EL-BANAT
JURNAL PEMIKIRAN DAN PENDIDIKAN ISLAM

Volume 15 Nomor 1 (2025)
ISSN (P): 2087-4820
ISSN (E): 2579-8995
DOI: https://doi.org/10.54180/elbanat.2025.15.1.105-124

MINDFULNESS: SEBUAH PENDEKATAN PENDIDIKAN SPIRITUAL ISLAM (Studi Kasus di Padepokan Patrap Surakarta)

Jaenuri[1], Ali Hamidi[2], Riana Febrianti[3]
[1,2,3] **Universitas Nahdlatul Ulama Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep konsep *Mindfulness* Islam dan dampaknya terhadap spiritual jama'ah di Padepokan Patrap Surakarta. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kualitatif menggunakan metode studi kasus. Fokus masalah dalam peneletian ini adalah bagaimana pendidikan spiritual menggunakan pendekatan *mindfulness*. Objek dalam penelitian ini adalah pendidikan spiritual dengan pendekatan Mindfulness. Subjek penelitian terdiri dari pengasuh/pimpinan Padepokan Patrap Surakarta, karyawan/staf, jamaah, dan siapa saja yang memungkinkan memilki informasi dan dibutuhkan sebagai tambahan data dalam penelitian ini. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan domumentasi. *Pertama*, Metode observasi penulis gunakan untuk mengetahui secara langsung bagaimana implementasinya *mindfulness* di Padepokan Patrap Surakarta.*Kedua*, wawancara terhadap responden untuk mengetahui konsep Minfulness, dan implementasinya di Padepokan Tratap. *Ketiga*,dokumentasi, Metode ini peneliti gunakan untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan sejarah, letak geografis, visi dan misi profil padepokan Patrap surakarta. *Keempat*, analisis data untuk membuktikan keilmiahan sebuah penelitian serta peningkatan derajat kepercayaan maka perlu dilakukan pemeriksaan keabsahan data. Dalam mencari validitas atau keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi data dan perpanjangan keikutsertaan. Kontribusi penelitian ini terdiri dari tiga poin utama. *Pertama* sistematisasi konsep *mindfulness* Islam. *Kedua*, konsep *mindfulness* dalam pendidikan spiritual. Ketiga implementasi *mindfulness* islam di Padepokan Tratap Surakarta.

Keyword:*Mindfulness,Pendidikan Spiritual, Padepokan Tratap*

ABSTRACT

This research aims to determine the concept of Islamic Mindfulness and its impact on the spirituality of the congregation at Padepokan Patrap Surakarta. This research is included in qualitative research using the case study method. The focus of the problem in this research is how spiritual education uses a mindfulness approach. The object of this research is spiritual education with a Mindfulness approach. The research subjects consisted of caregivers/leaders of Padepokan Patrap Surakarta, employees/staff, congregation, and anyone who might have information and needed it as additional data in this research. Data collection methods in this research are observation, interviews and documentation. Firstly, the author uses the observation method to find out directly how mindfulness is implemented at Padepokan Patrap Surakarta. Second, interviews with respondents to find out the concept of Mindfulness and its implementation at Padepokan Tratap. Third, documentation. This method is used by researchers to obtain information relating to the history, geographical location, vision and mission profile of the Patrap Surakarta hermitage. Fourth, data analysis to prove the scientificity of research and increase the degree of trust requires checking the validity of the data. In seeking the validity or validity of the data, researchers used data triangulation techniques and extended participation. The contribution of this research consists of three main points. First, systematize the Islamic concept of mindfulness. Second, the concept of mindfulness in spiritual education. The third implementation of Islamic mindfulness at Padepokan Tratap Surakarta.

Keywords: *Mindfulness, Spiritual Education, Padepokan Tratap*

A. Pendahuluan

Mencerdaskan kehidupan bangsa merupakan amanah undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual

Jaenuri886@gmail.com
Jl. Dr. Wahidin No.5, Penumping, Kec. Laweyan,
Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia. 57141

keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.[1]

Kecerdasasan yang dimaksud bukan hanya sebatas kecerdasan intelektual yang lebih bersifat logis realistis, namun juga kecerdasan spiritual sebagai spirit Ketuhanan.[2] Kecerdasan spiritual sangat dibutuhkan terutama oleh masyarakat perkotaan/modern. Kebutuhan ini disebabkan maraknya penyakit mental akibat ketidaksiapan menghadapi arus modernisasi dan globalisasi.[3] Akibtanya timbul penyakit-penyakit baru seperti krisis moral dan spiritual, cemas, gelisah dan kehampaan eksistensial. [4] Termasuk mereka yang terjangkit penyakit batin adalah para fanatisme barat yang lebih cenderung pada peran ego, rasionalitas tinggi, dan akhirnya kehilangan keseimbangan.[5] Kaum modern lebih mengedepankan dunia dan melupakan akhirat, akibtanya abai terhadap Tuhan.[6]

Rubaidi meminjam bahasa Naisbitt menjelaskan, bersamaan dengan majunya teknologi dalam kehidupan modern, manusia semakin mencari keseimbangan *hightouch*, yakni spiritualitas, seni, sastra dan sebagainya.[7] Lantas keagamaan atau bentuk pendidikan spiritual seperti apa yang relevan dengan kondisi seperti sekarang ini? Howell melihat Agama yang paling sesuai dengan masyarakat modern seperti sekarang ini adalah agama yang skripturalis (yaitu fokus pada pelaksanaan moral, hukum dan ibadah tertentu), rasional, berjamaah dan ekslusif.[8]

Padepokan Patrap merupakan salah satu lembaga spiritual dengan pendekatan *mindfulness.* Pendidikan spiritual menggunakan pendekatan *mindfulness* tergolong unik dan memiliki nilai kebaruan. Padepokan Patrap berhasil mengombinasi teori di luar Islam, yakni *mindfulness*, yang berasal dari agama Budhis dengan ojek-objek kajian Islam. Maka konsep *mindfulness* menjadi *mindfulness* Islam atau lebih dikenal dengan *Ihsan. Mindfulness* Islam difahami sebagai bentuk kesadaran perbuatan Allah saat ini tanpa menilai.[9]

---

[1] Peraturan Pemerintah, *Tentang Sistem Pendidikan Nasional* (Jakarta: Sinar Grafika, 2008).
[2] Supriaji Ujud, *Konsep Pendidikan Spiritual* (Cakrawla, 2019).
[3] Yafi, Muhammad Ali, Amir Mahmud, and Zaini Tamin AR. "Merajut Iman di Pulau Dewata: Pola Pendidikan Islam bagi Muallaf dalam Jaring Sosial-Kultural Bali." *An-Nafah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman* 4.1 (2024): 50-62.
[4] Muhammad Basyrul Muhammad Basyrul Muvid Muvid, *Tasawuf Kontemporer* (Jakarta: Amzah, 2020).
[5] Marshall Ian ZoharDanah, *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Hidup* (Bandung: Mizan, 2001).
[6] TafsirAhmad, *Pesan Moral Ajaran Islam* (Bandung: Maestro, 2008).
[7] Rubaidi Rubaidi, "Reorientasi Ideologi Urban Sufism Di Indonesia Terhadap Relasi Guru Dan Murid Dalam Tradisi Generik Sufisme Pada Majelis Shalawat Muhammad Di Surabaya," *Teosofi: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam* 5, no. 2 (July 27, 2016): 129.
[8] MunirSamsul Amin, *Ilmu Tasawuf* (Jakarta: Amzah, 2015).
[9] Puwanto setiyo, *Maindfulness Dzikir Nafas* (Yogyakarta: Deepublish, 2021).

