

## INTERVENSI MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN UPAYA KESEHATAN JIWA BAGI MAHASISWA KEPERAWATAN

*Islamic Spiritual Mindfulness Intervention As An Effort To Reduce Anxiety Levels For  
Mental Health For Nursing Students*

Siti Rohmatun<sup>1</sup>, Maryatun<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas ;Aisyiyah Surakarta

<sup>2</sup>Universitas 'Aisyiyah Surakarta ( korespondensi )  
[Tunmaryatun76@gmail.com](mailto:Tunmaryatun76@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Adaptasi adanya perubahan baru bagi mahasiswa akan menyebabkan adanya ketidaknyaman situasi. Pengalaman ini dapat dipersepsikan sebagai sesuatu masalah sehingga menyebabkan kecemasan . Telah banyak diteliti upaya menurunkan kecemasan pada mahasiswa akan tetapi belum melibatkan unsur spiritual khususnya spiritual islami sebagai unsur kesehatan jiwa. Dengan kesehatan jiwa dapat memberikan nilai positif bagi kesehatan tubuh.

**Tujuan penelitian:** Penelitian mengetahui intervensi *Mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan mahasiswa program Ma'had di Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Metode:** design penelitian kuantitatif dengan *quasy eksperimen* dengan *pre and post test*. Analisa data penelitian dengan analisa uji *Wilcoxon*. Instrumen *DASS Depression Anxiety Stress Scale*) digunakan dalam pengukuran tingkat kecemasan.

**Hasil :** diperoleh gambaran hasil penelitian sebagian besar dalam penelitian ini mahasiswa mengalami kecemasan sedang sebesar 75,8% . hasil analisa menunjukan *p value* < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *mindfulness* spiritual islam

**Simpulan:** terdapat perbedaan tingkat kecemasan setelah dilakukan pemberian intervensi *Mindfulness* spiritual islam pada mahasiswa program Ma'had di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

**Kata kunci :** Mindfulness spiritual islam, Kecemasan, Mahasiswa

### ABSTRACT

**Background:** Adapting to new changes for students will cause an uncomfortable situation. This experience can be perceived as a problem that causes anxiety. There have been many researches on efforts to reduce anxiety in students but have not involved spiritual elements, especially Islamic spirituality as an element of mental health. Mental health can provide a positive value for body health.

**The purpose of the study:** The study was to determine the Islamic spiritual *Mindfulness* intervention on the anxiety level of the Ma'had program students at the University of 'Aisyiyah Surakarta

**Method:** *quantitative research design with quasi-experimental with pre and post test. Analysis of research data with Wilcoxon test analysis. The DASS Depression Anxiety Stress Scale instrument) was used to measure anxiety levels.*

**Result :** *obtained an overview of research results, most of the students in this study experienced moderate anxiety of 75.8%. The results of the analysis show P value < 0.05 which means that there are differences in the level of anxiety before and after being given Islamic spiritual mindfulness intervention*

**Conclusion:** *there is a difference in the level of anxiety after giving the Islamic spiritual Mindfulness intervention to the students of the Ma'had program at the University of Aisyiyah Surakarta*

**Keywords:** *Islamic spiritual mindfulness, Anxiety, Students*

## PENDAHULUAN

Adaptasi sebagai mahasiswa yang mengikuti program ma'had merupakan transisi dari kehidupan seseorang yang sebelumnya hanya mengikuti perkuliahan saja dan kehidupan yang baru yang selain mengikuti perkuliahan juga mengikuti program ma'had. Dimana dalam kehidupan baru tersebut tentunya memiliki banyak perbedaan dari kehidupan sebelumnya. Bagi seorang santri baru akan dibutuhkan adaptasi didalam kemandirian dengan berbagai aturan dan kebijakan yang ada. Namun di satu sisi tuntutan tersebut dapat menimbulkan kondisi adanya tekanan yang berdampak pada, sehingga muncul tekanan diri. Individu yang tidak mampu melakukan adaptasi dengan baik akan menimbulkan kecemasan (Majene, 2020)

