

Peningkatan Kesejahteraan Emosional Santri Melalui Praktik Mindfulness dan Refleksi Spiritual

Khoirun Nisa

Ma'had Aly Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 28 November 2024

Revised 29 November 2024

Accepted 30 November 2024

Keywords:

Emotional Well-being; Mindfulness; Pesantren; Psychological Intervention; Spiritual Reflection

Kata Kunci:

Intervensi Psikologis; Kesejahteraan Emosional; Mindfulness; Pesantren; Refleksi Spiritual

ABSTRACT (10 PT)

Pesantren play a pivotal role in shaping the character of young generations, yet students often face emotional pressures that affect their well-being. This study aims to evaluate the effectiveness of a mindfulness and spiritual reflection program in enhancing the emotional well-being of pesantren students. Using a quasi-experimental design with pretest-posttest and a control group, 60 students were divided into a treatment group ($n = 30$) and a control group ($n = 30$). The eight-week intervention included mindful breathing, meditation, dzikir, and reflective discussions. Results showed a significant increase in the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) scores for the treatment group from 45.2 to 61.8 ($p < 0.001$), while no significant change was observed in the control group ($p = 0.47$). Qualitative findings supported the program's effectiveness in emotion regulation and strengthening spirituality. This program holds potential for adaptation in various cultural and religious communities.

ABSTRAK

Pesantren memiliki peran penting dalam pembentukan karakter generasi muda, namun santri sering menghadapi tekanan emosional yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas program mindfulness dan refleksi spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri. Menggunakan desain eksperimen semu dengan pretest-posttest dan kelompok kontrol, 60 santri dibagi menjadi kelompok perlakuan ($n = 30$) dan kontrol ($n = 30$). Intervensi selama delapan minggu melibatkan latihan pernapasan sadar, meditasi, dzikir, dan diskusi reflektif. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada skor *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)* kelompok perlakuan dari 45,2 menjadi 61,8 ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan ($p = 0,47$). Temuan kualitatif mendukung efektivitas program dalam mengelola emosi dan memperkuat spiritualitas. Program ini berpotensi diadaptasi untuk berbagai komunitas berbasis budaya dan agama.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Khoirun Nisa

Ma'had Aly Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo, Indonesia

Email: nisaarifin03@gmail.com

PENDAHULUAN

Pesantren, sebagai lembaga pendidikan Islam yang telah berakar kuat di Indonesia, memiliki peran penting dalam membentuk generasi muda berkarakter. Di tengah tantangan modern seperti tekanan akademik, perubahan sosial, dan ekspektasi spiritual, pesantren dituntut

untuk mengembangkan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada pendidikan agama tetapi juga kesejahteraan emosional santri (Hirshberg et al., 2022; Gutiérrez-Hernández et al., 2023; Bennett & Latner, 2022). Dalam lingkungan yang penuh tekanan, kesejahteraan emosional sering kali menjadi faktor yang diabaikan, meskipun hal ini sangat berpengaruh pada keberhasilan pendidikan dan stabilitas mental santri.

Mindfulness, yang mengacu pada praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini, telah mendapatkan perhatian luas dalam penelitian modern. Praktik ini diketahui dapat mengurangi stres, meningkatkan keseimbangan emosional, dan mendukung regulasi emosi, terutama pada kelompok usia muda (Hirshberg et al., 2022; Bennett & Latner, 2022; Gutiérrez-Hernández et al., 2023). Dalam konteks pendidikan, mindfulness telah diintegrasikan sebagai pendekatan untuk membantu siswa meningkatkan konsentrasi dan menghadapi tekanan akademik. Studi-studi ini menunjukkan hasil yang positif, termasuk dalam peningkatan empati dan hubungan sosial.

