ANWARUL
Jurnal Pendidikan dan Dakwah

e-ISSN : 2808-7895
p-ISSN : 2809-1043

Terindeks: Sinta 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google,

https://doi.org/10.58578/anwarul.v5i2.5547

PERAN *MINDFULNESS* DALAM MEMAAFKAN RUMINASI MASA LALU

The Role of Mindfulness in Forgiving Past Rumination

Fahdina Maulaya & Nurin Baroroh
Universitas KH. Mukhtar Syafaat
fahdina1902@gmail.com; nurinbaroroh@iaida.ac.iad

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Mar 28, 2025	Apr 12, 2025	Apr 24, 2025	Apr 29, 2025

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, 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

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

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, Forgiveness, Emotional Healing, Rumination, Counseling Programs

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana *mindfulness* berperan dalam membantu individu memaafkan tanpa harus melupakan pengalaman traumatis, serta dalam 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, Pemaafan, Penyembuhan Emosional, Ruminasi, Program Konseling

PENDAHULUAN

Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tradisional yang memiliki peran vital 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 & 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, Ansar, Ningsih, & Pratiwi, 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, & 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, & Azhari, 2024). (Faizah & 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 (Nolen-Hoeksema, 1991), 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 (Azzuhriyyah, 2024), adalah 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, & Qadariah, 2022) dan (Gong, Li, Feng, Wu, & Kong, 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, & 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 menawarkan kebaruan dengan 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 (Worthington Everett L, 1998), 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 (Nolen-Hoeksema, 1991) 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 (Worthington Everett L, 1998) yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku dalam proses pemaafan.

Penelitian ini berfokus pada analisis dinamika ruminasi yang dialami oleh santri. Kami akan menyelidiki peran teknik mindfulness dalam membantu santri mengelola ruminasi serta memaafkan pengalaman masa lalu mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi terkait pengembangan layanan konseling berbasis *mindfulness* di lingkungan pesantren. Dengan demikian, tujuan utama dari penelitian ini adalah mendeskripsikan gejala dan faktor penyebab ruminasi yang dihadapi oleh santri, menganalisis penerapan teknik *mindfulness* oleh Lembaga Bimbingan Konseling dan Dakwah (LBKD),

serta memahami hubungan antara *mindfulness* dan proses pemaafan. Melalui pemahaman ini, diharapkan kesejahteraan psikologis santri dapat ditingkatkan secara lebih optimal.

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, Anggraini, Ummah, Rofiq, & Timur, 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. Rahma, 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, Rahma menjelaskan:

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

Rahma 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 beberapa klien tercermin dalam pernyataan mereka yang mengungkapkan perasaan damai dan lebih mampu menerima diri mereka secara utuh. Namun, masih ada beberapa klien yang melaporkan kesulitan dalam mengimplementasikan penerimaan diri sepenuhnya. Mereka 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, banyak 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. Aminah,

yang berusia 19 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, "Dulu, 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. *Mindfulnes*s 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 mindfulnessmemiliki 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, seperti yang terlihat dari pengalaman Rahma 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, seperti yang dijelaskan oleh Aminah.

Penelitian ini memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai manfaat mindfulnessdalam 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 mindfulnessdalam mengatasi trauma emosional.

Secara keseluruhan, penelitian ini berkontribusi signifikan terhadap pemahaman tentang penerapan mindfulness dalam konteks psikoterapi, serta menjawab masalah yang dihadapi oleh individu dengan trauma emosional. Dengan menunjukkan bagaimana mindfulness dapat membantu individu dalam mengurangi ruminasi dan meningkatkan penerimaan diri, penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi praktik ini dalam pendekatan

terapeutik. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mencakup perlunya 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, A. K., Anggraini, P., Ummah, L. R., Rofiq, A., & Timur, J. (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, I. S. (2024). *Pengaruh Stress Terhadap Agresivitas*. Diambil dari http://etheses.uin-malang.ac.id/61050/7/210401210014.pdf

Djati, G., Series, C., Series, C., Class, L., Ihsan, M. N., Rahman, A. M., … Agama, P. (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. Diambil dari http://www.conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/download/786/582

Faizah, F., & Purnomo, N. (2019). Rumination antara usia remaja dan dewasa. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *15*(2), 152–162.

Fandini, L. (2018). *Perbedaan Forgiveness Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Pada Remaja Di Yayasan Al-Hidayah Medan*.

Fathurohmah, L. (2023). *Tingkat Ruminasi pada Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*.

Gong, S., Li, M., Feng, J., Wu, Z., & Kong, L. (2023). Diffuseq: Sequence To Sequence Text Generation With Diffusion Models. *11th International Conference on Learning Representations, ICLR 2023*, 1–20. Diambil dari https://arxiv.org/pdf/2210.08933

Nisak, A., & Husni, M. (2025). *Strategi Pengembangan Kurikulum Pesantren di Pondok Nurul Huda*. *3*, 416–423. Diambil dari http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/qosim/article/download/848/362

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, *100*(4), 569.

PRINANDA, J. N. (2023). *Grup Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Ruminasi pada Remaja dengan Gejala Depresi*. Diambil dari https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/2456/1/TESIS.pdf

PURNAWAN, S. D. P. (2022). *Self-Compassion Dan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal*.

Puswiartika, D. (2022). *Mindfulness in Everyday Life*. Pena Kreativa.

Ramadhan, R. M. I., Wangi, E. N., & Qadariah, S. (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, U., Badarasussyamsi, B., & Huda, S. (2024). Optimalisasi Pengajaran Metode Sorogan Dalam Meningkatkan Kemampuan Santri Membaca Kitab Kuning. *Al-Miskawaih: Journal of Science Education*, *2*(2), 323–336. https://doi.org/10.56436/mijose.v2i2.288

Sihombing, M., Akademik, S., & Psikologis, K. (2024). *MINDFULNESS*. *7*, 15062–15067. Diambil dari http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/download/36317/23753

Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyahan (JASIKA)*, *4*(2), 162–177. Diambil dari 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, A., Ansar, A., Ningsih, D. A., & Pratiwi, R. (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, S. E. (2024). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Gejala Depresi pada Remaja Korban Pelecehan Seksual*. Universitas Muhammadiyah Malang.