Definis Kecemasan dapat diartikan sebagai luapan emosi yang tidak menyenangkan, kondisi ini dapat ditunjukkan seperti was-was serta ditandai dengan kekhawatiran, perasaan tidak enak, perasaan rancu, ketakutan yang terkadang dialami dalam keadaan yang berbeda (Kumbara, 2019). Kecemasan yang terjadi pada seorang individu merupakan manifestasi adanya luapan proses emosi yang datang pada waktu bersamaan atau bercampur dengan masalah dan pengalaman yang tidak nyaman, biasanya hal ini terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan yang hebat (frustrasi) serta berlawanan dengan apa yang menjadi harapan (kontradiksi batin). Individu dengan kecemasan akan memiliki perasaan tidak berdaya, mudah terkejut, merasa banyak dosa, tidak mempunyai semangat, perasaan seperti memiliki ancaman dari orang lain serta perasaan yang tidak nyaman selama menjalani aktivitas kehidupan. (Jamil, 2019).

Data Riskesdas) 2018, menunjukkan prevelensi angka kejadian gangguan mental emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan jiwa dapat ditandai adanya gejala seperti depresi. Individu dengan kecemasan dengan usia 15 tahun ke atas diperkirakan mencapai angka 6,1% dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia atau dapat disetarakan dengan 11 juta orang. Indonesia adalah Negara dengan penduduk muslim terbesar didunia. Berdasarkan data Kementerian Agama menyebutkan jumlah Pondok pesantren di Indonesia sebanyak 27.290 lembaga. Tahun 2014 dari sumber data diatas jumlah santri diperkirakan mencapai 3,65 juta.

Upaya penurunan tingkat kecemasan dapat dilakukan dengan memanfaatkan metode non farmakologis yang tidak menimbulkan dampak yang merugikan bagi tubuh. Terapi non farmakologi seperti pengembangan intervensi dengan melibatkan kesadaran diri dengan berfikir positif dianggap mempunyai kelebihan dalam upaya meningkatkan kesehatan jiwa atau mental, intervensi pengembangan sederhana dan murah serta mudah. Keuntungan lain yang besar manfaatnya dari intervensi mindfulness adalah menimbulkan efek samping yang merugikan (Diana, 2019). Bentuk intervensi non farmakologi yang dapat mengatasi kecemasan serta penerimaan diri yaitu melalui latihan Mindfulness spiritual islam (Majene, 2020). Literasi dan referensi telah banyak menjelaskan bahwa Agama adalah pondasi kuat untuk kesehatan jiwa. Agama mampu membimbing kehidupan individu, agama mampu menentramkan jiwa, agama mampu memberikan jiwa menjadi lebih tenang dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Individu harus berpegang pada agama sebagai mampu memberikan ketenangan sehingga mampu menjalani kehidupan. Dengan berbekal ilmu agama dengan pendekatan diri kepada sang pencipta, dapat mengarahkan seseorang pada jalan kebenaran dan kebaikan. (Nabila, 2022). Individu dengan gangguan kecemasan akan dapat mendapatkan kebiasaan yang berbeda dan muncul beberapa gangguan seperti gangguan pikiran dan perasaan tidak tenang, gangguan tidur, diliputi rasa takut, hidupnya merasa kacau dan kekwatiran yang berlebihan (Kamila, 2017). Al Quran surat Ar-Ra'd ayat 28 memberikan keterangan sebagaimana berikut : "yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram".

Spiritualitas merupakan keyakinan individu dalam hubungannya dengan Penciptanya yaitu Allah. Kekuatan spiritual islami mampu membangun keyakinan pada individu yang melibatkan unsur qolbu (hati) agar mampu memberikan ketenangan jiwa. Individu yang melibatkan Qolbu dapat menerima cobaan yang diberikan dengan rasa iman dan sabar. Iman dan kesabaran dapat menjadikan orang berfikir bahwa apa yang terjadi saat ini menjadi penguaman hidup dari Tuhannya. Individu akan merasakan hati menjadi lebih tenang jika merasakan aspek keyakinan spiritual dengan baik, Individu dengan spiritual yang baik dalam kesadaran proses berfikir akan memberikan pengalaman kepada pikiran, berfikir positif dengan kesadaran bahwa setiap kehidupan dan pengalaman kehidupannya pasti akan memberikan hikmah yang baik dalam kehidupan selanjutnya. Musibah yang dianggap sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dengan adanya pendekatan mindfulness spiritual islam akan menjadikan kesehatan jiwa yang lebih baik. Proses seperti ini memberikan nilai tambah yang baik untuk membangun mental seorang individu mempunyai ketahanan dalam menghadapi masalah. (Munif, 2019).