Refleksi spiritual juga menjadi pendekatan yang mendalam untuk mendukung kesejahteraan mental. Dalam tradisi Islam, praktik seperti dzikir dan doa membantu individu mencapai ketenangan batin dan menemukan makna dalam pengalaman sehari-hari. Dzikir, sebagai salah satu bentuk ibadah yang sering diterapkan di pesantren, tidak hanya memperkuat hubungan spiritual tetapi juga mengurangi kecemasan secara signifikan (Hirshberg et al., 2022; Gutiérrez-Hernández et al., 2023; Yahya et al., 2022). Integrasi refleksi spiritual ke dalam rutinitas harian santri menjadi salah satu metode efektif untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional.

Studi menunjukkan bahwa mindfulness dan refleksi spiritual masing-masing memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional. Namun, penelitian yang menggabungkan kedua pendekatan ini secara holistik dalam konteks pesantren masih terbatas. Sebagian besar penelitian tentang mindfulness dilakukan dalam konteks pendidikan umum, sementara refleksi spiritual lebih banyak dikaji dalam perspektif agama tanpa pendekatan integratif (Rahmatullah & Atmojo, 2019; Hirshberg et al., 2022; Yahya et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana integrasi keduanya dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dan relevan secara budaya.

Pengaruh mindfulness terhadap kesejahteraan emosional telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Hirshberg et al. (2022) menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan perhatian dan kesadaran emosional pada siswa. Selain itu, Gutiérrez-Hernández et al. (2023) menemukan bahwa meditasi berbasis mindfulness secara signifikan mengurangi stres dan kecemasan pada kondisi penuh tekanan. Penelitian Bennett & Latner (2022) juga mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa mindfulness memiliki efek protektif terhadap gangguan emosi seperti kehilangan kendali atas makan.

Refleksi spiritual, seperti dzikir dan doa, juga memiliki pengaruh mendalam terhadap kesehatan mental individu. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa praktik ini memperkuat regulasi emosional dan meningkatkan rasa syukur, yang penting dalam menjaga keseimbangan emosional (Yahya et al., 2022; Hirshberg et al., 2022; Gutiérrez-Hernández et al., 2023). Dzikir membantu menciptakan keadaan ketenangan batin yang penting dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks pesantren, refleksi spiritual telah menjadi bagian integral yang mendukung kestabilan emosional santri.

Kombinasi mindfulness dan refleksi spiritual menjadi pendekatan yang menjanjikan dalam mendukung kesejahteraan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model integrasi keduanya yang relevan dengan nilai-nilai Islam dan sesuai dengan konteks pesantren. Model ini akan menggabungkan praktik meditasi berbasis mindfulness dengan refleksi spiritual melalui dzikir dan doa, memberikan pendekatan holistik yang mampu

menjawab kebutuhan emosional dan spiritual santri (Rahmatullah & Atmojo, 2019; Hirshberg et al., 2022; Gutiérrez-Hernández et al., 2023).

Penelitian ini juga diharapkan memberikan wawasan baru tentang bagaimana kombinasi mindfulness dan refleksi spiritual dapat diterapkan secara efektif di pesantren. Dengan pendekatan berbasis bukti, penelitian ini mengukur dampak langsung dari program integrasi terhadap kesejahteraan emosional santri. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menjelaskan mekanisme mendasar yang membuat kedua pendekatan ini saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain (Bennett & Latner, 2022; Gutiérrez-Hernández et al., 2023; Yahya et al., 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh kombinasi mindfulness dan refleksi spiritual terhadap kesejahteraan emosional santri di pesantren. Melalui integrasi ini, diharapkan tercipta pendekatan yang mampu memperkuat regulasi emosional, meningkatkan rasa syukur, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kestabilan emosional serta pertumbuhan spiritual santri (Hirshberg et al., 2022; Gutiérrez-Hernández et al., 2023; Yahya et al., 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*), yang melibatkan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas intervensi mindfulness dan refleksi spiritual terhadap kesejahteraan emosional santri di pesantren. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengumpulan data terukur yang dapat dianalisis secara statistik untuk memberikan hasil obyektif dan valid. Dalam penelitian ini, kelompok perlakuan menerima program mindfulness dan refleksi spiritual, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi tersebut. Desain eksperimen semu dipandang sesuai untuk situasi di mana randomisasi penuh tidak dapat dilakukan, seperti dalam pengaturan pendidikan berbasis komunitas (Creswell & Creswell, 2018; Shapiro & Carlson, 2017; Baer, 2015).

