



UIMSYA
UNIVERSITAS ISLAM MUBTAHIR SYAFAT
BINKAGUNG - BANYUWANGI

TUGAS AKHIR ARTIKEL 2025

Peran *Mindfulness* dalam Memaafkan Ruminasi Masa Lalu

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mubtahir Syafaat Binkagung, Banyuwangi



PENULIS

Fahdina Maulaya
NIM. 2112211007

DOSEN PEMBIMBING

Nurin Baroroh, M. Psi., Psikolog.
NIPY. 3152304039301

ARTIKEL
PERAN *MINDFULNESS* DALAM MEMAAFKAN
RUMINASI MASA LALU



Oleh :
FAHDINA MAULAYA
NIM : 2112211007

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025

ARTIKEL

PERAN *MINDFULNESS* DALAM MEMAAFKAN

RUMINASI MASA LALU



Oleh:

FAHDINA MAULAYA
NIM: 2112211007

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT

BLOKAGUNG BANYUWANGI

2025

ARTIKEL

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan
Program Sarjana Sosial (S. Sos.)

Oleh:

FAHDINA MAULAYA

NIM: 2112211007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Artikel dengan judul:

PERAN *MINDFULNESS* DALAM MEMAAFKAN RUMINASI MASA LALU

Telah di setujui untuk di ajukan dalam sidang Munagasyah

Pada tanggal: 05 Juli 2025

Megetahui,

Ketua prodi

Pembimbing



Nurin Baroroh, M. Psi. Psikolog

NIPY: 3152304039301

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'NBS' with a small circle at the end.

Nurin Baroroh, M. Psi. Psikolog

NIPY: 3152304039301

PENGESAHAN PENGUJI

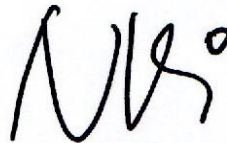
Artikel Fahdina Maulaya telah di munaqosahkan kepada dewan
penguji Artikel Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH.
Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Pada
Tanggal:

05 Juli 2025

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam Ilmu Dakwah dan
Komunikasi Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling
Islam (BKI)

Tim penguji:

Ketua Penguji



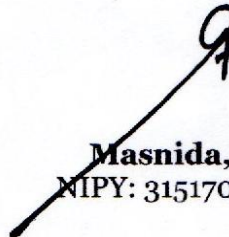
Nurin Baroroh, M. Psi. Psikolog
NIPY: 3152304039301

Penguji I



Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A.
NIPY: 3151301019001

Penguji II



Masnida, M.Ag
NIPY: 3151706068901



Dekan

Agus Baihaqi, S. Ag., M.I.Kom
NIPY: 3150128107201

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.

(QS. Ar-Ra'd: 28)

Persembahan:

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala rasa syukur yang tucurahkan atas Kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kenikmatan, kemudahan serta karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar. Peneliti mempersembahkan Artikel ini kepada:

1. Allah SWT, Dzat yang Maha Pengasih dan Maha Pemaaf, yang telah menuntunku dengan rahmat-Nya hingga aku mampu melewati perjalanan ini. Segala keterbatasan ini menjadi bermakna karena pertolongan dan kasih sayang-Mu yang tiada henti.
2. Nabi Muhammad SAW, suri teladan terbaik yang mengajarkan arti kesabaran, keikhlasan, dan ketulusan dalam memaafkan, sehingga setiap langkah kecil dalam hidupku dapat bermakna.
3. Abah Shobirin dan Ibuk Siti Rofi'ah tercinta, yang kasih sayangnya menjadi doa yang tak pernah padam. Terima kasih atas semua pengorbanan, kerja keras, dan restu yang menjadi jalan keberkahan dalam hidupku. Semoga Allah membalas setiap tetes keringat dan doa kalian dengan surga-Nya. Artikel ini adalah buah dari pendidikan, kasih sayang, dan nilai kehidupan yang kalian tanamkan sejak kecil. Semoga Allah membalas setiap jerih payah kalian dengan surga-Nya yang luas.
4. Kakak saya Fina Nailly Mawaddah dan adik saya Ahmad Zayyan Allatuf tercinta, yang selalu menjadi penguat di kala aku lemah, penghibur di saat aku rapuh, dan teman dalam setiap perjalanan. Terima kasih atas

- doa, dukungan, dan kasih sayang yang kalian berikan. Kalian adalah bagian dari alasan aku ingin selalu berjuang lebih baik.
5. Dewan Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, yang selalu mendoakan dan memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada santrinya.
 6. Ibu Nurin Baroroh M. Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing dan Ketua Prodi, terimakasih telah sabar dalam membimbing saya dalam menyelesaikan artikel ini dan selalu mengingatkan mahasiswanya untuk terus semangat dalam mengerjakan tugas akhir ini. Guru-guru serta dosen tercinta, yang dengan ilmu dan bimbingannya menuntunku hingga sampai di titik ini.
 7. Mbak Tathmainnul Qulub, yang dengan ketulusan hati berkenan meminjamkan laptop sehingga saya dapat menyelesaikan karya ini. Bantuanmu begitu berarti, semoga Allah membalas dengan limpahan kebaikan dan keberkahan hidup.
 8. Anak-anak muridku tercinta, kelas 2-3G ULA, yang sudah menemaniku selama 2 tahun penuh warna. Dari kalian aku belajar arti kesabaran, ketulusan, dan semangat juang. Kehadiran kalian adalah salah satu anugerah terindah dalam perjalanan hidup dan pendidikanku.
 9. Teruntuk untuk teman saya dek pina, dek nisa, nduk pira, dan juga pajah yang sudah banyak membantu saya dan mendengarkan keluh kesah saya selama saya mengerjakan artikel ini
 10. Mbak-mbak kamar Al Barani yang tiada habisnya selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya dalam proses sampai akhir ini dan juga Warga asrama An Nahdloh yang mengajarkan saya untuk selalu bersabar dan mengajarkan arti kesabaran.
 11. Teman-teman BKI 2021 yang telah berjuang bersama untuk bisa menggapai cita-cita yang di inginkan serta telah memberi semangat dan mengajarkan arti peduli kepada sesama, terkhusus BKI 2021 B.
 12. Untuk orang istimewa, yang kehadirannya menjadi bagian dari doa-doa rahasia. Terima kasih telah memberi arti, semangat, dan selalu mengajarkan kesabaran serta kedewasaan dalam menghadapi hal apapun. Semoga Allah menjagamu dengan sebaik-baik penjagaan.
 13. Setiap doa yang pernah terucap, dari siapa pun, yang mungkin tak kuketahui, namun menjadi cahaya dan kekuatan dalam perjalanan ini.
 14. Untuk diriku sendiri, yang terus bertahan meski rasa ingin menyerah sering menyapa. Terima kasih telah belajar sabar, ikhlas, dan tawakal. Semoga Allah menjadikan setiap lelah ini bernilai ibadah, dan setiap luka menjadi jalan menuju kedewasaan dan ketenangan.

