

Application Of Mindfulness Techniques in Learning in Islamic Boarding School from the Hadith Perspective

Muhammad Nur Rozin¹, Muhid²

¹Universitas Islam Darul Ulum Lamongan, ²Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
nurrozin.2024@mhs.unisda.ac.id, muhid@uinsa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini membahas penerapan teknik *mindfulness* dalam proses pembelajaran di pesantren ditinjau dari perspektif hadis Nabi Muhammad Saw. *Mindfulness*, yang secara umum dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penghakiman, memiliki keterkaitan erat dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam, seperti *khushyuk*, *muraqabah* (kesadaran akan pengawasan Allah), dan *niat* dalam menuntut ilmu Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali bagaimana prinsip-prinsip *mindfulness* dapat diintegrasikan ke dalam sistem pembelajaran pesantren serta bagaimana relevansi konsep ini dalam hadis-hadis Nabi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan studi kepustakaan terhadap literatur keislaman dan psikologi kontemporer, serta analisis tematik terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan kesadaran, fokus, dan adab dalam menuntut ilmu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* dapat memperkuat sikap khushyuk, meningkatkan fokus belajar santri, serta menciptakan suasana belajar yang lebih tenang, terbuka, dan mendalam. Dengan demikian, *mindfulness* dapat menjadi pendekatan yang selaras dengan ajaran agama Islam dalam mendukung efektifitas pembelajaran di pesantren secara holistik, baik dari aspek kognitif maupun spiritual. Bentuk integrasi konkret dilakukan melalui praktik sederhana seperti latihan pernapasan sebelum pembelajaran, refleksi diri, pengelolaan emosi, serta pembiasaan fokus saat menerima materi. Pendekatan ini tidak hanya membantu meningkatkan konsentrasi dan pemahaman, tetapi juga membentuk karakter peserta didik yang lebih tenang, sadar, dan responsif terhadap lingkungan belajar.

Kata kunci: *Mindfulness, Pembelajaran, Hadis*

Abstract

This research discusses the application of mindfulness techniques in the learning process at Islamic boarding schools (pesantren) from the perspective of the Hadith of Prophet Muhammad Saw. Mindfulness, generally understood as full awareness of the present moment without judgment, is closely related to spiritual values in Islam, such as *khushyuk* (humble devotion), *muraqabah* (awareness of God's supervision), and intention in seeking knowledge. The purpose

Correspondence authors:

Muhammad Nur Rozin, nurrozin.2024@mhs.unisda.ac.id

How to Cite this Article

Rozin, M. N., & Muhid, M. (2026). Application Of Mindfulness Techniques in Learning in Islamic Boarding School from the Hadith Perspective. *Jurnal Paradigma*, 18(1), 113-129. <https://doi.org/10.53961/paradigma.v18i1.431>



Copyright (c) 2026 Muhammad Nur Rozin, Muhid Muhid. *Jurnal Paradigma* is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0)

of this research is to explore how the principles of mindfulness can be integrated into the pesantren learning system and the relevance of this concept in the Hadiths of the Prophet. The method used is a qualitative approach with a literature study on Islamic literature and contemporary psychology, as well as thematic analysis of Hadiths related to awareness, focus, and etiquette in seeking knowledge. The research results show that the application of mindfulness can strengthen the attitude of *khushyuk*, enhance the students' learning focus, and create a more calm, open, and profound learning atmosphere. Thus, mindfulness can be an approach that aligns with Islamic teachings in supporting the effectiveness of learning in pesantren holistically, both cognitively and spiritually. Concrete integration is carried out through simple practices such as breathing exercises before learning, self-reflection, emotional management, and habituating focus when receiving material. This approach not only helps improve concentration and understanding but also shapes students' character to be calmer, more aware, and responsive to the learning environment.

Keywords: *Mindfulness, Education, Hadiths*

PENDAHULUAN

Pesantren adalah lembaga pendidikan agama Islam yang mencakup pendidikan spiritual. Spiritualitas di Pesantren didominasi oleh otoritas ulama laki-laki dan perempuan. Hal ini telah berkembang menjadi studi tentang spiritualitas dan gender di Pesantren. Spiritualitas Islam, termasuk dalam lingkup Pesantren, sebagian besar berasal dari tradisi Sufisme. Spiritualitas, khususnya dari tradisi Sufisme, juga mulai dikembangkan dalam beberapa studi psikologi, terutama konseling dan terapi mental (Sauqi Futaqi, Dkk. 2023).

Kehidupan di Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam tradisional menuntut para santri untuk menjalani aktivitas belajar, beribadah, dan bermasyarakat secara intensif. Arti penting pendidikan yaitu untuk mempertahankan predikat sebagai makhluk yang paling mulia (Hasyim Asy'ari, 1415). Pendidikan oleh guru atau ustadz terhadap santri di pondok pesantren juga tentang padatnya waktu rutinitas harian, ditambah tekanan untuk berprestasi secara spiritual dan intelektual, tidak jarang menimbulkan kelelahan mental dan emosional. Dalam konteks ini, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan ketenangan batin, kesadaran diri, dan ketangguhan mental. Kesehatan mental merupakan elemen krusial dalam kehidupan manusia yang berperan besar dalam menentukan kualitas hidup secara menyeluruh. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental mencerminkan kemampuan individu untuk menjaga keseimbangan fungsi-fungsi psikologis serta menjalin hubungan yang harmonis dengan diri sendiri, sesama, dan lingkungan secara dinamis. Salah satu pendekatan yang relevan dan mulai mendapat perhatian adalah teknik pembelajaran *mindfulness*, terutama bila dikaji dan diterapkan dalam perspektif Islam melalui hadis-hadis Nabi Muhammad SAW.