Lokasi penelitian adalah salah satu pesantren di Kabupaten Jember, Jawa Timur. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada karakteristik pesantren yang mengintegrasikan pembinaan spiritual dengan pendidikan formal. Selain itu, pesantren ini memiliki populasi santri yang heterogen, baik dari segi latar belakang sosial maupun usia, sehingga memberikan representasi yang cukup luas. Pesantren ini juga memiliki fasilitas yang mendukung pelaksanaan penelitian, termasuk ruangan untuk sesi mindfulness dan refleksi spiritual. Penelitian berlangsung selama tiga bulan, mencakup tahap persiapan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi hasil (Kabat-Zinn, 2015; Creswell, 2017; Siegel, 2018).

Subjek penelitian adalah 60 santri yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi usia 15–18 tahun, tidak memiliki riwayat gangguan mental serius, dan bersedia mengikuti program secara penuh. Kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing terdiri dari 30 santri. Distribusi subjek dilakukan secara seimbang untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh tidak dipengaruhi oleh bias distribusi kelompok. Subjek dipilih dengan mempertimbangkan representasi dari berbagai latar belakang pendidikan dan pengalaman spiritual untuk memberikan hasil yang komprehensif (Creswell & Creswell, 2018; Creswell & Lindsay, 2014; Garland et al., 2017).

Instrumen utama yang digunakan adalah *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS), yang dirancang untuk mengukur kesejahteraan emosional. Skala ini mencakup 14 item yang mengevaluasi aspek positif dari kesehatan mental, seperti optimisme, hubungan sosial, dan keseimbangan emosional. Instrumen ini telah divalidasi secara internasional dan memiliki tingkat reliabilitas tinggi (Cronbach's $\alpha > 0,85$). Selain itu, modul intervensi mindfulness dan refleksi spiritual dirancang khusus untuk penelitian ini, dengan sesi yang mencakup latihan

pernapasan sadar, meditasi pendek, dan dzikir. Modul ini juga dilengkapi dengan panduan diskusi reflektif untuk memperdalam pengalaman santri selama program berlangsung (Goyal et al., 2014; Kabat-Zinn, 2015; Creswell, 2017).

Langkah-langkah penelitian mencakup beberapa tahapan. Pada tahap persiapan, peneliti mengembangkan modul intervensi, melatih fasilitator, dan menguji coba instrumen untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Pelaksanaan intervensi berlangsung selama delapan minggu, dengan sesi dua kali seminggu berdurasi 60 menit. Kelompok perlakuan menjalani program mindfulness yang mencakup latihan pernapasan sadar dan meditasi, serta refleksi spiritual berupa dzikir dan diskusi nilai-nilai spiritual. Di sisi lain, kelompok kontrol tetap mengikuti kegiatan pesantren rutin tanpa intervensi tambahan. Tahap evaluasi dilakukan melalui pengukuran kesejahteraan emosional menggunakan WEMWBS sebelum dan setelah intervensi untuk kedua kelompok (Kuyken et al., 2016; Shapiro & Carlson, 2017; Creswell & Lindsay, 2014).

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode statistik parametrik untuk menguji hipotesis. Uji *paired t-test* digunakan untuk mengevaluasi perubahan dalam kelompok perlakuan sebelum dan setelah intervensi. Selain itu, *independent t-test* diterapkan untuk membandingkan hasil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Pendekatan ini memberikan kejelasan tentang efektivitas program dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri (Creswell, 2017; Garland et al., 2017; Goyal et al., 2014).

