

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 3, Nomor 11, December 2025, P. 433-441

E-ISSN: 2986-6340

Licensed by CC BY-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17978240>

Model Bimbingan Konseling Islam untuk Mengatasi Burnout Pada Gen Z Melalui Integrasi Mindfulness Muraqabah

Islamic Guidance and Counseling Model to Overcome Burnout in Generation Z Through the Integration of Mindfulness and Muraqabah

Vania Maovangi Day, Hajir Tajiri, Isep Zainal Arifin

Prodi Bimbingan Konseling Islam Pascasarjana UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Abstrak

Kajian ini membahas tentang integrasi *mindfulness* (pendekatan Barat) dengan *muraqabah* (pendekatan Islam) dalam Bimbingan Konseling Islam. Kajian ini merupakan kajian literature dengan sumber data utama dari data kepustakaan. Hasil kajian menunjukkan bahwa model MMI juga terinspirasi dari kerangka integrasi *mindfulness* dengan ajaran Islam yang menjanjikan manfaat terapeutik lebih besar bagi individu Muslim, terutama dalam mengelola isu kesehatan mental seperti kelelahan emosional kronis. Integrasi semacam ini telah terbukti memperkuat aliansi terapeutik serta mengurangi tingkat putus terapi pada pasien dengan latar belakang religius (Kamarulbahri et al., 2024b). Dengan demikian, model ini tidak hanya menjadi alat teknis, tetapi juga sarana spiritual untuk membimbing Generasi Z menuju keseimbangan jiwa yang berkelanjutan sesuai prinsip tasawuf.

Kata kunci: Model Bimbingan Konseling Islam, Burnout, Gen Z, Mindfulness Muraqabah

Abstract

This study discusses the integration of mindfulness (a Western approach) with muraqabah (an Islamic approach) within Islamic Guidance and Counseling. This research is a literature-based study, with primary data sources derived from library materials. The findings indicate that the MMI model is also inspired by a framework integrating mindfulness with Islamic teachings, which promises greater therapeutic benefits for Muslim individuals, particularly in managing mental health issues such as chronic emotional exhaustion. Such integration has been proven to strengthen the therapeutic alliance and reduce therapy dropout rates among patients with religious backgrounds (Kamarulbahri et al., 2024b). Thus, this model functions not only as a technical tool but also as a spiritual means to guide Generation Z toward sustainable psychological balance in accordance with the principles of tasawuf (Islamic spirituality).

Keywords: Islamic Guidance and Counseling Model, Burnout, Generation Z, Mindfulness–Muraqabah

Article Info

Received date: 25 November 2025

Revised date: 30 November 2025

Accepted date: 12 December 2025

PENDAHULUAN

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh di tengah kemajuan teknologi digital yang pesat. Kelompok ini sering menghadapi tekanan kompleks dari algoritma media sosial yang dirancang untuk memaksimalkan keterlibatan pengguna, sehingga memunculkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, *fear of missing out* (FOMO), serta komparasi sosial yang tidak sehat (Sya'roni & Syafii, 2023). Tekanan tersebut semakin memperburuk risiko *burnout* sebelum mencapai usia 30 tahun, di mana individu rentan mengalami kelelahan emosional kronis akibat paparan digital berlebih yang mengganggu regulasi diri dan kesejahteraan spiritual.

Fenomena ini semakin nyata ketika praktik *healing* serta *self-love* yang populer di kalangan generasi muda sering kali bersifat sementara dan berorientasi pada gratifikasi instan. Hal itu dapat mengarah pada individualisme berlebih serta kecenderungan hedonistik, sehingga memerlukan pendekatan lebih mendalam melalui kerangka tasawuf yang menekankan perjalanan spiritual menuju ketenangan jiwa (*nafs al-muthmainnah*) (Alsya' et al., 2025). Pendidikan berbasis nilai Islam, seperti *sabr*, *syukr*, *tawakkul*, serta *iffah*, terbukti berkontribusi signifikan dalam membangun resiliensi mental

menghadapi tantangan digital, termasuk *digital fatigue* yang menjadi pemicu utama ketidakseimbangan emosional (Rahman & Miftahurrahmat, 2025).