Hadis adalah sumber hukum kedua agama Islam yang sangat mendominasi setelah al-Qur'an. Pemikiran mengenai keotentikan hadis sangatlah mendunia, terlihat dari banyaknya

para orientalis atau ilmuwan Barat yang melakukan penelitian ke wilayah Timur untuk mencari tau kebenarannya seperti apa khususnya mengenai hadis Nabi Saw. Hal yang perlu diketahui bahwasanya keotentikan hadis sudah dijaga dengan baik sejak masa Nabi Saw, bahkan para sahabat sangat mudah menelaah hadis karena Nabi Saw. masih hidup. Adanya kritik terhadap hadis ini muncul setelah Nabi Saw. wafat dan berlanjut sampai saat ini dikarenakan masa yang semakin jauh dengan Nabi Saw. beserta sahabat (Muhid, dkk. 2023).

Mindfulness atau yang dikenal dengan *muraqabah* dalam tradisi Islam, bukanlah suatu gagasan yang asing. Kesadaran penuh (*mindfulness*) Rasa kesadaran (*mindfulness*) merupakan keadaan perhatian akan pengalaman yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan pada pengalaman (Brown & Ryan, 2003). Oleh karena itu, *mindfulness* menjadi salah satu bentuk latihan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental. Praktik ini bertujuan membantu individu agar lebih terfokus, menyadari kondisi saat ini, menerima apa adanya, serta menghindari sikap menghakimi. *Mindfulness* akan membuat orang yang mempraktekannya lebih mencintai diri sendiri. (Carson & Langer, 2006) menemukan bahwa agar individu benar-benar menerima diri mereka, maka individu harus mampu merasakan setiap hal yang mereka lakukan dengan rasa kesadaran. Praktik kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah dalam setiap aktivitas kehidupan telah lama diajarkan melalui berbagai hadits, terutama yang berkaitan dengan niat, keikhlasan, dzikir, dan introspeksi diri (*muhasabah*). Dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim, misalnya, Rasulullah SAW bersabda bahwa "Sesungguhnya amal itu tergantung pada niatnya" (*Shohih* Bukhari), yang menjadi landasan penting dalam membangun kesadaran penuh dalam setiap tindakan. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki akar kuat dalam ajaran Islam.

Penerapan teknik pembelajaran *mindfulness* di pesantren dengan merujuk pada hadis-hadis Nabi Saw. dapat menjadi sarana efektif untuk membentuk karakter santri yang lebih fokus, sabar, serta memiliki kedalaman spiritual dan emosional. Teknik ini dapat meliputi praktik perenungan (*tafakkur*), meditasi, dzikir, serta penguatan kesadaran terhadap niat dan makna ibadah. Dengan demikian, pembelajaran *mindfulness* berbasis hadis tidak hanya membantu santri dalam mengelola stres dan meningkatkan konsentrasi, tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pengalaman dan persoalan di atas maka penelitian ini akan menganalisis tentang bagaimana penerapan teknik *mindfulness* yang efektif dalam mengelola stres pembelajaran di pesantren dan apa manfaat pembelajaran *mindfulness* di pesantren dalam perspektif hadis.

Setelah melakukan telaah terhadap beberapa penelitian, ada beberapa yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini. Penelitian yang pertama yang dilakukan oleh Akhmad

Bukhori, dkk., 2023 yang berjudul “Penerapan *Mindfulness Training* sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological *Distress* pada Generasi Z”. Pada penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Bukhori, dkk. dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*) sumber data yang diperoleh dari jurnal-jurnal, buku-buku mengenai *mindfulness*. Hasil dari penelitian ini yaitu Hasil dari studi literatur tersebut menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* efektif untuk menurunkan tekanan psikologis pada Generasi Z melalui tiga tahapan yaitu *self-talk*, *visual imagery*, dan *deep breathing*. Pelatihan *mindfulness* bekerja dengan memberikan perhatian pada saat ini, meningkatkan kesadaran akan diri sendiri, dan mengurangi reaktivitas terhadap pikiran dan emosi negatif (Akhmad Bukhori, dkk. 2024). Adapun persamaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian tersebut yaitu terletak pada penerapan *mindfulness*. Sedangkan perbedaannya terletak pada objeknya penelitian yang saya lakukan para pelajar atau santri yang menjadi objeknya, lalu penelitian tersebut Generasi Z sebagai objeknya.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Yulia Ananda dan Syahidin, pada tahun 2024 yang berjudul “*Islamic Mindfulness: Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental*”. Penelitian yang dilakukan oleh Yulia Ananda dan Syahidin menggunakan teknik dan metode dengan pengumpulan data secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil dari penelitian tersebut yaitu Praktik ini mencakup elemen-elemen spiritual seperti shalat, dzikir, dan doa yang membantu menenangkan pikiran dan menciptakan ketenangan batin. Selain itu, prinsip-prinsip seperti kesabaran, syukur, dan tawakal membantu individu mengelola stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara menyeluruh (Yulia Ananda dan Syahidin, 2024). Adapun persamaan dengan penelitian saya terletak pada penerapan *mindfulness*. Sedangkan perbedaannya terletak dalam segi konsepnya, penelitian tersebut membahas prinsip-prinsip *mindfulness* sedangkan penelitian saya membahas teknik penerapan *mindfulness*.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Helena Anggraeni Putri, dkk. tahun 2024 yang berjudul “Penerapan Teknik *Mindfulness* dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas”. Pada penelitian Helena Anggraeni Putri, dkk. menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk pemahaman mendalam. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, lalu dianalisis untuk mengidentifikasi pola dan tren. Selanjutnya pada penelitian tersebut dengan hasil menunjukkan praktik *mindfulness* diterapkan luas di beberapa sekolah swasta, sementara di sekolah negeri masih terbatas. Faktor utama yang memengaruhi penerapan meliputi keberadaan guru proaktif dan dukungan administrative (Helena Anggraeni Putri, dkk. 2024). Adapun persamaan penelitian yang saya lakukan dengan penelitian tersebut terletak

pada penerapan Teknik *mindfulness*. Sedangkan perbedaannya terletak pada objeknya, penelitian yang saya lakukan santri menjadi objek, lalu penelitian tersebut lebih universal yaitu siswa tingkat menengah atas atau SMA yang menjadi objek penelitian.