Praktek kesadaran yang dipopulerkan Purwanto, bersumber dari teori *mindfulness* Kabat-Zinn yang merupakan ajaran Budha. Berkat ketekunan menjalani proses panjang, melalui riset dan publikasi ilmiah dan sebagainya, pada akhirnya terungkap kebenaran ilmiah bahwa *mindfulness* ternyata tidak hanya untuk agama tertentu saja. Purwanto mengkaji teori ini sehingga dapat menarik *mindfulness* menjadi *mindfulness* Islam.[10] Keunikan *mindfulness* menurutnya adalah berfokus pada kesadaran, bukan pada pikiran dan perasaan sebagaimana yang banyak dilakukan aliran psikologi sebelumnya.[11]

Mindfulness ini dapat menjembatani orang-orang yang membutuhkan uluran spiritual namun tidak terikat dengan aturan-aturan yang membelenggu. Metode ini nantinya akan mengantarkan pada pribadi-pribadi yang baik secara kognitif, afektif dan psikomotorik.[12] *Mindfulness* Islam merupakan latihan menyadarkan diri terhadap setiap kondisi dengan selalu menyandarkan kepada Allah swt. Hasil akhir yang diharapkan adalah penerimaan kondisi dengan lapang dada, menyadari maksud dan tujuan serta cara memecahkan masalah sesuai petunjuk agama. Maka akan hadir di tengah kehidupan ini individu-individu yang *mindful* melakukan sesuatu dengan penuh kesadaran dan berusaha meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai konsep *Mindfulness* Islam dan implementasinya dalam pendidikan spiritual yang diterapkan di Padepokan Patrap Surakarta. Studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara intensif praktik pendidikan spiritual berbasis mindfulness dalam konteks yang spesifik dan nyata.

Lokasi penelitian ini berfokus pada Padepokan Patrap yang terletak di Surakarta, Jawa Tengah. Objek yang diteliti adalah pendidikan spiritual dengan pendekatan mindfulness, sementara subjek penelitian mencakup pengasuh atau pimpinan padepokan, karyawan atau staf, jamaah, serta individu lain yang dinilai memiliki informasi relevan untuk keperluan pendalaman data.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung

[10] Jaenuri, "Wawancara Dengan Setiyo Puwanto," April 25, 2024.
[11] Puwanto setiyo, Maindfulness Dzikir Nafas (Yogyakarta: Deepublish, 2021).
[12] jaenuri, "Wawancara Dengan Setiyo Puwanto," April 25, 2024.

pelaksanaan mindfulness Islam dalam aktivitas keseharian di padepokan, seperti praktik dzikir nafas, shalat sadar Allah, dan latihan spiritual lainnya. Wawancara digunakan untuk menggali pemahaman para informan terkait konsep, pengalaman, serta dampak dari penerapan mindfulness dalam kehidupan spiritual mereka. Sedangkan dokumentasi digunakan untuk memperoleh informasi tambahan dari berbagai sumber tertulis, termasuk buku panduan, profil institusi, dan arsip kegiatan yang mendukung hasil observasi dan wawancara.

Adapun analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti berupaya memahami data secara tematik dan kontekstual agar temuan yang diperoleh menggambarkan realitas empirik secara akurat. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu membandingkan informasi dari berbagai sumber dan metode, serta melakukan perpanjangan keikutsertaan dalam kegiatan padepokan. Upaya ini dilakukan agar data yang diperoleh bersifat kredibel dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

C. Definisi pendidikan spiritual

1. Definisi Spiritual

Spiritualitas diartikan hubungan manusia dengan Tuhannya menggunakan berbagai aktivitas ibadah seperti shalat, zakat, puasa, doa dan sebagainya.[13] Mengkaji spiritual, berarti membicarakan kecerdasan spiritual atau biasa disebut dengan *spiritual quetion* (SQ). SQ diartikan kecerdasan menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai. Makna dalam arti menempatkan perilaku dan hidup pada makna yang lebih luas dan kaya. Nilai dalam arti menilai bahwa tindakan atau jalan lebih bermakna daripada lainnya.[14]

Spiritualitas dalam pandangan Krentzman, A. R. *Spirituality is a broad concept with room for many perspectives. In general, it includes a sense of connection to something bigger than ourselves, and it typically involves a search for meaning in life.*[15] Secara umum spiritualitas lebih berhungan pada hal menjadi makna hidup. Makna hidup ini bisa jadi ditemukan di ruang ibadah, hubungan dengan Tuhan, alam dan seni, dan sebagainya.

[13] Ida Afidah, "Spiritualitas Masyarakat Perkotaan the Spirituality of Urban Society," HIKMAH | Jurnal Dakwah & Sosial 1, no. 1 (2021): 29.
[14] Marshall Ian ZoharDanah, SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Hidup (Bandung: Mizan, 2001).
[15] Krentzman, What Is Spirituality (Takingcharge.csh.umn.edu, 2013).

Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan yang melibatkan aspek batin dan jiwa. Fungsinya dalam adalah mengelola makna, nilai dan kualitas kehidupan spiritual, menuju kehidupan yang lebih bermakna.[16] Kecerdasan spiritual juga diartikan memaknai segala aktivitas kehidupan, berlandaskan tauhid dan segalanya berprinsip karena Allah. Kecerdasan dari hati yang berperan pada kreatifitas mengatasi masalah, memaknai segala kejadian, pada akhirnya mendapatkan ketenangan hidup.[17]

2. Hakikat pendidikan spiritual

Kurikulum dalam pendidikan terdiri dari kurikulum yang nampak dan tidak nampak (hidden kurikulum). pendidikan spiritual termasuk dalam khidden kurikulum. sehingga jika pendidikan spiritualitas dikatakan bagian dari pendidikan akhlak tidak bisa dibenarkan. akhlak lebih bersifat lahir sementara spiritual bersifat batin. Mengutip Agustian, terdapat lima nilai spiritual dalam hidden kurikulum, (1) integritas atau kejujuran, (2) energi atau kesemangatan, (3) inspirasi-inisiatif, (4) nilai yang berhubungan dengan kebijaksanaan (wisdom), (5) keberanian mengambil keputusan.[18]

