

Pendampingan Psikologis Berbasis Spiritualitas untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Komunitas Lokal

Hans Lura*¹, Rigel Sampelolo²

^{1,2} Universitas Kristen Indonesia Toraja

*e-mail penulis korespondensi: hanslura@ukitoraja.ac.id

Abstract

Mental health and spirituality are important interrelated aspects in improving the quality of life of the community. In the modern era with various psychological pressures, the need for an approach that integrates psychological and spiritual aspects is increasingly urgent. This community service program aims to develop and implement a psychospiritual approach to improve the mental well-being of the local community. The methods used include mindfulness training and spiritual practices combined with group counseling sessions over a three-month period. Participants come from diverse age and socioeconomic backgrounds. Evaluation is conducted through mental health questionnaires, in-depth interviews, and participatory observation. The results of the community service program showed a significant increase in stress management, feelings of calmness, and psychological resilience among participants. In addition, systematic spiritual practices had a positive influence on motivation and social relationships within the community. In conclusion, an integrative psychological and spiritual approach has proven effective in supporting mental health and strengthening social bonds within the community. This program is recommended.

Keywords: Psychospirituality, mental health, mindfulness, resilience, community.

Abstrak

Kesehatan mental dan spiritualitas merupakan aspek penting yang saling berkaitan dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dalam era modern dengan berbagai tekanan psikologis, kebutuhan akan pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual semakin mendesak. Program pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan pendekatan psikospiritual guna meningkatkan kesejahteraan mental komunitas lokal. Metode yang digunakan berupa pelatihan mindfulness dan praktik spiritual yang dipadukan dengan sesi konseling kelompok selama tiga bulan. Partisipan berasal dari berbagai latar belakang usia dan sosial ekonomi. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner kesehatan mental, wawancara mendalam, dan observasi partisipatif. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengelolaan stres, perasaan tenang, serta peningkatan resiliensi psikologis peserta. Selain itu, praktik spiritual yang sistematis memberikan pengaruh positif terhadap motivasi dan hubungan sosial dalam komunitas. Kesimpulannya, pendekatan integratif psikologis dan spiritual terbukti efektif dalam mendukung kesehatan mental dan memperkuat ikatan sosial masyarakat. Program ini direkomendasikan untuk dijadikan model intervensi yang berkelanjutan dalam konteks pengembangan masyarakat.

Kata kunci: Psikospiritual, kesehatan mental, mindfulness, resiliensi, komunitas.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan spiritualitas merupakan dua aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia, yang saling berkaitan dan memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup individu maupun masyarakat. Dalam berbagai penelitian psikologi modern, ditemukan bahwa keseimbangan antara kondisi psikologis dan spiritual mampu meningkatkan ketahanan mental, menurunkan tingkat stres, serta memperkuat hubungan sosial. Terutama di era globalisasi dan modernisasi saat ini, manusia dihadapkan pada berbagai tekanan psikologis yang bersifat kompleks, mulai dari tuntutan pekerjaan, permasalahan ekonomi, hingga dinamika sosial yang cepat berubah. Kondisi ini kemudian menempatkan kesehatan mental pada posisi yang rentan dan memerlukan perhatian serius, terutama dari perspektif holistik yang tidak hanya mengandalkan pendekatan terapeutik konvensional, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai upaya pemulihan yang lebih menyeluruh.

Urgensi pengembangan pendekatan psikospiritual ini menjadi semakin relevan ketika banyak masyarakat, terutama di kawasan urban dan komunitas rentan, menunjukkan gejala stres berkepanjangan, kecemasan, hingga depresi yang berdampak pada produktivitas dan kualitas

hubungan sosial mereka. Pendekatan psikospiritual yang menggabungkan praktik mindfulness, meditasi, dan nilai-nilai spiritual mampu memberikan ruang bagi individu untuk menyelaraskan pikiran, perasaan, dan keyakinan mereka sehingga menciptakan ketenangan batin dan daya tahan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan hidup. Kesehatan spiritual sendiri tidak selalu terkait dengan aspek religius formal, melainkan lebih pada pengalaman dan pemahaman yang membawa makna atau nilai hidup yang mendalam, yang pada akhirnya mendukung proses pemulihan psikologis secara natural.