**PERNYATAAN
KEASLIAN ARTIKEL**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

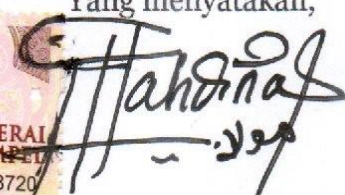
Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Fahdina Maulaya
NIM : 2112211007
Program Studi : Bimbingan dan Komunikasi Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat Lengkap : Sukopuro, Rt. 02, Rw. 03 Desa Sukonatar
Kecamatan Srono, Kabupaten Banyuwangi
Provinsi Jawa Timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa Artikel ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya.

Banyuwangi, Agustus 2025



Yang menyatakan,

384BANX011013720

Fahdina Maulaya
Nim: 2112211024

ABSTRAK

Maulaya, Fahdina. 2025. Peran *Mindfulness* Dalam Memaafkan Ruminasi Masa Lalu. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA). Pembimbing: Nurin Baroroh, M. Psi. Psikolog.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Ruminasi dan Masa

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana *mindfulness* berperan dalam membantu individu memaafkan tanpa harus melupakan pengalaman traumatis, serta mengurangi ruminasi yang berkaitan dengan masa lalu. Meskipun *mindfulness* telah terbukti ampuh dalam mengubah pola pikir negatif, pemahaman mengenai kontribusi *mindfulness* terhadap penerimaan masa lalu dan pengelolaan emosi negatif masih tergolong terbatas. Penelitian ini dilakukan di Lembaga Bimbingan Konseling Darussalam Blokagung, Banyuwangi, yang menggabungkan pendekatan spiritual dengan praktik *mindfulness*. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus, bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman individu yang berpartisipasi dalam terapi *mindfulness*. Data dikumpulkan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan menggunakan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara signifikan dapat membantu individu dalam mengurangi intensitas ruminasi, meningkatkan penerimaan diri, serta mengubah cara pandang mereka dalam memahami proses memaafkan. Individu yang berlatih *mindfulness* dapat mengamati pikirannya tanpa terjerat dalam emosi, menerima ketidaksempurnaan diri, serta melepaskan beban emosional dari masa lalu tanpa perlu menghapus kenangan traumatis. Kesimpulannya, praktik *mindfulness* memiliki peran yang sangat penting dalam mempercepat proses penyembuhan emosional, membangun kesejahteraan psikologis, serta meningkatkan kemampuan untuk memaafkan dengan penuh kesadaran. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya integrasi teknik *mindfulness* dalam program konseling, terutama bagi individu yang menghadapi trauma emosional. Hal ini bertujuan agar mereka dapat mengembangkan mekanisme coping yang lebih efektif dan berkelanjutan.

ABSTRACT

Maulaya, Fahdina. 2025. The Role of Mindfulness in Forgiving Past Ruminations. Faculty of Islamic Da'wah and Communication, Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA). Supervisor: Nurin Baroroh, M. Psi. Psikolog.

Keywords: Mindfulness, Rumination and the Past

This study aims to analyze the role of mindfulness in helping individuals forgive without having to forget traumatic experiences, as well as in reducing rumination related to the past. Although mindfulness has been proven effective in altering negative thinking patterns, understanding of how mindfulness contributes to the acceptance of the past and the management of negative emotions remains limited. This research was conducted at the Darussalam Counseling Center, Blokagung, Banyuwangi, which integrates spiritual-based approaches with mindfulness practices. A qualitative method with a case study design was employed to explore the experiences of individuals participating in mindfulness therapy. Data were collected through in-depth interviews and documentation, and analyzed using Miles and Huberman's interactive model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that mindfulness significantly helps individuals reduce the intensity of rumination, enhance self-acceptance, and shift their paradigm of forgiveness. Individuals practicing mindfulness learn to observe thoughts without emotional attachment, accept their imperfections, and release emotional burdens from the past without having to forget traumatic experiences. In conclusion, mindfulness plays an important role in accelerating emotional healing, building psychological well-being, and enhancing the ability to forgive with full awareness. The implication of this study is the need to integrate mindfulness techniques into counseling programs, particularly for individuals with emotional trauma, to help them develop healthier and more sustainable coping mechanisms.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Artikel yang berjudul “Peran Mindfulness Dalam Memaafkan Ruminasi Masa Lalu” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafaat.

Artikel ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. KH. Ahmad Hisyam Syafa’at, S.Sos.I., M.H. Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.
2. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa’at, M.A. Selaku Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
3. Dr. KH. Ahmad Munib Syafaat, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafa’at (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
4. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
5. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Serta Dosen Pembimbing dalam penulisan Artikel ini.
6. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung, Banyuwangi.
7. Kedua Orang tua, kakak dan adik saya, dan teman-teman sekalian, serta pihak-pihak lain yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan dan dukungan yang berarti dalam proses penyusunan Artikel ini.

Penulis menyadari bahwa Artikel ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga Artikel ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Banyuwangi, 05 Agustus 2025

Fahdina Maulaya

DAFTAR ISI

COVER SAMPUL LUAR

COVER SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK (Bahasa Indonesia)	viii
<i>ABSTRACT</i> (Bahasa Inggris)	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
PENDAHULUAN	2
METODE PENELITIAN	4
HASIL PENELITIAN.....	5
HASIL	5
Mengurangi Intensitas Ruminasi Pada Individu	5
<i>Mindfulness</i> Dapat Meningkatkan Penerimaan Diri	5
Perubahan Paradigma Dalam Memmaafkan	6
KESIMPULAN	9
DAFTAR PUSTAKA	10

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. LoA
2. Surat Pengantar Penelitian
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
4. Plagiasi
5. Kartu Bimbingan
6. Dokumentasi
7. Pedoman Wawancara
8. Pedoman Observasi
9. Biodata Penulis

PERAN *MINDFULNESS* DALAM MEMAAFKAN RUMINASI MASA LALU

Fahdina Maulaya¹, Nurin Baroroh²

¹Mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafaat; ²Dosen Universitas KH.