Pendidikan spiritual dapat dikonstruksi berlandaskan epistemologi bayani (tekstual), irfani (intuitif) dan burhani (rasional) secara integral dan komplementer.[19] Untuk mengasah kecerdasan spiritual setidaknya dapat ditempuh empat langkah sebagai berikut; mengenal diri sendiri, introspeksi diri, mengaktifkan hati dengan mengingat Allah secara rutin, dan mengingat Allah.[20]

3. Metode pendidikan spiritual

Metode yang dapat digunakan dalam pendidikan spiritual di antaranya *modelling* (keteladanan), habituasi (Pembiasaan), Graduasi (pentahapan), dan demonstrasi (peragaan).[21] Pengembangan pendidikan spiritual dapat dilakukan dengan kegiatan pelatihan spiritual. pelaksanaannya dapat menggunakan tiga

[16] Mujib Abdul, Nuansa-Nuansa Psikologi Islami (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2002).
[17] Yazidul Busthomi, "Macam-Macam Bentuk Kecerdasan Spiritual Dalam Konsep Pendidikan Luqman Al-Hakim," *At-Tahdzib* 6, no. 1 (2018): 79.
[18] Asbullah Muslim, "Pendidikan Spiritualitas Keagamaan Generasi Alfa Pada Sekolah Dasar," *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI* 9, no. 3 (2022): 525.
[19] Imron Rossidy, "Konsep Pendidikan Spiritual Menurut Al-Ghazali, Ibnu Qayyim, Dan Ibnu Sina Perspektif Trilogi Epistemologi Muhammad Abed Al-Jabiri: Implikasinya Bagi Pembentukan Karakter Peserta Didik Di Era Society 5.0" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim), n.d.).
[20] Lodiono Aziz, Hasbi Indra, and Abdul Al-Kattani, "Pendidikan Spiritual Quotient Islami Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Nasional," *Prosiding Bimbingan …* (2018): 126–127.
[21] Taufik Nur Rahman, Ahmad Sastra, and Wido Supraha, "Metode Peninkatan Kecerdasan Spiritual Siswa Tingkat Sekolah Menengah," *Manajemen Pendidikan Islam* 6 (2023): 195–206.

strategi dasar, yaitu; strategi pelaksanaan, strategi penyampaian dan pengelolaan pelatihan.[22]

D. Hakikat mindfulness

1. Konsep mindfulness

Mindfulness dipopulerkan oleh kalangan sekuler barat sebagai terapi kesehatan mental maupun fisik. Mindfulness menurut para ahli psikologi memiliki berbagai manfaat seperti mengurangi stress, meningkatkan daya ingat, menajamkan fokus, memperkuat hubungan sosial, juga meningkatkan imunitas tubuh. Bahkan meditasi mindfulness dijadikan sebagai metode menyadari perasaan dan pemikiran diri seseorang agar dapat memegang kendali penuh atas tindakannya, menjadi lebih tenang, lebih damai dan tidak reaktif .[23]

Kabat-Zinn dalam bukunya Purwanto mendefiniskan *mindfulness* adalah kesadaran terhadap hal yang sedang terjadi dan dari waktu ke waktu tanpa memberikan penilaian apapun. Mindfulness sangat baik dilakukan dalam menjaga kesehatan mental, melatih fokus dan memusatkan perhatian terhadap situasi saat ini, menerimanya serta tidak menghakimi. Mindfulness juga menjadikan seseorang mencintai dirinya sendiri.[24]

Stahl dan Goldstein dalam Waney, dkk. membagi praktik *mindfulness* dalam dua kategori, formal dan informal. Salah satu bentuk mindfulness formal adalah meditasi dalam posisi duduk. Beberapa langkah yang ditempuh adalah; Mindfulness of breathing (kesadaran terhadap pernapasan), Mindfulnessof sensation(kesadaran terhadap sensasi), *Mindfulness* of hearing(kesadaran terhadap apa yang didengar), Mindfulness of thoughts and emotions(kesadaran terhadap pikiran dan emosi), dan Choiceless awareness(kesadaran yang tidak dipilih.[25] Praktik *mindfulness* secara informal dapat dilakukan dengan cara sadar terhadap kebiasaan dan perilaku sehari–hari. *Mindfulness* informal dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

a) Pilih aktivitas biasa, seperti minum kopi di pagi hari, mandi, atau mengenakan pakaian. Pilih aktivitas yang dilakukan saat mengawali hari sebelum perhatian

[22] Sagala Rumadani, "Pola Pengembangan Pendidikan Spiritual Keagamaan SMP Negeri 13 Bandar Lampung" (UIN sunan kalijaga, 2014).
[23] Anis Irmala Sandy and Qurotul Uyun, "Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness Di Masa Quarter Life Crisis," *Bandung Conference Series: Psychology Science* 2, no. 3 (2022): 891.
[24] fakutas psikologi universitas muhammadiyah surabaya, "Mindfulness Dari Perspektif Islam & Penerapan Dalam Mencapai Prestasi" (surabaya, 2023).
[25] Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristinawati, and Adi Setiawan, "Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 22, no. 2 (2020): 73.

terbagi-bagi ke berbagai arah.

b) Pilih satu pengalaman sensorik untuk dijelajahi, seperti sensasi saat minum kopi atau sensasi ketika air menyentuh tubuh saat mandi.
c) Benamkan diri dalam pengalaman tersebut, nikmati semaksimal mungkin. Kembalikan pikiran pada sensasi lagi dan lagi ketika menyadari bahwa pikiran tersebut telah menghilang.
d) Bawa kesadaran tersebut sampai aktivitas selesai. [26]

2. Mindfulness dalam Islam

Mindfulness dalam Islam tertuang dalam salah satu hadits Nabi,

فَأَخْبِرْنِي عَنِ ٱلإِحْسَانِ، قَالَ: أَنْ تَعْبُدَ اللهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

.... "Beritahukan aku tentang ihsan." Nabi bersabda, ''Ihsan adalah engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, jika engkau tidak mampu melihat-Nya maka sesungguhnya Dia melihatmu." (HR. Muslim).

Purwanto memandang hadits ini sudah sangat gamblang menunjukkan kesadaran tentang Allah. Yakni menyadari Allah, Allah memperhatikan kita, kesadaran saat ini, di sini bukan kemarin atau besok ataupun nanti.[27]

Maka apapun aktivitasnya yang mengandung makna kesadaran terhadap Allah merupakan model mindfulness, seperti dzikir, shalat, membaca al-Qur'an dan sebagainya. Cara kerja Mindfulness dalam Islam adalah dengan mengakses kemurnian fitrah batin manusia. Hasilnya adalah manfaat baik untuk dirinya maupun orang lain. Dalam istilah lain adalah muraqabah agar segala tindakan yang dilakukan adalah hal-hal yang diridhai Tuhan.[28]

Mindfulness dalam Islam terdiri dari enam komponen, yaitu tadabbur, tafakkur, tasabbur, tazkiyah, tasyakkur, dan takwa. [29]Purwanto menegaskan, dalam kehidupan sehari-hari *mindfulness* yang relevan dengan umat Islam adalah mindfulness Islam. *Minfulness* Islam menyadari ketuhanan dengan jalan tauhid *af'al* (perbuatan), yaitu menyadari Allah sebagai penguasa tunggal alam semesta termasuk pikiran dan perasaan. Jika dikaitkan dengan definisi Zinn di atas, *mindfulness* Islam adalah menyadari sepenuhnya perbuatan Allah tanpa menilai. Purwanto mengartikan *mindfulness* Islam sebagai konsep Ihsan. Dan Ihsan merupakan aspek esoteris atau spiritual dalam beragama. Ihsan biasanya

[26] Ibid.
[27] Puwanto setiyo, *Maindfulness Dzikir Nafas*.
[28] Galuh Andina Putri, "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam," *Al Musyrif* 1, no. 1 (2021): 84.
[29] Ibid.

disandingkan dengan dua pilar agama lainnya, Iman dan Islam. Ihsan merupakan kesadaran akan hadirnya Allah dan Dia pun senantiasa memperhatikan gerak gerik makhluk.

