

## **Edukasi Psikologis Berbasis Mimbar: Upaya Peningkatan Self-Awareness Jamaah Salat Jumat di Islamic Center Kota Tomohon**

Luluk Syahrul Kamal

*Universitas Negeri Manado*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Luluk Syahrul Kamal

**E-mail:** [luluksyahrulkamal@unima.ac.id](mailto:luluksyahrulkamal@unima.ac.id)

### **Abstrak**

Menurunnya kapasitas kesadaran diri (self-awareness) di tengah dinamika masyarakat sering kali memicu fenomena *mindlessness*, di mana individu menjalankan aktivitas harian dan ritual keagamaan secara mekanis tanpa pelibatan emosi maupun pemaknaan batin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri jamaah melalui intervensi psikoedukasi yang diintegrasikan secara langsung ke dalam mimbar Khotbah Jumat. Program ini dilaksanakan di Masjid Mujahidin Islamic Center Kota Tomohon menggunakan pendekatan psikoedukasi kultural berbasis komunitas. Evaluasi keberhasilan program diukur secara kualitatif deskriptif melalui observasi partisipatif dan umpan balik (feedback) informal dari pengurus takmir serta jamaah. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa lingkungan masjid sangat efektif memfasilitasi pemrosesan kognitif tingkat tinggi berkat atensi jamaah yang terpusat (*focused attention*). Penggunaan metafora ibadah kurban sebagai analogi psikologis untuk "menyembelih egoisme batin" terbukti berhasil mempercepat restrukturisasi kognitif jamaah dalam memahami urgensi kalibrasi niat dan motivasi internal. Program psikoedukasi ini tidak hanya menstimulasi pemahaman teologis, tetapi juga membekali masyarakat dengan keterampilan refleksi psikologis (*muhasabah*), yang mendorong transisi orientasi beragama dari sekadar rutinitas hampa menuju tindakan sosial yang lebih empatik dan bermakna. Secara keseluruhan, masjid memiliki potensi strategis yang besar sebagai ruang intervensi preventif untuk kesehatan mental berbasis komunitas.

**Kata kunci:** Psikoedukasi, Kesadaran Diri, Khotbah Jumat, Modifikasi Perilaku, Masjid

### **Abstract**

The decline in self-awareness capacity amidst societal dynamics often triggers the phenomenon of *mindlessness*, where individuals carry out daily activities and religious rituals mechanically without emotional involvement or inner meaning. This community service program aims to improve the self-awareness of the congregation through psychoeducational interventions directly integrated into the Friday sermon (Khotbah) pulpit. The program was implemented at the Mujahidin Mosque: Islamic Center of Tomohon City, using a community-based cultural psychoeducation approach. The success of the program was evaluated descriptively and qualitatively through participatory observation and informal feedback from the mosque administrators (takmir) and the congregation. The results indicated that the mosque environment is highly effective in facilitating higher-order cognitive processing due to the congregation's focused attention. The use of the Qurban (sacrifice) metaphor as a psychological analogy for "slaughtering inner egoism" proved successful in accelerating the congregation's cognitive restructuring in understanding the urgency of calibrating intentions and internal motivation. This psychoeducation program not only stimulated theological understanding but also equipped the community with psychological reflection skills (*muhasabah*), which encourages the transition of religious orientation from mere

*empty routines to more empathetic and meaningful social actions. Overall, the mosque has significant strategic potential as a preventive intervention space for community-based mental health.*

**Keywords:** *Psychoeducation, Self-Awareness, Friday Sermon, Behavior Modification, Mosque.*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) masyarakat merupakan fondasi utama dalam membangun tatanan sosial yang harmonis dan adaptif. Di tengah dinamika kehidupan yang semakin kompleks, tekanan psikososial sering kali memicu berbagai persoalan perilaku yang berakar pada rendahnya kapasitas kesadaran diri (*self-awareness*) individu. Untuk mengatasi tantangan tersebut, pendekatan kuratif yang hanya mengandalkan intervensi klinis di ruang-ruang tertutup tidak lagi memadai, melainkan membutuhkan strategi proaktif dan preventif berbasis komunitas. Salah satu institusi komunitas yang memiliki akar sosiokultural dan spiritual paling kuat di masyarakat adalah masjid. Selama ini, masjid umumnya diposisikan secara eksklusif sebagai pusat pelaksanaan ibadah ritual. Padahal, institusi keagamaan ini memiliki potensi strategis sebagai agen perubahan sosial dan ruang pendidikan psikologis massal. Penelitian empiris menunjukkan bahwa terdapat efektivitas potensial dari intervensi terkoordinasi antara tokoh agama dan profesional kesehatan mental untuk memberikan psikoedukasi di lingkungan masjid (Mushtaq dkk., 2020).