Mukhtar Syafaat

fahdina1902@gmail.com ; nurinbaroroh@iaida.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the role of mindfulness in helping individuals forgive without having to forget traumatic experiences, as well as in reducing rumination related to the past. Although mindfulness has been proven effective in altering negative thinking patterns, understanding of how mindfulness contributes to the acceptance of the past and the management of negative emotions remains limited. This research was conducted at the Darussalam Counseling Center, Blokagung, Banyuwangi, which integrates spiritual-based approaches with mindfulness practices. A qualitative method with a case study design was employed to explore the experiences of individuals participating in mindfulness therapy. Data were collected through in-depth interviews and documentation, and analyzed using Miles and Huberman's interactive model, which includes data reduction, data display,

Volume X, Nomor X, Bulan 202X; 1-7

<https://ejournal.yasin-alsys.org/anwarul>



Anwarul is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0

and conclusion drawing. The results indicate that mindfulness significantly helps individuals reduce the intensity of rumination, enhance self-acceptance, and shift their paradigm of forgiveness. Individuals practicing mindfulness learn to observe thoughts without emotional attachment, accept their imperfections, and release emotional burdens from the past without having to forget traumatic experiences. In conclusion, mindfulness plays an important role in accelerating emotional healing, building psychological well-being, and enhancing the ability to forgive with full awareness. The implication of this study is the need to integrate mindfulness techniques into counseling programs, particularly for individuals with emotional trauma, to help them develop healthier and more sustainable coping mechanisms.

Keywords: Mindfulness, Rumination and the Past

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana *mindfulness* berperan dalam membantu individu memaafkan tanpa harus melupakan pengalaman traumatis, serta mengurangi ruminasi yang berkaitan dengan masa lalu. Meskipun *mindfulness* telah terbukti ampuh dalam mengubah pola pikir negatif, pemahaman mengenai kontribusi *mindfulness* terhadap penerimaan masa lalu dan pengelolaan emosi negatif masih tergolong terbatas. Penelitian ini dilakukan di Lembaga Bimbingan Konseling Darussalam Blokagung, Banyuwangi, yang menggabungkan pendekatan spiritual dengan praktik *mindfulness*. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus, bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman individu yang berpartisipasi dalam terapi *mindfulness*. Data dikumpulkan melalui metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya, analisis dilakukan dengan menggunakan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* secara signifikan dapat membantu individu dalam mengurangi intensitas ruminasi, meningkatkan penerimaan diri, serta mengubah cara pandang mereka dalam memahami proses memaafkan. Individu

yang berlatih *mindfulness* dapat mengamati pikirannya tanpa terjerat dalam emosi, menerima ketidaksempurnaan diri, serta melepaskan beban emosional dari masa lalu tanpa perlu menghapus kenangan traumatis. Kesimpulannya, praktik *mindfulness* memiliki peran yang sangat penting dalam mempercepat proses penyembuhan emosional, membangun kesejahteraan psikologis, serta meningkatkan kemampuan untuk memaafkan dengan penuh kesadaran. Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya integrasi teknik *mindfulness* dalam program konseling, terutama bagi individu yang menghadapi trauma emosional. Hal ini bertujuan agar mereka dapat mengembangkan mekanisme coping yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Mindfulness*, Ruminasi dan Masa lalu

PENDAHULUAN

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tradisional yang memiliki peran dalam membentuk karakter, akhlak, dan pengetahuan santri. Di lingkungan pondok pesantren, para santri tinggal dan belajar bersama di bawah bimbingan seorang kiai atau ustadz (Nisak and Husni 2025). Suasana sehari-hari di pesantren dipenuhi dengan nilai-nilai kebersamaan, disiplin, kesederhanaan, dan keikhlasan. Hal ini tercermin dalam berbagai aktivitas seperti belajar mengajar kitab kuning, melaksanakan shalat berjamaah, hingga terlibat dalam kegiatan sosial (Djati et al. 2022). Seiring dengan kemajuan zaman, beberapa pesantren telah mulai mengintegrasikan pendidikan formal dan keterampilan hidup. Langkah ini diambil agar para santri dapat lebih siap menghadapi tantangan di dunia modern (Wandawari et al. 2025). Secara teoritis, santri merupakan individu yang menempuh pendidikan berbasis kitab klasik dengan metode talaqqi atau sorogan. Dalam proses tersebut, mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan agama, tetapi juga dibentuk dalam aspek moral, kedisiplinan, dan kemandirian (Satira, Badarasussyamsi, and Huda 2024).

Walaupun tumbuh di dalam lingkungan yang religius dan disiplin, para santri tidak luput dari tantangan emosional dan psikologis. Salah satu tantangan yang sering mereka hadapi adalah ruminasi, yaitu pola pikir yang

cenderung berulang kali memikirkan pengalaman negatif yang belum teratasi (PRINANDA 2023). Ruminasi dapat memperburuk kondisi emosional seseorang, mengurangi kesejahteraan psikologis, serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi (Syafii, Purnomo, and Azhari 2024). (Faizah and Purnomo 2019) Dalam penelitiannya, disebutkan bahwa remaja, dibandingkan dengan orang dewasa, memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap ruminasi akibat keterbatasan dalam mengelola konflik emosional. Ketika hal ini dialami oleh santri, ruminasi dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan kualitas ibadah, dan menyulitkan proses pemaafan terhadap pengalaman masa lalu.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara yang dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, Banyuwangi, teridentifikasi sejumlah santri yang mengalami gejala ruminasi. Gejala tersebut antara lain sering melamun, kesulitan untuk fokus saat mengaji, dan kebiasaan menceritakan kembali pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Mereka tampak terjebak dalam kenangan terkait konflik keluarga, kehilangan, atau pengalaman traumatis lainnya. Temuan ini sejalan dengan teori ruminasi yang telah dikemukakan (PRINANDA 2023), yaitu proses berpikir pasif berulang tentang peristiwa negatif tanpa upaya penyelesaian.

Untuk mengatasi permasalahan ini, Lembaga Bimbingan Konseling Darussalam (LBKD) berperan aktif dengan menerapkan pendekatan yang berlandaskan nilai-nilai Islam dan mengintegrasikan teknik *mindfulness* dalam layanan konseling mereka. *Mindfulness*, yang didefinisikan sebagai kesadaran mendalam terhadap pengalaman saat ini tanpa memberi penilaian, yang terbukti efektif dalam mengurangi kecenderungan berpikir negatif dan meningkatkan pengelolaan emosi (Yuswikarini 2024). (Ramadhan, Wangi, and Qadariah 2022) dan (Gong et al. 2023), mendukung efektivitas intervensi *mindfulness* dalam menurunkan ruminasi, kecemasan, dan stres.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi gangguan psikologis di kalangan mahasiswa (Fathurohmah 2023) dan (Sihombing, Akademik, and Psikologis 2024). Namun, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian, terutama terkait minimnya studi yang secara khusus membahas *mindfulness* sebagai pendekatan untuk mengatasi ruminasi di kalangan santri di

pesantren. Selain itu, keterkaitan antara *mindfulness* dan proses pemaafan terhadap pengalaman negatif di masa lalu pada santri juga belum banyak dieksplorasi, sehingga hal ini membuka peluang untuk pengembangan kajian baru yang menarik.

