

**IMPLEMENTASI BUDAYA BAKU UNTUK TERAPI MINDFULNESS ISLAMI
SEBAGAI ALTERNATIF PENANGGULANGAN KECEMASAN DAN DEPRESI
DI KALANGAN GENERASI MUDA
(STUDI KASUS DI LINGKUNGAN DAARUT TAUHIID BANDUNG)**

¹Fadhilah Aini, ²Nurul Husna

¹²Universitas Pendidikan Indonesia, UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Email: 1fadhilahaini.25@upi.edu, 2nurulhusnaalpian@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore the effectiveness of the implementation of BAKU (Good and Strong) culture in Islamic mindfulness therapy as an alternative to overcome anxiety and depression among the young Muslim generation, especially in the Daarut Tauhiid Bandung environment. The background of this research is based on the high prevalence of mental health disorders, such as anxiety and depression, among Indonesian adolescents, which is exacerbated by the pressures of the digital era and the lack of interventions based on religious and cultural values. The method used was qualitative with a phenomenological approach, involving young Muslims who are digitally active and regularly attend religious activities. Data were collected through in-depth interviews using semi-structured guidelines, then analyzed thematically. The results show that the integration of BAKU culture in Islamic mindfulness practices is able to improve resilience, psychological well-being, and the ability to manage emotions of the younger generation. This approach is considered more relevant and acceptable because it is in line with spiritual and cultural values. This study recommends the development of mental health programs based on Islamic mindfulness and local culture as an effective preventive and curative solution for young Muslim generations in the digital era.

Keywords: BAKU culture, Islamic mindfulness, young generation, Mental health.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas implementasi budaya BAKU (Baik dan Kuat) dalam terapi mindfulness Islami sebagai alternatif penanggulangan kecemasan dan depresi di kalangan generasi muda Muslim, khususnya di lingkungan Daarut Tauhiid Bandung. Latar belakang penelitian ini didasari oleh tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, di kalangan remaja Indonesia, yang diperparah oleh tekanan era digital dan minimnya intervensi berbasis nilai agama dan budaya. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan generasi muda Muslim yang aktif secara digital dan rutin mengikuti kegiatan keagamaan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman semi terstruktur, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi budaya BAKU dalam praktik mindfulness Islami mampu meningkatkan resiliensi, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan pengelolaan emosi generasi muda. Pendekatan ini dinilai lebih relevan dan diterima karena selaras dengan nilai spiritual dan budaya yang dianut. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan program kesehatan mental berbasis mindfulness Islami dan budaya lokal sebagai solusi preventif dan kuratif yang efektif untuk generasi muda Muslim di era digital.

Kata Kunci: Budaya BAKU, mindfulness Islami, generasi muda, kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Di tengah pesatnya perkembangan dunia digital, generasi muda di berbagai belahan dunia menghadapi tantangan yang semakin rumit. Dengan kemudahan mengakses informasi lewat internet dan media sosial, mereka kerap mengalami tekanan tinggi, baik dalam bidang akademik maupun sosial (Nyayu et al., 2025). Kondisi ini berpotensi menimbulkan stres, kecemasan, serta berbagai masalah kesehatan mental lainnya. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa kasus gangguan kesehatan mental di kalangan remaja terus bertambah, sehingga diperlukan solusi yang efektif untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Situasi ini menjadi semakin memprihatinkan karena dapat menurunkan kualitas hidup, menghambat pencapaian akademis, serta mengganggu hubungan sosial dan spiritual para generasi muda.

Permasalahan utama yang dihadapi adalah tingginya angka kecemasan dan depresi di kalangan generasi muda, yang belum diimbangi dengan intervensi berbasis nilai-nilai Islam dan budaya secara sistematis dan terstruktur. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi depresi pada kelompok usia 15-24 tahun (generasi Z) adalah sekitar 2%, dengan prevalensi kecemasan sebesar 3,7%.

Survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2023 melaporkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia (sekitar 34,9% atau 15,5 juta remaja) mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Prevalensi kecemasan pada remaja perempuan adalah 28,2% dan pada remaja laki-laki 25,4%. Prevalensi depresi pada remaja perempuan sekitar 6,7%, sedangkan pada laki-laki 4,0%.

Data lain menunjukkan bahwa sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% mengalami kecemasan, dan 0,9% mengalami post traumatis stress disorder (PTSD). Dari remaja yang mengalami depresi, 61% di antaranya pernah memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidup dalam satu bulan terakhir, yang menunjukkan risiko tinggi terkait kesehatan mental.