Di sisi lain, kecanduan gadget pada anak dan remaja Muslim menunjukkan dampak serupa, di mana overstimulation digital mengurangi kemampuan regulasi diri serta meningkatkan gejala stres kronis yang mirip dengan *burnout* (Faujianor & Surawan, 2025). World Health Organization (2019) mendefinisikan *burnout* sebagai sindrom akibat stres kronis di tempat kerja atau konteks kehidupan yang tidak tertangani dengan baik, ditandai oleh kelelahan energi, jarak mental dari aktivitas, serta penurunan efikasi diri.

Dalam perspektif Islam, kondisi ini mencerminkan ketidakseimbangan *nafs* yang menghilangkan ketenangan hati, sebagaimana Al-Qur'an menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (QS. Ar-Ra'd: 28). Integrasi antara pendekatan psikologi modern seperti *mindfulness* dengan praktik spiritual Islam menjadi semakin relevan untuk mengatasi tantangan ini secara holistik. Oleh karena itu, pengembangan model Bimbingan Konseling Islam integratif berbasis *mindfulness-muraqabah* diperlukan guna membantu Generasi Z mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual di era kontemporer.

Rumusan Masalah

1. Bagaimana fenomena *burnout* pada Generasi Z di era digital kontemporer?
2. Bagaimana integrasi *mindfulness* (pendekatan Barat) dengan *muraqabah* (pendekatan Islam) dalam Bimbingan Konseling Islam?
3. Bagaimana penyusunan model layanan Bimbingan Konseling Islam integratif berbasis *mindfulness-muraqabah* untuk mengatasi *burnout* pada Generasi Z?

TINJAUAN TEORI

Burnout

Burnout adalah sindrom psikologis yang muncul sebagai respons terhadap stres kronis di tempat kerja atau dalam konteks kehidupan sehari-hari yang tidak berhasil dikelola dengan efektif. World Health Organization (2019) secara resmi mengklasifikasikannya sebagai fenomena okupasional dalam International Classification of Diseases (ICD-11), dengan penekanan bahwa kondisi ini bukanlah penyakit medis klinis melainkan hasil dari paparan tekanan berkepanjangan yang tidak tertangani.

Sindrom ini memiliki tiga dimensi utama yang saling terkait dan membentuk proses yang progresif, yaitu:

1. Emotional exhaustion: Kelelahan emosional dan energi yang sangat ekstrem. Individu merasa sumber daya pribadi benar-benar habis, sering kali disertai kelelahan fisik yang mendalam, perasaan kosong secara emosional, serta ketidakmampuan untuk memulihkan diri meskipun setelah beristirahat panjang. Gejala ini biasanya menjadi tahap awal yang paling terasa, di mana orang merasa "terbakar habis" secara batin.
2. Depersonalization atau cynicism: Sikap sinis, detachment, atau jarak mental yang meningkat terhadap aktivitas, tanggung jawab, serta orang-orang di sekitar yang terkait dengan konteks tersebut. Hal ini mencakup iritabilitas yang tinggi, hilangnya idealisme atau motivasi awal, penarikan diri secara emosional dari interaksi sosial, serta pandangan negatif terhadap lingkungan kerja atau kehidupan yang semakin dominan.
3. Reduced personal accomplishment: Perasaan tidak efektif secara pribadi, rendahnya rasa pencapaian, serta ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan sehari-hari. Individu sering mengalami keraguan diri yang berlebih, penurunan produktivitas signifikan, moral yang merosot, serta keyakinan bahwa usaha yang dilakukan tidak lagi bermakna atau membuahkan hasil.

Ketiga dimensi ini tidak muncul secara terpisah, melainkan saling memperkuat satu sama lain dalam siklus yang semakin memperburuk kondisi individu hingga mencapai tahap kronis.

Generasi Z

Generasi Z adalah kelompok kohort demografis yang mencakup individu lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Kelompok ini sering disebut sebagai *digital native* karena sejak kecil sudah tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kemajuan teknologi digital yang sangat pesat, sehingga teknologi menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Karakteristik utama Generasi Z yang membedakannya dari generasi sebelumnya meliputi:

1. Paparan intensif terhadap media sosial serta berbagai platform digital sejak usia sangat dini, yang membentuk pola komunikasi cepat, konsumsi informasi instan, serta interaksi sosial yang mayoritas berbasis virtual (Sya'roni & Syafii, 2023).
2. Rentan terhadap komparasi sosial yang berlebihan akibat desain algoritma platform digital yang sengaja memaksimalkan engagement pengguna, sehingga memunculkan kecemasan berkepanjangan, depresi ringan hingga sedang, serta *fear of missing out* (FOMO) yang menjadi gejala umum (Sya'roni & Syafii, 2023).
3. Praktik *healing* dan *self-love* yang semakin populer di kalangan mereka, namun sering kali bersifat superfisial dan berorientasi pada gratifikasi instan, yang pada akhirnya dapat mendorong individualisme berlebihan serta kecenderungan hedonistik tanpa akar spiritual yang kuat (Alsyah et al., 2025).
4. Tantangan besar dalam membangun resiliensi mental di tengah era digital, termasuk fenomena *digital fatigue* akibat overstimulation konten yang terus-menerus, virtual peer pressure yang tinggi, serta kesulitan menjaga keseimbangan antara dunia online dan offline (Rahman & Miftahurrahmat, 2025).
5. Pengalaman psikologis yang unik terkait kecanduan gadget serta paparan digital yang berlebihan, yang secara signifikan mengurangi kemampuan regulasi diri, meningkatkan gejala stres kronis, serta memengaruhi perkembangan emosional dan spiritual pada fase usia produktif awal (Faujianor & Surawan, 2025).

Karakteristik-karakteristik ini menjadikan Generasi Z memiliki pola pengalaman hidup, tantangan psikologis, serta kebutuhan dukungan yang berbeda secara mendasar dari generasi pendahulunya, terutama dalam menghadapi tekanan kontemporer yang didominasi oleh faktor digital.

Mindfulness

Mindfulness adalah praktik kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja, di saat bersamaan, dan tanpa penilaian atau judgement apa pun. Praktik ini tidak memiliki definisi konsensus tunggal karena variasi dalam definisi operasional dan yang diusulkan, tetapi secara umum dikenal sebagai "paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non-judgmentally" (Kabat-Zinn, 1994). Elemen-elemen signifikan dari *mindfulness* mencakup:

1. Peningkatan kesadaran terhadap pengalaman internal maupun eksternal, baik emosional maupun fisik.
2. Kesadaran pada momen saat ini secara penuh, tanpa terjebak pada masa lalu atau kekhawatiran masa depan.
3. Penahanan diri dari evaluasi atau judgement terhadap pengalaman, baik positif maupun negatif.
4. Keterbukaan untuk menerima semua pengalaman emosional dan fisik dengan sikap compassion.
5. Pendekatan yang disengaja dan penuh perhatian dalam meningkatkan kesadaran secara bertahap.

Meskipun sering dilihat sebagai integrasi antara Buddhisme dan psikologi Barat, banyak aspek *mindfulness* telah ada dalam tradisi Islam serta Sufi. Praktik ini memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental, terutama dalam mengelola stres kronis serta kondisi kesehatan mental lainnya. Integrasi *mindfulness* dengan nilai Islam menjanjikan manfaat yang lebih besar bagi individu

Muslim yang menghadapi isu kesehatan mental (Kamarulbahri et al., 2024a; Kamarulbahri et al., 2024b).

Muraqabah

Muraqabah merupakan kesadaran komprehensif akan kehadiran dan pengawasan Allah serta kondisi batin individu dalam hubungannya dengan-Nya. Dalam perspektif Islam, *muraqabah* didefinisikan sebagai praktik melibatkan Allah dalam setiap proses kesadaran, sehingga individu secara sadar memahami bahwa setiap pengalaman bukan kebetulan melainkan ciptaan Allah yang memerlukan penerimaan tulus serta penyelesaian sesuai aturan Islam. Elemen utama *muraqabah* mencakup:

1. Kesadaran (*awareness*) penuh bahwa setiap kejadian adalah bagian dari kehendak ilahi, sehingga mendorong sikap penerimaan dan ketenangan batin.
2. Hubungan erat antara Allah dan manusia sebagai landasan relasi spiritual, yang diperkuat melalui kekuatan iman, shalat yang khusyu', serta keyakinan teguh kepada Allah.
3. Proses penyembuhan (*healing process*) yang mendalam, di mana kesadaran akan pengawasan ilahi membantu membersihkan jiwa dari beban emosional negatif.
4. Integrasi dengan nilai-nilai seperti *ihsan* (kesempurnaan ibadah seolah melihat Allah), *khusyu'* (kekhusyukan), *ridha* (kerelaan), *sabar* (kesabaran), *ikhlas* (keikhlasan), *tawakal* (penyerahan diri), *tafakkur* (perenungan), serta *tazkiyatun nafs* (pemurnian jiwa), yang semuanya dipraktikkan melalui ibadah shalat dan dzikir untuk mencapai ketenangan pikiran yang berkelanjutan.