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *mindfulness*, ruminasi, dan proses pemaafan di kalangan santri dalam konteks kehidupan di pondok pesantren. Penelitian ini mengacu pada model pemaafan yang dikembangkan oleh Enright dan Coyle (Baroroh et al. 2024), Penelitian ini menegaskan bahwa praktik *mindfulness* tidak hanya berperan dalam mengelola emosi, tetapi juga dapat memfasilitasi proses pemaafan emosional terhadap pengalaman masa lalu. Hal ini sangat penting bagi kesehatan psikologis santri.

Secara teoritis, penelitian ini berlandaskan pada teori ruminasi yang menjelaskan pola berpikir berulang tentang peristiwa negatif, konsep *mindfulness* dari (Azzuhriyyah 2024) yang menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, bersama dengan model tahapan pemaafan yang diajukan oleh Enright dan Coyle (Baroroh et al. 2024) yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku dalam proses pemaafan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran Lembaga Bimbingan Konseling Darussalam (LBKD) dalam membantu santri mengatasi ruminasi masa lalu. Melalui pemahaman yang lebih mendalam, diharapkan para santri dan pengurus asrama dapat mengenali serta menerapkan teknik *mindfulness* sebagai strategi untuk meredakan ruminasi. Selain itu, penelitian ini juga memberikan rekomendasi kepada pengelola LBKD guna meningkatkan kualitas layanan konseling. Dengan mengkaji keterkaitan antara *mindfulness*, ruminasi, dan mekanisme psikologis dalam proses memaafkan, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan metode terapi yang lebih efektif untuk penyembuhan luka emosional serta mendukung kesejahteraan psikologis santri secara lebih stabil.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada studi kasus. Tujuan utamanya adalah untuk mendalami pengalaman subjektif individu yang menjalani terapi *mindfulness* di Lembaga Bimbingan

Konseling Darussalam Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi (Azhari et al. 2025). Pendekatan kualitatif memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memahami secara mendalam bagaimana teknik *mindfulness* dapat membantu santri dalam mengatasi ruminasi tentang masa lalu dan memproses pengalaman traumatis mereka dengan lebih baik. Studi kasus dipilih karena ia memungkinkan analisis fenomena dalam konteks kehidupan nyata, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas *mindfulness* dalam situasi yang lebih kompleks. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari santri yang telah mengikuti program terapi *mindfulness* serta para konselor yang berperan dalam bimbingan di lembaga tersebut. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan fokus pada klien yang memiliki pengalaman trauma di masa lalu dan telah menjalani terapi *mindfulness* sebagai subjek penelitian. Selain itu, penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung melalui wawancara dengan responden dan observasi lapangan. Yang bertujuan untuk memperoleh perspektif yang lebih komprehensif mengenai penerapan teknik *mindfulness* dan dampaknya terhadap klien.

Teknik pengumpulan yang dilakukan yaitu Observasi, Wawancara, Dokumentasi. Teknis analisis data yang dilakukan adalah pengumpulan data, penyajian data dan penarikan Kesimpulan. Pemeriksaan keabsahan data dilakukan melalui langkah triangulasi. Data yang telah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahap analisis: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan cara menyaring informasi yang tidak relevan, sedangkan penyajian data disajikan dalam bentuk narasi atau tabel untuk memudahkan analisis. Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan pola-pola yang ditemukan dalam data. Untuk menjamin keakuratan data, penelitian ini menggunakan triangulasi yang meliputi sumber, data, metode, dan pengamat. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan pandangan antara klien dan konselor. Sementara itu, triangulasi data bertujuan untuk memvalidasi informasi dengan cara membandingkan data dari berbagai sumber. Di sisi lain, triangulasi metode melibatkan penggunaan wawancara dan dokumentasi sebagai data pendukung. Triangulasi pengamat melibatkan

sejumlah peneliti dalam proses analisis data guna menghindari bias subjektif.

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Bimbingan Konseling Darussalam yang terletak di Blokagung, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi. Proses pengumpulan data berlangsung selama 38 hari, mulai dari tanggal 11 September hingga 17 Oktober 2024, yang kemudian dilanjutkan dengan analisis data dan penyusunan laporan penelitian.

HASIL

Berdasarkan penelitian di atas, beberapa hasil positif peran *mindfulness* dalam memaafkan ruminasi masa lalu:

1. Mengurangi Intensitas Ruminasi Pada Individu

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* terbukti efektif dalam mengurangi intensitas ruminasi pada individu yang telah mengalami trauma emosional. Siti, salah satu klien yang menjalani terapi *mindfulness* di Lembaga Bimbingan Konseling Darussalam Blokagung, menggambarkan perubahan signifikan dalam cara dia mengelola pikiran negatif. Sebelum memulai terapi, Siti sering kali terjebak dalam pikirannya, teringat pengalaman buruk di masa lalu yang memicu rasa cemas dan stres. Namun, setelah menjalani latihan *mindfulness*, Siti mulai dapat mengamati pikirannya tanpa terperangkap di dalamnya. Ia merasakan ketenangan yang lebih mendalam. Dalam sebuah wawancara, Siti yang berusia 17 tahun mengungkapkan:

Peneliti bertanya, "Bagaimana pengalaman Anda dalam menjalani terapi *mindfulness* untuk mengatasi ruminasi masa lalu? "

Siti menjawab, "Dulu, saya sering terjebak dalam kenangan tentang masa lalu. Setiap kali memikirkan peristiwa buruk, kecemasan dan stres langsung menghampiri saya. Namun, setelah mengikuti terapi *mindfulness*, saya mulai belajar untuk mengamati pikiran-pikiran itu, membiarkan mereka datang dan pergi. Pada awalnya, proses ini memang terasa sulit, tapi kini saya merasa lebih tenang. Saya tidak lagi membiarkan pikiran negatif menguasai diri saya. *Mindfulness* telah membantu saya untuk lebih fokus pada saat ini, sehingga saya tidak terjebak dalam pola ruminasi yang berulang. "

Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa setelah menjalani terapi *mindfulness*, klien melaporkan penurunan yang signifikan dalam frekuensi dan durasi ruminasi mereka. Meskipun demikian, beberapa klien mengalami tantangan di awal dalam menerapkan praktik *mindfulness*, menunjukkan bahwa setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap teknik ini.