Meskipun angka depresi dan kecemasan cukup tinggi, hanya sebagian kecil remaja yang mengakses layanan kesehatan mental, misalnya hanya 2,6% remaja dengan masalah kesehatan mental yang pernah mengakses layanan dukungan atau konseling.

Minimnya edukasi serta kurangnya penerapan mindfulness Islami menyebabkan banyak anak muda belum memiliki kemampuan yang memadai untuk mengelola stres dan emosi, sehingga mereka lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Agustin & Hidayah, 2024). Selain itu, wawasan dan pemahaman mengenai mindfulness Islami masih terbatas dan belum terintegrasi secara menyeluruh dalam sistem pendidikan maupun aktivitas keagamaan (Alfurqan & Wirdati, 2024). Situasi ini menjadi semakin serius karena kecemasan dan depresi yang tidak tertangani dapat memberikan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan generasi muda. Pendekatan penanganan yang tidak selaras dengan nilai-nilai agama juga dapat menimbulkan penolakan dan menurunkan efektivitas proses pemulihan. Jika dibiarkan, persoalan ini dapat menghambat peran generasi muda sebagai agen perubahan di tengah masyarakat.

Mindfulness telah diakui sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Prinsip mindfulness mengajarkan seseorang untuk sepenuhnya hadir dan sadar pada momen sekarang, serta mengamati pikiran dan perasaan tanpa memberikan penilaian. Dalam ranah pendidikan, mindfulness dapat membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan fokus, sehingga mendukung proses pembelajaran mereka (Lie et al., 2023). Berbagai penelitian

membuktikan bahwa praktik mindfulness mampu mengurangi gejala kecemasan dan depresi sekaligus meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Laelatuh, 2025).

Beberapa studi mengindikasikan bahwa pendekatan mindfulness yang tidak mengakomodasi konteks budaya atau agama cenderung memberikan hasil yang kurang maksimal. Misalnya, praktik mindfulness yang bersifat sekuler mungkin kurang efektif jika diterapkan dalam lingkungan dengan keyakinan agama yang kuat, seperti Islam. Hal ini menimbulkan pertanyaan penting mengenai bagaimana mindfulness dapat disesuaikan agar lebih selaras dengan nilai-nilai spiritual yang dianut oleh generasi muda Muslim.

Dalam penelitian ini, teori-teori psikologi positif seperti teori resiliensi dan teori kesejahteraan subjektif akan dijadikan sebagai landasan teori. Teori resiliensi menekankan pentingnya kemampuan seseorang untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, sementara teori kesejahteraan subjektif fokus pada bagaimana individu menilai kualitas hidup mereka sendiri. Dengan mengacu pada teori-teori tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendalami pengaruh positif dari praktik mindfulness yang berbasis pada nilai-nilai Islam dan budaya BAKU (Baik dan Kuat) yang diterapkan di Daarut Tauhiid dalam mengatasi kecemasan dan depresi pada generasi muda.

Analisis dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa praktik mindfulness secara umum memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Namun, studi mengenai integrasi nilai-nilai spiritual dalam praktik mindfulness masih sangat terbatas. Kajian yang lebih konseptual membahas prinsip-prinsip Islam yang diintegrasikan dalam teknik mindfulness sebagai pendekatan untuk mengatasi masalah kesehatan mental, menegaskan pentingnya adaptasi mindfulness dalam konteks nilai-nilai agama Islam agar lebih efektif dan sesuai budaya (Amanda & Syahidin, 2024). Penelitian lainnya mengkaji hubungan antara mindfulness dan religiusitas pada remaja Muslim juga menunjukkan bahwa keduanya berperan signifikan dalam menurunkan tingkat depresi, menegaskan perlunya pendekatan mindfulness yang mengakomodasi nilai keagamaan. (Mochamad et al., 2024). Penelitian (Khairanis & Aldi, 2024) mengeksplorasi peran mindfulness berbasis Islam dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital, pada studi kualitatifnya menemukan bahwa praktik mindfulness Islami membantu siswa mengelola emosi, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan rasa syukur serta hubungan sosial, sehingga direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan.

Oleh karena itu, penelitian ini akan memusatkan perhatian pada bagaimana elemen spiritual Islam dan budaya BAKU dapat memperkaya pengalaman mindfulness bagi generasi muda Muslim. Dengan demikian, bagian pendahuluan ini memberikan gambaran menyeluruh mengenai pentingnya mengeksplorasi peran mindfulness berbasis Islam dan budaya BAKU dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda di era digital, sekaligus menjelaskan konteks dan tujuan dari penelitian ini.