Oleh karena itu, riset-riset kontemporer sangat menyarankan penggunaan layanan ibadah keagamaan umum sebagai medium psikoedukasi guna menjangkau populasi masyarakat yang lebih luas dan representatif (Mushtaq dkk., 2020). Kebutuhan akan intervensi psikoedukasi melalui mimbar masjid menjadi semakin krusial apabila menilik realitas psikologis jamaah dalam menjalankan rutinitas beragamanya. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak individu terjebak dalam kondisi *mindlessness* atau yang dalam terminologi Islam dikenal dengan istilah *ghafla* (kelalaian) ketika menjalankan serangkaian ibadah (Isgandarova, 2019). *Mindlessness* merupakan kondisi psikologis ketika seseorang melakukan serangkaian aktivitas secara mekanis, otomatis, dan repetitif tanpa adanya keterlibatan penuh dari pikiran sadar (*conscious mind*) serta kepekaan emosional. Tanpa adanya kesadaran diri yang kuat, seorang manusia cenderung beraktivitas tanpa makna, dan terjebak beribadah hanya karena formalitas belaka. Hal ini menjadi problematika fundamental karena esensi kognitif dari sebuah ibadah gagal bertransformasi menjadi katalisator perbaikan perilaku. Dalam ajaran Islam, spektrum ibadah mencakup ibadah *mahdah* (ritual murni yang detail pelaksanaannya bersifat pasti, seperti salat dan ibadah haji) maupun ibadah *ghairu mahdah* (interaksi sosial yang membawa kemaslahatan). Keduanya seharusnya berjalan berkelindan dan merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam membentuk figur manusia yang paripurna. Kegagalan mengintegrasikan kesadaran (atensi) pada ibadah *mahdah* akan memutus rantai empati pada ranah *ghairu mahdah*, sehingga ibadah tidak memberikan dampak modifikasi perilaku yang positif di kehidupan bermasyarakat.

Sebagai solusi atas problem *mindlessness* tersebut, psikoedukasi tentang *self-awareness* (kesadaran diri) menempati posisi yang sangat sentral. Dari kacamata psikologi kognitif dan kepribadian, kesadaran diri dipahami sebagai kemampuan kognitif tingkat tinggi (*higher-order cognitive process*) untuk memonitor secara akurat isi pikiran, dinamika emosi, serta motivasi terdalam sebelum seseorang memanifestasikannya ke dalam bentuk tindakan. Menariknya, konsep kejiwaan ini memiliki irisan yang mendalam dengan literatur psikologi Islam. Kesadaran diri dipandang bukan sekadar sebagai proses pemrosesan informasi (psikologis) biasa, melainkan juga sebuah dimensi spiritual yang menumbuhkan ketenangan, resiliensi, dan keseimbangan emosi (Mildaeni dkk., 2026). Pemikir klasik

seperti Al-Ghazali sejak ratusan tahun lalu telah menekankan urgensi menjaga kehadiran hati (*khusyu'*) dan kemampuan meregulasi pikiran dari berbagai distraksi kognitif saat berdiri beribadah (Isgandarova, 2019).