Banyak penelitian telah dilakukan dalam upaya penurunan kecemasan khususnya pada metode penggunaan intervensi mindfulness telah banyak dikembangkan akan tetapi masih sangat relatif sedikit penelitian dengan menggunakan intervensi mindfulness spiritual islam. mindfulness spiritual berupaya memberikan kesadaran kepada seseorang sehingga mampu menyadari dan menerima terhadap apa yang terjadi pada dirinya. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa intervensi mindfulness spiritual islam selain kesadaran diri juga

menggunakan qolbu (hati) dalam upaya penanganan permasalahan yang terjadi pada seseorang. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pendekatan delapan (8) tahapan *mindfulness* spiritual islam yang pertama adalah niat, niat merupakan asas ibadah dalam Islam, niat seseorang akan dimulai hati individu dan dengan niat menjadi awal syarat diterimanya sebuah amal ibadah. Individu dengan pemahaman yang baik terhadap spiritualnya mampu menumbuhkan niat yang baik ataupun ikhlas. Tahapan kedua adalah muhasabah, muhasabah yaitu mengevaluasi diri terhadap kesalahan yang pernah diperbuat, seperti yang disebutkan dalam QS. Asy-syuura : 30-31 bahwa musibah apapun yang menimpa seseorang dikarenakan perbuatannya sendiri akan tetapi Allah maha memberikan maaf terhadap kesalahan yang dilakukan hambanya. Penjelasan ini dapat diartikan bahwa dengan seseorang mampu melakukan evaluasi diri mencoba tidak menyalahkan kepada orang lain, akan tetapi lebih kepada mawas diri untuk kebikan dengan meminta pertolongan Allah sebagai dzat yang memberikan perlindungan. Yang ke tiga adalah taubat, taubat merupakan permohonan ampun kepada Allah untuk segala kesalahan yang pernah diperbuat. Taubat dapat meyakini bahwa Allah pasti akan mengampuni dosa-dosanya. Selain itu orang yang bertaubat akan mendapatkan banyak pahala berupa kesucian hati, penghapus dosa, dan memperbanyak amal saleh. Langkah yang ke empat body scan, mahasiswa diminta untuk terus istigfar dan merasakan respon tubuh yang dirasakan seperti pusing, dada terasa sesak, nyeri dada, pundak terasa sakit, kesemutan, mual dll. Langkah yang ke lima berdo'a agar seseorang bisa mengutarakan keperluannya kepada Allah SWT, untuk mendapatkan kemudahan dan mendapatkan jalan keluar atas segala masalahnya. Langkah yang ke enam tawakal, yaitu mahasiswa diminta untuk berserah diri kepada Allah, agar mendapatkan kebaikan yang diinginkan. Langkah yang ke tujuh relaksasi dengan batuk, mahasiswa diminta untuk relaksasi dengan cara membatukkan. Langkah yang ke delapan evaluasi yaitu mengevaluasi apa yang dirasakan pasien setelah dilakukan intervensi.

Berikut ini merupakan hasil penelitian penggunaan intervensi mindfulness spiritual yang dilakukan oleh (Riska Rohmawati, 2020). Penelitian ini memiliki kekurangan beberapa kekurangan. Intervensi yang dilakukan adalah mengucapkan dzikir dengan lafaz istiqfar. Waktu yang dibutuhkan dalam penelitian ini relative cukup lama yaitu 4 minggu. Instruksi untuk pengambilan data menggunakan audio sehingga terdengar jelas. Penelitian juga dilakukan oleh (Hakim *et al.*, 2021) yang melakukan penelitian dengan penerapan mindfulness spiritual islam dengan melibatkan 14 responden,.