Dengan memahami keterkaitan antara praktik spiritual dan kesehatan mental, selanjutnya dapat merancang intervensi yang lebih efektif dan sesuai untuk siswa Muslim di era digital. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baik secara akademis maupun praktis bagi para pendidik dan pembuat kebijakan dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung kesehatan mental generasi muda. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan

program pendidikan formal Maupin non-formal berbasis nilai-nilai agama yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan di masa mendatang.

METODOLOGI

Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas budaya BAKU dalam menerapkan mindfulness Islami sebagai cara mengatasi kecemasan dan depresi pada generasi muda. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman generasi muda Muslim dalam praktik mindfulness berbasis Islam serta dampaknya terhadap pengelolaan kecemasan dan depresi di era digital. Subjek penelitian terdiri dari generasi muda Muslim yang aktif menggunakan teknologi digital dan rutin mengikuti kegiatan di lingkungan Daarut Tauhiid Bandung, dipilih secara purposive sampling.

Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara semi terstruktur yang dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan terkait praktik mindfulness Islami yang berlandaskan nilai budaya BAKU. Wawancara menggunakan pertanyaan terbuka agar partisipan dapat menjelaskan secara mendalam bagaimana mereka mengintegrasikan nilai Islam dan budaya BAKU dalam praktik mindfulness serta dampaknya pada kesehatan mental. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang dijadwalkan secara fleksibel untuk menciptakan kenyamanan bagi partisipan agar dapat berbagi pengalaman secara bebas. Setiap sesi wawancara direkam dengan izin partisipan dan kemudian ditranskrip untuk analisis. Catatan lapangan juga dibuat untuk menangkap konteks dan nuansa selama wawancara. Analisis data menggunakan metode tematik, dengan membaca transkrip secara menyeluruh untuk mengidentifikasi tema utama dari pengalaman partisipan. Proses ini meliputi pengkodean data, pengelompokan tema, dan penarikan kesimpulan berdasarkan pola yang ditemukan. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan memberikan pemahaman mendalam tentang peran mindfulness Islami berbasis budaya BAKU dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis generasi muda di era digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Kondisi Kecemasan dan Depresi pada Generasi Muda Muslim

Dalam kehidupan sehari-hari, stres merupakan fenomena yang sangat umum dialami oleh banyak individu. Kondisi ini sebenarnya dapat berfungsi sebagai stimulus yang merangsang atau memotivasi seseorang untuk mengambil tindakan atau respons tertentu dalam menghadapi tantangan. Namun, ketika tingkat stres menjadi berlebihan dan tidak terkendali, hal tersebut justru dapat memberikan dampak negatif yang signifikan, mengganggu keseimbangan fisik, emosional, dan mental, serta menghambat kelancaran aktivitas dan kualitas hidup individu tersebut (Bayu Aji et al., 2024).

Bagi generasi muda, terutama yang sedang berada pada masa transisi dan perkembangan penting dalam kehidupan, stres yang berlebihan dapat menjadi faktor risiko utama yang memicu berbagai gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Tekanan akademik, tuntutan sosial, perubahan identitas, serta ketidakpastian masa depan sering kali menjadi sumber stres yang intens bagi mereka. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini tidak hanya mengganggu prestasi akademik dan hubungan sosial, tetapi juga dapat menurunkan motivasi, menghambat perkembangan diri, dan bahkan memicu perilaku berisiko (Hendrikson Febri, 2024).

Menurut Daradjat, sebagaimana yang diinterpretasikan oleh Mafud (2014), kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua kategori faktor yang saling berinteraksi: faktor internal dan eksternal (Masrukhin et al., 2023). Faktor internal merujuk pada karakteristik dan kondisi yang berasal dari dalam diri individu. Ini mencakup berbagai aspek seperti kepribadian yang meliputi pola pikir, perasaan, dan perilaku yang konsisten; kondisi fisik yang prima sebagai fondasi kesejahteraan mental; tingkat perkembangan dan kemampuan emosional yang memengaruhi kemampuan adaptasi; serta kondisi psikologis yang stabil, bebas dari gangguan mental seperti kecemasan atau depresi.

Lebih lanjut, faktor internal juga mencakup keberagamaan atau spiritualitas yang memberikan makna dan tujuan hidup; kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah hidup dengan strategi coping yang efektif; pemahaman mendalam tentang makna hidup yang memberikan arah dan motivasi; serta keseimbangan kognitif dalam berpikir, yang memungkinkan individu untuk melihat situasi dari berbagai perspektif secara rasional.