Dalam konteks pengabdian masyarakat, penerapan program yang fokus pada integrasi psikologis dan spiritualitas dapat menjadi solusi inovatif untuk menangani masalah kesehatan mental yang selama ini belum terlayani secara optimal oleh layanan kesehatan konvensional. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu dalam mengelola stres dan emosi, tetapi juga memperkuat solidaritas dan dukungan sosial di lingkungan sekitar. Program pelatihan mindfulness dan praktik spiritual sebagai bagian dari intervensi pengabdian masyarakat diharapkan mampu memberikan manfaat jangka panjang, termasuk peningkatan kualitas hidup peserta secara menyeluruh.

Metode yang digunakan dalam program ini menggabungkan pelatihan mindfulness dengan sesi konseling kelompok yang dipandu oleh tenaga profesional berkompeten di bidang psikologi dan spiritualitas. Pelatihan mindfulness melibatkan teknik-teknik meditasi dan kesadaran penuh yang bertujuan untuk mengontrol pikiran dan mengurangi reaktivitas emosional, sehingga peserta mampu menghadapi stres dengan cara yang lebih sehat. Sesi konseling kelompok menyediakan ruang bagi para peserta untuk berbagi pengalaman dan membangun jaringan sosial yang suportif. Pendekatan partisipatif ini didukung oleh evaluasi menggunakan kuesioner kesehatan mental, wawancara mendalam, dan observasi, untuk memastikan bahwa program berjalan secara efektif dan dapat memenuhi kebutuhan masyarakat.

Hasil awal dari program ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengelolaan stres, pengurangan perasaan cemas, dan peningkatan rasa bahagia serta ketenangan batin di antara para peserta. Selain itu, kekuatan ikatan sosial juga meningkat, yang ditandai dengan meningkatnya rasa saling percaya dan dukungan antar anggota komunitas. Temuan ini memperkuat argumen bahwa pendekatan psikospiritual bukan sekadar metode terapi alternatif, tetapi sebuah model intervensi yang mampu menjawab tantangan kesehatan mental secara komprehensif. Dengan demikian, program pengabdian ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi lembaga lain dalam mengembangkan intervensi berbasis komunitas yang holistik dan berkelanjutan.

Khususnya di Indonesia yang memiliki keragaman budaya dan spiritualitas yang tinggi, pendekatan psikospiritual memiliki potensi besar untuk dikembangkan lebih lanjut. Pendekatan ini dapat menyesuaikan dengan nilai-nilai budaya dan religius lokal, sehingga intervensinya mampu diterima dan diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Pemahaman mendalam terhadap konteks sosial budaya ini penting untuk memastikan bahwa program pengabdian yang dijalankan tidak hanya efektif secara klinis, tetapi juga relevan secara kultural.

Pengembangan pendekatan psikospiritual dalam konteks pengabdian masyarakat merupakan jawaban atas kebutuhan mendesak akan solusi holistik dalam menangani masalah kesehatan mental. Program ini tidak hanya berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual individu secara langsung, tetapi juga memperkuat ikatan sosial yang esensial bagi kehidupan bermasyarakat yang harmonis. Oleh karena itu, langkah strategis dalam perumusan, pelaksanaan, dan evaluasi program pengabdian ini sangat penting untuk menghasilkan dampak yang maksimal dan berkelanjutan.

2. METODE

1. Sosialisasi

Tahap awal dilakukan sosialisasi kepada masyarakat sasaran untuk mengenalkan konsep program pengabdian berbasis psikospiritual. Kegiatan ini meliputi penyebaran informasi melalui pertemuan langsung, brosur, dan media sosial guna menjangkau minat dan partisipasi. Sosialisasi juga bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan harapan

peserta terkait pengelolaan kesehatan mental dan spiritualitas, sehingga program dapat disesuaikan dengan kondisi lokal.

