

ISLAMIC MINDFULNESS MAHASISWA AKTIVIS ORGANISASI PENERIMA BIDIKMISI YANG MENGALAMI AKADEMIK BURNOUT

Rizki Dwi Febriana.¹, Triyono, M.Si.²

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Jl. Pandawa, Pabelan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah.

email : rizkidwifebriana2118@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa aktivis organisasi penerima bidikmisi sering menghadapi tekanan multidimensi yang mencakup beban akademik, tanggung jawab organisasi, dan keterbatasan ekonomi. Tekanan tersebut berisiko memicu *academic burnout* seperti kelelahan emosional, penurunan prestasi, & sikap sinisme terhadap aktivitas perkuliahan. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pemahaman dan pengaplikasian konsep *Islamic Mindfulness* dalam kehidupan mahasiswa aktivis organisasi penerima bidikmisi yang mengalami akademik *burnout* UIN Raden Mas Said Surakarta. Pendekatan kualitatif fenomenologi. Informan penelitian terdiri dari tiga subjek dengan kriteria mahasiswa penerima bidikmisi, mengalami akademik *burnout*, mengikuti organisasi, berusia 19 – 25 tahun di UIN Raden Mas Said Surakarta. Teknik pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi non-partisipan. Analisis data menggunakan teknik analisis fenomenologis dari Moustakas (1994), yang meliputi tahapan *epoche (bracketing)*, *horizontalization*, *clustering of meanings*, *textural description*, *structural description*, dan *synthesis of meanings and essences*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Islamic mindfulness* berperan sebagai mekanisme adaptif utama dalam menghadapi tekanan akademik dan kelelahan mental pada mahasiswa aktivis penerima bidikmisi. Nilai-nilai spiritual seperti ibadah yang konsisten, muraqabah (fokus dan kehadiran penuh), pengelolaan emosi melalui kesabaran dan doa, serta penerimaan terhadap kegagalan membentuk strategi *coping* yang kuat dan bermakna. Kebiasaan reflektif (muhasabah), interaksi sosial yang empatik, dan niat yang ikhlas karena Allah memperkuat motivasi intrinsik dan ketahanan mental mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa *Islamic mindfulness* bukan hanya aspek religius, melainkan juga sumber ketangguhan akademik dan keseimbangan hidup yang efektif dalam menghadapi perkuliahan dan tanggung jawab organisasi.

Kata Kunci : *Islamic Mindfulness, mahasiswa aktivis organisasi penerima bidikmisi, akademik burnout.*

ABSTRACT

Student activists of bidikmisi recipient organizations often face multidimensional pressures that include academic burden, organizational responsibilities, and economic limitations. These pressures are at risk of triggering academic burnout such as emotional exhaustion, decreased achievement, and cynicism towards lecture activities. This study aims to identify the understanding and application of the concept of Islamic Mindfulness in the lives of student activists of bidikmisi recipient organizations who experience academic burnout at UIN Raden Mas Said Surakarta. A qualitative phenomenological approach. The research informants consisted of three subjects with the criteria of bidikmisi recipient students, experiencing academic burnout, joining organizations, aged 19-25 years at UIN Raden Mas Said Surakarta. Data collection techniques through semi-structured interviews and non-participant observation. Data analysis used phenomenological analysis techniques from Moustakas (1994), which include the stages of epoche (bracketing), horizontalization, clustering of meanings, textural description, structural description, and synthesis of meanings and essences. The results of this study indicate that Islamic mindfulness plays a role as the main adaptive mechanism in dealing with academic pressure and mental fatigue in student activists of bidikmisi recipients. Spiritual values such as consistent worship, muraqabah (focus and full presence), emotional management through patience and prayer, and acceptance of failure form strong and meaningful coping strategies. Reflective habits (muhasabah), empathetic social interactions, and sincere intentions for Allah strengthen students' intrinsic motivation and mental resilience. These findings confirm that Islamic mindfulness is not only a religious aspect, but also a source of academic resilience and effective life balance in dealing with lectures and organizational responsibilities.

Keywords: Islamic Mindfulness, student activists of bidikmisi recipient organizations, academic burnout.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Islamic mindfulness merupakan konsep integratif antara kesadaran penuh (*mindfulness*) dengan nilai-nilai Islam seperti muraqabah, taqwa, tafakkur, dzikir, shalat, dan membaca Al-Qur'an. Berbeda dengan *mindfulness* sekuler, *Islamic mindfulness* mengarah pada penguatan spiritual dan ketenangan batin melalui kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan (Rothman, 2020). Pendekatan ini terbukti membantu mahasiswa

untuk lebih fokus, produktif, serta mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan organisasi.