Di sisi lain, faktor eksternal mencakup kondisi dan pengaruh yang berasal dari lingkungan di sekitar individu. Ini meliputi aspek sosial seperti dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas; kondisi ekonomi yang stabil dan memungkinkan pemenuhan kebutuhan dasar; situasi politik yang kondusif dan tidak menimbulkan tekanan; adat istiadat dan norma budaya yang mempengaruhi perilaku dan pandangan hidup; serta lingkungan fisik yang aman dan nyaman. Faktor-faktor eksternal ini berperan penting dalam membentuk kesehatan mental seseorang karena memberikan konteks sosial, ekonomi, dan budaya di mana individu tersebut hidup dan berinteraksi.

Prevalensi depresi pada remaja usia 15-24 tahun bervariasi antara 1% hingga 6,2%, menurut beberapa survei. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan bahwa sekitar 1% remaja mengalami depresi, sementara data Riskesdas 2018 mencatat angka yang lebih tinggi, yaitu 6,2% pada kelompok usia yang sama. Sementara itu, tingkat kecemasan pada remaja juga cukup signifikan. SKI 2023 mencatat sekitar 3,7% remaja mengalami kecemasan, namun survei I-NAMHS 2022 menunjukkan bahwa 34,8% remaja menghadapi masalah kesehatan mental, dengan kecemasan sebagai masalah yang paling umum.

Data I-NAMHS 2023 memperlihatkan bahwa satu dari tiga remaja (34,9%) memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental, di mana kecemasan dialami oleh 28,2% remaja perempuan dan 25,4% remaja laki-laki. Depresi juga lebih banyak dialami oleh remaja perempuan (6,7%) dibanding laki-laki (4,0%). Gangguan mental pada remaja tidak hanya berdampak pada kualitas hidup sehari-hari, tetapi juga berhubungan dengan risiko tinggi pikiran untuk mengakhiri hidup. Sebanyak 61% anak muda yang mengalami depresi pernah berpikiran untuk bunuh diri dalam satu bulan terakhir, angka yang jauh lebih tinggi dibanding mereka yang tidak mengalami depresi. Data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2025 menunjukkan bahwa 1 dari 5 orang Indonesia mengalami gejala gangguan mental, termasuk kecemasan dan depresi berat. Terlebih lagi, gangguan kecemasan pada anak muda usia 15-24 tahun meningkat sebesar 40% pasca pandemi COVID-19. Faktor-faktor penyebab kecemasan dan depresi di era digital sangat kompleks dan saling terkait, terutama di kalangan generasi muda seperti Gen Z, menurut (Triastuti et al., 2024) diantaranya:

1. Aktivitas intens di media sosial menimbulkan *fenomena fear of missing out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal dari pengalaman atau tren yang diikuti orang lain. Selain itu,

perbandingan sosial dengan gambaran hidup yang tampak sempurna di media sosial dapat menurunkan kepercayaan diri dan memicu perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, yang berujung pada kecemasan dan depresi.

2. Intimidasi dan pelecehan di dunia maya berdampak negatif pada kesehatan mental. Cyberbullying menyebabkan stres berat, kecemasan, depresi, hingga keinginan mengisolasi diri atau pikiran bunuh diri.
3. Paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik terutama sebelum tidur menghambat produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur. Kurang tidur berkualitas ini dapat memicu gangguan mood, stres, dan depresi.
4. Meski teknologi memudahkan komunikasi, interaksi virtual tidak selalu menggantikan kebutuhan emosional dari interaksi langsung. Hal ini menyebabkan perasaan kesepian dan isolasi sosial yang memperburuk kesehatan mental.
5. Akses informasi yang tidak terbatas dan konsumsi berita negatif secara terus-menerus (doomscrolling) membuat seseorang merasa kewalahan dan stres berkepanjangan, yang meningkatkan risiko kecemasan dan depresi.
6. Media sosial menciptakan tekanan untuk tampil sempurna secara fisik, akademik, dan sosial. Harapan yang tidak realistik ini menimbulkan beban emosional yang terus-menerus bagi generasi muda, terutama Gen Z yang dikenal ambisius namun rentan terhadap stres.
7. Gen Z yang sangat peduli dengan isu sosial dan politik sering terpapar berita konflik, kekerasan, dan ketidakpastian yang dapat memperparah kecemasan dan pikiran pesimis.
8. Ketergantungan pada media sosial, game online, dan smartphone mengganggu pola tidur, menurunkan produktivitas, dan menyebabkan isolasi sosial, sehingga memperburuk kondisi mental.