Individu yang mengalami kecemasan serta tidak segera mendapatkan bantuan akan menimbulkan depresi atau masalah yang lebih serius sehingga berdampak pada kondisi individu mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Kamila, 2017) bahwa Perasaan cemas individu secara terus menerus mempunyai dampak pada fungsi-fungsi individu, hubungan sosial, kegiatan pembelajaran atau aktifitas utama sebagai mahasiswa yang sedang mengikuti program pendidikan Ma'had. Intervensi terapi non farmakologi yang digunakan sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa salah satunya menggunakan terapi Mindfulness spiritual islam. Spiritual *Mindfulness* merupakan upaya untuk membantu seseorang untuk lebih tenang, mengelola

---

kecemasan yang dialami dengan berbasis religi. hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Eka *et al.*, 2018) bahwa *mindfulness* spiritual mampu mengelola dan menurunkan kecemasan yang dialami dengan berbasis religi. *Mindfulness* terbukti dapat menurunkan kecemasan dan menenangkan jiwa. Setelah dilakukan terapi *mindfulness* spiritual islam evaluasi dari responden mengatakan bahwa merasa lega, pikiran tidak terlalu berat, yakin bahwa kita bisa menjalani semua ini, penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian oleh (Wijayaningsih, 2022) bahwa intervensi *mindfulness* spiritual islam membantu individu dapat menjadi rileks, didapatkan ketenangan jiwa, perasaan tenang dan nyaman, sehingga dapat menurunkan perasaan cemas dan terhindar stress berlebihan.

### METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan *quasi eksperimen* (eksperimen semu) dengan desain *pre and post test*. Penelitian ini tidak menggunakan kontrol. Intervensi penelitian dilakukan pada satu kelompok. Intervensi *Mindfulness* spiritual islam 3 hari berturut – turut. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah menerapkan intervensi *mindfulness* spiritual islam pada mahasiswa.

Populasi mahasiswa yang mengalami kecemasan dan tinggal di mahad mengikuti program ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Jumlah populasi sebesar 55 mahasiswa. Sampel yang digunakan berjumlah 33 mahasiswa. Yaitu mahasiswa yang sedang mengikuti program mah'had yang mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang. Pada penelitian ini mengkaji dua variabel yaitu terapi *mindfulness* spiritual islam dan tingkat kecemasan pada mahasantri baru. Penentuan variable penelitian ini adalah *mindfulness* spiritual islam sebagai variabel bebas. Sedangkan kecemasan mahasiswa adalah variable terikat. Metode sampling yang dipakai penelitian purposive sampling. Sampel adalah responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu (1) beragama islam dan menjalankan sholat 5 waktu. (2) mahasiswi S1 Keperawatan yang sedang mengikuti program Ma'had. (3) mahasiswa baru yang mengalami kecemasan tingkat ringan dan sedang. (4) mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

Penelitian ini menggunakan Instrumen kecemasan DASS (Depression Anxiety Stress Scale). Kuesioner DASS terdiri dari 42 item pernyataan. lingkup Instrumen pada penelitian ini menggunakan 14 pertanyaan yang khusus melakukan penkajian terhadap kecemasan. Sehingga pertanyaan depresi tidak termasuk dalam instrument. Kelebihan dari instrument adalah memilih pada pertanyaan yang berhubungan dengan kecemasan. Penelitian ini telah mendapatkan uji etik dengan nomor 019/VII/AUEC/2022 kelayakan *ethical clearance* diperoleh dari Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Kegiatan penelitian ini adalah upaya mengetahui perbedaan intervensi *Mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengikuti program Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Penelitian ini

dilakukan di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang terletak di Jl. Drenges IV, Mangkubumen, Kecamatan Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah. Pengumpulan data dilakukan 1 minggu sebanyak 3 kali kegiatan dengan melibatkan responden sebanyak 33 mahasiswa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan pada mahasiswa program ma'had sebelum dilakukan intervensi mindfulness spiritual islam pada tahun 2022