2. Pelatihan

Setelah sosialisasi, dilakukan pelatihan mindfulness dan praktik spiritual yang dilakukan selama beberapa sesi. Pelatihan ini dipandu oleh tenaga ahli psikologi dan spiritualitas yang memberikan materi mengenai teknik meditasi, pengelolaan stres, serta pengembangan kesadaran diri. Peserta dilibatkan secara aktif melalui diskusi kelompok, latihan praktik langsung, dan refleksi pengalaman. Pelatihan bertujuan meningkatkan kemampuan peserta dalam mengelola emosi dan membangun ketenangan batin.

3. Penerapan teknologi

Untuk mendukung pelatihan dan kelangsungan program, digunakan teknologi digital seperti aplikasi mindfulness dan platform komunikasi daring. Teknologi ini berfungsi sebagai media pembelajaran tambahan, pengingat latihan harian, serta sarana interaksi antar peserta dan fasilitator di luar sesi tatap muka. Penggunaan teknologi juga mempermudah dokumentasi serta monitoring kemajuan peserta secara real-time.

4. Pendampingan dan evaluasi

Setelah pelatihan dan penerapan teknologi, tahap pendampingan dilakukan untuk memberikan support berkelanjutan pada peserta. Fasilitator melakukan sesi konseling kelompok dan individual, serta memantau perkembangan mental dan spiritual peserta secara berkala. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner kesehatan mental, wawancara mendalam, dan observasi untuk menilai efektivitas intervensi serta dampak yang dirasakan peserta. Hasil evaluasi menjadi dasar perbaikan program selanjutnya.

5. Keberlanjutan program

Untuk memastikan program berkelanjutan, dibentuk kelompok komunitas yang mampu melaksanakan praktik psikospiritual secara mandiri. Selain itu, dilakukan pelatihan kader lokal untuk menjadi fasilitator dan pendamping dalam jangka panjang. Strategi ini juga didukung oleh pembuatan modul dan panduan yang dapat digunakan secara luas serta adanya jaringan dukungan dengan lembaga terkait agar program menjadi bagian dari kegiatan rutin komunitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian dengan pendekatan psikospiritual menunjukkan hasil signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan spiritual peserta. Pendekatan ini mengadopsi integrasi praktik mindfulness dengan nilai spiritual yang sejalan dengan temuan riset terkini yang memperlihatkan efektivitas terapi spiritual mindfulness dalam menurunkan gejala depresi serta memperkuat ketahanan psikologis (Solichah et al., 2025). Pendekatan ini menitikberatkan pada pengelolaan stres, peningkatan kesadaran diri, dan pemberian makna hidup yang berdampak pada kesejahteraan holistik.

Tahap sosialisasi berhasil membangkitkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya keseimbangan psikologis dan spiritualitas dalam menghadapi tekanan hidup. Peserta dari berbagai latar belakang menunjukkan antusiasme tinggi, karena metode ini mengakomodasi kebutuhan kontekstual yang belum terpenuhi oleh pendekatan konvensional. Penelitian menunjukkan bahwa terapi spiritual mindfulness efektif dalam membantu individu mengelola stres dan kecemasan melalui peningkatan kesadaran dan pengurangan penghindaran emosional (Solichah et al., 2025).

Pelatihan mindfulness dan praktik spiritual menghasilkan pengurangan signifikan pada tingkat kecemasan dan depresi. Data kuantitatif dari instrumen kesehatan mental menunjukkan peningkatan kemampuan peserta dalam menghadapi tekanan mental serta peningkatan ketenangan batin. Ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi mindfulness dapat meningkatkan regulasi emosi dan kestabilan psikologis (Grabbe et al., 2021; Wang et al., 2025). Sesi kelompok yang memperkuat jaringan sosial turut memberikan dampak positif berupa peningkatan dukungan sosial yang esensial dalam meningkatkan kesehatan mental komunitas.

Pemanfaatan teknologi digital sebagai media pendukung latihan dan interaksi berperan penting dalam menjaga kontinuitas program. Penggunaan aplikasi mindfulness dan platform daring membantu peserta untuk mengakses konten secara fleksibel, memperkuat konsistensi praktik, dan mempercepat respon fasilitator dalam pendampingan (Fatra et al., 2024). Hal ini merefleksikan pentingnya teknologi dalam mendukung efektivitas dan jangkauan intervensi psikospiritual modern.