Mahasiswa aktivis organisasi penerima Bidikmisi menghadapi tantangan ganda : tekanan akademik dan organisasi, serta tanggung jawab menjaga keberlanjutan beasiswa. Hal ini memicu risiko burnout yang tinggi (Sabrina & Yusof, 2022), ditambah tekanan finansial yang signifikan. Penelitian oleh Djalante et al. (2018) menyebutkan bahwa mahasiswa pengurus organisasi di Indonesia cenderung mengalami stres tinggi dan sering menggunakan strategi *coping* yang kurang efektif, seperti procrastination. Yuliana (2023) juga menekankan pentingnya strategi *coping* seperti dukungan sosial dan manajemen waktu.

Islamic mindfulness sebagai pendekatan holistik yang relevan. Fauzia dan Suryadi (2021) menunjukkan bahwa praktik ini meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, membantu mereka mengelola emosi negatif, serta memperkuat kesadaran spiritual. Rahim dan Alif (2019) menyatakan bahwa *Islamic mindfulness* dapat meningkatkan produktivitas, manajemen waktu, dan hubungan sosial mahasiswa aktivis. Sementara itu, Hassan dan Karim (2021) serta Hashim dan Khalid (2021) menguatkan bahwa praktik dzikir dan shalat mampu menurunkan stres dan mendukung pencapaian akademik.

Konsep muraqabah yang dibahas oleh Nazila Isgandarova juga memiliki kemiripan esensial dengan *mindfulness*, yaitu kesadaran terhadap pengawasan Allah dan penerimaan terhadap keadaan yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa Bidikmisi di UIN Raden Mas Said Surakarta, *Islamic mindfulness* relevan mengingat latar belakang keislaman mereka yang kuat dan banyaknya keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan.

Realita yang dihadapi mahasiswa penerima Bidikmisi, seperti tekanan untuk aktif di organisasi demi mempertahankan beasiswa (AFZ, 22 tahun), menggambarkan pentingnya pemahaman dan penerapan *islamic mindfulness*. Tariq dan Hanafi (2022) menegaskan bahwa *islamic mindfulness* membangun ketahanan mental mahasiswa aktif organisasi. Amin dan Hidayat (2020) menyatakan bahwa pendekatan ini efektif dalam mengelola tekanan akademik dan organisasi, khususnya bagi mahasiswa dengan tekanan ekonomi.

Sanjiwani et al. (2023) dan Yulia Amanda & Syahidin (2024) mendukung bahwa praktik *mindfulness* berbasis Islam mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan pengelolaan emosi. Dwidiyanti et al. (2021) juga menyatakan bahwa pendekatan ini tidak hanya klinis tetapi juga spiritual, memberikan dukungan holistik. Sementara itu, Latifah dan Surya (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa Bidikmisi sering kesulitan menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan organisasi, yang berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini mengisi kesenjangan studi dengan fokus khusus pada mahasiswa aktivis organisasi penerima Bidikmisi di UIN Raden Mas Said Surakarta yang mengalami *academic burnout*.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana *Islamic Mindfulness* dipahami dan diaplikasikan serta dapat membantu mahasiswa yang aktif di organisasi penerima bidikmisi yang mengalami akademik *burnout* UIN Raden Mas Said Surakarta?”

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan pada penelitian ini adalah “Untuk mengidentifikasi pemahaman dan pengaplikasian konsep *Islamic Mindfulness* dalam kehidupan mahasiswa aktivis organisasi penerima bidikmisi yang mengalami akademik *burnout* UIN Raden Mas Said Surakarta”.

METODE

Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa aktifis organisasi penerima bidikmisi yang mengalami akademik *burnout* dalam memahami dan menerapkan *islamic mindfulness*. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian kualitatif adalah wawancara, observasi partisipan dan dokumentasi (Denim, 2002: 151).

Pendekatan fenomenologi adalah jenis penelitian kualitatif yang digunakan untuk mengungkap makna dari pengalaman individu. Ditekankan bahwa fenomenologi pertama kali dicetuskan oleh Edmund Husserl (1859-1938), yang merupakan tokoh utama dalam pengembangan pendekatan ini. Pendekatan fenomenologi dicetuskan oleh Edmund Husserl, seorang filsuf Jerman yang dikenal sebagai pendiri aliran fenomenologi, dan berfokus pada studi tentang kesadaran dan pengalaman manusia serta bagaimana makna dibentuk melalui interaksi dengan dunia di sekitar, sehingga dalam penelitian ini metode dan pendekatan tersebut untuk mendapatkan gambaran mendalam tentang bagaimana mahasiswa memahami konsep ini dan dampaknya terhadap kehidupan mereka.

Teknik Pengumpulan Data Dan Metode Analisis

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi non-partisipan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis fenomenologis dari Moustakas (1994), yang meliputi tahapan *epoche (bracketing)*,

horizontalization, clustering of meanings, textural description, structural description, dan synthesis of meanings and essences.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Islamic mindfulness sebagai sebuah konsep spiritual yang bersumber dari ajaran Islam memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengelola tekanan akademik dan organisasi yang dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi. Dalam penelitian ini terdapat beberapa karakteristik subjek penelitian, yaitu :

1. Mahasiswa penerima bidikmisi
2. Mengalami akademik burnout
3. Mengikuti organisasi
4. Berusia 19 – 25 tahun di UIN Raden Mas Said Surakarta.