Konsep *khusyu'* merepresentasikan suatu kondisi *mindfulness* yang spesifik, yang dipenuhi penghormatan, pengabdian, dan kontrol atensi yang terarah (Al-Razi & Mukti, 2025). Dukungan temuan klinis membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara praktik kesadaran (*mindfulness*) selama melaksanakan ibadah dengan kondisi mental dan psikologis yang jauh lebih sehat (Ijaz dkk., 2017). Dalam ranah persepsi sosial, ketiadaan kesadaran diri sering kali memicu kemunculan bias kognitif dalam menilai interaksi di masyarakat, di mana egoisme pribadi cenderung mendominasi. Oleh karena itu, psikoedukasi menjadi instrumen penting untuk melatih masyarakat meluruskan motivasi (niat). Secara psikologis, praktik mengawasi dan mengevaluasi motivasi internal ini sejalan dengan konsep muhasabah (refleksi diri) dalam Islam. Secara psikologis, praktik mengawasi dan mengevaluasi motivasi internal ini sejalan dengan konsep muhasabah (refleksi diri) dalam Islam. Pendekatan muhasabah berperan vital sebagai sarana pendidikan kepribadian dan mekanisme restrukturisasi kognitif untuk memodifikasi pikiran maladaptif serta meregulasi emosi (Keshavarzi & Haque, 2013; Rothman & Coyle, 2018). Landasan intervensi kognitif ini tergambar secara eksplisit dalam hadis Rasulullah yang menegaskan bahwa seluruh amal perbuatan bergantung penuh pada "niat" (perencanaan mental dan motivasi internal) pelakunya. Melalui penajaman kesadaran diri, aktivitas keseharian atau urusan keduniaan yang tampak sepele—seperti tersenyum atau menolong tetangga—dapat direkonstruksi maknanya menjadi ibadah berdimensi akhirat yang tinggi esensinya. Sebaliknya, akibat *mindlessness* dan niat yang bias, amal ibadah ritual sekalipun dapat menyusut esensinya menjadi sekadar pemenuhan rutinitas yang kosong.

Untuk menginternalisasi pemahaman di atas, khotbah Jumat dapat difungsikan sebagai instrumen psikologi belajar dan modifikasi perilaku yang efektif bagi massa. Khatib memiliki panggung otoritas di mana jamaah diwajibkan menyimak dalam keadaan diam dan fokus (*focused attention*). Salah satu manifestasi dari integrasi edukasi psikologis dalam khotbah terlihat pada rekonstruksi makna momentum ibadah kurban. Dalam pendekatan psikoedukasi, tindakan menyembelih hewan kurban diinterpretasikan bukan sebatas bentuk kepatuhan vertikal yang kaku, melainkan sebagai proses proyektif untuk menyembelih egoisme batin manusia. Kajian psikologi membuktikan bahwa ketika seseorang memiliki kesadaran diri yang tinggi terhadap dorongan impulsif internalnya, ia akan mampu meregulasi perilakunya sehingga menunjukkan tingkat empati dan kepekaan persepsi sosial yang lebih objektif terhadap lingkungannya. Dengan demikian, apabila ibadah mahdah dijalankan dengan keutuhan kesadaran batin, secara otomatis ia akan mengkalibrasi kualitas hubungan horizontal dengan sesama.

Berdasarkan rasionalisasi empiris dan teologis tersebut, pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini memfokuskan kegiatannya pada "Edukasi Psikologis Berbasis Mimbar: Upaya Peningkatan *Self-Awareness* Jamaah Salat Jumat di Islamic Center Kota Tomohon". Program ini menawarkan inovasi pengabdian ilmiah dengan mereposisi mimbar Jumat dari medium transmisi dogma dan hukum fikih satu arah, menjadi ruang psikoedukasi yang aplikatif bagi kesejahteraan mental masyarakat. Melalui program ini, konsep-konsep sentral psikologi seperti pemrosesan kognitif, regulasi emosi, eliminasi bias kognitif, dan pengembangan *traits* kepribadian yang sehat dikemas ke dalam narasi dakwah kultural. Tujuan akhir dari pengabdian ini adalah untuk membimbing konstruksi niat jamaah, meningkatkan literasi *self-awareness*, dan memastikan setiap napas interaksi sosial serta ibadah yang mereka jalankan bebas dari otomatisasi *mindless* yang hampa. Artikel ini selanjutnya akan

menguraikan metodologi pelaksanaan program, bentuk partisipasi jamaah, serta evaluasi dampak psikoedukasi dalam merawat kohesi sosial masyarakat.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan psikoedukasi kultural berbasis komunitas. Intervensi psikologis diintegrasikan secara natural ke dalam ritual peribadahan rutin masyarakat, yakni penyampaian Khotbah Jumat. Pemilihan metode ini didasarkan pada efektivitas mimbar Jumat sebagai ruang penyampaian informasi yang memiliki otoritas tinggi, di mana audiens dikondisikan untuk memberikan atensi penuh (*focused attention*) dalam suasana yang tenang. Rangkaian pelaksanaan program pengabdian ini disusun ke dalam tiga tahapan utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

### ***Tahap Persiapan dan Perancangan Intervensi***

Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan analisis kebutuhan sosiopsikologis masyarakat terkait fenomena *mindlessness* (beribadah dan beraktivitas secara mekanis tanpa pemaknaan batin) di tengah tekanan kehidupan sehari-hari. Berdasarkan analisis tersebut, tim merumuskan rancangan materi intervensi berupa naskah khotbah yang secara khusus didesain untuk menstimulasi *self-awareness* (kesadaran diri).