METODOLOGI

Metode dapat diartikan sebagai alat yang dapat digunakan dalam suatu proses pencapaian tujuan. Alat itu akan dapat efektif bila penggunaannya disesuaikan dengan fungsi dan kapasitas alat tersebut (Syah dkk, 2007). Sekilas pendapat tentang arti metode tersebut, penelitian ini menggunakan metode *library research* dengan menggunakan pendekatan deskriptif melalui kajian pustaka atau kajian teoritis. Data yang diperoleh dari kitab hadis kemudian dikumpulkan dengan literatur kajian yang membahas mengenai pembelajaran *mindfulness*. Data primer diperoleh dari kajian hadis, sedangkan data sekunder diperoleh melalui literatur jurnal-jurnal terkait tentang pembelajaran *mindfulness*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian & Konsep *Mindfulness*

Di tengah dinamika kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, manusia kerap terjebak dalam rutinitas tanpa henti, larut dalam pikiran tentang masa lalu atau kekhawatiran terhadap masa depan. Akibatnya, kesadaran akan momen saat ini sering kali terabaikan. Dalam konteks inilah *mindfulness* hadir sebagai sebuah pendekatan yang menawarkan ketenangan, kehadiran, dan keseimbangan batin. Berakar dari tradisi meditasi Timur dan diperkaya oleh riset ilmiah kontemporer, *mindfulness* atau perhatian penuh menjadi praktik yang semakin relevan dalam menjawab tantangan psikologis dan emosional masyarakat modern. Lebih dari sekadar teknik relaksasi, *mindfulness* merupakan keterampilan mental yang dapat dilatih untuk membawa kesadaran pada setiap momen kehidupan dengan penuh penerimaan, tanpa penghakiman. Inti dari *mindfulness* adalah kemampuan untuk menyaksikan pikiran dan emosi tanpa memberikan penilaian, sebagaimana dijelaskan oleh Astiwi dkk, (2024).

Penerapan *mindfulness* sangat penting di lingkungan pesantren, mengingat proses pembelajaran di sana berlangsung hampir sepanjang hari, yaitu sekitar 24 jam. *Mindfulness* berkaitan erat dengan kemampuan memusatkan perhatian pada satu objek, sehingga penerapannya dalam proses belajar menjadi penting untuk meningkatkan konsentrasi santri (Choi dkk, 2022). Selain itu, *mindfulness* juga memberikan manfaat lain, seperti mendorong motivasi belajar. Penelitian oleh Burmansah dkk, (2020) menunjukkan bahwa sikap *welas asih* terhadap diri sendiri, yang merupakan bagian dari *mindfulness*, dapat memperkuat

ketahanan siswa dalam menjalani proses pembelajaran. Pemahaman ini menegaskan bahwa praktik *mindfulness* memiliki peran penting dalam mendukung motivasi belajar, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap pencapaian akademik para santri.

Mindfulness memberikan kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan kecerdasan siswa, terutama dalam hal kemampuan berpikir, konsentrasi, dan pengendalian emosi. Melalui latihan kesadaran penuh, siswa diajak untuk lebih fokus pada saat ini, sehingga mereka dapat memahami materi pelajaran dengan lebih baik dan meningkatkan daya ingat. Selain itu, *mindfulness* juga membantu siswa mengelola stres dan tekanan akademik, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap performa belajar mereka. Dengan kemampuan untuk mengatur emosi dan perhatian secara lebih efektif, siswa dapat menunjukkan peningkatan dalam aspek kognitif maupun emosional, yang keduanya merupakan bagian penting dari kecerdasan secara menyeluruh.

Kesehatan memang memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan kecerdasan seseorang. Ketika tubuh dan pikiran berada dalam kondisi yang prima, fungsi otak pun bekerja secara optimal, sehingga kemampuan berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah dapat meningkat. Sebaliknya, gangguan kesehatan baik fisik maupun mental dapat menghambat proses belajar dan konsentrasi. Asupan gizi yang cukup, tidur yang berkualitas, serta kesehatan mental yang stabil merupakan faktor-faktor yang saling berkaitan dalam mendukung potensi intelektual. Oleh karena itu, menjaga kesehatan secara menyeluruh menjadi langkah penting untuk memaksimalkan kemampuan kognitif dan kecerdasan individu. Hasil penelitian bahwa komponen kesejahteraan siswa di Inggris dan Skotlandia mengidentifikasi lima kunci untuk kesejahteraan anak yakni: sehat, aman, sejahtera secara ekonomi, gembira dan berprestasi, serta memberi kontribusi positif (Na'imah dan Tanireja, 2017). Dari uraian tersebut diterangkan bahwa kunci siswa yang berprestasi salah satunya harus mempunyai kesejahteraan dalam hal ekonomi serta merasa aman, gembira dan sehat pola pola hidupnya.