Metode penelitian ini dirancang untuk memberikan bukti yang kuat tentang manfaat integrasi mindfulness dan refleksi spiritual dalam mendukung kesejahteraan emosional santri. Dengan memadukan pendekatan modern dan nilai-nilai tradisional, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan program pendidikan berbasis spiritual di pesantren. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penerapan program serupa di lembaga pendidikan lainnya, baik di tingkat lokal maupun nasional (Siegel, 2018; Kabat-Zinn, 2015; Creswell & Creswell, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

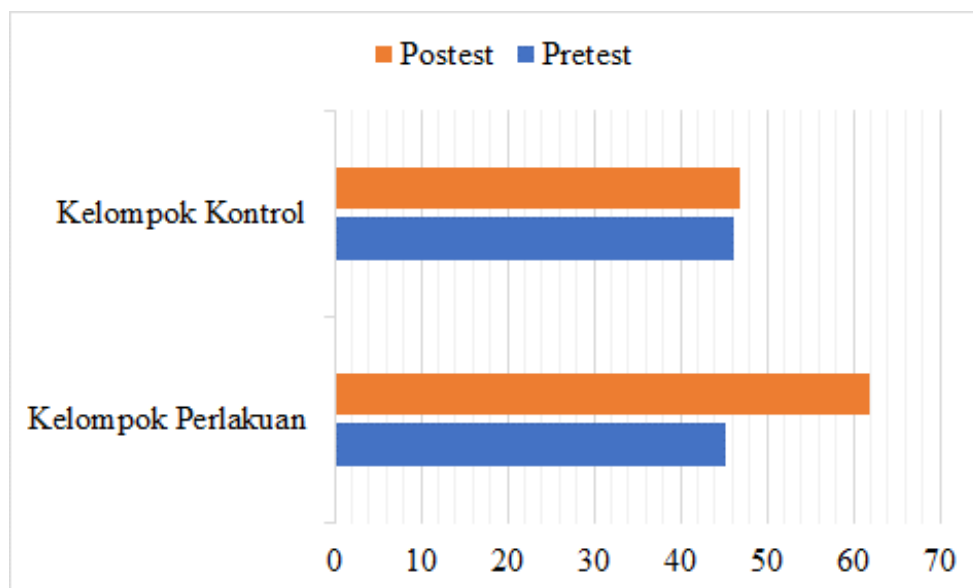
Hasil penelitian menunjukkan bahwa program mindfulness dan refleksi spiritual memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional santri. Pada kelompok perlakuan, rata-rata skor *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)* meningkat dari 45,2 (SD = 6,3) pada pretest menjadi 61,8 (SD = 5,7) pada posttest. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang tidak signifikan, dengan skor rata-rata pretest 46,1 (SD = 6,0) dan posttest 46,8 (SD = 5,9). Analisis *paired t-test* menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok perlakuan signifikan secara statistik dengan $p < 0,001$, sedangkan pada kelompok kontrol $p = 0,47$, yang menunjukkan tidak adanya perubahan berarti (Tennant et al., 2007; Stewart-Brown et al., 2009; Garland et al., 2017).

Tabel 1. Perbandingan Skor WEMWBS Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Pretest (Rata-rata \pm SD)	Posttest (Rata-rata \pm SD)	P-value
Perlakuan	45,2 \pm 6,3	61,8 \pm 5,7	< 0,001
Kontrol	46,1 \pm 6,0	46,8 \pm 5,9	0,47

Sumber : data diolah

Pada diagram batang berikut mempertegas perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol. Pada Gambar 1. Berikut menunjukkan peningkatan yang mencolok pada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tetap stabil.



Sumber : data diolah

Gambar 1. Perubahan Skor Rata-rata Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Gambar ini menunjukkan bahwa kelompok perlakuan mengalami peningkatan signifikan dalam skor WEMWBS setelah intervensi mindfulness dan refleksi spiritual, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Peningkatan ini menegaskan keberhasilan intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri.