Konsep Mindfulness Islami dan Budaya BAKU

Aspek	Mindfulness Islami	Mindfulness Sekuler
Tujuan Utama	Mendekatkan diri kepada Allah, menemukan makna spiritual	Meningkatkan fokus, mengurangi stres, tanpa unsur agama
Landasan	Nilai dan ajaran Islam (Al-Qur'an, hadis, dzikir, shalat)	Ilmu psikologi, filsafat Timur, teknik meditasi
Praktik Utama	Shalat, dzikir, doa, tafakur, muhasabah, tawakal	Meditasi pernapasan, body scan, observasi pikiran
Dimensi Spiritual	Sangat menonjol, mengaitkan pengalaman dengan kehendak Allah	Tidak menekankan aspek spiritual atau ketuhanan
Makna Penderitaan	Ujian dari Allah, bagian dari skenario Ilahi	Diterima sebagai bagian dari pengalaman manusia
Outcome	Ketenangan batin, syukur, sabar, ikhlas, kedekatan dengan Allah	Kesehatan mental, fokus, penerimaan diri

Mindfulness sekuler biasanya diajarkan tanpa unsur agama, menekankan pada teknik-teknik meditasi yang berfokus pada pernapasan, observasi pikiran, dan emosi tanpa penilaian. Sementara itu, mindfulness Islami menekankan integrasi nilai-nilai

spiritual, seperti kesadaran bahwa semua pengalaman adalah bagian dari kehendak Allah, serta mengaitkan latihan mindfulness dengan ibadah dan refleksi keagamaan (Wasfiyah et al., 2025). Mindfulness sekuler biasanya diajarkan tanpa unsur agama, menekankan pada teknik-teknik meditasi yang berfokus pada pernapasan, observasi pikiran, dan emosi tanpa penilaian. Sementara itu, mindfulness Islami menekankan integrasi nilai-nilai spiritual, seperti kesadaran bahwa semua pengalaman adalah bagian dari kehendak Allah, serta mengaitkan latihan mindfulness dengan ibadah dan refleksi keagamaan.

Budaya BAKU di Daarut Tauhiid merupakan fondasi karakter yang sangat penting dan menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari seluruh civitas akademika dan santri. BAKU, singkatan dari Baik dan Kuat, mengandung nilai-nilai yang mencakup karakter baik seperti ikhlas, jujur, dan tawadhu, serta karakter kuat yang meliputi keberanian, disiplin, dan ketangguhan. Nilai-nilai ini tidak hanya menjadi slogan, tetapi diimplementasikan secara nyata dalam berbagai aktivitas di Daarut Tauhiid, mulai dari pendidikan hingga dakwah dan kegiatan sosial. Dalam pendidikan, nilai BAKU menjadi bagian dari pembentukan karakter yang membekali peserta didik untuk menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan berakhhlak mulia. Nilai ini sangat relevan dalam kehidupan modern yang penuh tantangan, karena membentuk manusia yang tidak hanya bermoral baik tetapi juga kuat secara mental dan fisik.

Integrasi nilai-nilai Islam dengan budaya BAKU dalam praktik mindfulness di Daarut Tauhiid menciptakan pendekatan spiritual yang mendalam dan aplikatif. Nilai ikhlas dan tawadhu menumbuhkan kesadaran penuh akan niat yang tulus dan kerendahan hati dalam setiap tindakan, menjadikan setiap amal murni karena Allah dan bebas dari pengaruh puji dunia. Jujur dan disiplin menanamkan kesadaran akan pentingnya konsistensi dan integritas dalam menjalankan kewajiban, baik dalam ibadah maupun aktivitas sehari-hari (Mukhlis, 2024). Sementara itu, keberanian dan ketangguhan memperkuat mental untuk menghadapi ujian hidup dengan sikap positif dan sabar, yang merupakan bagian dari ketenangan batin yang dicapai melalui mindfulness. Pendekatan ini sangat selaras dengan kajian Ma'rifatullah dan al-Hikam yang diajarkan di Daarut Tauhiid, yang menekankan pengenalan Allah dan penyucian hati sebagai dasar kehidupan spiritual yang kokoh.

Di Daarut Tauhiid, implementasi mindfulness Islami berbasis budaya BAKU merupakan bagian integral dari pembinaan spiritual dan karakter generasi muda. Program mindfulness Islami yang diterapkan di Daarut Tauhiid mencakup kegiatan seperti shalat berjamaah, zikir bersama, dan muhasabah (koreksi diri) yang rutin dilakukan oleh para santri dan jamaah di masjid Daarut Tauhiid. Melalui praktik zikir dan psikoterapi zikir, peserta memperoleh ketenangan batin, kepasrahan kepada Allah, serta sugesti positif yang memperkuat keyakinan dan sikap optimis dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini tidak hanya menumbuhkan kedekatan spiritual dengan Allah, tetapi juga meningkatkan kualitas mental dan emosional peserta, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan berkualitas.