Penyusunan naskah khotbah diformulasikan dengan menyinergikan dalil-dalil teologis (Al-Qur'an dan Hadis) dengan beberapa pilar disiplin psikologi terapan; Prinsip Psikologi Kognitif yaitu materi disusun untuk restrukturisasi ulang pemahaman jamaah mengenai pentingnya mengelola atensi, memonitor niat terdalam, dan mengeliminasi bias egoisme; Prinsip Psikologi Belajar yaitu Pengabdian menggunakan metode *storytelling* dan analogi sederhana (seperti esensi berkorban dan interaksi sosial) agar konsep psikologis yang abstrak dapat diproses, diinternalisasi, dan dipahami dengan mudah oleh jamaah dari berbagai latar belakang demografis; Target Modifikasi Perilaku yaitu naskah dirancang dengan tujuan akhir mengubah perilaku pasif atau rutinitas ibadah yang kosong menjadi tindakan sosial yang aktif, empatik, dan memiliki kontrol emosi yang stabil di masyarakat.

### ***Tahap Pelaksanaan Psikoedukasi***

Pelaksanaan program dilakukan secara langsung (*face-to-face*) di masjid sasaran pada waktu pelaksanaan Salat Jumat. Pengabdian bertindak langsung sebagai khatib yang memimpin khotbah. Proses psikoedukasi disampaikan melalui metode ceramah monolog, yang terbagi ke dalam dua sesi khotbah (khotbah I dan khotbah II) sesuai dengan rukun dan tata cara ibadah yang baku. Pada tahap ini, pengabdian menggunakan intonasi, dinamika vokal, dan bahasa tubuh yang persuasif untuk menjaga fokus jamaah. Pengabdian menghindari penggunaan jargon-jargon psikologi yang terlalu akademis saat di atas mimbar, dan menggantinya dengan istilah-istilah keagamaan yang familier di telinga jamaah (seperti muhasabah, niat, dan *khusyu'*), sehingga materi *self-awareness* dapat tersampaikan secara inklusif tanpa mengurangi bobot keilmuannya.

### ***Tahap Evaluasi***

Mengingat intervensi dilakukan dalam situasi ritual keagamaan yang sakral dan terikat waktu, penggunaan instrumen evaluasi kuantitatif seperti kuesioner (*pre-test* dan *post-test*) tidak memungkinkan untuk diterapkan karena dapat mengganggu kenyamanan dan kekhusyukan jamaah. Oleh karena itu, tahap evaluasi pada pengabdian ini murni menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif.

Pengukuran keberhasilan transmisi pengetahuan (*knowledge transfer*) dan penerimaan masyarakat terhadap program dinilai melalui; Observasi Partisipatif dengan mengamati secara

langsung tingkat atensi, gestur, dan fokus jamaah selama materi psikoedukasi disampaikan di atas mimbar; Umpan Balik (*Feedback*) Informal melalui evaluasi utama bersumber dari respons verbal, apresiasi, dan testimoni langsung yang diberikan oleh pengurus (takmir) masjid serta beberapa perwakilan jamaah. Umpan balik ini diperoleh secara natural ketika jamaah menghampiri khatib (pengabdi) se usai pelaksanaan salat Jumat untuk berdiskusi singkat, mengapresiasi kebaruan sudut pandang materi yang disampaikan, atau menyampaikan refleksi personal mereka terkait relevansi tema *self-awareness* dengan penyelesaian konflik kehidupan sehari-hari mereka.