Ginintasasi menuliskan sebuah ulasan singkat tentang kesadaran dalam perspektif Jung. Menurutnya Jung membagi kesadaran menjadi tiga sistem yang saling berhubungan:

Pertama, Ego, yaitu jiwa sadar yang terdiri dari persepsi, ingatan, pikiran dan perasaan-perasaan sadar. Ego bekerja pada tingkat conscious. Ego melahirkan perasaan identitas dan kontinyuitas seseorang. Ego seseorang adalah gugusan tingkah laku yang umumnya dimiliki dan ditampilkan secara sadar oleh orang-orang dalam suatu masyarakat. Ego merupakan bagian manusia yang membuat ia sadar pada dirinya.

Kedua Personal Unconscious, letaknya berdekatan dengan ego. Pada sistem ini berisi tentang banyak pengalaman yang pernah disadari tetapi dilupakan dan diabaikan dengan cara repression atau suppression. Pengalaman di dalamnya juga pengalaman yang bersifat lemah, tersimpan dalam personal unconscious. Penekanan kenangan pahit kedalam personal unconscious bisa saja dilakukan oleh diri sendiri secara mekanik-mekanik, namun bisa jadi karena desakan dari pihak luar yang kuat dan lebih berkuasa.

Ketiga, Collective Unconscious menurutnya adalah gudang bekas ingatan yang diwariskan dari masa yang tidak hanya meliputi sejarah ras manusia sebagai sebuah spesies tersendiri tetapi juga leluhur pramanusiawi atau nenek moyang binatangnya.[30] Ginintasasi juga menuliskan bahwa kesadaran terdiri dari dua macam; 1) Kesadaran Pasif yaitu kondisi seseorang saat menerima stimulus baik internal maupun eksternal. 2). Kesadaran Aktif kondisi ini lebih pada keadaan seseorang menitikberatkan inisiatif dan mencari serta mampu menfilter stimulus yang ada.[31]

3. Mindfulness dalam Spiritual Islam

Mindfulness spiritual Islam merupakan terapi membangun kesadaran dalam memahami masalah yang dihadapi dengan penuh penerimaan yang dilakukan dengan tingkat self efficacy (keyakinan) yang besar, secara self care (kemandirian) dan

[30] Rahayu Ginintasasi, *Dra. Rahayu Ginintasasi, M.Si*, n.d.
[31] Ibid.

mengaktifkan semangat dawafi yang dilakukan dengan membangun niat, muraqabah, muhasabah, taubat, doa, tawakal sehingga tercapailah suatu tujuan yang diinginkan.[32]

Mebicarakan spiritualitas berarti membahas soal keyakinan terhadap Tuhan. Kekuatan spiritualitas ini biasanya menjadikan seorang hamba tahan terhadap segaala ujian dan merasakan kenyamanan hidup. Keyakinan spiritual yang baik akan menyebabkan ketenangan batin, dan senantiasa berfikir positif.[33] Mindfulness dalam konteks spiritual Islam setidaknya memiliki tiga manfaat; Pertama, mampu meningkatkan penerimaan positif. Kedua, mampu berpikir positif pada Allah, manusia, dan lingkungannya. Ketiga, menciptakan ketenangan dalam hati.[34] Hasil penelitian Hakim dan kawan-kawan menunjukkan adanya pengaruh mindfulness terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik. Beberapa perilaku positif yang dapat diamati adalah mampu dan bangkit menghadapi permasalahan hidup yang sulit. Beberapa aspek resiliensi yang mengalami peningatan adalah percaya diri, penerimaan positif, dan spiritualitas.[35]

Badrul Munif dalam tesisnya mencoba mengombinasi konsep terapi mindfulness caring menurut Dwidiyanti, Pamungkas, & Ningsih dengan terapi spiritual islam menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness spiritual Islam dapat diaplikasikan dengan beberapa tahapan sebagai berikut;

Niat dan Muraqabah dengan mindfulness

Muhasabah yaitu menganalisa masalah yang dialami, dengan prinsip muhasabah atau introspeksi.

Taubat dengan mindfulness menyadari dengan penuh kesadaran dari setiap kesalahan yang pernah dilakukan dan optimis terhadap keberuntungan yang Allah Swt Janjikan.

Rasakan respons qalbiyah atau hati nurani dengan prinsip mindfulness.

Memanjatkan doa kepada Allah SWT dengan menyertakan keyakinan setiap masalah pasti Allah SWT sertakan pertolongannya.

[32] Munif Badrul, "Perbedaan Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Dan Mindfulness Caring Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Di Banyuwangi" (Universitas Brawijaya, 2019).

[33] Siti Rohmatun and Maryatun, "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," *Avicenna : Journal of Health Research* 5, no. 2 (2022): 120.

[34] Santika Hermia, "Pandangan Islam Tentang Mindfulness," 2022.

[35] Ardhi Khoirul Hakim, Fany Anitarini, and Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, "Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik Di SMALB Negeri Banyuwangi Tahun 2020," *Nursing Information Journal* 1, no. 1 (September 13, 2021): 1–8.

Tawakal adalah kesungguhan hati dalam berserah diri kepada Allah SWT untuk mendapatkan kemaslahatan serta mencegah kemudaratan.[36]

E. Hakikat Mindfulness Islam di Padepokan Patrap

1. Definisi Mindfulness Islam

Mindfulness adalah kesadaran terhadap hal yang sedang terjadi dan dari waktu ke waktu tanpa memberikan penilaian apapun.[37]Lebih lengkap Purawanto menjelaskan *Mindfulness* adalah kesadaran di sini, saat ini dan tidak melakukan penilaian. Namun Mindfulness dalam arti umum tidak akan menjangkau hingga ke Tuhan, hanya sebatas menyadari alam saja.[38] Untuk menjangkau hingga sadar Allah, menggunakan istilah *Minfulness* Islam.