Muraqabah juga terkait dengan praktik seperti *muhasabah* (introspeksi diri), *dhikr* (pengingatan kepada Allah), serta *tafakkur*, yang secara kolektif membentuk kerangka spiritual untuk mengatasi tantangan mental modern. Praktik ini menawarkan alternatif yang kuat dan kontekstual bagi Muslim, dengan akar teologis yang kuat dari Al-Qur'an dan Hadits (Dwidiyanti et al., 2019; Qurratina & Muhid, 2025).

Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah pendekatan bimbingan dan konseling yang sepenuhnya berlandaskan pada sumber utama ajaran Islam, yaitu Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW, dengan tujuan utama membantu individu mencapai *falah* atau kesejahteraan serta kebahagiaan yang menyeluruh baik di dunia maupun di akhirat. Pendekatan ini bersifat holistik, tidak hanya menangani aspek psikologis semata, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual, akhlak, serta sosial secara seimbang. Karakteristik utama Bimbingan Konseling Islam yang membedakannya dari pendekatan konseling sekuler meliputi:

1. Landasan teologis yang kuat: Segala proses bimbingan dan konseling selalu merujuk pada Al-Qur'an sebagai pedoman utama serta Sunnah sebagai teladan praktis, sehingga setiap intervensi memiliki akar nilai ilahi yang transenden.
2. Pendekatan holistik dan integratif: Mencakup pengembangan seluruh aspek kehidupan individu, yaitu dimensi spiritual (hubungan dengan Allah), psikologis (kesejahteraan jiwa dan emosi), akhlak (pembentukan perilaku mulia), serta sosial (harmoni dalam interaksi dengan sesama).
3. Fokus pada pengembangan pribadi yang *alim* dan *saleh*: Menekankan pencapaian ilmu pengetahuan yang mendalam (*alim*) sekaligus pengamalan nyata dalam perilaku sehari-hari (*saleh*), sehingga individu tidak hanya berpengetahuan tetapi juga berakhlak mulia sesuai tuntunan agama.
4. Pemanfaatan praktik tasawuf sebagai kerangka operasional: Melalui pendekatan sufistik, konselor membimbing klien untuk melakukan pembersihan jiwa, penghiasan akhlak, serta pencapaian ma'rifat kepada Allah, yang pada akhirnya membawa keseimbangan jiwa yang mendalam dan ketenangan hati yang berkelanjutan.

5. Tujuan akhir yang transendental: Tidak hanya menyelesaikan masalah psikologis sementara, tetapi mengarahkan individu menuju ridha Allah, sehingga setiap proses konseling menjadi sarana ibadah serta penyucian diri (Sutoyo, 2017).

Pendekatan ini memungkinkan konselor untuk menangani berbagai tantangan kontemporer, termasuk isu kesehatan mental, dengan cara yang kontekstual bagi umat Muslim, karena menggabungkan keilmuan psikologi dengan kekayaan spiritualitas Islam yang otentik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Umum Model

Model ini merupakan pengembangan layanan Bimbingan Konseling Islam (BKI) kontemporer yang secara khusus dirancang untuk menangani fenomena *burnout* pada Generasi Z melalui pendekatan integratif. Nama model yang diusulkan adalah Model Mindfulness Muraqabah Integratif (MMI). Model ini menggabungkan teknik *mindfulness* dari psikologi Barat dengan konsep *muraqabah* dari tradisi spiritual Islam, sehingga membentuk kerangka holistik yang mencakup dimensi psikologis, spiritual, dan akhlak.

Latar belakang penyusunan model ini didasarkan pada kebutuhan mendesak akan intervensi yang kontekstual bagi Generasi Z Muslim yang rentan terhadap *burnout* akibat tekanan digital serta gaya hidup kontemporer. Integrasi *mindfulness* dengan nilai Islam, khususnya *muraqabah*, menawarkan alternatif terapi yang lebih sesuai secara kultural dan spiritual dibandingkan pendekatan sekuler murni seperti Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) atau Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan ini memungkinkan klien tidak hanya mengurangi gejala stres, tetapi juga memperdalam kesadaran akan pengawasan Allah sebagai sumber ketenangan batin yang hakiki (Naja, 2025).