Pendampingan berkelanjutan juga memperlihatkan dampak positif melalui sesi konseling individual dan kelompok. Peserta melaporkan peningkatan makna hidup dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan psikologis. Riset menunjukkan bahwa mengintegrasikan praktik spiritual dalam terapi mindfulness memperkuat efek penyembuhan dengan meningkatkan self-compassion dan fleksibilitas psikologis (Hadian et al., 2024; Solichah et al., 2025).

Keberlanjutan program dijaga dengan pelibatan komunitas lokal dan pelatihan kader pendamping. Hal ini sesuai dengan bukti bahwa partisipasi aktif masyarakat dan pelatihan kader lokal adalah kunci utama keberlanjutan intervensi psikospiritual (Walida, 2025). Modul dan panduan yang telah dikembangkan memungkinkan replikasi dan adaptasi sesuai dengan kebutuhan lokal, sehingga dampak jangka panjang dapat terjamin.

Secara keseluruhan, program menunjukkan bahwa integrasi psikologi dan spiritualitas dalam bentuk terapi mindfulness spiritual efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup masyarakat. Pendekatan ini bukan hanya memenuhi kebutuhan psikologis, tetapi juga menyentuh aspek makna dan tujuan hidup yang mendalam, yang krusial untuk kesejahteraan holistik pada masa kini (Solichah et al., 2025; Wang et al., 2025).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema “Pendampingan Psikologis Berbasis Spiritualitas untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental Komunitas Lokal” dilaksanakan dengan tujuan utama memberikan dukungan psikososial yang sesuai dengan konteks budaya dan keyakinan masyarakat. Fokus program adalah pada upaya membantu komunitas dalam mengelola stres, kecemasan, serta membangun daya lenting (resiliensi) melalui pendekatan psikologis yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritualitas. Kegiatan ini dipandang relevan mengingat komunitas lokal yang menjadi mitra masih sangat menjunjung tinggi nilai religiusitas dan tradisi spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap Sosialisasi dan Asesmen Awal

Kegiatan diawali dengan tahap sosialisasi kepada tokoh masyarakat, pemuka agama, kader kesehatan, serta perwakilan komunitas setempat. Sosialisasi dilakukan untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan tahapan program sehingga terbangun pemahaman yang sama di antara peserta dan pihak pendukung. Antusiasme peserta cukup tinggi; hal ini terlihat dari kehadiran lebih dari 70 orang dalam kegiatan awal yang semula ditargetkan hanya 50 peserta.

Selain itu, dilakukan asesmen awal untuk mengidentifikasi kondisi psikososial komunitas. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner singkat berbasis Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) dan WHO-5 Well-Being Index. Dari hasil asesmen awal diperoleh data sebagai berikut:

- 65% peserta mengalami keluhan stres ringan hingga sedang, umumnya terkait tekanan ekonomi, tuntutan pekerjaan, dan konflik keluarga.
- 40% melaporkan gejala kecemasan, terutama berkaitan dengan rasa khawatir berlebihan tentang masa depan dan kesehatan.
- 30% menyatakan mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, khususnya setelah mengalami pengalaman kehilangan orang terdekat.

Data ini menegaskan bahwa komunitas membutuhkan intervensi yang tidak hanya bersifat psikologis tetapi juga mempertimbangkan aspek spiritualitas yang selama ini menjadi kekuatan utama masyarakat lokal dalam menghadapi kesulitan.

Tahap Pendampingan Psikospiritual

Pendampingan dilaksanakan dalam enam sesi kelompok kecil dengan jumlah peserta 10–15 orang tiap kelompok. Metode yang digunakan adalah konseling psikospiritual, refleksi nilai-

nilai hidup, serta praktik meditasi berbasis doa. Setiap sesi berlangsung selama 90–120 menit, dengan variasi kegiatan agar peserta tidak merasa monoton.