Minfulness Islam menyadari ketuhanan dengan jalan tauhid *af'al* (perbuatan), yaitu menyadari Allah sebagai penguasa tunggal alam semesta termasuk pikiran dan perasaan. Jika dikaitkan dengan definisi Zinn di atas, *mindfulness* Islam adalah menyadari sepenuhnya perbuatan Allah *tanpa* menilai.[39] Konsep *mindfulness* Islam memuat kesadaran secara spiritual, sehingga tidak sekedar keadaan bersifat fikisk "di sini" dan "saat ini", namun sadar perbuatan Allah saat ini dan di sini.[40]

Kendatipun *mindfulness* bagian dari bidang psikologi, namun memiliki keunikan, yakni berfokus pada kesadaran, bukan pada pikiran dan perasaan sebagaimana yang banyak dilakukan aliran *psikologi* sebelumnya.[41] Jika kesadaran merupakan aktivitas jiwa, sementara pikiran dan perasaan adalah perbuatan jasad.[42] Kesdaran bersifat kejiwaan, sementara pikiran dan perasaan bersifat kognitif Purwanto mencontohkan satu pemaknaan dzikrullah adalah menyadari Allah bukan mengingat. Baginya mengingat lebih tepat untuk suatu yang bersifat jauh, atau sudah pernah bertemu. Padahal Allah sendiri sangat dekat dengan hamba, sehingga lebih tepat menggunakan sadar Allah.[43]

Berdasarkan penjelasan tersebut, perbedaan antara *mindfulness* dalam arti umum dengan *mindfulness* Islam *adalah* pada keluasan objek yang di sadari dan

[36] Badrul, "Perbedaan Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Dan Mindfulness Caring Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Di Banyuwangi."
[37] Puwanto setiyo, *Maindfulness Dzikir Nafas*.
[38] jaenuri, "Wawancara Dengan Setiyo Puwanto."
[39] Puwanto setiyo, *Maindfulness Dzikir Nafas*.
[40] Ibid.
[41] Ibid.
[42] jaenuri, "Wawancara Dengan Setiyo Puwanto."
[43] Jaenuri, "Wawancara Dengan Setiyo Purwanto," mei 2024.

sumbernya. *Mindfulness* terbatas pada alam cipataan, sedangkan *minfulness* Islam sampai pada kesadaran pencipta, yakni Allah swt. *Mindfulness* bersifat kejiwaan smentara berfikir atau mengingat bersifat kognitif (fisik). Dengan demikian konsep *minfulness* Islam di padepokan Patrap adalah kesadaran terhadap perbuatan Allah, saat ini dan di sini.

Konsep *mindfulness* Islam yang diaplikasikan di padepokan Patrap, jika ditelaah lebih mendalam lebih mengarah pada ajaran tauhid. Jika seseorang sudah menjadikan ketauhidan sebagai dasar hidup, maka segala aktivitasnya berorientasi pada Allah. Hasilnya adalah ketenangan, kedamaian, kebahagiaan hidup, optimis dan kesehatan fisik dan jiwa. Di sini integrasi ilmu psikologi dan agama sangat terasa. Psikologi berfungsi melihat kebutuhan jiwa, sementara agama memenuhinya. Psikologi mendiagnosa penyakit kejiwaan, sementara agama memiliki obatnya.

2. Tujuan Mindfulness Islam

Kesadaran ini belum sepenuhnya dimiliki oleh umat Islam. Padalah besik ajaran Rasulullah adalah *mindfulness,* syahadat, shalat puasa, zakat, lebih-lebih haji.[44] Pernyataan tersebut didasarkan hadits Rasulullah riwayat Muslim tentang Ihsan. Letak ajaran *mindfulness* adalah kesadaran Allah di sini dan saat ini.menyadari Allah memperhatikan kita, saat ini di sini, bukan besok ataupun kemarin.[45] Alasan inilah yang melatarbelakangi pentingnya mempelajari *mindfulness* Islam. Sebagaimana tercermin dalam visinya,membuat orang Islam sadar Allah dan Visinya menyelenggarakan pelatihan yang berdampak nyata seperti apa meningkatkan kesadaran terhadap Allah.[46]*Mindfulnes s*Islam merupakan latihan menyadarkan diri terhadap setiap kondisi dengan selalu menyandarkan kepada Allah swt. Hasil akhir yang diharapkan adalah penerimaan kondisi dengan lapang dada, menyadari maksud dan tujuan serta cara memecahkan masalah sesuai petunjuk agama. Maka akan hadir di tengah kehidupan ini individu-individu yang *mindful* melakukan sesuatu dengan penuh kesadaran dan berusaha meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah.[47]

Mindfulness ini dapat menjembatani orang-orang yang membutuhkan uluran spiritual namun tidak terikat dengan aturan-aturan yang membelenggu. Metode ini nantinya akan mengantarkan pada pribadi-pribadi yang baik secara kognitif, afektif dan psikomotorik.[48] Bedasarkan penjelasan tersebut dapat disederhanakan bahwa

[44] jaenuri, "Wawancara Dengan Setiyo Puwanto."
[45] Puwanto setiyo, *Maindfulness Dzikir Nafas*.
[46] Jaenuri, "Wawancara Dengan Setiyo Purwanto."
[47] Meidiana Dwidiyanti, S Kp, and M Sc, "Konsep Mindfulness Spiritual" (2018): 1–5.
[48] Jaenuri, "Wawancara Dengan Setiyo Purwanto."

konsep *mindflness* sebenarnya sudah ada di setiap ajaran Islam. Hanya saja sedikit sekali umat Islam yang mengetahui hal tersebut. Selama ini istilah yang lebih dikenal adalah Ihsan. Dan pengenalan ini baru sebatas pengetahuan, belum sampai pada ranah implementasi.

F. Implementasi *Mindfulness* Islam dalam Pendidikan Spiritual di Padepokan Patrap

Implementasi mindfulness Islam dilakukan melalui dua cara, konsultasi dan belajar. Kedua model ini disesuaikan dengan kebutuhan orang yang datang. Jika konsultasi biasanya menggunakan 3T (tasbih, tahmid, dan takbir) didengarkan atau mendengarkan, diharagai dan disuport.

Jika ada yang datang dengan masalah maka akan saya ajak ngobrol, saya hargai, saya terima dan saya hargai dengan bentuk anggukan. Setelah itu kan plong, setelah itu, apa yang akan kamu lakukan? Itu ATP nanti. Saya harus ngobrol dengan istri saya, anak saya, akan bekerja lebih profesional, ini masuk ATP nanti.[49]

Terdapat perbedaan antara konsultasi dan belajar, baik dari bahasa maupun materinya. Dalam hal ini Purwanto membuat ilustrasi sederhana, bahwa orang yang datang ingin konsultasi ibarat orang yang lapar dan ingin makan. Sementara orang yang belajar seperti orang yang mau belajar masak.[50]

Kegiatan padepokan Patrap yang sudah berjalan dan masih eksis hingga saat ini adalah latihan kesadaran melalui dzikir nafas dan shalat sadar Allah.