Model MMI juga terinspirasi dari kerangka integrasi *mindfulness* dengan ajaran Islam yang menjanjikan manfaat terapeutik lebih besar bagi individu Muslim, terutama dalam mengelola isu kesehatan mental seperti kelelahan emosional kronis. Integrasi semacam ini telah terbukti memperkuat aliansi terapeutik serta mengurangi tingkat putus terapi pada pasien dengan latar belakang religius (Kamarulbahri et al., 2024b). Dengan demikian, model ini tidak hanya menjadi alat teknis, tetapi juga sarana spiritual untuk membimbing Generasi Z menuju keseimbangan jiwa yang berkelanjutan sesuai prinsip tasawuf.

Tujuan Model

Model Mindfulness Muraqabah Integratif (MMI) disusun dengan tujuan yang jelas dan bertingkat untuk memastikan efektivitas layanan dalam mengatasi *burnout* pada Generasi Z. Tujuan-tujuan tersebut dirumuskan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum Membantu Generasi Z mengatasi *burnout* secara komprehensif melalui pendekatan integratif yang menggabungkan teknik *mindfulness* dengan *muraqabah*, sehingga mencapai keseimbangan psikologis dan spiritual yang holistik serta berkelanjutan.
2. Tujuan Khusus
 - Meningkatkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini secara sengaja dan tanpa judgement, sebagaimana elemen utama *mindfulness* yang terbukti efektif dalam mengurangi stres kronis.
 - Mengembangkan *muraqabah* sebagai praktik kesadaran akan kehadiran serta pengawasan Allah dalam setiap kondisi kehidupan, yang menjadi landasan penyembuhan spiritual bagi Muslim.
 - Mengurangi tiga dimensi utama *burnout*, yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, serta *reduced personal accomplishment*, melalui latihan gabungan psikologis-spiritual.

- Membangun resiliensi mental-spiritual jangka panjang dengan memperkuat nilai-nilai seperti *sabar*, *syukur*, *tawakal*, *ikhlas*, serta *tazkiyatun nafs*, yang dipraktikkan melalui dzikir dan shalat khusus.
- Memberikan panduan praktis bagi konselor BKI dalam menerapkan intervensi yang kontekstual bagi Generasi Z, sehingga layanan menjadi lebih relevan dan diterima secara budaya-religius.

Tujuan-tujuan ini dirancang agar selaras dengan prinsip BKI yang holistik, di mana penyelesaian masalah psikologis tidak terpisah dari penguatan hubungan dengan Allah sebagai sumber ketenangan sejati.

Komponen Model Layanan

Model MMI terdiri dari tiga komponen utama yang saling terintegrasi dan saling melengkapi, sehingga membentuk kerangka layanan yang utuh serta efektif. Komponen-komponen tersebut adalah sebagai berikut:

1. **Komponen Spiritual-Akhlak (Islam)** Komponen ini menjadi inti dari model, dengan fokus pada penguatan dimensi spiritual melalui *muraqabah* sebagai kesadaran komprehensif akan kehadiran Allah. Elemen-elemen yang termasuk di dalamnya mencakup *muhasabah* (introspeksi diri), dzikir (peng ingatan kepada Allah), *tafakkur* (perenungan atas ciptaan Allah), serta nilai-nilai tasawuf seperti *ihsan*, *khusyu'*, *ridha*, *sabar*, *ikhlas*, *tawakal*, dan *tazkiyatun nafs* (pemurnian jiwa). Praktik ini diperkuat melalui shalat yang khusus serta pengamalan nilai-nilai Qur'ani untuk mencapai ketenangan pikiran yang mendalam dan berkelanjutan. Komponen spiritual ini berfungsi sebagai landasan penyembuhan (*healing process*) yang mengakar pada hubungan Allah-manusia (Dwidiyanti et al., 2019; Qurratina & Muhid, 2025).
2. **Komponen Psikologis-Teknis (*Mindfulness*)** Komponen ini mengadopsi teknik *mindfulness* modern yang telah terbukti secara empiris, seperti latihan pernapasan sadar, *body scan*, observasi pikiran tanpa judgement, serta penerimaan emosi dengan compassion. Teknik-teknik ini diadaptasi agar selaras dengan nilai Islam, misalnya dengan menggabungkan pengamatan napas dengan pengucapan dzikir ringan. Komponen ini bertujuan meningkatkan kesadaran saat ini serta mengurangi reaktivitas emosional terhadap stresor, yang menjadi pemicu utama *burnout* (Kamarulbahri et al., 2024a).
3. **Komponen Sistem Pendukung** Komponen ini mencakup elemen praktis yang mendukung implementasi model, seperti sesi kelompok untuk saling berbagi pengalaman, tugas rumah harian berupa jurnal refleksi *muraqabah*, serta integrasi shalat sebagai bentuk terapi emosional dengan penekanan pada *khusyu'* (kekhusyukan) dan *tuma'ninah* (ketenangan gerakan). Komponen ini juga melibatkan evaluasi berkala untuk memantau progres klien serta penyesuaian intervensi sesuai kebutuhan individu. Integrasi shalat dalam komponen ini memberikan efek terapeutik yang kuat dalam regulasi emosi serta peningkatan kesejahteraan mental (Wasfiyah et al., 2025).