Strategi pengintegrasian budaya BAKU dalam setiap tahapan praktik mindfulness di Daarut Tauhiid dilakukan dengan menanamkan nilai-nilai Baik dan Kuat secara konsisten dalam seluruh proses pembelajaran dan aktivitas spiritual. Nilai ikhlas, jujur, dan tawadhu (baik) serta berani, disiplin, dan tangguh (kuat) menjadi landasan dalam melakukan mindfulness, seperti saat melakukan dzikir, shalat, dan muhasabah. Misalnya, saat melaksanakan dzikir, peserta diajarkan untuk fokus penuh (mindful) dengan niat

ikhlas dan rendah hati, menjaga disiplin waktu dan kualitas ibadah, serta berani menghadapi godaan dan gangguan pikiran yang muncul. Pendekatan ini menguatkan kesadaran penuh (muraqabah) terhadap Allah dan diri sendiri, sehingga mindfulness bukan sekadar teknik meditasi, tetapi menjadi praktik spiritual yang menyeluruh dan berakar pada nilai-nilai Islam dan budaya BAKU Daarut Tauhiid.

Peran pembimbing atau mentor di Daarut Tauhiid sangat krusial dalam membina generasi muda agar mampu menginternalisasi nilai-nilai BAKU dan mindfulness Islami. Pembimbing berfungsi sebagai teladan sekaligus fasilitator yang membimbing peserta untuk memahami dan menghayati makna ikhlas, jujur, tawadhu, berani, disiplin, dan tangguh dalam kehidupan sehari-hari. Mereka memantau perkembangan spiritual dan mental peserta melalui pengajian, konsultasi, dan pendampingan langsung dalam kegiatan ibadah dan sosial. Pembimbing juga mengajarkan teknik mindfulness Islami seperti muraqabah, yaitu kesadaran penuh dalam mengingat Allah dan mengelola pikiran agar tetap fokus dan tenang. Dengan bimbingan ini, generasi muda tidak hanya menjadi pribadi yang berakhlaq mulia dan kuat mental, tetapi juga mampu menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran, ketenangan, dan keikhlasan sesuai ajaran Islam dan budaya BAKU Daarut Tauhiid.

Berdasarkan wawancara mendalam dengan generasi muda yang mengikuti praktik mindfulness Islami berbasis budaya BAKU di Daarut Tauhiid, temuan utama menunjukkan bahwa para partisipan mengalami perubahan signifikan dalam pengalaman spiritual dan psikologis mereka. Mereka melaporkan bahwa praktik mindfulness yang dipadukan dengan nilai-nilai Baik dan Kuat (BAKU) membuat mereka lebih sadar akan diri sendiri dan hubungan mereka dengan Allah, sehingga menumbuhkan ketenangan batin dan rasa ikhlas dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Persepsi mereka terhadap kehidupan menjadi lebih positif, dengan peningkatan kemampuan mengelola stres dan emosi negatif, serta peningkatan kesabaran dan keteguhan hati dalam menjalani tantangan sehari-hari.

Dampak praktik mindfulness Islami berbasis budaya BAKU terhadap pengelolaan kecemasan dan depresi sangat terasa bagi para peserta. Mereka menyatakan bahwa melalui latihan dzikir, muhasabah, dan penghayatan nilai-nilai ikhlas, jujur, tawadhu, berani, disiplin, dan tangguh, mereka mampu mengurangi rasa cemas dan gejala depresi yang sebelumnya mengganggu. Kesadaran penuh (mindfulness) yang diajarkan membuat mereka mampu mengamati pikiran dan perasaan tanpa terjebak dalam kekhawatiran berlebihan, sehingga memberikan ruang untuk ketenangan dan pengendalian diri yang lebih baik. Hal ini memperkuat mental dan emosional mereka, menjadikan mereka lebih resilien dalam menghadapi tekanan hidup.