Data kualitatif berupa pernyataan apresiatif dan antusiasme diskusi dari jamaah tersebut kemudian dicatat dan dianalisis sebagai indikator keberhasilan bahwa materi psikoedukasi telah diterima dengan baik, dipahami esensinya, dan memicu kesadaran kognitif jamaah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan psikoedukasi berbasis mimbar Jumat terkait peningkatan *self-awareness* (kesadaran diri) telah berjalan secara optimal. Intervensi psikologis ini disalurkan melalui naskah khotbah yang secara spesifik mengurai fenomena *mindlessness* dalam beribadah dan urgensi kalibrasi niat. Berdasarkan observasi partisipatif selama pelaksanaan dan umpan balik kualitatif pasca-kegiatan dari takmir serta perwakilan jamaah, ditemukan sejumlah dinamika psikologis yang menunjukkan efektivitas program ini. Hasil dan pembahasan dari temuan lapangan tersebut dapat diuraikan ke dalam tiga dimensi utama psikologi terapan: pemrosesan kognitif di ruang sakral, restrukturisasi pemahaman melalui analogi, dan transisi menuju orientasi keberagamaan intrinsik.

### ***Dinamika Atensi dan Pemrosesan Kognitif di Ruang Religius***

Selama pelaksanaan khotbah, observasi menunjukkan tingkat atensi jamaah yang sangat tinggi (*focused attention*). Kondisi lingkungan masjid yang dikondisikan untuk hening, dikombinasikan dengan kepatuhan jamaah terhadap rukun khotbah yang mewajibkan mereka menyimak secara pasif, secara psikologis berhasil mereduksi beban kognitif (*cognitive load*) eksternal. Dalam perspektif psikologi kognitif dan lingkungan, ruang keagamaan bertindak sebagai lingkungan restoratif (*restorative environment*) yang memfasilitasi individu untuk memusatkan kembali sumber daya atensi mereka yang kelelahan (*directed attention fatigue*). Kondisi ini memungkinkan pemrosesan informasi tingkat tinggi terkait evaluasi moral dan refleksi diri dapat terjadi secara maksimal (Herzog et al., 2010).

Umpan balik dari beberapa jamaah se usai salat mengonfirmasi hal ini. Mereka menyatakan bahwa penyampaian materi psikologis dalam bingkai khotbah terasa lebih mengena dan mudah diresapi dibandingkan jika disampaikan dalam forum penyuluhan biasa. Fakta ini selaras dengan temuan empiris yang menyatakan bahwa otoritas spiritual seorang khatib dipadukan dengan setting ritual keagamaan mampu menurunkan resistensi psikologis audiens (*psychological reactance*), sehingga pesan-pesan modifikasi perilaku dapat diterima tanpa memicu sikap defensif (Abu-Raiya & Pargament, 2015).

### ***Restrukturisasi Kognitif melalui Analogi "Menyembelih Ego"***

Temuan yang paling menonjol dari *feedback* pengurus takmir dan jamaah adalah apresiasi terhadap cara penyampaian konsep *self-awareness* yang dibingkai melalui metafora ibadah kurban. Jamaah merespons positif penjelasan bahwa kurban bukan semata kepatuhan vertikal menyembelih hewan peliharaan, melainkan sebuah proyektif psikologis untuk "menyembelih egoisme batin".

Dalam tinjauan psikologi belajar, keberhasilan transmisi pemahaman ini didorong oleh proses akomodasi skema (*schema accommodation*). Penggunaan analogi dari konsep kultural-religius yang sudah familier (kurban di bulan Dzulhijjah) untuk menjelaskan konsep psikologis yang abstrak

(regulasi ego dan kesadaran diri) terbukti secara signifikan mempercepat restrukturisasi kognitif audiens (Richland & Simms, 2015). Salah seorang perwakilan jamaah menuturkan adanya "kesadaran baru" bahwa selama ini praktik ibadah sosial mereka sering kali didorong oleh ego untuk mencari validasi (status sosial), bukan empati yang tulus. Temuan ini didukung oleh kajian persepsi sosial, di mana peningkatan kesadaran diri objektif (*objective self-awareness*) terbukti meminimalisasi bias melayani diri sendiri (*self-serving bias*) dan secara langsung meningkatkan kepekaan empatik individu terhadap kondisi lingkungan sekitarnya (Silvia & Duval, 2001).

***Transisi Modifikasi Perilaku: Mengatasi Mindlessness menuju Orientasi Religius Intrinsik***

Substansi khotbah yang menekankan fungsi niat sebagai bentuk pengawasan motivasi internal (*self-monitoring*) memicu refleksi mendalam di kalangan jamaah terkait fenomena *mindlessness*. Beberapa jamaah mengakui bahwa rutinitas ibadah harian mereka kerap kali dilakukan secara otomatis tanpa pelibatan emosi dan pemaknaan batin (*ghafla*).