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Cemas normal/tidak ada Cemas	0	0%
2.	Cemas ringan	8	24,2%
3.	Cemas sedang	25	75,8%
	Jumlah		100

Sumber data : data primer 2022

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada mahasiswa program ma'had setelah dilakukan intervensi mindfulness spiritual islam pada tahun 2022

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	Cemas normal/tidak ada cemas	23	69,7%
2.	Cemas ringan	10	30,3%
3.	Cemasa sedang	0	0%
	Jumlah		100

Sumber data : data primer 2022

Tabel 3. uji statistik Wilcoxon perbedaan tingkat kecemasan pada mahasiswa program ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Variabel	n	Median (min-max)	p
Tingkat kecemasan (pretes)	33	3(2-3)	0,000
Tingkat kecemasan (postest)	33	1(1-2)	

Sumber data : data primer 2022

Penjelasan pada tabel 1 Memberikan informasi menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi *mindfulness* spiritual islam dari sebanyak 33 responden di Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta frekuensi mahasiswa yang mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 8 mahasiswa (24.2%), selanjutnya mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan sedang terdapat 25 mahasiswa (75.8%). Hal ini menunjukkan sebelum dilakukan intervensi *mindfulness* spiritual islam tingkat kecemasan ringan dan kecemasan sedang dialami mahasiswa program Ma'had Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Berdasarkan tabel 2 Menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi *mindfulness* spiritual islam mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan dan sedang memberikan hasil penurunan tingkat kecemasan sebanyak 23 responden (69.7%) disebutkan tidak mengalami kecemasan, dan responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 responden (30.3%).

Berdasarkan tabel 3. diperoleh informasi bahwa nilai pvalue sebesar 0.000, nilai tersebut  $< 0.05$  yang artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh intervensi *mindfulness* spiritual islam terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa program ma'had di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

### **Pembahasan**

Penelitian tentang upaya penurunan kecemasan banyak di lakukan akan tetapi terapi tersebut hanya berfokus pada kesadaran perbaikan pikiran dengan melakukan pengurangan penilaian negatif . Strategi intervensi yang dilakukan belum atau tidak menyertakan aspek spiritual pada proses. Pendekatan dengan menggunakan spiritual pada kasus penurunan kecemasan memberikan kesempatan individu untuk mendekati perasaan kepada Tuhan sehingga muncul ketenangan. Intervensi dengan menggunakan terapi spiritual islami dapat dilakukan dengan berbagai macam pendekatan , seperti ibadah atau melafazkan kalimat toyibah (kalimat baik ) akan keanggunan sang pencipta yaitu Allah

Mahasiswa yang mengikuti program ma'had dituntut untuk mandiri dan mampu beradaptasi dengan aturan dan suasana yang baru. Namun terkadang tuntutan tersebut belum bisa dijalankan dengan baik, sehingga menimbulkan tekanan diri. Kondisi adaptasi yang cepat untuk penyesuaian tidak selalu dapat dilakukan oleh seorang mahasiswa. Sehingga hal tersebut dapat menimbulkan adanya kecemasan. Penelitian ini selaras dengan (Hidayatullah, 2019) bahwa seorang santri dapat mengalami kelelahan karena padatnya jadwal yang diberikan. Ketidakseimbangan antara waktu dan kemampuan menimbulkan kelelahan, pada kondisi seorang siswa mengalami kelelahan berlebihan dapat menimbulkan kondisi perasaan yang tidak nyaman sehingga dapat meningkatkan kecemasan pada seorang siswa.