1. Mindfulness Dzikir Nafas

Rangkaian dan tatacara *mindfulness* dzikir nafas selain dipraktekkan secara langsung,juga sudah tertuis rapi dalam buku mindfulness dzikir nafas, karya Setiyo Purwanto. *Mindfulness* dzikir nafas difahami sebagai metode dalam mencapai keadaan sadar Allah (sifat, dzat dan af'al). Fungsinya untuk melatih kesadaran agar menyadari Allah saat ini tanpa memberikan penilaian apapun dari waktu ke waktu, dan menyadari Allah yang menggerakan keluar masuknya nafas. Aktivitas yang dilakukan ketika melatih kesadaraan ini adalah menghirup nafas dengan diiringi suara Huu dan menghembuskan nafas dengan menyebut Allah.[51]

Langkah-langkah *mindfulness* dzikir nafas.[52]sebagai berikut; *Pertama*, diam seperti patung. Keadaan diam bertujuan agar memudahkan beralih pada jiwa yang sadar. Posisi badan dalam keadaan tulang belakang tegak. Manfaat posisi ini adalah

[49] Ibid.
[50] Ibid.
[51] Puwanto setiyo, *Maindfulness Dzikir Nafas*.
[52] Ibid.

lebih kuat dan lama dalam dzikir nafas, memperteguh sikap terhadap Allah dan dapat mencegah tidur. Beberapa kendala yang dihadapi adalah sensasi kulit, kepala, kesemutan, panas, dingin, gatal dan sebagainya.[53]

Kedua, sikap aktif menerima. Sekalipun tubuh diam, namun jiwa aktif menerima apa saja yang terjadi. Penerimaan jiwa meliputi (1). Sensasi fisik seperti gatal, pegal, kesemutan, seperti ada binatang yang merambat, dan sebagainya. Pada saat ini jiwa harus aktif menerima, dan ridha dengan segala yang terjadi. (2). Menerima pikiran tentang banyak hal, melayang dan tidak fokus. (3). Menerima perasaan seperti kecewa, marah, trauma, takut dan sebagainya. Hal yang harus dilakukan pada tahap ini adalah menerima tanpa memberikan respon apapun. (4).Menerima pengalaman spiritual, yakni mulai dari ketenangan, kekosongan/fana, hingga mencapai hal yang tidak dapat didefinisikan.[54]

Ketiga, dzikir nafas tanpa pamrih, fokus hanya menyadari Allah. Tidak ada harapan apapun selain menyadari Allah, termasuk harapan ketenangan, kesembuhan, kebahagiaan, pahala dan surga.

Purwanto membagi *mindulness* dzikir nafas menjadi dua macam, formal dan informal. *Mindulness* dzikir nafas formal terdiri dari empat tingkatan.[55]

a) Mengaktifkan kesadaran

   Level ini dimulai melatih kesadaran dari hal yang sangat sederhana; menyadari keluar masuk nafas, menyadari Allah yang menggerakkan nafas, menyadari tubuh dan Allah menggerakannya, lingkungan di luar tubuh, hingga alam yang tidak bisa dijangkau semuanya adalah di bawah kendali Allah.

b) Dzikir Nafas Huu Allah

   Level ini sebagai latihan menyebut Allah dalam sirr. caranya adalah melafalkan huu setiap kali menghiruf nafas dan melafalkan Allah ketika menghembuskan nafas. Tujuan dari kegiatan ini adalah menguatkan dan menjaga kesadaran akan sadar Allah.

c) Berkomunikasi dengan Allah

   Komunikasi dengan Allah yang dimaksud adalah komunikasi menggunakan kesadaran. Dzikir Huu ketika menghirup nafas berarti kedekatan kepada Allah. Dan ketika melafalkan Allah ketika menghembuskan nafas adalah kepasrahan.

[53] Ibid.
[54] Ibid.
[55] Ibid.

d) Afirmasi Nafi Itsbat

Untuk dapat menjalankan level ini harus memenuhi syarat berupa fana. Afirmasi ketika menghirup nafas dengan mengucapkan Huu maka keyakinan yang ada adalah tidak ada yang ada kecuali Allah. ketika menghembuskan nafas dengan melafalkan Allah tidak ada kekuatan selain kekuatan Allah.

Mindfulness dzikir nafas informal terdiri dari dua cara; berjalan dan berbaring.[56]

2. Mindfulness Dzikir Nafas Berjalan

Kesadaran yang muncul dalam setiap gerak langkah kaki adalah digerakkan oleh Allah. Untuk menjaga kesadaran tersebut bisa dilakukan dengan mengucapkan Huu ketika menghirup nafas dan mengucapkan Allah ketika menghembuskan nafas.

3. *Mindfulness* Dzikir Nafas Berbaring

keadaan berbaring menjadi posisi yang sangat cocok menuju keadaan rileks dan beserah diri kepada Allah. Dengan posisi ini juga Allah mengenalkan tentang jasad, jiwa dan ruh. Keadaan jiwa yang berserah diri secara totalitas memudahkan mencapai fana atau zero ego.

Selain praktek *mindfulness* dzikir nafas sebagaimana tersebut di atas, padepokan Patrap mengaplikasikan *mindfulness* dzikir nafas ini dalam kehidupan sehari-hari seperti belajar menilai perbuatan Allah, peka terhadap tanda dari Allah, menghadapi masalah dan stres, gaya hidup sadar Allah, *mindfulness* bersedekah, mengenal diri yang lemah, visi dan misi hidup, dan sebagainya.[57]

4. Shalat Sadar Allah

Metode kedua latihan sadar Allah adalah dengan menyadari setiap gerakan dan bacaan shalat. Pimpinan padepokan Patrap Setiyo Purwanto membuat aplikasi shalat sadar Allah dalam bentuk tulisan. Secara umum isi tulisannya meliputi menyadari Allah melalui shalat, persiapan diri untuk shalat, shalat sebagai komunikasi kepada Allah, memahami makna bacaan shalat, shalat sebagai tranformasi hidup, menyadari semua gerakan dan bacaan shalat, dan menyadari Allah pada setiap gerakan shalat.[58]

Purwanto juga menuliskan shalat sadar Allah dalam buku lain, berisi penjelasan niat, thuma'ninah, shilatun, khusyuk, problem shalat khusyuk, proses

[56] Ibid.
[57] Ibid.
[58] Puwanto setiyo, *Shalat Sadar Allah* (surakarta: yayasan solo spirit islam, 2022).

zero mind, berinteraksi dengan Allah dalam shalat, efek shalat, pengalaman spiritual, dan ilham dalam shalat.[59] Lewat tulisan-tulisan Purwanto sebagai pimpinan padepokan, memudahkan kepada siapa saja yang berkeinginan mengikuti latihan sadar Allah. Mereka terlebih dahulu mengakses teori-teori sadar Allah, baru kemudian meneruskan pada tahap praktek.