Ketiga komponen ini dirancang untuk bekerja secara sinergis, sehingga layanan tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga transformatif secara spiritual bagi Generasi Z Muslim.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Layanan

Model *Mindfulness Muraqabah Integratif* (MMI) dilaksanakan melalui pendekatan kelompok semi-terstruktur dengan jumlah peserta ideal 6–10 orang dari Generasi Z, selama 8–10 sesi reguler yang masing-masing berdurasi 90–120 menit. Format ini dipilih untuk memberikan ruang interaksi mendalam, saling dukung antarpeserta, serta waktu yang cukup bagi latihan praktis dan refleksi spiritual. Pelaksanaan dapat dilakukan secara tatap muka di ruang konseling kampus atau masjid, maupun hybrid untuk mengakomodasi keterbatasan akses digital klien. Langkah-langkah pelaksanaan dirancang secara bertahap dan sistematis sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap awal ini menjadi fondasi keberhasilan model. Konselor melakukan asesmen mendalam terhadap calon klien Generasi Z yang menunjukkan gejala *burnout*, seperti kelelahan emosional berkepanjangan, sikap sinis terhadap aktivitas harian, serta penurunan rasa pencapaian diri. Asesmen menggunakan kombinasi instrumen kuantitatif seperti Maslach Burnout Inventory yang telah diadaptasi secara kultural, ditambah wawancara semi-terstruktur untuk menggali pemicu spesifik seperti tekanan algoritma digital, komparasi sosial, atau ketidakseimbangan spiritual. Tahap ini juga mencakup penjelasan awal tentang filosofi model integratif, sehingga klien memahami bahwa layanan ini bukan hanya teknik psikologis, melainkan juga sarana ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah.

2. Tahap Pembukaan dan Kontrak Kelompok

Sesi pertama difokuskan sepenuhnya pada pembentukan kepercayaan (*rappport*) serta suasana aman secara psikologis dan spiritual. Konselor memfasilitasi pengenalan antarpeserta, berbagi pengalaman ringan terkait tekanan hidup, serta penjelasan mendetail tentang integrasi *mindfulness* dengan *muraqabah* sebagai praktik kesadaran akan pengawasan Allah yang terus-menerus. Kontrak kelompok disusun bersama, mencakup komitmen kehadiran rutin, kerahasiaan penuh, keterbukaan dalam berbagi tanpa judgement, serta kesediaan menerapkan tugas rumah untuk memperkuat praktik sehari-hari.

3. Tahap Psikoedukasi

Tahap ini bertujuan membekali klien dengan pemahaman teoritis yang kuat. Konselor menyampaikan materi tentang *burnout* sebagai sindrom stres kronis dengan tiga dimensi utama, karakteristik unik Generasi Z sebagai *digital native* yang rentan terhadap overstimulation, serta bahaya praktik *healing* superfisial tanpa akar spiritual. Selanjutnya, dijelaskan konsep *mindfulness* sebagai kesadaran penuh tanpa judgement serta *muraqabah* sebagai kesadaran ilahi yang lebih mendalam. Psikoedukasi ini diperkaya dengan ayat Al-Qur'an dan hadits untuk menunjukkan bahwa praktik ini selaras dengan ajaran Islam, sehingga klien merasa nyaman dan termotivasi.