Spiritual *Mindfulness* merupakan upaya untuk membantu seseorang untuk lebih tenang, mengelola kecemasan yang dialami dengan berbasis religi. hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Eka *et al.*, 2018) bahwa *mindfulness* spiritual mampu mengelola dan menurunkan kecemasan yang dialami dengan berbasis religi. *Mindfulness* terbukti dapat menurunkan kecemasan dan menenangkan jiwa. Mindfulness spiritual juga dapat membuat hati lebih tenang hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Fahmi, 2018) bahwa pelatihan *mindfulness* Islami dapat meningkatkan semangat jiwa yang sehat dan memberikan ketenangan hati kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Terapi mindfulness spiritual islam yang dilakukan oleh peneliti, responden mengalami respon tubuh seperti kesemutan, pusing, gemetar, dan pegal-pegal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ulliya *et al.*, 2022) bahwa Hasil dari penelitian ini adalah mahasiswa merasakan manfaatnya seperti tubuh menjadi nyaman, dan lebih tenang setelah mempraktikan *mindfulness* spiritual. Hasil intervensi diperoleh dengan melakukan pengukuran yaitu respon emosi, fisiologis dan dampak spiritual yang telah dilakukan oleh mahasiswa .

Teknik *Mindfulness* yang dmemberikan efek positif terhadap kesehatan jiwa individu terutama pada seseorang yang mengalami kecemasan. Gejala individu yang mengalami kecemasan dapat menurun saat dilakukan intervensi indfulness spiritual islam. Individu kembali dapat merasakan adanya kesejahteraan batin dan

kesejahteraan jiwa yang akan memberikan dampak positif terhadap fisiologis tubuh. Ketenangan jiwa yang dilatih dengan kesadaran mampu memberikan efek positif terhadap kesehatan fisiologis tubuh. (Meidiana, 2019). Penelitian tersebut menyebutkan hasil adanya perbedaan tingkat depresi dengan adanya intervensi perlakuan pre dan post. Pada kelompok intervensi diperoleh ( $p = 0,000 < 0,05$ ).

Proses seseorang yang melakukan terapi mindfulness spiritual islam bagi seseorang yang mengalami kecemasan akan memberikan perasaan akan kekuatan Allah yang maha pengasih dan penyayang. Hati ( Qolbu akan menjadikan ketenangan . Fungsi secara fisiologis pada orang dengan kecemasan melalui proses pasrah dan tawakal kepada Allah dapat menghambat aktivitas saraf simpatik. Hambatan pada saraf simpatik akan dapat menghemat penggunaan oksigen di dalam darah. Hal ini berfungsi pada otot tubuh menjadi lebih rileks. Otot tubuh yang relaksasi dapat menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi individu. Stimulasi relaksasi pada otot tubuh dapat menjalankan hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Corticotropin Releasing Factor (CRF) mampu mengaktifkan anterior pituitary untuk menghasilkan sekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter. Sehingga kondisi ini akan yang mempengaruhi suasana hati individu untuk rileks dan senang.

Tinjauan pada aspek hormonal bagi hati yang tenang karena perasaan dekat dengan Allah sebagai pencipta adalah kemampuan sekresi kelenjar anterior pituitary dalam menurunkan hormone ACTH ( Adrenocorticotropic hormone ), kondisi ini berfungsi pada pengendalian sekresi kortisol. Penurunan ACTH dan kadar kortisol memberikan efek tubuh yang positif. Sehingga otot yang tegang, peningkatan kecemasan dan dapat berlanjut terhadap depresi dapat diatasi karena tubuh melakukan relaksasi. Hasil penelitian sesuai dengan langkah ke 3 mindfulness spiritual islam yaitu taubat, pada tahap taubat seseorang diminta untuk beristighfar, dengan beristighfar akan membuat perubahan pada tubuh sampai tingkat sel dan dapat mempengaruhi enam sistem organ yaitu, cardiovascular (system jantung dan pembuluh darah), sistem endokrin (hormon), sistem syaraf simpatis dan parasimpatis, sistem limfatik, sistem imunitas seluler dan humoral serta sistem syaraf pusat. Istighfar yang dilakukan dengan midfullness ( kesadaran penuh ) mempunyai manfaat paru paru melakukan difusi gas ( pertukaran gas ) dengan lebih optimal. Bacaan Istiqfar dapat memberikan perasaan berat di dalam hati ( qolbu ) menjadi menurun atau hilang. Diriwatkan dari hadist ( HR Abu Daud ) yang menjelaskan jika seseorang melafazkan Istiqfar untuk memohon ampunan hanya kepada Allah, maka niscaya Allah akan menjadikan setiap kesedihan, Allah juga akan memberikan jalan keluar. Dan Allah akan mengganti setiap kesulitan dengan kelapangan hati, Allah akan memberikan rejeki atas setiap kesempatan dengan kelapangan. Demikian Allah memberikan cobaan selalu akan di lengkapi dengan solusinya melalui jalan Allah