Kegiatan dzikir nafas atau shalat sadar Allah dilakukan pada kamis malam pukul 21.00-22.00 dipadepokan Patrap. Peserta yang terlibat di dalamnya kisaran 15-20 orang, tergantung kondisi atau cuaca.[60]

5. Mengkhusyui Ramadhan

Metode berikutnya adalah Mengkhusyui Ramadhan yang sudah tersusun rapi dalam buku tipis karya Setiyo Purwanto. Buku ini sebagai pedoman para peserta padepokan dalam menyadari aktivitas di bulan Ramadhan. Isi buku ini meluputi; pengantar memasuki gerbang ramadhan, tips ramadhan, i'tikaf, tadarus dan catatan harian ramadhan selama 30 hari.[61]

Maksud penulisan buku ini adalah mengajak kesadaran terhadap Allah melalui khusyuk. Dasar yang dipakai ayat 45-46 surah al-Baqarah, bahwa khusyuk adalah bagi orang-orang yang bisa bertemu dan pasrah kepada Allah. Maka dengan cara ini berharap orang Islam bisa menyadari Allah kapan dan dimanapun.[62]

6. Tasbih Tahmid Takbir (3T)

Banyak orang membaca dzikir tidak sampai pada tahap ketenangan, apalagi tujuan dzikir itu sendiri. Dzikir bukan semata-mata bentuk ibadah kepada Allah, namun juga berefek positit dalam kehidupan. 3T merupakan salah satu metode sadar Allah yang sangat efektif. T1 tasbih mengajarkan sikap menerima, T2 tahmid mengajarkan sikap bersyukur dan T3 takbir pengagungan terhadap Allah. Kesadaran dari lafal tasbih adalah bahwa segala perbuatan Allah tidak mungkin salah, termasuk musibah atau bencana sekalipun. Dasarnya bahwa setiap perbuatan Allah sebagai bentuk rahman rahim untuk semua makhluk-Nya. [63]

Setelah melewati T1 penerimaan terhadap perbuatan Allah, level selanjutnya adalah T2 tentang syukur atas segala perbuatan Allah. Bersyukur bisa dengan lisan, hati, perbuatan dan menjaga kenikmatan.92Kemudian meningkat

[59] Ibid.
[60] Jaenuri, "Wawancara Dengan Setiyo Purwanto."
[61] Purwanto Setiyo, *Mengkhusyui Ramadhan* (surakarta: Romiz Aisy, 2016).
[62] Ibid.
[63] Puwanto setiyo, *Pendidikan Karakter Sadar Allah Dengan Metode DNSA, 3T Dan ATP* (Yogyakarta: Deepublish, 2022).

pada level ke tiga, T3 yaitu takbir. Kesadaran pada level ini adalah tentang keagungan Allah. Kesadaran ini menumbuhkan keyakinan bahwa Allah maha pemberi nikmat, karunia dan pemberi solusi terhadap semua problematika kehidupan.[64]

Berikut adalah langkah-langkah dzikir 3T sebagaimana di praktekkan di padepokan Patrap;

Level 1 T1 (Tasbih) kesadaran sikap menerima perbuatan Allah

1) Syarat : shibghah Allah
2) Tujuan : kesadaran menerima perbuatan Allah
3) Manfaat : menghilangkan stres, frustasi, menghadirkan jiwa yang tengan, damai dan tenteram.
4) Cara : sadari Allah, lafalkan subhanallah 33 kali, dan afirmasi sikap menerima perbuatan Allah.

Level 2 T2 (Tahmid) kesadaran sikap besyukur

1) Syarat : sadari Allah
2) Tujuan : mempunyai sikap kesadaran syukur kepada Allah
3) Manfaat : bersyukur dalam segala kondisi
4) Cara : sadari Allah, lafalkan alhamdulillah 33 kali, dan afirmasi sikap bersyukur kepada Allah.

Level 3: 3T (takbir) kesadaran sikap mengagungkan Allah

1) Syarat : sikap bersyukur kepada Allah
2) Tujuan : mempunyai sikap kesadaran mengagungkan Allah
3) Manfaat : menumbuhkan motivasi dan semangat beraktivitas
4) Cara : sadari Allah, lafalkan Allahu Akbar33 kali, dan afirmasi keagungan Allah.

7. Amanah Tanda Perintah (ATP)

Amanah menurut Purwanto dalam buku pendidikan karakter sadar Allah adalah titipan Allah yang harus dijalankan. Sehingga manusia harus senantiasa menyadari hal-hal yang menjadi amanah. Tanda berada pada setiap amanah. Seperti amanah badan, jika mengalami sakit, maka sakit itu merupakan tanda. Perintah merupakan kelanjutan setelah amanah dan tanda. Jika sadar akan

[64] Ibid.

perintah Allah maka harus segera dikerjakan, jika tidak maka telang mengabaikan perintah Allah.[65]

Berdasarkan rangkaian implementasi metode sadar Allah di padepokan Patrap, dapat ditarik pada beberapa kesimpulan; *Pertama*, padepokan Patrap berhasil mengintegrasikan ilmu psikologi dengan ajaran agama yang sudah dilakukan sehari-hari, seperti dzikir, shalat, puasa, zakat, haji dan bekerja.*Kedua*, mengemas model pendidikan yang bersifat tradisional menjadi lebih modern. *Ketiga*, mengajarkan hal-hal yang bersifat konsep menjadi lebih akademis praktis. *Keempat*, model pendidikan untuk semua segmen dan berbagai latar belakang, mulai masyarakat biasa, kaum akademisi, pengusaha, dan sebagainya.

G. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan pada sebeumnya dapat disimpulkan; Konsep mindfulness yang dijadikan rujukan di padepokan Patrap adalah teori Kabat-Zinn. Kemudian dimodifikasi menjadi mindfulness Islam, terutama pada objek yang disadari. Jika kesadaran yang dikenalkan Zinn hanya sampai pada menyadari alam, mindfulness Islam menyadari hingga pencipta alam, yakni Allah swt. Metode yang digunakan padepokan Patrap adalah dzikir nafas sadar Allah, shalat sadar Allah, 3T (tasbih, tahmid dan takbir), dan ATP (amanah tanda perintah). Media yang digunakan adalah ruang praktek/padepokan, dan media elektornik. Hasilnya adalah kematangan spiritualitas (sadar Allah) dan berdampak padaketenangan jiwa, damai, sehat, optimis, bersikap dewasa, kontrol diri dan sebagainya.

Untuk melengkapi penelitian ini, dapat dilanjutkan penelitian berikutnya terutama yang lebih bersifat implementatif. Terutama di sekolah-sekolah sebagai terapi bagi kesehatan dan karakter peserta didik.

H. Referensi

Afidah, Ida, "Spiritualitas Masyarakat Perkotaan The Spirituality Of Urban Society Ida Afidah", *HIKMAH*, Jurnal Dakwah & Sosial Volume 1 No. 1, Bandung; UIN Bandung, 2021.

Ariadillah, Rahmat, dkk., "Increasing the Spiritual Intelligence of Students through the Religious Program at Mi Jam'iyyatul Khair Ciputat East, *Jurnal Tarbawi*, (STAI Fatahillah Serpong: 2021.