2. *Mindfulness* Dapat Meningkatkan Penerimaan Diri

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan penerimaan diri, khususnya bagi mereka yang memiliki luka emosional dari masa lalu. Siti, yang berusia 17 tahun, mengungkapkan bahwa sebelum memulai terapi, ia sering mengalami perasaan tidak cukup baik dan selalu merasa malu akan dirinya. Namun, setelah menjalani terapi *mindfulness*, ia mulai menerima dirinya secara utuh dan tidak lagi terlalu keras pada diri sendiri. Dalam sebuah wawancara, Siti menjelaskan:

Peneliti bertanya, "Sejak Anda mengikuti terapi *mindfulness*, bagaimana perubahan yang Anda rasakan dalam cara Anda memandang diri sendiri?"

Siti menjawab, "Sebelumnya, saya selalu merasa tidak cukup baik dan sering kali merasa malu dengan diri saya. Namun, setelah menjalani *mindfulness*, saya mulai belajar untuk menerima diri saya dengan lebih utuh. *Mindfulness* mengajarkan saya untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri dan memahami bahwa saya tidak harus sempurna. Hal ini membuat saya merasa lebih damai dengan diri saya dan mengurangi perasaan bersalah atau penyesalan atas masa lalu."

Penerimaan diri yang telah dicapai oleh klien tercermin dalam pernyataannya mengungkapkan perasaan damai dan lebih mampu menerima diri mereka secara utuh. Namun, masih ada kesulitan dalam mengimplementasikan penerimaan diri sepenuhnya. Cenderung terjebak dalam kritik diri, meskipun telah berusaha melatih *mindfulness*.

3. Perubahan paradigma dalam Memaafkan

Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu mengalami perubahan dalam cara pandang mereka terhadap proses memaafkan. Sebelum mengikuti terapi, klien yang mengira bahwa memaafkan berarti melupakan kesalahan yang dilakukan oleh orang lain. Namun, setelah menjalani terapi *mindfulness*, mereka mulai menyadari

bahwa memaafkan bukanlah tentang melupakan peristiwa pahit, melainkan tentang melepaskan beban emosional yang mengikat mereka pada masa lalu. Siti, yang berusia 17 tahun, menggambarkan pandangannya mengenai memaafkan setelah menjalani praktik *mindfulness*:

Peneliti: "Bagaimana terapi *mindfulness* mengubah pandangan Anda tentang memaafkan?"

Aminah: "Sebelum *mindfulness*, saya selalu berpikir bahwa memaafkan berarti saya harus melupakan apa yang telah terjadi dan itu terasa sangat sulit. Tapi setelah belajar *mindfulness*, saya memahami bahwa memaafkan itu lebih tentang melepaskan beban emosional dan tidak membiarkan masa lalu mengontrol hidup saya. Saya bisa memaafkan tanpa harus melupakan atau menganggap itu tidak penting, tapi saya belajar untuk menerima dan bergerak maju tanpa terjebak dalam dendam."

Penerapan *mindfulness* dalam proses memaafkan dapat membantu klien menerima kenyataan tanpa harus melupakan pengalaman menyakitkan yang pernah dialami. Namun, tak jarang beberapa klien masih merasa kesulitan untuk sepenuhnya melepaskan perasaan marah atau sakit hati, meskipun mereka sudah memahami bahwa memaafkan adalah langkah penting dalam melepas beban emosional yang mereka pikul.



Gambar 1. Dokumentasi Proses Konseling

Di dalam sebuah ruangan yang sederhana, seorang peneliti mengajukan pertanyaan kepada Siti, seorang siswi berusia 17 tahun. "Bagaimana pengalaman Anda menjalani terapi *mindfulness* untuk mengatasi ruminasi masa lalu? " tanya peneliti tersebut. Dengan

tenang, Siti menjawab, "sebelumnya, saya sering terjebak dalam kenangan buruk, yang membuat saya merasa cemas dan stres. Namun, setelah menjalani terapi *mindfulness*, saya belajar untuk mengamati pikiran saya tanpa terlarut di dalamnya. Meskipun pada awalnya cukup sulit, kini saya merasa lebih tenang dan tidak lagi dikendalikan oleh pikiran negatif. Praktik *mindfulness* membantu saya untuk tetap fokus pada saat ini. "

Secara keseluruhan, penelitian ini mengungkapkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak positif dalam mengurangi ruminasi, meningkatkan penerimaan diri, serta mengubah cara pandang terhadap memaafkan. Meski demikian, terdapat variasi dalam respons klien terhadap teknik ini, di mana beberapa individu menghadapi tantangan untuk sepenuhnya mengintegrasikan praktik *mindfulness* dalam kehidupan mereka.

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa praktik *mindfulness* memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi intensitas ruminasi pada individu yang pernah mengalami trauma di masa lalu. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Tuty Alawiyah Alimuddin 2021) dan (Yuswikarini 2024), *Mindfulness* terbukti efektif dalam membantu individu untuk lebih hadir di saat ini serta mengurangi keterikatan pada pikiran negatif yang sering kali berulang. Sebelum menjalani terapi *mindfulness*, banyak klien terjebak dalam pola pikir yang menyebabkan kecemasan dan stres, yang dipicu oleh ruminasi atas pengalaman traumatis. Namun, setelah berlatih *mindfulness*, mereka mampu mengamati pikiran dan perasaan mereka tanpa terikat secara emosional, sehingga dapat memutus siklus ruminasi yang hanya memperburuk kondisi psikologis mereka. Pernyataan ini mendukung teori *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, yang menekankan pentingnya mengidentifikasi dan mengganti pola pikir yang kurang adaptif. Selain itu, hal ini juga sejalan dengan teori *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn, yang menekankan penerapan teknik kesadaran untuk mengelola stres dengan lebih efektif.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dapat memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan dan depresi. *Mindfulness* tidak hanya membantu mengelola pikiran tetapi juga mendorong penerimaan diri. Ini mengarah pada peningkatan kesejahteraan psikologis melalui pengurangan tekanan untuk menjadi sempurna dan mengurangi rasa malu serta penyesalan yang seringkali muncul akibat trauma masa lalu (PURNAWAN 2022). Dalam konteks ini, teori *Self-Compassion* yang dikemukakan oleh Kristin Neff mendukung temuan penelitian ini. Konsep *self-compassion* memungkinkan individu untuk berdamai dengan diri mereka sendiri, tanpa menghakimi atau merasa bersalah terhadap pengalaman yang telah mereka lalui. Selain itu, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* juga sangat relevan dengan temuan ini, karena teori tersebut menekankan pentingnya menerima pengalaman internal yang sulit, seperti perasaan atau kenangan terkait trauma. Di saat yang sama, ACT mendorong individu untuk tetap fokus pada tindakan yang sejalan dengan nilai-nilai hidup yang sehat.