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa intervensi mindfulness dengan dasar spiritual islami yang diberikan kepada mahasiswa mampu mengurangi kecemasan. Hal ini dapat memberikan kontribusi besar pada pengembangan terapi non



farmakologi dan asuhan keperawatan dalam pemberian asuhan penurunan kecemasan. Kesehatan jiwa sangat dibutuhkan sebagai pondasi dalam menjalani kehidupan. Dengan kesehatan jiwa berbasis pada mindfulness spiritual islami memberikan kesempatan pada hati untuk dapat mengenal sang pencipta dengan lebih dekat.

### Saran

Diharapkan mahasiswa mampu mengaplikasikan intervensi mindfulness spiritual islam sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Dan untuk penelitian selanjutnya dapat dijadikan alternative pilihan intervensi mindfulness spiritual islam dengan mengkolaborasi pada intervensi lain sehingga penurunan kecemasan dapat di intervensi dengan pengobatan non farmakologi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Diana, W. (2019) 'Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii', *Journal of Health Sciences*, 12(02), pp. 62–70. doi: 10.33086/jhs.v12i02.1128.
- Eka, H. *et al.* (2018) 'Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review', 1.
- Fahmi, F. (2018) 'Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islam Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi', *Biomass Chem Eng*, 3(2), p. تفتتفتت. Available at: [http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772018000200067&lng=en&tlng=](http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200067&lng=en&tlng=).
- Hakim, A. K. *et al.* (2021) 'Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi pad Remaja Penyandang Disabilitas Fisik', 1(109), pp. 1–8.
- Hidayatullah (2019) 'Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Baru Ditinjau Dari Tipe Kepribadian', *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), p. 144. doi: 10.30587/psikosains.v13i2.769.
- Jamil, J. (2019) 'Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya', *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, 1(1), pp. 123–138. doi: 10.36670/alamin.v1i1.6.
- Kamila, Z. (2017) 'Hubungan Antara Religius Dengan Kecemasan Pada Santriwati Penghafal Al-Qur'an', *Jurnal Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang*, 4(1), pp. 724–732. Available at: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersec.org/journals/index.php/IJAST/article>.

- Kumbara (2019) 'Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi Pada Porprov 2017', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), p. 28. doi: 10.24114/jik.v17i2.12299.
- Majene, K. (2020) 'Efektivitas Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus', pp. 0–3. Available at: <https://ojs.stikesawalbrosbatam.ac.id/index.php/NersJournal/article/view/117>.
- Meidiana (2019) 'Penurunan Tingkat Depresi pada Pasien dengan Intervensi Mindfulness Spiritual Islam', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), p. 267. doi: 10.26714/jkj.7.3.2019.267-274.
- Munif (2019) 'Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students', *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), p. 69. doi: 10.14710/nmjn.v9i1.22253.
- Nabila, U. (2022) 'Pengaruh Terapi Mental Spiritual Terhadap Kesadaran Beragama Penerima Manfaat di Balai Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Sensorik Rungu Wicara (BRSPDSRW) Melati Bambu Apus Jakarta Timur', *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 8(2), pp. 125–136. doi: 10.15408/jpa.v8i2.24387.
- Riska Rohmawati, A. H. (2020) 'Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Benson Relaxation Terhadap Kecemasan dan Gula Darah Penderita DM type 2'.
- Ulliya, S. *et al.* (2022) 'Meningkatkan Kemampuan Petugas Rumah Singgah Izi Dalam "Target Sehat Mandiri" Melalui Mindfulness Spiritual', *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 9(1), pp. 91–99. doi: 10.32699/ppkm.v9i1.2209.
- Wijayaningsih (2022) 'Efektivitas pelatihan mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), pp. 257–266. doi: 10.22219/jipt.v10i1.16086.