Tabel 1. Identitas Informan

Inisial	Usia	Program Studi	Jenis kelamin	Pekerjaan
AF	21 Tahun	PGMI	Perempuan	Mahasiswi
AFZ	22 Tahun	Akuntansi	Perempuan	Mahasiswi
SNP	19 Tahun	Pendidikan Bahasa Inggris	Perempuan	Mahasiswi

Tabel 2. Tema Utama (Superordinate Themes) & Sub-Tema (Subordinate Themes)

Tema Utama (Superordinate Themes)	Sub-Tema (Subordinate Themes)
1. Praktik Ibadah	Shalat tepat waktu
2. Fokus dan Kehadiran Penuh (Presence) / Muraqabah	Tidak terdistraksi saat bekerja/beribadah
	Menunjukkan perhatian penuh
3. Emosi dan Sikap saat tertekan	Menunjukkan ketenangan
	Tidak mudah marah atau gelisah
4. Respons terhadap kegagalan/sukses	Mengucap syukur
	Menerima dengan lapang dada
	Tidak berlebihan
5. Interaksi sosial	Suka membantu
6. Kebiasaan refleksi diri / muhasabah diri	Muhasabah
	Bekerja tanpa pamrih

7. Nilai Ikhlas dan Niat (Kemurnian hati)	Motivasi Karena Allah
---	-----------------------

1. Praktik Ibadah

Semua informan menunjukkan konsistensi dalam menjalankan praktik ibadah sebagai sumber kekuatan dan ketenangan. Sub-tema yang muncul meliputi:

- a) Shalat tepat waktu : Ketiga informan menegaskan pentingnya menjaga shalat tepat waktu sebagai pondasi spiritual yang memberikan dampak positif dalam aktivitas sehari-hari. AF menyatakan bahwa shalat tepat waktu membawa "positive vibes" yang berpengaruh pada kesehariannya.
- b) Dzikir : Informan AF dan AFZ aktif mencari dan mengamalkan dzikir, bahkan di tengah kesibukan seperti rapat organisasi.
- c) Tilawah dan Doa Rutin : AF berusaha istiqomah membaca surah tertentu dan rutin berdoa sebagai bagian dari ibadahnya.

Praktik spiritual menjadi fondasi utama dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari bagi mahasiswa penerima Bidikmisi. Konsistensi dalam menjalankan shalat tepat waktu, dzikir, tilawah, dan doa rutin menunjukkan bahwa ibadah bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga sumber kekuatan psikologis yang membantu mereka tetap fokus dan tenang.

2. Fokus dan Kehadiran Penuh (Presence) / Muraqabah

Ketiga informan menekankan pentingnya fokus dan kehadiran penuh dalam menjalankan tugas dan ibadah. Mereka menghindari distraksi dan berusaha menyelesaikan satu per satu masalah dengan penuh perhatian, yang menunjukkan kesadaran dan kontrol diri yang tinggi. Fokus dan kehadiran penuh (muraqabah) yang ditunjukkan oleh informan merupakan bentuk mindfulness religius yang memperkuat kontrol diri dan mengurangi distraksi, sesuai dengan teori bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Hal ini penting bagi mahasiswa yang menghadapi beban akademik berat dan tuntutan organisasi.

3. Emosi dan Sikap saat Tertekan

Strategi pengelolaan emosi saat menghadapi tekanan akademik dan non-akademik sangat dominan pada ketenangan dan kesabaran. Informan berusaha mengontrol emosi agar tidak mudah marah atau gelisah, serta mendekatkan diri kepada Allah untuk mendapatkan ketenangan batin. Pengelolaan emosi yang ditandai dengan kesabaran dan ketenangan, serta pengendalian amarah, merupakan strategi coping yang efektif untuk mengurangi dampak stres. Pendekatan ini sejalan dengan konsep coping religius yang menekankan sabar dan tawakal sebagai mekanisme adaptasi (Pargament, 1997).

4. Respons terhadap Kegagalan dan Sukses

Semua informan menunjukkan sikap bersyukur dan menerima segala hasil dengan lapang dada. Mereka memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan percaya bahwa Allah selalu menyiapkan yang terbaik. Sikap bersyukur dan menerima kegagalan dengan lapang dada menunjukkan adanya pemaknaan religius yang mendalam terhadap pengalaman hidup, yang memperkuat resilience dan motivasi belajar. Ini mendukung temuan bahwa religiusitas berperan dalam membentuk sikap positif terhadap tantangan (Ano & Vasconcelles, 2005).