4. Tahap *Mindfulness-Muraqabah* (Inti)

Tahap inti ini menjadi pusat transformasi, dengan latihan praktis yang semakin intens setiap sesi. Latihan dimulai dari teknik dasar seperti pernapasan sadar sambil mengucapkan dzikir ringan ("Subhanallah" atau "La ilaha illallah"), dilanjutkan *body scan* dengan kesadaran bahwa setiap bagian tubuh adalah amanah Allah yang diawasi-Nya. Latihan lanjutan mencakup observasi pikiran negatif dengan sikap penerimaan (*ridha*) serta penggantian dengan *tafakkur* atas nikmat Allah. Durasi latihan ditingkatkan secara bertahap untuk membentuk kebiasaan *muraqabah* yang otomatis dalam kehidupan sehari-hari, sehingga klien mampu menghadapi stresor dengan ketenangan batin.

5. Tahap Refleksi Berbasis Spiritual

Setelah latihan inti, klien diajak melakukan *muhasabah* mendalam dengan bimbingan ayat Al-Qur'an seperti QS. Ar-Ra'd: 28 tentang ketenangan hati melalui dzikir, atau hadits tentang pentingnya introspeksi diri. Refleksi dilakukan dalam lingkaran diskusi kelompok, di mana peserta berbagi insight tentang bagaimana kesadaran *muraqabah* membantu mengurangi beban emosional, mengubah sikap sinis menjadi *sabar* dan *syukur*, serta memperkuat *tawakal* dalam menghadapi ketidakpastian digital. Tahap ini memperdalam proses penyembuhan jiwa secara kolektif.

6. Tahap Tugas Rumah dan Tindak Lanjut

Untuk memastikan transfer pembelajaran, klien diberi tugas praktik harian yang sederhana namun konsisten, seperti *muraqabah* 5–15 menit setelah shalat fardhu, dzikir singkat saat menghadapi stresor digital, atau pencatatan jurnal refleksi tentang momen kesadaran ilahi

dalam keseharian. Tugas ini dibahas mendalam pada sesi berikutnya, dengan penyesuaian personal jika ada hambatan, sehingga praktik menjadi bagian integral dari gaya hidup klien.

7. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara berkala pada pertengahan dan akhir program, menggunakan instrumen kuantitatif untuk mengukur penurunan gejala *burnout* serta skala spiritual untuk ketenangan hati. Evaluasi kualitatif melalui wawancara dan jurnal menangkap perubahan subjektif seperti peningkatan resiliensi dan kedekatan dengan Allah. Hasil evaluasi menjadi dasar follow-up pasca-program untuk memastikan keberlanjutan manfaat.

Implementasi dan Evaluasi Model

1. Rencana Implementasi

Model ini dirancang fleksibel untuk berbagai setting, seperti layanan konseling di perguruan tinggi Islam, masjid kampus, komunitas pemuda Muslim, atau platform online yang sesuai syariat. Konselor wajib memiliki kompetensi ganda, yaitu sertifikasi teknik *mindfulness* serta pemahaman tasawuf mendalam sesuai model sufistik BKI. Implementasi optimal dalam kelompok kecil untuk memastikan kedalaman proses, dengan dukungan supervisi rutin bagi konselor agar tetap konsisten dengan prinsip integratif (Sutoyo, 2017).

2. Instrumen Evaluasi

Evaluasi menggunakan pendekatan mixed-method: kuantitatif dengan Maslach Burnout Inventory serta skala *muraqabah* yang mengukur kesadaran ilahi, ditambah kualitatif melalui jurnal refleksi, wawancara mendalam, serta observasi perubahan perilaku klien dalam menghadapi stresor.

3. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan diukur dari penurunan signifikan skor *emotional exhaustion*, *depersonalization*, serta peningkatan *personal accomplishment*; laporan subjektif klien tentang ketenangan hati yang lebih stabil; peningkatan frekuensi praktik spiritual sehari-hari; serta resiliensi yang lebih baik terhadap tekanan digital jangka panjang.