B. Hadis dan ayat Al-Qur'an tentang *mindfulness*

Pembelajaran merupakan praktik transfer ilmu pengetahuan dengan cara langsung maupun tidak langsung, praktik atau hanya teori saja. Manusia dibekali akal oleh Allah Swt. dan ilmu pengetahuan yang merupakan sisi perbedaan dengan makhluk yang lain. Akal akan membawa manusia pada jalan yang lurus dan benar sedangkan nafsu akan membawa kepada jalan sebaliknya. Orang-orang yang belajar dan menuntut ilmu maka akan ditinggikan beberapa derajat, dan sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Mujadilah ayat 11 :

وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ...., الآية

“Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antarmu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat” (QS. Al-Mujadilah (58) : 11)

Pada ayat di atas merupakan ayat yang mengandung kemuliaan bagi orang yang memiliki ilmu pengetahuan. Menuntut ilmu pengetahuan merupakan salah satu fondasi utama dalam membangun peradaban yang maju dan beradab. Melalui ilmu, manusia mampu memahami dunia di sekitarnya, memecahkan berbagai persoalan hidup, serta menciptakan inovasi yang membawa kemaslahatan bagi banyak orang. Ilmu pengetahuan juga membuka cakrawala berpikir, membentuk pola pikir kritis, dan menumbuhkan sikap bijaksana dalam menghadapi perubahan zaman. Dalam konteks individu, belajar dan memperluas wawasan adalah bentuk investasi jangka panjang yang akan membekali seseorang santri untuk menjadi pribadi yang produktif, adaptif, dan berdaya saing tinggi. Oleh karena itu, menuntut ilmu tidak hanya menjadi kewajiban moral dan spiritual, tetapi juga kebutuhan esensial dalam menghadapi tantangan global yang semakin kompleks. Manusia akan menjadi sadar atas firman Allah Swt. tentang menuntut ilmu secara umum, sebagai orang awam maupun santri. Berikut hadits tentang seorang Muslim laki-laki dan perempuan hukumnya wajib untuk menuntut ilmu dan dimudahkan jalan menuju surga sebab menuntut ilmu. Rasulullah Saw. bersabda :

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَمُسْلِمَةٍ

“Menuntut ilmu itu wajib atas setiap Muslim laki-laki dan Muslim perempuan” (HR. Ibnu Majah no. 224)

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا، سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

"Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga" (HR. Muslim, no. 2699).

Analisis dari hadis di atas disebutkan bahwa mencari ilmu itu wajib bagi seluruh umat Islam laki-laki dan perempuan. Atas diwajibkannya menuntut ilmu menjadikan manusia timbul kesadaran penuh untuk menuntut ilmu. Kesadaran penuh atas kewajiban menuntut ilmu seseorang akan lebih giat akan mempelajari ilmu pengetahuan terutama di pesantren. Selanjutnya hadits kedua yang menjelaskan bahwa seseorang yang menempuh jalan untuk mencari ilmu akan dimudahkan oleh Allah jalan menuju surga Nya. Penjelasan di atas dapat terdapat pembelajaran dan dorongan kepada seseorang sehingga memunculkan kesadaran untuk menuntut ilmu terutama di lingkungan pesantren khususnya para santri. Hubungan

antara *mindfulness* dengan santri atau siswa menggambarkan adanya kesungguhan dan semangat yang tinggi dalam menempuh proses pembelajaran. Dengan hadir secara sadar dan penuh perhatian dalam setiap aktivitas belajar, para santri maupun siswa menunjukkan komitmen yang kuat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan secara optimal

C. Hadis Tentang Menghormati Guru

Menghormati seorang guru memegang peranan penting dalam membangkitkan motivasi belajar siswa dalam mencari keridhohannya. Ketika siswa menunjukkan rasa hormat terhadap guru, mereka turut menciptakan suasana belajar yang mendukung dan menyenangkan. Sikap ini menumbuhkan rasa aman dan kenyamanan yang memungkinkan siswa lebih leluasa dalam menggali pengetahuan, mengajukan pertanyaan, dan menjalin komunikasi yang terbuka dengan guru. Hapsari dkk, (2021) menyatakan bahwa lingkungan belajar yang positif semacam ini secara alami dapat meningkatkan minat belajar, mendorong keterlibatan aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta membantu siswa dalam memahami materi dengan lebih baik. Guru memiliki unsur keberkahan ketika seorang santri tunduk dan patuh kepadanya. Adapun hadis tentang hormat kepada guru seperti disabdakan oleh Rasulullah Saw. :

تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ وَتَعَلَّمُوا لِلْعِلْمِ السَّكِينَةَ وَالْوَقَارَ وَتَوَاضَعُوا لِمَنْ تَتَعَلَّمُونَ مِنْهُ

“Belajarlah kalian ilmu untuk ketentraman dan ketenangan, serta rendah hatilah kepada orang yang kamu belajar darinya”. HR. At-Thabrani

أَكْرِمُوا الْعُلَمَاءَ

“Hormatilah para Guru dan Ulama”. (HR. Khatib)

Analisis tentang hadits di atas perihal menghormati guru bukan hanya bagian dari etika dalam lingkungan pendidikan, tetapi juga merupakan fondasi moral yang mendukung keberhasilan proses belajar-mengajar. Dalam konteks pendidikan, guru memegang peran sebagai fasilitator, pembimbing, sekaligus teladan bagi siswa. Ketika siswa menunjukkan sikap hormat terhadap guru baik melalui tutur kata, perilaku, maupun kepatuhan terhadap arahan tercipta hubungan timbal balik yang positif. Relasi ini membangun iklim belajar yang kondusif, di mana siswa merasa nyaman untuk bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pendapat tanpa rasa takut atau tertekan. Dalam kitab *Ta'limut Ta'allim* Syaikh Az-Zarnuji, (1203 M) mengatakan bahwa seyogyanya murid itu menghormati ilmu dan ahlinya (guru).

Dari sudut psikologis, penghormatan terhadap guru menciptakan rasa aman dan dukungan emosional bagi siswa. Guru yang dihormati pun cenderung lebih termotivasi untuk memberikan pengajaran yang maksimal dan membimbing siswa secara lebih personal.