Lebih jauh lagi, penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat mengubah cara pandang klien terhadap proses memaafkan. Sebelum menjalani terapi, banyak individu yang beranggapan bahwa memaafkan berarti melupakan atau mengabaikan luka yang telah dialami. Namun, setelah mengikuti terapi *mindfulness*, mereka mulai menyadari bahwa memaafkan adalah sebuah proses internal yang memungkinkan mereka melepaskan beban emosional, meskipun tidak harus melupakan kejadian buruk tersebut. Temuan ini sejalan dengan teori Forgiveness yang diungkapkan oleh Robert Enright. Ia menjelaskan bahwa memaafkan merupakan sebuah proses yang memungkinkan individu untuk melepaskan diri dari amarah dan kebencian, tanpa perlu menghapus ingatan akan pengalaman traumatis yang telah terjadi. (Fandini 2018). Pendekatan ACT, yang juga ditemukan relevan dengan temuan ini, mengajarkan bahwa

seseorang dapat menerima masa lalu mereka tanpa membiarkan masa lalu tersebut mendikte perasaan dan tindakan mereka di masa kini.

Temuan ini memiliki implikasi yang sangat penting untuk pengembangan pendekatan terapi berbasis *mindfulness* dalam konteks konseling bagi individu yang mengalami trauma emosional. Terapis dan konselor dapat memanfaatkan teknik *mindfulness* untuk membantu klien mengatasi ruminasi, meningkatkan penerimaan diri, serta memperdalam pemahaman mereka tentang proses memaafkan (Puswiartika 2022). Mengingat betapa efektifnya *mindfulness* dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa kasih sayang pada diri sendiri, dan mengubah pandangan tentang memaafkan, terapi ini dapat menjadi alternatif yang sangat berharga dalam praktik konseling. Selain itu, lembaga-lembaga yang menawarkan layanan psikologis, seperti lembaga bimbingan konseling, sebaiknya mengintegrasikan teknik *mindfulness* sebagai bagian dari program pendampingan untuk membantu individu yang menghadapi kesulitan dalam mengatasi trauma masa lalu.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, karena menggunakan pendekatan studi kasus dengan sampel yang terbatas, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Meski demikian, studi kasus ini tetap memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman individu dalam menjalani terapi. Kedua, variasi dalam respons klien terhadap terapi *mindfulness* mengindikasikan bahwa efektivitas terapi ini mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor pribadi, seperti kesiapan individu untuk terlibat dalam proses terapi dan kemampuan mereka dalam menerapkan teknik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih

besar serta metode yang lebih beragam, guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas *mindfulness* dalam mengatasi trauma emosional.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang terapi psikologis berbasis *mindfulness*. Penelitian ini menyoroti berbagai manfaatnya, seperti kemampuan untuk mengurangi ruminasi, meningkatkan penerimaan diri, serta membantu individu yang memiliki pengalaman trauma masa lalu dalam proses memaafkan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* memiliki efektivitas dalam mengurangi intensitas ruminasi pada individu yang mengalami trauma emosional. Contohnya, Siti melaporkan penurunan kecemasan dan stres setelah menjalani terapi tersebut. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk mengamati pikiran-pikiran negatif tanpa terjebak di dalamnya, sehingga memutus siklus ruminasi yang merugikan. Selain itu, *mindfulness* juga berkontribusi pada peningkatan penerimaan diri bagi individu dengan luka emosional. Hal ini terlihat dari pengalaman Siti yang merasa lebih damai dengan dirinya sendiri. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa *mindfulness* mengubah cara pandang klien terhadap konsep memaafkan, beralih dari sekadar melupakan kesalahan menjadi melepaskan beban emosional.

Penelitian ini memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai manfaat *mindfulness* dalam terapi, khususnya dalam mengurangi ruminasi, meningkatkan penerimaan diri, dan memfasilitasi proses memaafkan. Temuan-temuan ini sejalan dengan teori-teori psikologis yang ada, seperti *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dan *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*, serta memberikan bukti empiris yang kuat mengenai penerapan *mindfulness* dalam mengatasi trauma emosional.

Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif. Selain itu, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor individu yang

memengaruhi efektivitas *mindfulness*. Penelitian juga sebaiknya membandingkan *mindfulness* dengan pendekatan terapi lainnya, agar dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai keunggulan dan keterbatasan setiap pendekatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, Ana Kurnia, Puput Anggraini, Luluk Rosyidatul Ummah, Ainur Rofiq, and Jawa Timur. 2025. "Pendidikan Salaf Dan Inovasi Modern Dalam Kurikulum Pesantren Pendidikan Salaf Dan Inovasi Modern Dalam Kurikulum Pesantren Menunjukkan Bahwa Penelitian Mengenai Pendidikan Salaf Dan Inovasi Modern Dalam Kurikulum Pesantren Sudah Banyak Di Teliti , Pendid" 2.
- Azzuhriyyah, Imroatus Sholikhah. 2024. "Pengaruh Stress Terhadap Agresivitas." <http://etheses.uin-malang.ac.id/61050/7/210401210014.pdf>.
- Baroroh, Nurin, Nana Diana Pramudita, Nikki Khoirunnisa, and Putri Zulmi Nulanda. 2024. "The Influence Of Forgiveness And Democratic Parenting Style On Bullying Behavior In Yogyakarta Y High School Students" VI (1): 64–75. <https://ejournal.iaida.ac.id/index.php/jbkid/article/download/3372/1792>.
- Djati, Gunung, Conference Series, Conferences Series, Learning Class, Mahlil Nurul Ihsan, Afrillia Muthia Rahman, Program Studi, and Pendidikan Agama. 2022. "Pendidikan Karakter Berbasis Panca Jiwa Pondok Pesantren Modern Al-Ihsan Baleendah Bandung Panca Jiwa-Based Character Education Modern Islamic Boarding School Al-Ihsan Baleendah Bandung" 17:1–12.
- Faizah, Faizah, and Nisrina Purnomo. 2019. "Rumination Antara Usia Remaja Dan Dewasa." *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 15 (2): 152–62.
- Fandini, Lidia. 2018. "Perbedaan Forgiveness Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Pada Remaja Di Yayasan Al-Hidayah Medan."
- Fathurohmah, Laila. 2023. "Tingkat Ruminasi Pada Mahasiswa Semester Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin."
- Gong, Shansan, Mukai Li, Jiangtao Feng, Zhiyong Wu, and Lingpeng Kong. 2023. "Diffuseq: Sequence To Sequence Text Generation With Diffusion Models." *11th International Conference on Learning Representations, ICLR 2023*, 1–20.