5. Interaksi Sosial

Dalam interaksi sosial, informan menekankan pentingnya menghargai orang lain dan suka membantu, terutama dalam konteks organisasi dan perkuliahan. Sikap rendah hati dan beretika juga menjadi nilai yang dijunjung. Interaksi sosial yang berlandaskan etika, rendah hati, dan saling membantu memperlihatkan bahwa nilai-nilai spiritual juga menguatkan hubungan sosial yang sehat dan mendukung keberhasilan akademik dan organisasi.

6. Kebiasaan Refleksi Diri / Muhasabah

Refleksi diri dilakukan secara rutin oleh ketiga informan melalui merenung, duduk diam, dan introspeksi terhadap kesalahan dan pencapaian. AFZ dan AF menyebutkan praktik muhasabah diri sebagai cara untuk memperbaiki diri dan mengatur emosi. Kebiasaan refleksi diri atau muhasabah menjadi sarana penting untuk evaluasi dan perbaikan diri, sekaligus regulasi emosi. Praktik ini memperlihatkan kesadaran kritis yang tinggi terhadap diri sendiri dan proses belajar, yang sangat penting dalam pengembangan pribadi dan akademik.

7. Nilai Ikhlas dan Niat (Kemurnian Hati)

Semua informan menekankan pentingnya bekerja tanpa pamrih dan menjaga niat hanya karena Allah. Mereka berusaha tidak menonjolkan diri dan memotivasi diri dengan keyakinan bahwa niat ikhlas akan mendapatkan ridho Allah. Nilai ikhlas dan niat murni menjadi motivasi utama dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab, menghindari sikap pamrih dan menonjolkan diri. Hal ini menunjukkan integrasi nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari yang memperkuat komitmen dan konsistensi.

Muraqabah mengandung makna bahwa seorang hamba senantiasa merasa diawasi oleh Allah dalam setiap aktivitasnya. Kesadaran ini memberikan efek yang kuat dalam mengarahkan perilaku dan cara berpikir individu. Informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ketika mereka mengingat Allah dalam aktivitas perkuliahan dan organisasi, mereka lebih mampu untuk fokus, mengatur emosi, dan mengelola stres dengan cara yang lebih tenang dan bermakna.

Keterkaitan *Islamic mindfulness* dengan QS. Al Alaq : ayat 14 dan QS. Al-Hujurat: 18 memperkuat bahwa pengawasan Allah bukan hanya sebuah keyakinan spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai pedoman etis dan moral yang mendorong mahasiswa untuk bertanggung jawab atas tugasnya. Studi Fadilah dan Azhari (2022) bahkan menunjukkan bahwa kesadaran akan sifat Allah yang Maha Melihat dapat meningkatkan self-compassion dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Selain aspek spiritual, *Islamic mindfulness* juga memiliki kedekatan dengan elemen psikologis dalam konsep *mindfulness* Barat. Jika dalam psikologi modern, *mindfulness* berfokus pada kesadaran penuh terhadap momen kini dengan sikap non-judgmental (Davis & Hayes, 2012), maka *Islamic mindfulness* mengintegrasikan hal tersebut dengan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal. Praktik seperti dzikir, sholat, dan doa bukan hanya sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai bentuk meditasi spiritual yang membawa ketenangan dan keterhubungan batin dengan Tuhan. Aspek dalam teori Al Ghazali terhadap *Islamic mindfulness* pada informan :

1. Dzikir : Muraqabah Ketiga informan menyatakan bahwa dzikir adalah praktik yang paling sering mereka gunakan saat merasa cemas atau kewalahan. Hal ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali (2011) bahwa dzikir dengan kehadiran hati mampu menenangkan jiwa dan menjadi terapi spiritual yang efektif.
2. Muraqabah : Para informan menunjukkan bahwa kesadaran akan pengawasan Allah membuat mereka lebih ikhlas dan menerima kondisi tekanan akademik yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan penjelasan dalam Surah Al Alaq ayat 14, serta pendapat Fadilah & Azhari (2022) yang menyatakan bahwa muraqabah mendorong perilaku etis dan disiplin diri.
3. Tafakkur : Praktik tafakkur muncul dalam bentuk perenungan atas tujuan pendidikan, refleksi hidup, dan makna perjuangan. Ini sesuai dengan pendapat Al-Ghazali yang menyebut tafakkur sebagai bentuk tertinggi dari ibadah akal yang menyucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*).
4. Shalat : Informan AF dan SNP secara eksplisit menyebutkan pentingnya shalat sunnah seperti tahajud dan dhuha sebagai media untuk mendapatkan kekuatan spiritual. Ini menegaskan bahwa shalat bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga menjadi bentuk *mindfulness* Islami yang terstruktur. Selain itu, aspek *Islamic mindfulness* seperti dzikir, muraqabah, tafakkur dan shalat semuanya tercermin dalam penjelasan informan. Mereka tidak hanya meredakan stres, tetapi juga meningkatkan kesadaran spiritual dan memperbaiki pengelolaan waktu dan prioritas.