Di sisi lain, hilangnya rasa hormat terhadap guru dapat menyebabkan ketidakteraturan dalam kelas, menurunnya motivasi belajar, bahkan melemahkan otoritas guru dalam mendidik.

Lebih jauh, menghormati guru juga merupakan refleksi dari karakter dan nilai-nilai budaya yang luhur. Dalam banyak tradisi, termasuk dalam budaya Indonesia, guru dianggap sebagai sosok yang hampir setara dengan orang tua dalam hal peran mendidik dan membentuk pribadi anak. Oleh karena itu, menumbuhkan rasa hormat terhadap guru tidak hanya penting dalam konteks akademik, tetapi juga dalam pembentukan kepribadian dan moral siswa.

Secara keseluruhan, penghormatan terhadap guru adalah aspek fundamental dalam dunia pendidikan yang mendukung terciptanya proses pembelajaran yang efektif, relasi yang sehat antara guru dan murid. Telah berkata Sayyidina Ali, (1203 M) yang dinukil dalam kitab *Ta'limut Ta'allim* mengatakan “aku adalah budak seseorang yang mengajarkan kepadaku meski hanya satu huruf”. Ungkapan tersebut menjelaskan bahwa peran guru sangat besar dan wajib dihormati, diterangkan dilain bab bahwa siswa yang memuliakan ilmu dan ahlinya akan mendapatkan ilmu yang bermanfaat dan sukses dalam menuntut ilmu.

D. Hadis Tentang Menjaga Taqwa di Setiap Waktu

Taqwa merupakan sikap hati yang senantiasa merasa diawasi oleh Allah SWT sehingga mendorong seseorang untuk menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Dalam kehidupan sehari-hari, nilai taqwa tidak hanya bersifat teoritis, tetapi harus diwujudkan dalam tindakan nyata di setiap waktu dan keadaan. Hal ini sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW:

إِتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ

“Bertakwalah kepada Allah di mana saja kamu berada”. (HR. Hadis riwayat al-Tirmidzi, no. 1987)

Berdasarkan hadis tersebut, terdapat beberapa bentuk implementasi praktis menjaga taqwa, antara lain:

1. Menjaga shalat tepat waktu

Salah satu bentuk nyata taqwa adalah menjaga hubungan dengan Allah melalui shalat lima waktu. Seorang Muslim yang bertaqwa akan berusaha melaksanakan shalat tepat waktu, bahkan berjamaah jika memungkinkan. Hal ini menunjukkan kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi setiap aktivitas manusia.

2. Mengontrol Perilaku dalam Pergaulan

Taqwa juga tercermin dalam akhlak terhadap sesama manusia, seperti berkata jujur, tidak menyakiti orang lain, serta menjaga lisan dari ghibah dan fitnah. Dalam

lingkungan sosial, orang yang bertaqwa akan berusaha menjadi pribadi yang membawa manfaat.

3. Menjauhi Perbuatan Dosa Kecil Maupun Besar

Implementasi taqwa tidak hanya pada perkara besar, tetapi juga hal-hal kecil seperti menjaga pandangan, menghindari kebohongan ringan, dan tidak menunda-nunda kewajiban. Kesadaran bahwa Allah Maha Melihat menjadikan seseorang berhati-hati dalam setiap tindakan.

4. Segera Bertaubat Ketika Berbuat Salah

Manusia tidak luput dari kesalahan, namun orang yang bertaqwa akan segera kembali kepada Allah dengan bertaubat. Dalam lanjutan hadis disebutkan:

....وَأَتَّبِعِ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ تَمْحُهَا

“...dan ikutilah keburukan dengan kebaikan, niscaya kebaikan itu akan menghapusnya...”. (*ibid*, lanjutan hadis di atas)

Ini menunjukkan bahwa taqwa juga diwujudkan dengan kesadaran memperbaiki diri secara terus-menerus.

5. Konsisten dalam Amal Kebaikan (Istiqamah)

Menjaga taqwa berarti konsisten dalam kebaikan, baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Misalnya tetap bersedekah, membaca Al-Qur'an, dan berbuat baik meskipun dalam kondisi sulit.

Adapun hadis lengkapnya dari penjelasan di atas yaitu sebagai berikut :

عَنْ أَبِي ذَرٍّ جُنْدَبِ بْنِ جُنَادَةَ وَأَبِي عَبْدِ الرَّحْمَانَ مُعَاذِ بْنِ جَبَالٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: إِتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ وَأَتَّبِعِ السَّيِّئَةَ الْحَسَنَةَ تَمْحُهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقِي حَسَنٍ

Dari Abu Dhar, Jundab ibn Junada dan Abu 'Abd. Al-Rahman, Mu'az ibn Jabal ra. dari Rasulullah Saw. Beliau bersabda : *“Bertaqwalah kepada Allah di manapun engkau berada dan ikutilah perbuatan dosa dengan kebaikan, pasti Ia akan menghapuskannya dan pergaulilah manusia dengan akhlak yang baik”*.(HR. At-Tirmidzi)

Hadis di atas menekankan pentingnya menjaga ketakwaan dalam setiap waktu dan keadaan. Sebelum membahas penjelasan (syarah) hadis secara lebih dalam, sangat penting untuk terlebih dahulu memahami makna taqwa secara definitif. Hal ini karena hadis tersebut

menjadikan taqwa sebagai sifat utama yang harus dimiliki, dan taqwa itu sendiri merupakan pondasi utama dalam konsep *muraqabah* kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi. Dalam konteks ini, taqwa memiliki keterkaitan erat dengan konsep *mindfulness* atau kesadaran penuh, yaitu kesadaran yang senantiasa terjaga terhadap keberadaan dan pengawasan Allah dalam setiap aspek kehidupan.