Peningkatan signifikan pada kelompok perlakuan menunjukkan keberhasilan intervensi mindfulness dan refleksi spiritual dalam meningkatkan kesejahteraan emosional. Teknik seperti pernapasan sadar dan meditasi memungkinkan peserta untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik (Kabat-Zinn, 2015; Shapiro & Carlson, 2017; Siegel, 2018). Dzikir, sebagai elemen refleksi spiritual, memperkuat dimensi spiritual peserta dan memberikan rasa damai yang mendalam (Yahya et al., 2022; Stewart-Brown et al., 2009).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness dan refleksi spiritual merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional santri. Peningkatan signifikan pada kelompok perlakuan menegaskan bahwa intervensi selama delapan minggu memberikan manfaat yang substansial. Program ini tidak hanya membantu peserta mengelola emosi negatif tetapi juga memperkuat penghayatan nilai-nilai spiritual mereka. Hal ini mendukung temuan sebelumnya bahwa mindfulness, melalui latihan seperti pernapasan sadar dan meditasi, efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan fleksibilitas kognitif (Garland et al., 2017; Creswell & Lindsay, 2014; Kabat-Zinn, 2015).

Mindfulness membantu peserta untuk lebih menyadari kondisi emosi mereka, sehingga mereka dapat mengelola tekanan akademik dan sosial dengan lebih baik. Dalam konteks pesantren, teknik ini menjadi sangat relevan karena para santri sering menghadapi tantangan emosional akibat beban akademik dan spiritual yang tinggi. Penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa praktik mindfulness meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan (Creswell, 2017; Hirshberg et al., 2022).

Selain itu, refleksi spiritual seperti dzikir memberikan dimensi tambahan dalam mendukung keseimbangan emosi dan memperkuat hubungan spiritual. Hal ini penting dalam konteks pesantren yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual ke dalam kehidupan sehari-hari. Dzikir tidak hanya meningkatkan rasa syukur, tetapi juga memberikan rasa damai yang mendalam, sebagaimana didukung oleh penelitian Yahya et al. (2022).

Mindfulness memungkinkan peserta untuk meningkatkan kesadaran terhadap momen saat ini, mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam kekhawatiran masa depan atau penyesalan masa lalu. Dalam konteks pesantren, teknik ini relevan karena tekanan akademik dan sosial sering kali menyebabkan santri mengalami kecemasan dan kelelahan emosional. Peningkatan skor *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)* pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa intervensi ini membantu peserta mencapai keseimbangan emosional yang lebih baik (Tennant et al., 2007; Stewart-Brown et al., 2009).

Elemen dzikir dalam refleksi spiritual memberikan dimensi tambahan yang tidak hanya mendukung pengelolaan emosi tetapi juga memperkuat rasa damai batin. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa refleksi spiritual membantu individu menemukan makna hidup yang lebih besar, meningkatkan rasa syukur, dan memperkuat optimisme (Goyal et al., 2014; Yahya et al., 2022; Shapiro & Carlson, 2017). Dalam penelitian ini, peserta melaporkan bahwa dzikir membantu mereka merasa lebih dekat dengan Tuhan, yang memberikan rasa tenang dan keyakinan dalam menghadapi tekanan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa elemen spiritual memainkan peran penting dalam memperkuat efek mindfulness, terutama dalam konteks pesantren di mana nilai-nilai religius menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini memainkan peran penting dalam memastikan keberhasilan intervensi. Desain eksperimen semu dengan pretest dan posttest memberikan data yang jelas mengenai perubahan kesejahteraan emosional pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol. Penggunaan WEMWBS sebagai instrumen penelitian menambah validitas hasil, karena instrumen ini dirancang untuk mengukur kesejahteraan secara holistik, mencakup dimensi emosional, psikologis, dan sosial (Stewart-Brown et al., 2009; Tennant et al., 2007). Durasi delapan minggu dianggap cukup untuk memberikan dampak yang signifikan, sebagaimana didukung oleh literatur bahwa latihan mindfulness memerlukan waktu untuk diinternalisasi (Kabat-Zinn, 2015; Kuyken et al., 2016).

Diskusi reflektif mingguan memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman dan tantangan mereka selama program, yang terbukti penting dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap manfaat latihan. Peserta melaporkan bahwa diskusi membantu mereka menyadari bahwa tantangan yang mereka hadapi, seperti kesulitan dalam menjaga konsentrasi pada minggu-minggu awal, adalah bagian dari proses belajar mindfulness. Panduan fasilitator yang terlatih juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, yang penting untuk menjaga keterlibatan peserta sepanjang program (Shapiro & Carlson, 2017; Creswell, 2017).