Islamic mindfulness pada mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi yang mengalami *academic burnout* sangat dipengaruhi oleh lima faktor utama yang dikemukakan oleh Al-Ghazali, yaitu keimanan yang kokoh, ilmu agama, lingkungan spiritual, ibadah yang

konsisten, dan motivasi diri untuk mendekat kepada Allah. Kelima faktor ini tampak nyata dalam kehidupan spiritual dan psikologis para informan dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut :

1. Keimanan yang Kokoh

Keimanan menjadi landasan kuat bagi mahasiswa untuk bertahan menghadapi tekanan akademik dan organisasi. Informan AFZ menuturkan,

“Kalau aku sudah terlalu capek, biasanya aku duduk diam aja, dan ngga ngelakuin apa apa.. itu udah bikin aku tenang.” (AFZ, 22 tahun).

Ucapan ini menggambarkan bahwa adanya rasa yakin akan pengawasan Allah (muraqabah) menjadi pendorong utama bagi ketenangan batin yang bersumber dari keimanan. Hal ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali yang menyatakan bahwa iman merupakan penggerak utama kesadaran spiritual, karena dari iman-lah muncul keyakinan akan kehadiran Allah dalam setiap keadaan (Al-Ghazali, 1994).

2. Ilmu dan Pemahaman Agama

Ilmu agama yang dimiliki informan juga memperkuat pemahaman mereka terhadap konsep *Islamic mindfulness*. Informan SNP misalnya, menyebut bahwa ia melaksanakan sholat tepat waktu untuk menjaga hati dan fokus dalam ibadah sebagai bentuk muhasabah diri.

“Jadi otomatis impact positive vibesnya dibawa juga sampe aku, kek jadi lebih sholat tepat waktu” (SNP, 19 tahun)

Dengan pemahaman ini, ia mampu menafsirkan tekanan akademik sebagai bentuk ujian yang harus dihadapi dengan sabar dan tawakal. Menurut Al-Ghazali, ilmu adalah cahaya bagi hati, dan pemahaman terhadap agama menuntun manusia agar tidak tersesat dalam menghadapi kesulitan (Al-Ghazali, 1994).

3. Lingkungan Spiritual

Faktor lingkungan juga berpengaruh besar terhadap terbentuknya *Islamic mindfulness*. Ketiga informan menunjukkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan terdorong untuk lebih dekat dengan Allah ketika berada di lingkungan yang mendukung secara spiritual. Informan AF mengatakan bahwa ia merasa terbantu dengan teman-teman satu organisasi yang sering mengingatkan tentang pentingnya menjaga niat dan bersyukur.

“aku lebih bersyukur aja gitu bisa berkumpul sama orang-orang yang selalu inget kewajiban sebagai seorang muslim, misal sholat wajib gitu, kadang kan ada beberapa

orang yang engga peduli sama orang lain terus akhirnya ngebiarin orang itu ninggalin sholat, padahalkan di dalam islam kita semua saudara gitu loh.” (AF, 21 tahun)

Lingkungan yang saling menguatkan ini menciptakan ruang yang kondusif bagi tumbuhnya spiritualitas. Al-Ghazali menekankan pentingnya berkumpul dengan orang saleh agar keimanan tidak melemah, dan ini terbukti menjadi sumber kekuatan sosial dan spiritual bagi mahasiswa (Al-Ghazali, 1994).

4. Ibadah yang Konsisten

Salah satu temuan paling menonjol dalam penelitian ini adalah bahwa praktik ibadah yang konsisten, seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an, menjadi alat utama mahasiswa dalam mengatasi stres. Informan SNP menyebut bahwa ia rutin melaksanakan shalat ketika mulai merasa kelelahan, dan itu membantunya menyusun kembali tujuan serta harapan hidupnya.

“Mendekatkan diri lagi ke Allah jadinya lebih tenang” (SNP, 19 tahun)

Begitu pula dengan AFZ yang menjadikan dzikir sebagai pelampiasan dari *overthinking* dan tekanan akademik.

“Misalnya, kalau lagi rapat organisasi sampai malam, aku tetep sempetin doa atau dzikir di tengah-tengah kesibukan itu.” (AFZ, 22 tahun)

Al-Ghazali menyatakan bahwa ibadah adalah jalan untuk menenangkan jiwa dan mengarahkan hati kepada Tuhan, serta menjadi media introspeksi dan penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) yang sangat penting dalam praktik *Islamic mindfulness*.

5. Motivasi Diri untuk Mendekat kepada Allah

Motivasi dari dalam diri untuk selalu mendekat kepada Allah menjadi kunci keberhasilan praktik *islamic mindfulness* pada mahasiswa. Informan AF menyatakan bahwa keinginannya untuk tetap berada di jalur yang diridhai Allah.