Secara etimologis, konsep *mindfulness* memiliki keterkaitan erat dengan makna takwa. Abu ‘Abdullah al-Tunisi mendefinisikan takwa sebagai menjalankan semua perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya. Definisi ini memang mewakili pemahaman umum tentang takwa, namun belum sepenuhnya menggambarkan aspek batiniah, sebab pada hakikatnya takwa merupakan amal hati. Definisi serupa juga dikemukakan oleh ‘Umar ibn ‘Abd al-‘Aziz. Sementara itu, al-Raghib al-Asfahani memberikan definisi yang lebih ringkas, yakni menjaga diri dari perbuatan dosa. Adapun definisi yang lebih menyeluruh dikemukakan oleh al-Ashqar dalam karyanya, yang menyebut bahwa takwa adalah rasa takut kepada Allah, mengamalkan isi Al-Qur’an, merasa cukup dengan rezeki yang sedikit, serta mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat (Sulaiman dan Abdullah, 2012).

Keterkaitan antara konsep *mindfulness* dan takwa dapat dibuktikan melalui cara penerjemahan yang dilakukan oleh Mustafa Khattab dalam karya terjemahannya terhadap Al-Qur’an berjudul *The Clear Quran: A Thematic English Translation*. Dalam terjemahan tersebut, Khattab secara konsisten menerjemahkan kata takwa dengan istilah *mindful*. Tercatat sekitar 178 kali ia menggunakan kata *mindful* untuk mewakili makna takwa dalam berbagai ayat Al-Qur’an. Contohnya terdapat pada Surah Al-Baqarah ayat 2, yang ia terjemahkan sebagai: “*This is the Book! There is no doubt about it a guide for those mindful of Allah.*” Contoh lain ada pada ayat ke-21 surah yang sama: “*O humanity! Worship your Lord, Who created you and those before you, so that you may become mindful of Him*” (Mustafa, 2016).

Berbagai definisi takwa yang telah dikemukakan sebelumnya menjadi dasar dalam memahami tiga hadis tentang takwa yang menjadi pilar utama dalam konsep *muraqabah*. Dalam penjelasannya (syarah) terhadap hadis ini, ‘Abd al-Muhsin al-Badr menjelaskan bahwa takwa berarti menjadikan penghalang antara diri seseorang dan murka Allah. Hal ini dapat dicapai dengan melaksanakan segala perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, meyakini kebenaran yang terkandung dalam Al-Qur’an dan hadis, serta menjalankan ibadah sesuai tuntunan syariat, bukan berdasarkan bid’ah atau praktik yang tidak memiliki dasar dalam agama. Ketakwaan kepada Allah merupakan kewajiban yang harus dijaga dalam segala

kondisi, baik ketika sendiri maupun di tengah banyak orang. Inilah makna dari sabda Nabi: "*Bertakwalah kepada Allah di mana pun kamu berada*" (Al-Badr).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

“Dari Abu Hurairah RA, ia berkata bahwa Rasulullah Saw. bersabda: “Di antara kebaikan Islam seseorang adalah meninggalkan hal yang tidak bermanfaat.”

Hadis ini menggambarkan salah satu ciri karakter mulia seorang Muslim, yaitu meninggalkan hal-hal yang tidak membawa manfaat bagi dirinya. Ibn ‘Allan menafsirkan "baiknya Islam seseorang" dalam hadis tersebut sebagai bentuk kesempurnaan Islam. Dalam hal ini, Islam dimaknai sebagai sikap tunduk dan berserah diri kepada ketentuan Allah, dan sifat tersebut mencerminkan kelapangan hati. Menurutnya, seorang Muslim seharusnya hanya menyibukkan diri dengan hal-hal yang mendatangkan maslahat, baik untuk kehidupan dunia seperti bekerja guna memenuhi kebutuhan jasmani maupun untuk akhirat, agar dapat meraih kebahagiaan yang kekal. Ibn ‘Allan juga menambahkan bahwa sikap ini dapat tercapai apabila seseorang senantiasa menerapkan *muraqabah* dalam kehidupannya, yakni kesadaran terus-menerus bahwa dirinya berada dalam pengawasan Allah (Ibn ‘Allan, 248).

Dalam penjelasan (syarah) terhadap hadis ini, Al-‘Uthaimin memulai dengan menguraikan makna frasa “keislaman seseorang” atau *إسلام المرء*, yang dimaknai sebagai bentuk ketundukan dan penyerahan diri kepada Allah secara lahir dan batin. Ketundukan lahiriah tercermin dalam perbaikan perilaku luar, seperti ucapan dan tindakan yang melibatkan anggota tubuh. Sementara itu, ketundukan batiniah mencakup perbaikan keyakinan terhadap Allah dan kebersihan hati, sebagaimana dijelaskan dalam konsep *ihsan* dalam hadis Jibril, yakni menghadirkan kesadaran akan pengawasan Allah dalam hati. Lebih lanjut, Al-‘Uthaimin menekankan pesan utama hadis ini sebagai anjuran untuk bersikap selektif dalam memilih aktivitas hanya melakukan hal-hal yang bermanfaat dan meninggalkan yang tidak berguna agar waktu yang dimiliki tidak terbuang sia-sia (Al-‘Uthaimin, 2015)

Unsur *mindfulness* juga tercermin dalam hadis ini, karena ketika seseorang mampu menjaga kesadaran dirinya secara utuh, maka ia akan lebih mampu mengelola waktunya dengan baik. Kemungkinan untuk merespons pikiran-pikiran yang mengganggu pun menjadi lebih kecil. Selain itu, tingkat fokus dan kepekaannya terhadap setiap momen yang dialami meningkat. Bahkan, seseorang yang menerapkan kesadaran penuh dapat menggambarkan pengalaman yang dilaluinya dengan lebih jelas, serta lebih cermat dalam memanfaatkan

waktu agar tidak terbuang sia-sia, berkat tingkat kesadaran tinggi yang dimilikinya dalam setiap aktivitas (Lynda, 2007).