Keunggulan dan Keterbatasan Model

Keunggulan:

- Bersifat holistik dan transformatif, mengintegrasikan psikologi modern dengan spiritualitas Islam autentik, sehingga lebih diterima dan relevan bagi Generasi Z Muslim di era digital.
- Berpotensi sebagai alternatif terapi yang kuat, dengan bukti bahwa integrasi *mindfulness* dengan nilai Islam memberikan manfaat lebih besar bagi kesehatan mental serta mengurangi risiko putus terapi pada populasi religius (Kamarulbahri et al., 2024b; Naja, 2025).
- Memperkuat dimensi pencegahan dengan membangun kebiasaan *muraqabah* sehari-hari sebagai benteng spiritual terhadap stresor kontemporer.

Keterbatasan:

- Memerlukan konselor dengan pelatihan khusus yang komprehensif, baik dalam teknik *mindfulness* maupun tasawuf, yang ketersediaannya masih terbatas di banyak institusi.
- Tidak direkomendasikan sebagai intervensi tunggal untuk kasus *burnout* berat yang disertai gangguan klinis seperti depresi mayor, sehingga memerlukan kolaborasi atau rujukan ke psikiatri jika diperlukan.
- Efektivitas jangka panjang serta validitas empiris di berbagai konteks masih memerlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih ketat dan sampel lebih besar.

SIMPULAN

Model MMI juga terinspirasi dari kerangka integrasi *mindfulness* dengan ajaran Islam yang menjanjikan manfaat terapeutik lebih besar bagi individu Muslim, terutama dalam mengelola isu kesehatan mental seperti kelelahan emosional kronis. Integrasi semacam ini telah terbukti memperkuat

aliansi terapeutik serta mengurangi tingkat putus terapi pada pasien dengan latar belakang religius (Kamarulbahri et al., 2024b). Dengan demikian, model ini tidak hanya menjadi alat teknis, tetapi juga sarana spiritual untuk membimbing Generasi Z menuju keseimbangan jiwa yang berkelanjutan sesuai prinsip tasawuf.

REFERENSI

- Alsyah, N. A., Sari, S. I., & Isnaeni, H. (2025). Fenomena *healing* dan *self-love* Generasi Z dalam tinjauan psikoterapi tasawuf. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(11).
- Dwidiyanti, M., Wiguna, R. I., Pamungkas, A. Y. F., Ningsih, H. E. W., & Hasan, M. I. (2019). Concept analysis of mindfulness based on Islam religion. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(2).
- Farid, A. (2015). Model bimbingan konseling Islam Anwar Sutoyo dalam mengatasi kenakalan remaja. *Jurnal Guidance and Counseling*, 6(2), 381.
- Faujianor, A., & Surawan. (2025). Peran digital *mindfulness* dalam Al-Qur'an untuk mengatasi kecanduan gadget pada anak. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin (JIMU)*, 3(3), 1259–1266.
- Kamarulbahri, T. M. S. T., Raduan, N. J. N., & Ali, N. F. (2024a). The concept of mindfulness in Islam. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 9(63), 94–101.
- Kamarulbahri, T. M. S. T., Raduan, N. J. N., & Ali, N. F. (2024b). Synergizing Islamic teachings and mindfulness practices in therapeutic interventions. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(5), 226–233.
- Naja, S. (2025). *Mindfulness* Islami alternatif untuk terapi modern. *Nihayah: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 125–141.
- Qurratina, N. S., & Muhid, A. (2025). *Mindfulness* Islami: Relevansi ketenangan pikiran dengan prestasi belajar. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 4(2).
- Rahman, D. M., & Miftahurrahmat. (2025). Pendidikan Islam sebagai modal resiliensi mental di era digital. *An-Nur: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 58–82.
- Sutoyo, A. (2017). Model bimbingan dan konseling sufistik untuk mengembangkan pribadi yang ‘alim dan saleh. *Jurnal Konseling Religi*, 8(1), 1.
- Sya'roni, M. M., & Syafii, S. (2023). Tafsir sebagai intervensi psikospiritual: Model bimbingan Qur'ani bagi Generasi Z yang rentan terhadap tekanan algoritma digital. *Permata: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 328–342.
- Wasfiyah, F., Mutmainnah, B., Subhan, N. I., Santalia, I., & Yusriani. (2025). Integrasi shalat sebagai terapi emosional dalam pendidikan dan konseling Islam. *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, 5(1), 13–40.
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an "occupational phenomenon": International classification of diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>