Implementasi mindfulness Islami berbasis budaya BAKU di Daarut Tauhiid terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada generasi muda. Hal ini terlihat dari berbagai laporan peserta yang mengalami peningkatan ketenangan batin, pengelolaan emosi yang lebih baik, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup dengan sikap optimis dan sabar. Efektivitas ini diperkuat oleh integrasi nilai-nilai BAKU baik dan kuat yang menanamkan karakter ikhlas, jujur, tawadhu, berani, disiplin, dan tangguh dalam setiap praktik mindfulness, sehingga tidak hanya menjadi teknik meditasi, tetapi juga praktik spiritual yang menyeluruh dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor pendukung keberhasilan implementasi mindfulness Islami berbasis budaya BAKU di Daarut Tauhiid meliputi dukungan komunitas yang solid dan lingkungan pesantren yang kondusif, konsistensi dalam menjalankan praktik mindfulness dan nilai-

nilai BAKU secara rutin, serta peran spiritual yang sangat dominan. Pembimbing dan mentor yang berperan sebagai teladan dan fasilitator juga menjadi kunci penting dalam membimbing generasi muda untuk memahami dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut secara mendalam. Selain itu, pendekatan Manajemen Qolbu yang menekankan pengelolaan hati sebagai pusat kendali diri turut memperkuat efektivitas program ini dalam membentuk karakter yang kuat dan sehat secara mental.

Namun, terdapat beberapa kendala dan tantangan dalam pelaksanaan mindfulness Islami berbasis budaya BAKU. Salah satu tantangan utama adalah resistensi budaya, terutama dari individu atau kelompok yang belum sepenuhnya memahami atau menerima pendekatan mindfulness dalam konteks Islam. Keterbatasan pemahaman tentang konsep mindfulness dan nilai-nilai BAKU juga menjadi hambatan, terutama bagi peserta baru yang memerlukan waktu adaptasi dan pendampingan intensif. Selain itu, hambatan teknis seperti keterbatasan fasilitas atau waktu yang terbatas dalam rutinitas harian peserta juga mempengaruhi konsistensi praktik mindfulness. Meski demikian, dengan pendekatan pembinaan yang terstruktur dan dukungan komunitas yang kuat, tantangan ini dapat diminimalisir dan program tetap berjalan efektif.

Hasil penelitian mengenai mindfulness Islami berbasis budaya BAKU di Daarut Tauhiid memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi pengembangan program kesehatan mental di kalangan generasi muda Muslim. Pendekatan ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Islam dengan praktik mindfulness dapat menjadi metode efektif untuk mengelola kecemasan, depresi, dan stres, sekaligus membentuk karakter yang kuat dan berakhhlak mulia. Oleh karena itu, program kesehatan mental di lingkungan pendidikan dan komunitas Muslim sebaiknya mengadopsi model yang menggabungkan aspek spiritual dan psikologis secara holistik, dengan menanamkan nilai-nilai seperti ikhlas, jujur, tawadhu, berani, disiplin, dan tangguh sebagai fondasi pembinaan mental dan emosional.

Rekomendasi untuk lembaga pendidikan, komunitas, dan pembuat kebijakan adalah untuk mengintegrasikan mindfulness Islami berbasis budaya BAKU ke dalam kurikulum dan program pembinaan karakter secara sistematis. Lembaga pendidikan dapat mengembangkan modul pelatihan mindfulness yang mengedepankan nilai-nilai Islam dan budaya BAKU, serta menyediakan pelatihan bagi guru dan pembimbing agar mampu membimbing generasi muda secara efektif. Komunitas Muslim diharapkan mendukung praktik ini dengan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pembinaan spiritual dan mental, misalnya melalui pengajian rutin, kelompok diskusi, dan pendampingan psikososial. Pembuat kebijakan perlu memberikan perhatian dan dukungan terhadap program-program kesehatan mental yang mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan, termasuk pendanaan, regulasi, dan fasilitasi kolaborasi antara lembaga pendidikan, kesehatan, dan keagamaan.

Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan dilakukan penelitian yang lebih mendalam dan luas mengenai efektivitas mindfulness Islami berbasis budaya BAKU di berbagai konteks dan kelompok usia, termasuk studi longitudinal untuk melihat dampak jangka panjangnya. Praktik mindfulness juga dapat dikembangkan dengan mengadaptasi teknologi digital, seperti aplikasi mobile yang memudahkan generasi muda mengakses latihan mindfulness secara mandiri. Selain itu, pengembangan pelatihan pembimbing dan mentor secara profesional sangat penting untuk memastikan kualitas bimbingan dan keberlanjutan program. Dengan demikian, mindfulness Islami berbasis budaya BAKU