E. Model Konseptual Integrasi *Mindfulness* dalam Hadis

Model konsep *mindfulness* dalam Islam dapat ditelusuri dari hadis tentang ihsan: “Engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, dan jika engkau tidak melihat-Nya maka sesungguhnya Dia melihatmu.” Hadis ini menunjukkan tingkat kesadaran tertinggi dalam Islam, yaitu kesadaran spiritual yang terus-menerus terhadap Allah (God-consciousness), yang sejalan dengan konsep *mindfulness* dalam psikologi.

Model konseptual integrasi *mindfulness* dalam hadis dapat dirumuskan dalam tiga dimensi utama:

1. Dimensi Kesadaran Spiritual (*Spiritual Awareness*)

Dimensi ini berkaitan dengan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aktivitas. Hadis tentang ihsan menjadi fondasi utama dalam membangun kesadaran ini. Konsep ini sejalan dengan *muraqabah*, yaitu kondisi di mana seseorang merasa selalu diawasi oleh Allah sehingga perilakunya lebih terkontrol dan penuh makna.

2. Dimensi Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Kesadaran diri dalam Islam tercermin dalam evaluasi niat dan introspeksi (*muhasabah*). Hadis tentang niat menunjukkan bahwa kualitas amal sangat bergantung pada kesadaran batin seseorang. *Mindfulness* dalam dimensi ini membantu individu mengenali emosi, mengendalikan reaksi, dan mengarahkan tindakan secara sadar.

3. Dimensi Kehadiran Penuh dalam Ibadah (*Present Centered Worship*)

Dalam hadis, Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya kekhusyukan dalam ibadah. Firman Allah Swt dalam Al-Qur’an : “Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, yaitu mereka yang khushyuk dalam shalatnya” (Al-Mu’minun: 1-2). Kehadiran penuh dalam ibadah mencerminkan praktik *mindfulness* yang paling nyata dalam Islam, di mana seseorang benar-benar hadir secara fisik dan mental saat beribadah.

4. Dimensi Pengendalian Emosi (*Emotional Regulation*)

Hadis Nabi juga mengajarkan pengendalian emosi sebagai bagian dari kesadaran diri: “Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu menahan amarah.” (HR. Bukhari, No. 6114; Muslim, No. 2609). Hadis ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dalam Islam tidak hanya bersifat kontemplatif, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sosial.

Adapun model implikasi praktisnya diantaranya, dalam beribadah dapat meningkatkan kekhusyukan dan kualitas spiritual, dalam kehidupan sehari-hari dapat membantu mengelola stress dan emosi, dalam Pendidikan Islam dapat menjadi pendekatan baru dalam pembinaan akhlak, dan dalam kesehatan mental dapat memberikan alternatif terapi berbasis spiritual.

(Muchamad Suradji, Dkk. 2021) menerangkan tentang pembinaan akhlak dalam internalisasi kegiatan keagamaan di pesantren yaitu :

1. Metode Pembiasaan

Metode ini berperan besar dalam proses internalisasi nilai-nilai akhlakul karimah dalam meningkatkan spiritual siswa dengan cara membiasakan melalui pembelajaran dan rutinan yang ada didalam madrasah diniyah. Metode ini ditunjukkan oleh para santri melalui pembelajaran dan rutinan, seperti mengkaji kitab Ta'limul Muta'aliim dan Tanbihul Muta'aliim, pembelajaran hadist, dan tafsir, serta rutinan di madrasah diniyah yaitu khataman Al-Qur'an, shalat berjama'ah, Istigosah, yasinan, dziba'an, dan muhadloroh.

2. Metode Keteladanan

Dalam proses internalisasi nilai-nilai akhlakul karimah di madrasah diniyah, keteladanan merupakan metode yang efektif dan efisien untuk mencetak generasi muda yang berakhlak mulia. Sebab, peserta didik pada umumnya cenderung meneladani (meniru) guru atau pendidiknya apalagi di madrasah diniyah yang sudah bernotabe islami. Oleh karena itu metode ini memiliki peran besar dalam menginternalisasikan nilai-nilai akhlakul karimah dalam meningkatkan spiritual siswa di madrasah diniyah Ar-Rosyid. Metode ini diberikan oleh ustadz atau ustadzah (guru) dengan memberikan contoh (uswah) yang baik kepada santri di lingkungan madrasah maupun diluar madrasah diniyah, dengan begitu santri akan mencontoh tingkah lakunya.

3. Arahan (bimbingan)

Bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, pengarahan diri sesuai dengan apa yang diharapkan. Metode bimbingan disini dilakukan oleh guru kepada muridnya, orang tua kepada anaknya dengan cara memberikan alasan, penjelasan, pengarahan dan diskusi-diskusi. Bimbingan atau arahan juga dapat dilakukan dengan cara memberikan nasehat, teguran, mencari tahu penyebab masalah, kritik dan saran sehingga anak tersebut tingkah lakunya berubah.

4. Dorongan atau motivasi

Motivasi adalah dorongan terhadap sesuatu yang membangkitkan semangat dalam diri individu sehingga mencapai tujuan yang diharapkan baik dorongan atau rangsangan dari luar maupun dari dalam dirinya. Seorang guru dituntut untuk berupaya bersungguh-sungguh mencari cara yang relevan dan serasi guna membangkitkan dan memelihara motivasi siswa agar tetap memiliki sikap yang baik, dan terus mengembangkan sikap tersebut yang ada pada dirinya untuk mengarah ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Selain guru peran orang tua dalam memberikan motivasi dalam diri peserta didik juga sangat dominan.