- Nisak, Alfaton, and Muhammad Husni. 2025. "Strategi Pengembangan Kurikulum Pesantren Di Pondok Nurul Huda" 3:416–23.
- Nolen-Hoeksema, Susan. 1991. "Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes." *Journal of Abnormal Psychology* 100 (4): 569.
- PRINANDA, JOVITA NABILA. 2023. "Grup Mindfulness-Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Ruminasi Pada Remaja Dengan Gejala Depresi." <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/2456/1/TESIS.pdf>.
- PURNAWAN, SORAYA DIAN PANGESTIKA. 2022. "Self-Compassion Dan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal."
- Puswariarta, Dhevy. 2022. *Mindfulness in Everyday Life*. Pena Kreativa.
- Ramadhan, Raden Muhammad Ibnu, Eneng Nurlaili Wangi, and Siti Qadariah. 2022. "Efektivitas Intervensi Mindfulness Based Cognitive Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sosial Pada Korban Bullying Di Kota Bandung." *Dalam Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains* 4 (1).
- Satira, Ulfa, Badarasussyamsi Badarasussyamsi, and Syamsul Huda. 2024. "Optimalisasi Pengajaran Metode Sorogan Dalam Meningkatkan Kemampuan Santri Membaca Kitab Kuning." *Al-Miskawaih: Journal of Science Education* 2 (2): 323–36. <https://doi.org/10.56436/mijose.v2i2.288>.
- Sihombing, Maria, Stres Akademik, and Kesejahteraan Psikologis. 2024. "MINDFULNESS" 7:15062–67.
- Syafii, Hisyam, Halim Purnomo, and Husain Azhari. 2024. "Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Dalam Mengurangi Academic Anxiety Pada Mahasiswa." *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhmadiyah (JASIK4)* 4 (2): 162–77. <https://doi.org/10.18196/jasika.v4i2.129>.
- Tuty Alawiyah Alimuddin. 2021. "Pengaruh Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise Terhadap Kecemasan, Kadar Glukosa Darah, Dan Tekanan Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2." *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan* 4 (1): 1–10. <https://doi.org/10.56467/jptk.v4i1.19>.
- Wandawari, Andi, Ahlun Ansar, Dewi Ayuh Ningsih, and Rina Pratiwi. 2025. "Implementasi Kurikulum Pengetahuan Agama Dan Pengetahuan Umum Di Pondok Pesantren Modern Ulul Albab Makassar" 3 (01): 32–40. <https://doi.org/10.58812/spp.v3i01>.
- Worthington Everett L, jun. 1998. "An Empathy-humility-commitment Model of Forgiveness Applied within Family Dyads." *Journal of Family Therapy* 20 (1): 59–76.
- Yuswikarini, Saraswati Eva. 2024. "Mindfulness-Based Cognitive Therapy

Penulis Pertama, Penulis Kedua, Penulis Ketiga

Untuk Menurunkan Gejala Depresi Pada Remaja Korban Pelecehan Seksual.” Universitas Muhammadiyah Malang.

Rumah / Asip / Jil. 5 No. 2 (2025): APRIL / Artikel

Peran Mindfulness dalam Memaafkan Ruminasi Masa Lalu

Peran Kesadaran Penuh dalam Memaafkan Perenungan Masa Lalu

Fahdina Maulaya

Universitas KH. Mukhtar Syafaat

Nurin Baroroh

Universitas KH. Mukhtar Syafaat

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran mindfulness dalam membantu individu memaafkan tanpa harus melupakan pengalaman traumatis, serta mengurangi perenungan terkait masa lalu. Meskipun mindfulness telah terbukti efektif dalam mengubah pola pikir negatif,

Make Submission

INDEX COPERNICUS
INTERNATIONAL

citedness in Scopus

ANWARUL Jurnal Pendidikan dan Dakwah
S5
H-INDEX: 11
H5-INDEX: 11



Metric Jurnal
Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.
Jumlah Kutipan Scopus : 8
Negara Penunjang :

Nomor : 51.2.12/041.30/UIMSya/FDKI/C.8/I/2025
Lamp. : -
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:

Kepala Lembaga Bimbingan Konseling Darussalam
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : FAHDINA MAULAYA
NIM : 2112211007
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : SUKOPURO-SUKONATAR-SRONO-BANYUWANGI
No HP : 62 856-3652-553
Dosen Pembimbing : NURIN BAROROH, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Peran Mindfulness Dalam Memaafkan Ruminasi Masa Lalu"

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Banyuwangi, 1 Januari 2025

Dekan



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom

NIY : 3150128107201



LBKD

Lembaga Bimbingan dan Konseling Darussalam
Yayasan Pondok Pesantren Darussalam
Blokagung, Banyuwangi

Office : Kantor Yayasan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, Banyuwangi Lantai 3

SURAT KETERANGAN

TELAH MELAKSANAKAN PRAKTIK KEPROFESIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A

Pendamping Lapangan : Praktisi Lembaga

NIPY : 3151301019001

dengan ini menerangkan bahwa praktikan di bawah ini:

Nama : Fahdina Maulaya

NIM : 2112211007

Jurusan/Prodi : BKI/FDKI

sepanjang pemantauan kami, yang bersangkutan melaksanakan Praktik Keprofesian sejak tanggal 11 bulan September 2024 sampai dengan tanggal 17 bulan Oktober 2024 dengan bukti-bukti pelaksanaan serta penilaian kami sebagaimana yang ada di dalam laporan yang bersangkutan.

Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banyuwangi, 02 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua LBKD

Abdul Karim, S.Sos., M.A

NIPY. 3152211069701

Pendamping Lapangan

Halimatus Sa'diah, S.Psi., M.A

NIPY. 3151301019001



LBKD

Lembaga Bimbingan dan Konseling Darussalam
Yayasan Pondok Pesantren Darussalam
Blokagung, Banyuwangi

Office : Kantor Yayasan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, Banyuwangi Lantai 3

**LAPORAN PROGRAM PRAKTIK KEPROFESIAN
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
DI LEMBAGA BIMBINGAN KONSELING DARUSSALAM
(LBKD)**

Menyetujui:

Dosen Pembimbing

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog

NIP. 3152304039301

Pendamping Lapangan

Halimatus Sa'diah

NIPY. 3151301019001



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : SL-2-12/DSG.12/UIMSya/FDKI/B.4/V/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Artikel:

Nama : Fahdina Maulaya
NIM : 2112211007
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang : Sarjana (S.1)
Dengan Hasil : 12%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Arrtikel



Banyuwangi, 21 Mei 2025

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150128107201

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Fahdina Maulaga

NIM : 2112211007

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Peran Mindfulness Dalam Memafkan
Ruminasi Masa lalu

Pembimbing : Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Setor judul	11 Nov 2024	NUR
2	Acc judul	11 Nov 2024	NUR
3	Pendahuluan	24 Des 2024	NUR
4	Metode	25 Des 2024	NUR
5	Pembahasan dan Hasil	10 Feb 2025	NUR
6	Revisi	19 Feb 2025	NUR
7	Kesimpulan dan Referensi	09 April 2025	NUR
8			
9			
10			
11			
12			