[65] Ibid.

Aziz, Lodiono Ansori, dkk., "Pendidikan Spiritual Quotient Islami dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Nasional", *Seminar Nasional, Membangun Budaya Literasi Pendidikan & Bimbingan dan Konseling Dalam Mempersiapkan Generasi Emas, (Bogor: SMA 1 Sukaraja Bogor*.

Azizah, Azizah dan Miftahul Jannah, "Spiritualitas Masyarakat Modern dalam Tasawuf Buya Hamka", *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, (UIN Raden Mas Said: 2022.

Busthomi, Yazid, "Macam-Macam Bentuk Kecerdasan Spiritual dalam Konsep Pendidikan Luqman Al-Hakim

Dwidiyanti, Meidiana, "Konsep Mindfulness Spiritual" https://kulon2.undip.ac.id/pluginfile.php/489/mod_resource/content/2/Konsep%20Mindfulness%20Spiritual.pdf diakses 1Maret 2024.

Dwidiyanti, Meidiana, "Konsep Mindfulness Spiritual" https://kulon2.undip.ac.id/pluginfile.php/489/mod_resource/content/2/Konsep%20Mindfulness%20Spiritual.pdf diakses 1Maret 2024

Ginintasasi, Rahayu, "Kesadaran, http://file.upi.edu/Direktori/ FIP/JUR._Psikologi/ 1950090 119 81 032 Rahayu_Ginintasasi/Kesadaran_Carl_Jung_[Compatibility_Mode].pdf, diakses 12 September 2022.

Hakim, Ardhi Khoirul, dkk., "Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik" *Nursing Information Journal* Nomer : 1, Volume: 1, 2021.

Imron, Rossidy, *"Konsep Pendidikan Spiritual Menurut Al-Ghazali, Ibnu Qayyim, dan Ibnu Sina Perspektif Trilogi Epistemologi Muhammad Abed Al-Jabiri: Implikasinya bagi Pembentukan Karakter Peserta Didik di Era Society 5.0", Doctoral Thesis*, (malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). http://etheses.uin-malang.ac.id/54860/

Krentzman, A. R. *What Is Spiritua*lity. Takingcharge.csh.umn.edu .2013.

Moleong, Lexy, J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008.

Mujib, Abdul dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islami*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2002.

Munif, Badrul, "Perbedaan Pengaruh Terapi Mindfulness Spiritual Islam Dan Mindfulness Caring Terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Di Banyuwangi", *Tesis*, Malang, Universitas Brawijaya, 2019.

Muslim, Asbullah, "Pendidikan Spiritualitas Keagamaan Generasi Alfa pada Sekolah Dasar", *MODELING*: Jurnal Program Studi PGMI Volume 9, Nomor 3, Mataram: Universitas Islam Negeri Mataram, 2022.

Muvid, Muhammad Basyrul, *Tasawuf Kontemporer*, Jakarta: Amzah, 2020.

Ningrum, Effiana Cahya dan Nur Hidayat, "Upaya Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Melalui Program Full Day School Di Madrasah Ibtidaiyah Kota Jombang" *Jurnal Penelitian*, IAIN Kudus: 2022.

Novanto, Riza Awal, "Model Pendidikan Spiritual Dan Akhlak di Sekolah", *Al-Mufassir*, Cirebon: Uiversitas Muhammadiyah, 2021.

Purwanto, Setiyo, *Mengkhusyui Ramadhan*, Surakarta: Romiz Aisy, 2016.

_____ *Pendidikan Karakter Sadar Allah dengan Metode DNSA, 3T dan ATP*, Yogyakarta: Deepublish, 2022.

Puwanto, *Maindfulness Dzikir Nafas*, Yogyakarta: Deepublish, 2021.

Putri, Galuh Andina, "Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam" *Al-Musyrif*: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. http://ejournal.iaidalwa.ac.id/index.php/almusyrif/index. Volume 1, No. 1, September 2021 84

Raco, J. R. *Metode Penelltlan Kualltatlf Jenis, Karakteristik, dan Keunggulannya*, Jakarta: Grasindo, 2010.

Rahayu Ginintasasi, Kesadaran, http://file.upi.edu/Direktori/ FIP/JUR._Psikologi/ 1950090 119 81 032 Rahayu_Ginintasasi/Kesadaran_Carl_Jung_[Compatibility_Mode].pdf, diakses 12 September 2022.

Rahman, Taufik Nur, "Metode Peningkatan Kecerdasan Spiritual Siswa Tingkat Sekolah Menengah", *Islamic Management*: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, Bogor: Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia, tt.

Rubaidi, *Reorientasi Ideologi Urban Sufism, Teosofi*: Jurnal Tasawuf dan Pemikiran Islam Vol. 5, No. 2, 2015.

Sagala, Rumadani,, "Pola Pengembangan Pendidikan Spiritual Keagamaan SMP Negeri 13 Bandar Lampung" *Disertasi*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2014.

Samsul Munir Amin, *Ilmu Tasawuf*, Jakarta: Amzah, 2015.

Sandy, Anis Irmala dan Qurotul Uyun ”Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa *Quarter Life Crisis*, Bandung Conference Series: Psychology Science https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.4891.

Santika, Hermia, *“Pandangan Islam tentang Mindfulness” Mubadalah*, 07 Juni 2022.

Siti Rohmatun dan Maryatun, “Islamic Spiritual Mindfulness Intervention As An Effort To Reduce Anxiety Levels For Mental Health For Nursing Students” *Avicenna* : Journal of Health Research, Vol 5 No 2. Oktober 2022.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,* Bandung: Alfabeta, 2008.

Sumiyati, Teti, “Upaya Peningkatan Kecerdasan Spiritual dalam Pembelajaran Anak Usia Dini Melalui Metode Demonstrasi Dengan Bantuan Media Compact Disk (Cd)Interaktif Di Paud It Bunayya Kota Bengkulu”, *An-Nizom,* (bengkulu: iain bengkulu, 2017), 566. Vol. 2, No. 3, Desember 2017.

Supriaji, Ujud, “Konsep Pendidikan Spiritual, *Cakrawla*: Studi Manajemen Pendidikan Islam Dan Studi Sosial Vol. 3 No.1 2019.

Tim Penyusun Undang-undang RI No. 20, Th. 2003, *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika, 2008.

Waney, Eranatalia Christy, dkk. “Mindfulnessand Adolescents’ Self-Acceptance In The Digital Era” *Insight*: Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol. 22No. 2, Agustus2020, 73-81 http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/index.

Yafi, Muhammad Ali, Amir Mahmud, and Zaini Tamin AR. "Merajut Iman di Pulau Dewata: Pola Pendidikan Islam bagi Muallaf dalam Jaring Sosial-Kultural Bali." An-Nafah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman 4.1 (2024): 50-62.

Zohar, Danah dan Ian Marshall, *SQ Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Hidup,* Bandung: Mizan, 200.