KESIMPULAN

Penerapan teknik *mindfulness* dalam pembelajaran di lingkungan pesantren menunjukkan potensi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas proses belajar-mengajar, baik dari sisi spiritual maupun psikologis. Dalam perspektif hadis, konsep *mindfulness* selaras dengan nilai-nilai Islam, seperti kesadaran diri (*muraqabah*), keikhlasan, dan kehadiran hati dalam menuntut ilmu. Hadis-hadis Nabi Muhammad Saw. banyak menekankan pentingnya menghadirkan kesadaran penuh dalam ibadah maupun aktivitas kehidupan, termasuk dalam proses belajar. Dengan mengintegrasikan teknik *mindfulness*, santri didorong untuk fokus pada momen sekarang, mengendalikan pikiran yang mengganggu, serta memupuk ketenangan dan keterbukaan dalam menerima ilmu.

Dalam praktiknya, teknik ini dapat memperkuat konsentrasi, mengurangi stres belajar, dan membangun karakter santri yang lebih sabar, reflektif, serta memiliki kesadaran spiritual yang tinggi. Oleh karena itu, penerapan *mindfulness* tidak hanya relevan secara psikologis, tetapi juga memiliki dasar yang kuat dalam ajaran Islam, sebagaimana tercermin dalam berbagai hadis Nabi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan modern seperti *mindfulness* dapat disinergikan dengan nilai-nilai keislaman dalam menciptakan proses pembelajaran yang lebih utuh dan bermakna di lingkungan pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

Muhid, Dkk. 2023. KONTRIBUSI KITAB AL-MU'JAM AL-MUFAH}RAS KARYA ARENT JAN WENSINCK TERHADAP ILMU TAKHRIJULHADIS. Cendikia. Vol. 9 (No. 01).

- Suradji, Muchamad, Dkk. 2021. INTERNALISASI NILAI-NILAI AKHLAKUL KARIMAH DALAM MENINGKATKAN SPIRITUAL SISWA. *Ta'lim : Jurnal Studi Pendidikan Islam*. Vol. 4 (No. 01).
- Futaqi, Sauqi, Dkk. 2023. SPIRITUAL BASE OF PESANTREN FOR BUILDING MULTICULTURAL AWARENESS IN INDONESIA CONTEXT. *Jurnal Ilmiah Islam Futura (JIIF)*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Bukhori, Akhmad, Dkk. 2023. Penerapan *Mindfulness Training* sebagai Upaya dalam Mengurangi *Psychological Distress* pada Generasi Z.
- Putri, Helen Anggreini, Dkk. 2024. Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal PBPSP*. Vol. 03 (No. 03).
- Carson, S.H., & Langer, E, J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of*
- W. Astiwi, D. H. Siswanto, and H. Suryatama, "Description Regarding the Influence of Teacher Qualifications and Competence on Early Childhood Learning Achievement," *Asian J. Appl. Educ.*, vol. 3, no. 3, pp. 347–358, 2024, doi: <https://doi.org/10.55927/ajae.v3i3.10360>. Choi, N. Farb, E. Pogrebtsova, J. Gruman, and I. Grossmann, "What do people mean when they talk about mindfulness?," *Clin. Psychol. Rev.*, vol. 89, no. March 2022, p. 102085, 2021, doi: 10.1016/j.cpr.2021.102085.
- B. Burmansah, R. Rugaiyah, M. Mukhtar, S. Nabilah, A. J. H. Ripki, and A. Fatayan, "*Mindful leadership: The ability of the leader to develop compassion and attention without judgment - A case study of the leader of buddhist Higher education Institute*," *Eur. J. Educ. Res.*, vol. 9, no. 1, pp. 51–65, 2020, doi: 10.12973/eu-jer.9.1.51.
- Asy'ari, M. H. (1415). *Adab al-'Alim wa al-Muta'allim* (pp. 12–13). Maktabah alTurats al-Islamy.
- Darwyan Syah dkk. 2007 Pengantar Statistik Pendidikan . Jakarta: Gaung Persada Press.
- Al-Qur'an. 2013. Al-Qur'anulkarim Samsia. Jakarta. (58:11).
- Muhammad al-Amin al-Hariri. 2009. *Syarh Shahih Muslim*. Makkah: Dar al-Minhaj.
- Al-Albani, Muhammad Nashiruddin. 2007. *Shahih Ibnu Majah*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Ibn 'Allan, Muhammad 'Ali ibn Muhammad. 2004. *Dalil Falihin Li Thuruq Riyad al-Salihin*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Khattab, Mustafa. 2016. *The Clear Quran : A Thematic English Translation*.
- Mustafa, Ibrahim, Ahmad al-Zayyat, Hamid 'Abd al-Qadir, dan Muhammad Al- Najjar. *Al-Mu'jam al-Wasit*. Edited by Majma' al-Lughah Al-'Arabiyah. Mesir: Dar al-Da'wah.

- Bruce, Noah G., Rachel Manber, Shauna L. Shapiro, and Michael J. Constantino. 2010. "Psychotherapist Mindfulness and The Psychotherapy Process." *Psychotherapy* 47, no. 1.
- Azzarnuji. 1203. "Ta'lim Muta'alim". Surabaya: Darul Abidin.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press.
- Nhat Hanh, T. (2015). *How to Walk*. Parallax Press.
- Bays, J. C. (2009). *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*. Shambhala Publications.
- Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Shambhala Publications.
- Al-'Uthaimin, Muhammad ibn Shalih. 2004. "Sharh al-Arba'in al-Nawawiyah". Riyadh: Dar al-Tsuraya lil Nasyr.
- Klau, Lynda. 2007. "Mindfulness: The New Zen of Time Management,"