Apresiasi jamaah terhadap urgensi memonitor niat ini sangat relevan dengan Teori Kepribadian, khususnya terkait konsep Orientasi Religius (*Religious Orientation Theory*). Praktik beragama yang *mindless* cenderung bermuara pada orientasi religius ekstrinsik, di mana agama hanya digunakan sebagai instrumen untuk mencapai tujuan sekuler seperti keamanan atau pengakuan sosial (Allport & Ross, 1967). Sebaliknya, intervensi psikoedukasi yang menstimulasi *self-awareness* mendorong jamaah untuk melakukan internalisasi nilai, sebuah langkah krusial menuju orientasi religius intrinsik. Individu dengan orientasi intrinsik memandang ajaran agama sebagai motivasi utama yang hidup dan terintegrasi dalam struktur kepribadiannya (Flere & Lavrič, 2008).

Ketika kesadaran diri jamaah diaktivasi melalui khotbah, ibadah *mahdah* (ritual) tidak lagi menjadi rutinitas hampa, melainkan mekanisme kendali diri (*self-control*). Pemahaman inilah yang menjadi fondasi utama dalam memodifikasi perilaku (*behavior modification*). Sesuai dengan tujuan pengabdian, kesadaran memantau pikiran dan emosi di dalam masjid akan bertransformasi menjadi keterampilan regulasi sosial di luar masjid, mencegah deviasi sosial, dan memastikan bahwa interaksi dengan sesama manusia berlandaskan pada kesadaran empati yang utuh.



**Gambar 1.**

Dokumentasi Kegiatan Khotbah Jum'at di Masjid Mujahidin Islamic Center Kota Tomohon

### **Kesimpulan Evaluasi Kualitatif**

Secara keseluruhan, *feedback* kualitatif menunjukkan bahwa integrasi psikoedukasi ke dalam khotbah Jumat bukan sekadar inovasi metode dakwah, melainkan intervensi kesehatan mental preventif yang valid. Masyarakat tidak hanya memperoleh pencerahan teologis, tetapi juga keterampilan kognitif dasar untuk melakukan muhasabah (refleksi diri) secara psikologis. Penerimaan masyarakat yang positif mengindikasikan bahwa masjid memiliki kapasitas infrastruktur sosial yang sangat potensial untuk diadopsi sebagai pusat literasi dan modifikasi perilaku psikologis berbasis komunitas.

### **KESIMPULAN**

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat melalui "Edukasi Psikologis Berbasis Mimbar: Upaya Peningkatan *Self-Awareness* Jamaah Salat Jumat di Islamic Center Kota Tomohon" membuktikan bahwa ruang-ruang ritual keagamaan memiliki potensi strategis yang luar biasa sebagai medium intervensi kesehatan mental yang preventif dan inklusif. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi kualitatif dari umpan balik pengurus takmir serta jamaah, pendekatan psikoedukasi yang diintegrasikan ke dalam naskah khotbah terbukti sangat efektif dalam merestrukturisasi pemahaman kognitif masyarakat. Penggunaan bahasa dakwah kultural dan analogi religius yang tepat—seperti merekonstruksi makna kurban sebagai medium "menyembelih egoisme batin"—berhasil menjembatani konsep psikologis yang abstrak (regulasi emosi dan *self-awareness*) menjadi nilai praktis yang mudah diinternalisasi oleh jamaah tanpa memicu resistensi psikologis.

Lebih dari sekadar transfer pengetahuan, inovasi psikoedukasi melalui mimbar ini berhasil menstimulasi transisi orientasi keberagamaan jamaah menuju tahap yang lebih intrinsik. Jamaah disadarkan akan bahaya *mindlessness* (rutinitas hampa) dalam beribadah, sehingga mereka mampu memfungsikan ibadah *mahdah* sebagai mekanisme kendali diri (*self-control*) yang aktif. Kesadaran untuk senantiasa memonitor niat dan motivasi internal di dalam masjid pada gilirannya bertransformasi menjadi peningkatan empati, kepekaan sosial, dan kualitas interaksi (*ghairu mahdah*) yang lebih tulus di tengah kehidupan bermasyarakat.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan temuan pengabdian ini, terdapat beberapa rekomendasi strategis yang dapat diaplikasikan di masa mendatang:

*Bagi Pengurus Masjid (Takmir):* Diharapkan dapat mulai memprogramkan penyusunan jadwal khotbah tematik yang secara berkala mengintegrasikan wawasan kesehatan mental, psikologi keluarga, dan pengembangan karakter sosial, guna menjadikan masjid sebagai pusat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) komunitas.