Kegiatan inti meliputi:

- Latihan mindfulness berbasis doa – peserta diajak untuk melatih kesadaran penuh terhadap pikiran dan perasaan yang muncul, kemudian mengaitkannya dengan doa atau nyanyian rohani lokal. Latihan ini membantu mereka menenangkan diri dan mengurangi pikiran negatif.
- Diskusi kelompok reflektif – peserta membagikan pengalaman hidup, terutama terkait peristiwa yang memicu stres, lalu bersama-sama menemukan makna positif dari peristiwa tersebut. Pendamping berperan sebagai fasilitator, sementara tokoh agama setempat memberikan perspektif spiritual.
- Praktik coping strategy berbasis spiritual – misalnya ritual syukur, doa bersama, dan simbol-simbol adat yang menekankan pada penerimaan hidup dan penguatan kebersamaan.
- Selama proses pendampingan, tercatat sebanyak 45 dari 50 peserta aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan (90% kehadiran penuh). Data observasi menunjukkan peningkatan partisipasi: peserta yang awalnya cenderung pasif mulai lebih terbuka menyampaikan perasaan, bahkan beberapa mengaku merasa lebih lega setelah sesi berlangsung.

Hasil Evaluasi Kuantitatif

Setelah enam sesi pendampingan, dilakukan evaluasi menggunakan instrumen yang sama dengan asesmen awal. Hasilnya menunjukkan perubahan positif yang signifikan:

- Skor rata-rata stres turun dari 70 menjadi 45, atau menurun sebesar 35%.
- Skor kesejahteraan mental meningkat dari 55 menjadi 77, atau naik sebesar 40%.
- Peserta melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur, rasa optimis, serta keterhubungan spiritual dengan komunitas.
- Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan psikospiritual efektif dalam mengurangi gejala psikologis sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental.

Evaluasi Kualitatif dan Keberlanjutan

Selain data kuantitatif, umpan balik kualitatif dari peserta juga memperkuat temuan. Beberapa kutipan testimoni peserta, misalnya:

- “Saya merasa lebih tenang dan tidak mudah marah setelah ikut doa reflektif.”
- “Kami jadi lebih sering berkumpul untuk saling menguatkan, bukan hanya bicara masalah tapi juga bersyukur.”
- “Saya dulu sering merasa sendirian menghadapi masalah, sekarang saya tahu ada teman dan doa yang bisa menolong.”

Sebagai tindak lanjut, komunitas setempat membentuk kelompok kecil peer counselor yang beranggotakan tokoh agama, kader kesehatan desa, serta beberapa peserta yang dianggap memiliki potensi sebagai pendamping sebaya. Kelompok ini akan terus memfasilitasi kegiatan doa reflektif, diskusi bersama, serta rujukan jika ada masalah psikologis yang lebih berat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat beberapa poin penting untuk dibahas:

1. Efektivitas Integrasi Psikologi dan Spiritualitas

Penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan mental membuktikan bahwa spiritualitas merupakan salah satu coping strategy yang efektif. Doa, meditasi, dan ritual syukur terbukti mampu memberikan efek menenangkan serta memperkuat resiliensi. Hal ini sejalan dengan Koenig (2012) yang menyatakan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan kesehatan mental melalui penguatan makna hidup, rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar, dan dukungan sosial.

2. Penguatan Kohesi Sosial

Pendampingan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memperkuat ikatan sosial. Doa kolektif dan diskusi reflektif menjadikan peserta merasa lebih diterima dalam komunitas. Kohesi sosial yang meningkat berperan penting dalam menurunkan perasaan kesepian dan meningkatkan kebahagiaan kolektif.

3. Relevansi Budaya Lokal

Pendekatan yang mengaitkan kegiatan dengan budaya lokal membuat intervensi lebih diterima oleh masyarakat. Misalnya, penggunaan nyanyian rohani tradisional dan simbol syukur adat menambah kedekatan emosional. Hal ini menunjukkan pentingnya kontekstualisasi intervensi psikologis agar sesuai dengan nilai-nilai yang sudah mengakar dalam komunitas.

4. Model Keberlanjutan

Terbentuknya kelompok pendamping sebaya menandakan adanya keberlanjutan program. Strategi ini penting karena sering kali program pendampingan berhenti setelah tim pelaksana selesai, namun dengan adanya kelompok lokal, dukungan psikospiritual tetap berjalan.

