkat depresi.
4.	<i>Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students</i> (Munif et al., 2019)	Untuk mengetahui apakah <i>Islamic spiritual mindfulness</i> memiliki dampak dalam mengurangi stress pada mahasiswa	Intervensi diberikan dalam 5 sesi, dengan masing-masing durasi 20 menit. Adapun kegiatannya terdiri dari: membangkitkan keinginan dan	Partisipan ada 36 dengan 18 kelompok eksperimen dan 18 kelompok kontrol	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Islamic spiritual mindfulness</i> dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa

			semangat ibadah; analisa masalah dna introspeksi; mengembangkan kesadaran penuh pada kesalahan; merasakan respon hati;dzikir; penerimaan dan relaksasi		
5.	Intervensi <i>Mindfulness</i> Spiritual Islam Upaya Penurunan Kecemasan pada Lansia Hipertensi Era New Normal Covid 19 di Desa Bangunrejo Ngawi(Herfita et al., 2023)	Untuk mengetahui bagaimana pengaruh pemberian intervensi Mindfulness Spiritual Islam terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi di era new normal covid-19.	Perlakuan diberikan selamai 3 kali dalam 1 minggu dengan durasi 30 menit. Perlakuan terdiri dari: Niat; Muhasabah; Taubat; <i>Body scan</i> ; Berdoa; Tawakal; Relaksasi dengan dan Evaluasi.	Jumlah sampel 30 orang.	Hasil penelitian diperoleh adanya pengaruh yang signifikan pada intervensi Mindfulness spiritual islam dengan penurunan kecemasan pada lansia hipertensi.
6.	<i>The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness on Students' Mental Health at Pot Covid-19 Pandemic: A Case Study in Indonesia</i> (Maryatun et al., 2023)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menerapkan intervensi Islamic Spiritual Mindfulness pada mahasiswa tingkat akhir dengan kecemasan pasca pandemi COVID-19.	Perlakuan dilakukan selama 30 menit dengan durasi 3-4 menit setiap tahapnya. Tahap perlakuannya terdiri dari: niat; muhasabah; taubat; body scan; doa; tawakal; relaksasi dan evaluasi.	Sampel penelitian ini adalah 30 responden mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan.	Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi Islamic Spiritual Mindfulness.

DISCUSSION (Pembahasan)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa intervensi islamic mindfulness berhasil diterapkan untuk permasalahan kesehatan mental. Adapun persoalan kesehatan mental dapat diselesaikan dengan Islamic mindfulness yaitu berkenaan dengan kecemasan dan depresi. Selain itu intervensi Islamic mindfulness ini mampu meningkatkan resiliensi, yang mana resiliensi dapat meningkatkan kesehatan mental.