“penting yakin aja lah pasti ketika kita punya niatan ikhlas Allah bakal kasih yang terbaik buat kita”/“Tapi aku juga ngerasa dari adanya masalah itu tu ada peningkatan dari kekhusyukan sholat, dzikir, dan aku bakal ngerasa introspeksi diri gitu”. (AF, 19 tahun)

Hal ini menunjukkan adanya kesadaran qalbiyah, yakni kesadaran hati yang membuat seseorang selalu merasa terhubung dengan Allah (Al-Ghazali, 1994). Al-Ghazali menekankan bahwa niat dan dorongan batin yang ikhlas sangat menentukan kualitas kesadaran spiritual seseorang.

Islamic mindfulness, atau dalam istilah Islam disebut al-muraqabah, merupakan konsep kesadaran spiritual yang menekankan penghayatan penuh terhadap kehadiran dan pengawasan Allah Swt. dalam setiap aspek kehidupan. Berbeda dengan konsep mindfulness dalam psikologi Barat yang berfokus pada kesadaran terhadap momen kini (*present moment awareness*), *Islamic mindfulness* mencakup dimensi spiritual yang lebih dalam, yaitu menyadari bahwa Allah selalu hadir, mengetahui, dan memperhatikan segala sesuatu, baik yang tampak maupun yang tersembunyi dalam diri manusia.

Dua ayat dalam Al-Qur'an, yaitu Surah Al-'Alaq ayat 14 dan Surah Al-Hujurat ayat 18, memberikan dasar teologis yang kuat bagi pengembangan konsep *Islamic mindfulness*. Kedua ayat ini mengandung nilai-nilai utama yang membentuk muraqabah, seperti kesadaran akan pengawasan Allah, introspeksi diri, dan niat yang tulus. Nilai-nilai ini menjadi landasan penting dalam membina kehidupan spiritual yang sehat, termasuk dalam menghadapi tekanan hidup seperti *academic burnout* yang kerap dialami oleh mahasiswa aktivis organisasi.

1. Surah Al-'Alaq Ayat 14

أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَىٰ

“*Tidakkah dia mengetahui bahwa sesungguhnya Allah melihat segala perbuatannya?*” (Q.S. Al-'Alaq: 14)

Dalam konteks *Islamic mindfulness*, ayat ini mengandung makna bahwa individu perlu hidup dalam kesadaran penuh akan keberadaan dan pengawasan Allah (muraqabah). Kesadaran ini tidak hanya mencegah seseorang dari melakukan perbuatan yang bertentangan dengan ajaran agama, tetapi juga membentuk niat dan perilaku yang senantiasa berorientasi pada keridhaan Allah. Dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi, tekanan akademik dan tanggung jawab sosial sering kali menyebabkan kelelahan mental dan emosional (*academic burnout*). Dalam kondisi ini, praktik *Islamic mindfulness* melalui muraqabah dapat menjadi benteng psikologis dan spiritual.

2. Surah Al-Hujurat Ayat 18

إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ غَيْبِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“*Sesungguhnya Allah mengetahui yang ghaib di langit dan di bumi. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.*” (Q.S. Al-Hujurat: 18)

Ayat ini memperluas cakupan muraqabah dengan menyatakan bahwa Allah mengetahui yang ghaib dan melihat setiap perbuatan manusia. Ini mengajarkan bahwa *Islamic mindfulness* tidak hanya berhenti pada kesadaran bahwa Allah "melihat", tetapi juga

menyadari bahwa Allah mengetahui segala niat, pikiran, dan harapan terdalam seseorang termasuk rasa lelah, keraguan, dan ketakutan yang tidak tampak oleh manusia lain. Dalam konteks mahasiswa aktivis penerima Bidikmisi, yang tidak hanya dituntut unggul dalam akademik tetapi juga aktif di ranah organisasi, beban peran ganda sering menimbulkan tekanan psikis yang berat. Mereka kerap kali merasa harus sempurna di dua dunia yang berbeda: sebagai mahasiswa akademis dan sebagai penggerak sosial. Ketika mengalami kegagalan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, sering muncul rasa bersalah, kecewa, dan cemas.

Informan AF dan SNP menunjukkan bahwa ibadah, doa, sabar, dan tawakal tidak hanya sebagai ritual, tetapi juga sebagai mekanisme adaptif yang membantu mereka mengelola emosi dan meningkatkan resilience. Refleksi diri yang dilakukan AFZ dan SNP, seperti evaluasi akademik dan duduk diam untuk regulasi emosi, merupakan bentuk *coping problem-focused* dan *emotion-focused* yang efektif dalam mengurangi dampak stres (Lazarus & Folkman, 1984). Pendekatan kolaboratif yang dilakukan SNP juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi tekanan akademik, sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mengatasi stres mahasiswa (Cohen & Wills, 1985). Selain itu, kesulitan manajemen waktu yang dialami SNP mengindikasikan bahwa kemampuan pengelolaan waktu merupakan faktor kunci dalam mengurangi stres akademik. Manajemen waktu yang buruk dapat memperparah stres dan burnout, sedangkan keterampilan manajemen waktu yang baik dapat meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan psikologis (Macan et al., 1990).