Blokagung, 21 Mei 2025

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam



DOKUMENTASI



Gambar 1. Dokumentasi Proses Konseling Di lembaga Bimbingan Konseling Darussalam (LBKD)



Gambar 2. Menulis Daftar Hadir Berkunjung ke LBKD

PEDOMAN WAWANCARA

Topik: Peran *Mindfulness* Dalam Memaafkan Ruminasi Masa Lalu

A. Identitas Responden:

1. Nama Inisial: FM
2. Usia: 17 Tahun
3. Kelas: XII
4. Sekolah: SMA Darussalam
5. Jenis kelamin: Perempuan

B. Tujuan Wawancara

Menggali pengalaman responden terkait:

1. Bagaimana ruminasi masa lalu dialami dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagaimana peran *mindfulness* dalam membantu mengelola ruminasi.
3. Proses memaafkan diri sendiri maupun orang lain yang berhubungan dengan pengalaman masa lalu.
4. Dampak *mindfulness* terhadap penerimaan dan kedamaian diri.

C. Pembuka (ice breaking)

1. Sapa responden dengan ramah.
“Selamat pagi/siang, terima kasih sudah meluangkan waktu untuk wawancara ini. Saya ingin mendengar pengalaman Anda terkait *mindfulness* dan bagaimana hal itu berhubungan dengan memaafkan masa lalu.”
2. Tegaskan kerahasiaan data.
“Semua jawaban Anda bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian, jadi silakan cerita dengan nyaman.”

D. Pertanyaan Inti

1. Ruminasi Masa Lalu
 - “Bisa ceritakan pengalaman masa lalu yang sering muncul kembali dalam pikiran Anda?”
 - “Bagaimana perasaan Anda ketika mengingat atau memikirkan hal tersebut?”
2. Pemahaman *Mindfulness*
 - “Apa yang Anda ketahui tentang *mindfulness*?”
 - “Apakah Anda pernah mencoba praktik *mindfulness*? Bagaimana pengalaman Anda?”
3. *Mindfulness* dan Ruminasi
 - “Menurut Anda, apakah *mindfulness* membantu mengurangi pikiran berulang tentang masa lalu? Bisa diceritakan contohnya?”
4. Memaafkan Masa Lalu
 - “Apa arti memaafkan diri sendiri atau orang lain bagi Anda?”

- “Bagaimana mindfulness berperan dalam membantu Anda memaafkan?”
 - “Sejauh mana memaafkan masa lalu membuat hidup Anda lebih tenang atau lebih baik?”
5. Refleksi dan Saran
- “Menurut Anda, bagaimana mindfulness bisa membantu orang lain yang juga terjebak dalam ruminasi masa lalu?”

E. Penutup

1. Berikan kesempatan responden menambahkan hal lain.
“Apakah ada hal lain yang ingin Anda ceritakan terkait pengalaman ini?”
2. Tutup dengan apresiasi.
“Terima kasih banyak atas cerita dan keterbukaan Anda. Jawaban Anda sangat berarti bagi penelitian ini.”

PEDOMAN OBSERVASI SANTRI

A. Identitas Siswa

1. Nama Siswa: FM
2. Usia: 17 Tahun
3. Jenis Kelamin: Perempuan
4. Kelas: XII
5. Tanggal Observasi: 11 September 2024 s.d. 17 Oktober 2024
6. Lokasi Observer: Lembaga Bimbingan Konseling Darussalam (LBKD)
7. Observer: Fahdina Maulaya

B. Tujuan Observasi

Observasi ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui sejauh mana siswa mampu menerapkan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari.
2. Mengidentifikasi bagaimana praktik mindfulness berkontribusi pada kemampuan siswa dalam mengurangi ruminasi masa lalu.
3. Mengamati tanda-tanda perilaku siswa dalam proses memaafkan diri sendiri maupun orang lain terkait pengalaman masa lalu.

C. Aspek yang Diobservasi

1. Aspek Mindfulness
 - Kemampuan siswa hadir penuh dalam kegiatan belajar tanpa terdistraksi pikiran masa lalu.
 - Kemampuan siswa mengenali dan menyebutkan emosi yang dirasakan saat ini.
 - Respon siswa dalam menghadapi pikiran negatif (apakah mampu menyadari dan melepaskannya, atau larut di dalamnya).
 - Sikap tenang dan fokus saat kegiatan berlangsung.
2. Aspek Ruminasi Masa Lalu
 - Frekuensi siswa menyebut atau menunjukkan perilaku yang mengarah pada mengingat pengalaman negatif masa lalu.
 - Intensitas siswa dalam mengekspresikan perasaan bersalah, kecewa, atau marah terhadap masa lalu.
 - Cara siswa merespons ketika terpicu mengingat pengalaman yang kurang menyenangkan.
3. Aspek Memaafkan
 - Kemampuan siswa untuk mengungkapkan penerimaan terhadap diri sendiri.
 - Kemampuan siswa dalam menunjukkan sikap empati atau memahami kesalahan orang lain.
 - Indikasi adanya kelegaan atau pelepasan beban emosional setelah latihan mindfulness.

- Perubahan perilaku siswa ke arah lebih positif (misalnya lebih tenang, terbuka, tidak mudah tersulut emosi).

D. Catatan Khusus Observer

1. Siswa tampak lebih tenang setelah melakukan latihan pernapasan sadar. Seseekali masih terlihat menunduk saat mengingat pengalaman masa lalu, namun tidak berlarut.
2. Siswa mampu mengikuti instruksi dengan baik. Saat diajak refleksi, ia mencoba menjawab dengan jujur meskipun terlihat sedikit ragu.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA DIRI



Nama : Fahdina Maulaya
Tempat,Tgl lahir : Banyuwangi, 19 Februari 2001
JenisKelamin : Perempuan
Agama : Islam
Telp : 08563652553
Alamat rumah : Srono, Banyuwangi
Pekerjaan : Pelajar/Santri
Alamat Email : fahdina1902@gmail.com

A. RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ perguruan	Bidang Studi
TK	2004	2006	TK Nurul Islam	
MI	2006	2013	Mi AL-Hikmah	
SMP	2013	2016	SMP Plus Darusalam	
MA	2016	2019	Madrasah Aliyah	Agama
S1	2021	2025	Uimsya Banyuwangi	BKI

B. RIWAYAT PENDIDIKAN NON FORMAL

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/ perguruan
ULA	2013	2016	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah
WUSTHO	2016	2018	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah
ULYA	2018	2020	Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah



UIMSYA
UNIVERSITI ISLAM MALAYSIA
BLOK D 01000 - 6 KAMPUS SEREMBAN