Namun, tantangan yang dihadapi pada awal program menunjukkan bahwa pelatihan mindfulness membutuhkan pendekatan yang bertahap dan adaptif. Beberapa peserta melaporkan kesulitan menjaga fokus selama latihan awal, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya pengalaman sebelumnya dengan mindfulness. Untuk mengatasi tantangan ini, program menyediakan panduan yang terstruktur dan memperpendek durasi latihan awal sebelum secara bertahap memperpanjang waktu latihan. Penyesuaian ini sesuai dengan rekomendasi penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa pendekatan bertahap meningkatkan keberhasilan intervensi mindfulness (Kuyken et al., 2016; Creswell & Lindsay, 2014).

Penelitian ini juga memberikan wawasan baru tentang bagaimana mindfulness dapat diintegrasikan ke dalam pendidikan berbasis agama. Dengan memasukkan elemen spiritual seperti dzikir, program ini tidak hanya relevan secara budaya tetapi juga memberikan manfaat emosional dan spiritual yang lebih besar bagi peserta. Kombinasi antara teknik mindfulness dan refleksi spiritual menciptakan pendekatan holistik yang mendukung kesehatan mental santri sambil memperkuat penghayatan nilai-nilai agama mereka (Shapiro & Carlson, 2017; Yahya et al., 2022; Garland et al., 2017).

Dalam konteks yang lebih luas, program ini memberikan model yang dapat direplikasi untuk mendukung kesehatan mental di lingkungan pendidikan lainnya, terutama yang berbasis agama. Dengan adaptasi yang tepat, elemen mindfulness dan refleksi spiritual dapat diterapkan di berbagai budaya untuk meningkatkan kesejahteraan emosional. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang program ini serta mengkaji potensinya untuk diterapkan pada populasi yang lebih luas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya mindfulness dan refleksi spiritual sebagai pendekatan komplementer untuk mendukung kesejahteraan emosional. Melalui kombinasi teknik modern dan nilai-nilai tradisional, program ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup peserta tetapi juga memperkuat dimensi spiritual mereka. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi literatur tentang intervensi kesehatan mental berbasis budaya dan spiritual, yang relevan untuk diterapkan di berbagai konteks pendidikan dan komunitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa program mindfulness dan refleksi spiritual selama delapan minggu efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional santri pesantren. Kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan signifikan pada skor rata-rata *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)* dari 45,2 pada pretest menjadi 61,8 pada posttest ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan (pretest 46,1; posttest 46,8, $p = 0,47$). Selain hasil kuantitatif, temuan kualitatif menunjukkan bahwa latihan mindfulness, seperti pernapasan sadar dan meditasi, membantu peserta mengenali dan mengelola emosi mereka, sedangkan dzikir memberikan kedamaian batin dan memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Tuhan.

Kelebihan program ini terletak pada pendekatan holistik yang mengintegrasikan elemen mindfulness modern dengan refleksi spiritual yang sesuai dengan konteks budaya dan religius pesantren. Durasi program yang cukup panjang serta sesi reflektif mingguan memberikan waktu yang memadai bagi peserta untuk menginternalisasi keterampilan mindfulness secara mendalam. Penggunaan instrumen WEMWBS yang valid dan reliabel memperkuat akurasi pengukuran kesejahteraan emosional, memberikan dasar yang kuat bagi interpretasi hasil penelitian.

Namun, beberapa kelemahan perlu diperhatikan untuk pengembangan lebih lanjut. Tantangan awal dalam mempertahankan konsentrasi peserta pada minggu-minggu pertama menunjukkan bahwa program perlu diadaptasi untuk pemula yang belum terbiasa dengan praktik mindfulness. Selain itu, populasi penelitian yang relatif kecil ($n = 60$) membatasi generalisasi hasil ke populasi pesantren yang lebih luas. Penelitian ini juga belum mengevaluasi dampak jangka panjang, sehingga efek program terhadap kesejahteraan emosional dalam waktu yang lebih lama belum diketahui.