Kesadaran AF akan pentingnya mawas diri dan pengawasan Ilahi juga menunjukkan bahwa aspek religiusitas dapat menjadi landasan moral dan psikologis yang membantu mahasiswa menjaga komitmen dan motivasi dalam menghadapi tantangan. Hal ini mendukung pandangan bahwa spiritualitas dapat memperkuat ketahanan mental dan memberikan makna dalam menghadapi kesulitan (Koenig, 2012).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa *Islamic mindfulness* menjadi mekanisme adaptif utama yang digunakan mahasiswa aktivis penerima Bidikmisi dalam merespons tekanan akademik dan kelelahan mental (*academic burnout*). Integrasi nilai-nilai spiritual Islam tidak hanya berfungsi sebagai pelarian spiritual, tetapi juga sebagai fondasi psikologis konkret dalam membentuk ketahanan diri (*resilience*). Praktik ibadah yang konsisten seperti shalat, dzikir, tilawah, dan doa rutin menjadi sumber regulasi emosi dan stabilitas batin yang menjaga fokus serta ketenangan mahasiswa di tengah tekanan akademik dan organisasi. Kehadiran penuh (*muraqabah*) dan kesadaran spiritual memperkuat kontrol perhatian dan mencegah distraksi kognitif yang kerap terjadi saat mengalami *burnout*.

Pengelolaan emosi melalui kesabaran, penerimaan kegagalan, dan rasa syukur juga menjadi bentuk strategi *coping* religius yang memperhalus respons terhadap tekanan. Selain itu, kebiasaan reflektif melalui muhasabah memungkinkan mahasiswa mengevaluasi perilaku dan capaian secara kritis, serta mendorong perbaikan diri yang berkelanjutan. Interaksi sosial yang dilandasi empati dan kerendahan hati menjadi kekuatan sosial yang menopang dukungan psikologis dari lingkungan sekitar. Faktor paling mendasar adalah keikhlasan dan kemurnian niat karena Allah, yang menjadi motivasi intrinsik religius untuk tetap bertahan, produktif, dan berdedikasi dalam aktivitas akademik dan organisasi. Temuan ini selaras dengan teori *Religious Coping* dari Pargament (1997), yang menjelaskan bahwa individu dapat menggunakan nilai dan praktik spiritual sebagai strategi adaptif dalam menghadapi stres dan krisis. Dengan demikian, *Islamic mindfulness* terbukti menjadi sistem nilai sekaligus strategi psikospiritual yang membentuk ketangguhan akademik, keseimbangan emosional, dan kualitas kehidupan mahasiswa secara menyeluruh.

SARAN

1. Perluasan Lokasi dan Subjek Penelitian :

Untuk meningkatkan generalisasi hasil, disarankan agar penelitian selanjutnya dilakukan di berbagai perguruan tinggi Islam maupun non-Islam dengan melibatkan mahasiswa penerima beasiswa dari berbagai latar belakang.

2. Penambahan Jumlah Informan :

Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan lebih banyak informan dengan latar belakang akademik, organisasi, sosial, dan spiritual yang beragam.

3. Penggunaan Pendekatan Kuantitatif atau *mixed-method* :

Untuk mengukur secara lebih objektif hubungan antara *Islamic mindfulness* dan tingkat burnout, disarankan menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed methods.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, K., & Rahman, A. (2020). *The Role of Islamic Mindfulness in Enhancing Students' Mental Health and Academic Performance in Higher Education Institutions. International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management*, 13(2), 145-161.
- Amin, N., & Hidayat, M. (2020). *Islamic Mindfulness: A Framework for Managing Stress among University Students. Journal of Islamic Education and Psychology*, 8(2), 98-115.
- Assa'diy, A. A., & Nahdah, P. A. (2024). "Menguatkan Religiusitas Dalam Menangani Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Uin Malang. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 18–23.
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). "Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr) Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat". *JIP*

(Jurnal Intervensi Psikologi), 15(1).