dapat menjadi model pembinaan mental dan spiritual yang komprehensif dan relevan untuk generasi muda Muslim di masa depan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi budaya BAKU dalam terapi mindfulness Islami sebagai alternatif penanggulangan kecemasan dan depresi di kalangan generasi muda Muslim di lingkungan Daarut Tauhiid Bandung, dapat disimpulkan beberapa poin utama berikut: Budaya BAKU (Baik dan Kuat) yang terintegrasi dengan praktik mindfulness Islami terbukti memberikan dampak positif dalam membantu generasi muda mengelola kecemasan dan depresi. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat aspek spiritual dan religiusitas, tetapi juga meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis para remaja di tengah tantangan era digital. Praktik mindfulness Islami yang berbasis nilai-nilai budaya dan agama lebih diterima serta dirasakan relevan oleh generasi muda Muslim dibandingkan dengan mindfulness sekuler. Hal ini dikarenakan adanya keselarasan antara nilai spiritual yang dianut dan teknik pengelolaan emosi yang ditawarkan, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi kesehatan mental. Faktor internal seperti kepribadian, spiritualitas, dan kemampuan coping, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan, sangat berperan dalam keberhasilan praktik mindfulness Islami berbasis budaya BAKU. Integrasi keduanya memberikan landasan yang kuat bagi generasi muda untuk menghadapi tekanan akademik, sosial, dan tantangan digital yang kompleks. Minimnya akses layanan kesehatan mental formal di kalangan remaja menegaskan pentingnya pengembangan intervensi berbasis komunitas dan nilai lokal seperti mindfulness Islami dan budaya BAKU. Program ini dapat menjadi solusi preventif dan kuratif yang mudah diakses, relevan, dan berkelanjutan bagi generasi muda Muslim. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan baik secara akademis maupun praktis, khususnya dalam pengembangan model intervensi kesehatan mental berbasis nilai agama dan budaya yang dapat diintegrasikan ke dalam sistem pendidikan formal maupun non-formal. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pendidik, pembuat kebijakan, dan pengelola lembaga pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesehatan mental generasi muda di era digital. Dengan demikian, integrasi budaya BAKU dan mindfulness Islami merupakan pendekatan yang efektif, relevan, dan adaptif dalam meningkatkan kesehatan mental generasi muda Muslim, khususnya dalam menghadapi tantangan dan tekanan di era digital saat ini.

REFRENSI

- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi Pendidikan Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi Burnout di Kalangan Pelajar. *AL-QALAM: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(2), 198–112. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.3282>
- Alfurqan, M. H., & Wirdati, W. (2024). Analisis Penggunaan Website Berbasis AI dalam Mengerjakan Tugas Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Negeri Padang. *Islamika*, 6(4), 1727–1739. <https://doi.org/10.36088/islamika.v6i4.5309>

- Amanda, Y., & Syahidin. (2024). Islamic Mindfulness: Prinsip-Prinsip Islam dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier*, 8(5), 359–363.
- Bayu Aji, R., Khasan, M., & Psikologi, F. (2024). Prilaku Makan Mahasiswa Indekos Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4), 375–387.
- Hendrikson Febri. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54–71. <https://doi.org/10.55606/corammundo.v6i2.383>
- Khairanis, R., & Aldi, M. (2024). Peran Mindfulness Berbasis Islam terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *Akhlas: Journal of Education Behavior and Religious Ethics*, 8(3), 1–15.
- Laelatuh, A. (2025). Menemukan Kedamaian: Tinjauan Sistematis Penerapan Mindfulness pada Remaja. *Unpkediri*, 3(7), 1–15.
- Lie, N., Astika, R., & Sakawama. (2023). Harmoni Di Era Teknologi Gital Dengan Penerapan Meditasi Buddhis Di Pendidikan Akademik. *Jurnal Pendidikan Buddha Dan Isu Sosial Kontemporer*, 5(2), 68–79.
- Masrukhin, Ilman Nafi'a, & Sumanta. (2023). Interpretasi Mimpi dalam Perspektif Haditsdan Teori Sigmund Freud serta Implikasinya Terhadap Pendidikan Mental. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9(2), 792–830.
- Mochamad, K. K., Fahrul, R., & Muhammad, A. H. S. (2024). Pengaruh Mindfulness dan Religiusitas Terhadap Meningkatnya Tingkat Depresi Pada Remaja Muslim di Kota Kuningan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 337–345. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6521>
- Mukhlis. (2024). Signifikansi dan Kontribusi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Sekolah. *Integrated Education Journal*, 1(1), 22–42.
- Nyayu, N. A., Roudhatul, H., Tria, I. S., Rizki, N., & Risma, A. P. (2025). Dampak Sosial Media Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *ANALYSIS: Journal Of Education*, 3(2), 184–190.
- Triastuti, I., Siska Nurfauziah, W., & Noviyanti, I. (2024). Tingkat Stres Pada Gen Z Terhadap Pengaruh Media Sosial. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 264–272. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index>
- Wasfiyah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani, D. (2025). Integrasi Sholat Sebagai Terapi Emosional Dalam Pendidikan Dan Konseling Islam. *Journal of Islamic Studies | Page*, 05(01), 13–40.