*Bagi Para Khotib:* Disarankan untuk terus memperkaya literasi di bidang multidisipliner dan komunikasi persuasif. Sinergi antara otoritas spiritual dan pemahaman sains akan menghasilkan narasi dakwah yang tidak hanya menggugurkan kewajiban ritual, tetapi juga solutif terhadap problematika kontemporer umat.

*Bagi Akademisi dan Profesional Kesehatan Mental:* Perlu adanya peningkatan kolaborasi multidisipliner antara ilmuwan dan tokoh agama untuk mendesain modul-modul psikoedukasi yang terstandarisasi dan ramah budaya, sehingga program modifikasi perilaku positif dapat menjangkau lapisan masyarakat yang lebih luas melalui mimbar-mimbar keagamaan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada segenap pengurus dan Takmir Masjid Mujahidin Islamic Center Kota Tomohon atas izin, fasilitas, dan kerja sama yang sangat baik dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi khusus kami sampaikan atas kepercayaan serta ruang yang diberikan kepada penulis untuk menyampaikan materi psikoedukasi melalui mimbar Khotbah Jumat, serta atas umpan balik (*feedback*) konstruktif, diskusi hangat, dan penerimaan yang sangat positif pasca-pelaksanaan kegiatan.

Terima kasih yang tak terhingga juga kami ucapkan kepada seluruh jamaah salat Jumat Masjid Mujahidin Islamic Center Kota Tomohon yang telah berpartisipasi dan menyimak pemaparan materi dengan penuh perhatian dan kekhusyukan. Semoga sinergi keilmuan antara akademisi dan institusi keagamaan ini dapat terus terjalin secara berkelanjutan demi mewujudkan kesejahteraan psikologis, sosial, dan spiritual masyarakat yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse religions: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24–33.  
<https://doi.org/10.1037/A0037652>
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(4), 432–443. <https://doi.org/10.1037/H0021212>
- Al-Razi, M. F., & Mukti, S. (2025). Mindfulness in Salah Prayer: Understanding Khusyu' from A Psychological Term Approach. *Proceeding International Conference on Religion, Science and Education*, 4, 1139–1148. <http://sunankalijaga.org/prosiding/index.php/icrse/article/view/1551>
- Flere, S., & Lavrič, M. (2008). Is intrinsic religious orientation a culturally specific American Protestant concept? The fusion of intrinsic and extrinsic religious orientation among non-Protestants. *European Journal of Social Psychology*, 38(3), 521–530. <https://doi.org/10.1002/EJSP.437>
- Ijaz, S., Khalily, M. T., & Ahmad, I. (2017). Mindfulness in Salah Prayer and its Association with Mental Health. *Journal of religion and health*, 56(6), 2297–2307. <https://doi.org/10.1007/S10943-017-0413-1>
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of religion and health*, 58(4), 1146–1160. <https://doi.org/10.1007/S10943-018-0695-Y>
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health Within an Islamic Context. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3), 230–249. <https://doi.org/10.1080/10508619.2012.712000>
- Mildaeni, I. N., Naura, ;, Firdausi, N., Dzikria, ;, & Wijaya, A. P. (2026). The Model of Divine Self-Awareness: Islamic Concepts of the Soul and Their Relevance to Mental Well-Being and Resilience. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 13(6), 20–33. <https://doi.org/10.18415/IJMMU.V13I6.7479>
- Mushtaq, S. B., Ayvaci, E. R., Hashimi, M., & North, C. S. (2020). Bringing Psychiatry into the Mosque: Analysis of a Community Psychoeducation Intervention. *Journal of Psychiatric Practice*, 26(3), 249–257. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000464>
- Richland, L. E., & Simms, N. (2015). Analogy, higher order thinking, and education. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 6(2), 177–192. <https://doi.org/doi.org/10.1002/wcs.1336>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul. *Journal of Religion and Health* 2018 57:5, 57(5), 1731–1744. <https://doi.org/10.1007/S10943-018-0651-X>

Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 230–241.  
[https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503\\_4](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503_4)