- Baharuddin, B. H., Tumiran, M. A., & Opir, H. (2024). "Stress Management From an Islamic Perspective: a Content Analysis of Recent Literature". *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(2), 120–136.
- Farid, S., & Malik, A. (2021). *Spiritual Coping Strategies for Stress Management in Islamic Contexts*. *Journal of Religious and Cultural Studies*, 5(2), 75-88.
- Fauzia, R., & Suryadi, T. (2021). *Islamic Mindfulness Practices and Their Impact on Psychological Well-being Among Student Activists*. *Journal of Religion and Health*, 60 (3), 367-380.
- Fudhaili, A., Ag, M., & Fatkhi, R. M. (2023). *Mindfulness Dalam Hadis-Hadis Mura > Qabah Kitab Riya > D } AL-S } A > LIH } I > N Tesis Diajukan untuk memenuhi salah satu Syarat Memperoleh Gelar Magister dalam Bidang Hadis dan Tradisi Kenabian pada Sekolah Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta .*
- Hashim, I., & Khalid, M. (2021). *Islamic Spiritual Practices and Stress Management in University Students*. *Journal of Religion and Health*, 60 (2), 415-430.
- Hassan, R., & Karim, M. (2021). *The Relationship between Islamic Mindfulness and Academic Performance in University Students*. *Journal of Islamic Mental Health*, 14(3), 220-234.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). "Peranan *Mindfulness* Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama *The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First-Year University Students*". *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 52–57.
- Ishaq, S. M., Raza, N., Khan, T. A., & Hayat, S. (2024). *The Impact Of Mindfulness Practices , Academic Achievement And Stress Management Among University Students*. July.
- Istighfari, N. U., Fitriyana, N., & Santoso, S. (2023). Dinamika Self-Compassion Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Aktivis Organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Universitas Muhammadiyah Riau. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 280–291.
- Jannah, M., Aprilia, E. D., Kumala, I. D., & Khatijatusshalihah, K. (2021). Ketangguhan Akademik Pada Mahasiswa Penerima Bidikmisi. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 232–247.
- Jarman Arroisi, & Maulana Dzunnurain. (2023). Problem Mindfullness Perspektif Worldview Islam. *Nukhbatul 'Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam*, 9(2), 118–137.
- Kabir, M., & Gasim, A. (2024). *EPR International Journal of Research and Development (IJRD) An Islamic View On Stress Management : A Comprehensive Literature Review EPR International Journal of Research and Development (IJRD)*. 7838(July), 41–47.
- Kajian, J., Interdisiplinier, I., Amanda, Y., Indonesia, U. P., & Mental, K. (2024). *Islamic*

- Mindfulness : Prinsip-Prinsip Islam Dalam.* 8(5), 359–363.
- Latifah, U., & Surya, A. (2020). *Counseling and Islamic Mindfulness among Active Organizational Students.* *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 55-67.
- Lv, Y. (2023). *Kesadaran disposisi yang berhubungan dengan berkurangnya kelelahan akademis di kalangan siswa Muslim selama pandemi COVID-19.* 43(2015), 1–7.
- Mekarisce, A. A., & Jambi, U. (n.d.). *Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat Data Validity Check Techniques in Qualitative Research in Public Health.* 12(33).
- Munazilah, M., & Hasanat, N. U. (2018). Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk Menurunkan Kecemasan pada Individu dengan Penyakit Jantung Koroner. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 22.
- Munif, B., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2019). *Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students.* *Nurse Media Journal of Nursing*, 9(1), 69.
- Nurfajrin, D., Nasichah, Isnaini, Z., & Ardila, S. (2023). Upaya Penanganan Stres Melalui Kecerdasan Spiritual pada Mahasiswa. *At-Taujih : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 24–34.
- Rahim, M., & Alif, R. (2019). *Mindfulness dalam Perspektif Islam: Implikasinya bagi Mahasiswa Aktivistis Organisasi di Perguruan Tinggi Islam.* *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(1), 25-32.
- Ramdani, M. R. (2023). *Peran Islamic Mindfulness Dalam Memediasi Pengaruh Job Crafting Terhadap Work.*
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.* *Journal of Personality and Social Psychology*, 57_ (6), 1069-1081.
- Sabrina, A., & Yusof, M. (2022). *The Effectiveness of Islamic Mindfulness on Coping with Burnout in Organizationally Active Students.* *Journal of Islamic Psychology*, 10(1), 55-70.
- Supriyanto, A., Imtinana, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). “Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional”. *Advice : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32-38.
- Tariq, A., & Hanafi, Z. (2022). *Developing Resilience through Islamic Mindfulness in Organizationally Active Students.* *International Journal of Islamic Psychology*, 12(4), 312-328.
- Wulansari, N., & Affandi, G. R. (2024). *Exploring the Impact of Self-Regulation on Role Conflict Among Students.* *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 6(2), 1–10.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan

**Proceedings the 1st INSPIRE UINSAID 2025 | Inspirational Seminar on
Psychology and Islamic Reflection | Prodi Psikologi Islam | Universitas Islam
Negeri Raden Mas Said Surakarta**

Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, 14(2).
Zain, R., & Putri, N. (2023). *Islamic Mindfulness and its Impact on Student Leadership
Development. Journal of Islamic Organizational Studies*, 11(3), 150-175.