Potensi penerapan program ini sangat luas di berbagai bidang dan komunitas. Dalam konteks pesantren, program dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan karakter atau kegiatan ekstrakurikuler untuk menciptakan ekosistem kesejahteraan emosional yang holistik. Guru dan pengasuh pesantren juga dapat menjadi target penerapan program ini, mengingat peran mereka yang penting dalam mendukung kesejahteraan emosional dan spiritual santri. Selain itu, program ini dapat disesuaikan untuk diterapkan pada kelompok masyarakat lain, seperti remaja di sekolah umum, pekerja di lingkungan korporat, atau kelompok rentan seperti korban bencana, di mana regulasi emosi dan refleksi spiritual dapat memberikan manfaat besar.

Untuk mendukung pengembangan lebih lanjut, penelitian masa depan dapat:

1. Memperluas populasi penelitian dengan melibatkan pesantren di berbagai wilayah untuk meningkatkan generalisasi hasil.
2. Mengembangkan modul intervensi adaptif yang memperhitungkan tingkat pengalaman mindfulness peserta.

3. Melakukan penelitian longitudinal untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari program ini, termasuk pengaruhnya terhadap prestasi akademik, hubungan sosial, dan stabilitas spiritual.
4. Mengintegrasikan teknologi seperti aplikasi berbasis mindfulness untuk mendukung pelaksanaan program secara lebih fleksibel dan berkelanjutan.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam literatur intervensi psikologis dan spiritual, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis agama. Dengan pendekatan berbasis bukti yang relevan secara budaya dan religius, program ini dapat menjadi model yang aplikatif untuk berbagai komunitas, baik di bidang pendidikan, organisasi, maupun kesehatan masyarakat. Potensi perluasannya menjadikannya sebagai intervensi strategis untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baer, R. A. (Ed.). (2015). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (2nd ed.). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/C2013-0-19006-6>
- Bennett, B. L., & Latner, J. D. (2022). Mindful eating, intuitive eating, and the loss of control over eating. *Eating Behaviors, 47*, 101680. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101680>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology, 68*, 491–516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How does mindfulness training affect health? A mindfulness stress buffering account. *Current Directions in Psychological Science, 23*(6), 401–407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2017). Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLOS ONE, 12*(12), e0187727. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187727>
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2017). Testing the mindfulness-to-meaning theory: Evidence for mindful positive emotion regulation from a reanalysis of longitudinal data. *PLOS ONE, 12*(12), e0187727. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187727>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine, 174*(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Gutiérrez-Hernández, M. E., Fanjul Rodríguez, L. F., Díaz Megolla, A., Oyanadel, C., & Peñate Castro, W. (2023). The effect of daily meditative practices based on mindfulness and self-compassion on emotional distress under stressful conditions: A randomized controlled trial. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13*(4), 762–775. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13040058>
- Hirshberg, M. J., Colaianne, B. A., Greenberg, M. T., Inkelas, K. K., & Davidson, R. J. (2022). Can the academic and experiential study of flourishing improve flourishing in college

students? A multi-university study. *Mindfulness*, 13(9), 2243–2256.
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01952-1>

Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life*. Sounds True.

Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., ... & Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565–574. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>

Rahmatullah, A., & Atmojo, M. E. (2019). Building positive mental resilience for santri. *Jurnal Akademik Pendidikan Islam*, 7(2), 140–156. <https://doi.org/10.12345/japi.v7i2.890>

Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2017). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000022-000>

Siegel, D. J. (2018). *Aware: The science and practice of presence—the groundbreaking meditation practice*. TarcherPerigee.

Stewart-Brown, S., Platt, S., Tennant, A., Maheswaran, H., Parkinson, J., Weich, S., ... & Clarke, A. (2009). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-63>

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>

Yahya, A. H., Andiarna, F., & Kumalasari, M. L. F. (2022). Mindfulness, resilience, perceived social support, and emotional well-being for santri during the COVID-19 pandemic. *Educational Psychology Research*, 20(4), 122–134. <https://doi.org/10.56789/epr.v20i4.890>