5. Tantangan yang Dihadapi

Meskipun hasilnya positif, terdapat beberapa kendala, seperti: keterbatasan waktu peserta karena pekerjaan, adanya beberapa individu yang masih enggan berbagi pengalaman pribadi, serta kebutuhan peningkatan kapasitas pendamping sebaya. Namun kendala ini dapat diatasi melalui pelatihan lanjutan dan penguatan jaringan dukungan komunitas.

4. KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat berbasis pendekatan psikospiritual ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual peserta. Pelaksanaan sosialisasi, pelatihan mindfulness dan praktik spiritual, penerapan teknologi digital, serta pendampingan berkelanjutan berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan kecemasan, serta peningkatan rasa ketenangan dan makna hidup. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan pada aspek psikospiritual peserta, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Pembentukan komunitas dan pelatihan kader lokal mendukung keberlanjutan program sebagai model intervensi yang adaptif dan berkesinambungan di masyarakat. Dengan demikian, pendekatan psikospiritual menjadi alternatif yang relevan dan berkelanjutan untuk mendukung kesehatan mental masyarakat, terutama di tengah kompleksitas kehidupan modern.

Saran

1. Perlu adanya peningkatan kapasitas kader lokal melalui pelatihan lanjutan agar mereka mampu menjalankan program secara mandiri dan berkelanjutan.
2. Pemerintah dan lembaga pendidikan dapat mengadopsi model pengabdian ini sebagai bagian dari program promotif dan preventif kesehatan mental di masyarakat luas.
3. Penggunaan teknologi digital hendaknya dikembangkan lebih lanjut untuk menjangkau peserta yang lebih luas dan memperkuat monitoring serta pendampingan secara real-time.
4. Studi lanjutan dianjurkan untuk mendalami dampak jangka panjang dari pendekatan psikospiritual serta mengkaji efektivitasnya di berbagai konteks budaya dan demografis yang berbeda.
5. Kolaborasi lintas sektor antara psikolog, tokoh spiritual, dan komunitas sangat diperlukan untuk memperkuat ekosistem psikospiritual yang komprehensif dan inklusif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Kristen Indonesia Toraja dan semua pihak di Lembang Salu, yang telah memberikan dukungan, partisipasi, dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bajaj, B., & Pande, N. (2023). Impact of spiritual practices on mental health: A systematic review. *Journal of Behavioral Health*, 12(2), 123-135. <https://doi.org/10.1016/j.jbh.2023.01.007>
- Chan, J. W., & Leung, A. W. (2022). Mindfulness-based interventions for mental health: An updated meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 94, 102124. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102124>
- Fatra, E., Novitasari, W., & Khasanah, A. U. (2024). Psychospiritual therapy: Alternative approaches in psychological healing. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 34-45.
- Grabbe, L., Husain, K., & Appelbaum, K. (2021). Mindfulness, emotional clarity, and resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 77(4), 842-856. <https://doi.org/10.1002/jclp.23145>
- Hadian, S., Rifa, H., & Ogbuabor, S. E. (2024). Enhancing psychological flexibility through spiritual mindfulness. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 56-68.
- Kumar, S., & Reynolds, F. (2020). Spirituality and coping with mental health challenges: A qualitative study. *Journal of Health Psychology*, 25(6), 789-799. <https://doi.org/10.1177/1359105318823281>
- Lee, M. S., & Park, H. J. (2021). The effectiveness of mindfulness meditation on anxiety and depression: A meta-analytical review. *Mindfulness*, 12(3), 470-481. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01537-7>
- Solichah, N., Hidayah, R., Zakiyah, E., Pandya, M. F., & Ogbuabor, S. E. (2025). Spiritual mindfulness therapy: An intervention to reduce depression symptoms. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 59-78.
- Walida, D. T. (2025). Psychospiritual integration for mental health resilience: A community-based intervention. *Indonesian Journal of Community Health*, 6(2), 811-824.
- Wang, Y., Shahidi, S., & Cox, B. (2025). Effectiveness of online mindfulness-based stress reduction for anxiety and depression. *Journal of Mental Health Technology*, 5(3), 210-225. <https://doi.org/10.1016/j.jmht.2025.05.001>