Pada saat seorang individu menyadari bahwa persoalan yang memicu kecemasan tidak lepas dari takdir yang telah ditentukan oleh Allah. Ketika seseorang menyadari bahwa apapun yang terjadi dengannya tidak lepas dengan ketentuan Allah, maka rasa cemas akan permasalahan menjadi semakin berkurang. Untuk sampai pada titik kesadaran tersebut, tentu dibutuhkan proses dan upaya terus menerus. Adapun upaya yang dilakukan adalah dimulai dari niat untuk menyadari situasi, dilanjutkan dengan proses perenungan atau muhasabah, dilanjutkan dengan proses taubat atas dosa atau kesalahan yang telah dilakukan, kemudian melakukan body scan, berdo'a untuk meminta pertolongan Allah atas apa yang sedang dihadapi. Setelah berdoa dilanjutkan dengan berserah atau tawakal kepada Allah, relaksasi dan evaluasi. Melalui proses ini ternyata kecemasan menjadi turun dan berubah dari situasi sebelumnya (Herfita et al., 2023; Maryatun et al., 2023; Munif et al., 2019) hal ini ditunjang dengan penelitian bahwa mindfulness berbasis spiritual islam mampu menurunkan kecemasan pada mahasiswa (Rohmatun & Maryatun, 2022). Selain itu penerapan intervensi ini juga dapat menurunkan tingkat depresi pada seorang individu (Asiah et al., 2019). Pada kondisi depresi biasanya seseorang akan merasa tidak ada harapan dan tidak berharga. Melalui kesadaran penuh segala sesuatu berasal dari Allah, terjadi atas izin Allah dan akan kembali pada Allah, maka rasa putus asa akan berubah menjadi harapan. Yaitu harapan bahwa Allah akan memberikan jalan keluar atas apa yang sedang dihadapi. Temuan lain yaitu bahwa mindfulness berlandaskan islam ini mampu untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan disabilitas (Hakim et al., 2021). Bahwa penerimaan atas takdir fisik dan pemberian Allah membuat remaja penyandang disabilitas lebih kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Permasalahan kesehatan mental dapat ditanggulangi dengan menggunakan intervensi Islamic mindfulness. Karena intervensi Islamic mindfulness dapat dilakukan dengan mudah dan tidak membutuhkan peralatan atau biaya khusus. Islamic mindfulness ini juga cocok dengan kultur masyarakat Indonesia yang mayoritas muslim dengan kegiatan rutinitas berkaitan dengan spirit islam. Hasil penelitian belum ada yang menunjukkan pengukuran dampak jangka panjang dari intervensi ini. Sehingga kajian dan penelitian lanjutan dari intervensi ini perlu untuk kembali dilakukan. Bukan hanya sebagai bentuk penanganan namun juga untuk pencegahan.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Asiah, A., Dwidiyanti, M., & Wijayanti, D. Y. (2019). Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Intervensi Mindfulness Spiritual Islam. *Jurnal Keperawatan Jiva*, 7(3), 267. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.267-274>

- Bhugra, D., & Ventriglio, A. (2023). Geographical Determinants of Mental Health. *International Journal of Social Psychiatry*, 69(4), 811–813. <https://doi.org/10.1177/00207640231169816>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Deko Eka Putra, N. F. F. (2023). 12723-38705-1-Pb. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2655–8106), 689–702.
- Duriana Wijaya, Y., Psi, M., Puskesmas, P., Baru, K., & Dki, J. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti. *Buletin Jagadddhita*, 1(1), 1–4. <https://www.neliti.com/publications/276147/>
- Hakim, A. K., Anitarini, F., Yanuar, A., & Pamungkas, F. (2021). *Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap*. 1(109), 1–8.
- Herfita, K. E., Maryatun, M., & Hidayah, A. (2023). Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Upaya Penurunan Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Era New Normal Covid 19 Di Desa Bangunrejo Ngawi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(1), 23. <https://doi.org/10.35842/formil.v8i1.465>
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Marled, W., Yoanita, B., & Arman, L. (2023). Resiliensi Tinggi Remaja Di Kupang Menurunkan Ide Bunuh Diri. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 349–356. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ARESILIENSI>
- Maryatun, Ekawati, R. A. N., Wahyuni, E. S., Indarwati, & Mawardi, F. (2023). *The Effect of Islamic Spiritual Mindfulness on Students' Mental Health at Pot Covid-19 Pandemic: A Case Study in Indonesia* (Issue May). Atlantis Press International BV. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-184-5_20
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v9i1.22253>
- Rahmah, U. H., Jannah, S. R., Jaenullah, J., & Setiawan, D. (2022). Pembinaan Kesehatan Mental Peserta didik melalui Kegiatan Keagamaan. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 687–693. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.203>
- Rohmatun, S., & Maryatun, M. (2022). Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan. *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2), 120–129. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.689>

The Effect of The Supervision of The Principal and The Professional Competency of Teachers on Teacher Performance in Private MI in Pacet District

Silverman, A. L., Evia, A. F. V. de la G., Boukhechba, M., Barnes, L., & Teachman, B. (2023). *Minimal Effect of Culturally Informed Marketing Messages on Engagement With a Digital Anxiety Intervention Among Latinx Individuals*. Center for Open Science. <https://doi.org/10.31234/osf.io/6r79g>