

STRATEGI MINDFULNESS PERSPEKTIF AL-QUR'AN



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1

Dalam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Arini Tazkiyatal Fuadah

NIM : 2004026020

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2024

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arini Tazkiyatal Fuadah
Nim : 2004026020
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul skripsi ; "STRATEGI MINDFULNESS PERSPEKTIF AL-QUR'AN"

Dengan ini penulis menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan bentuk plagiasi dari karya orang lain yang pernah diterbitkan atau diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada Perguruan Tinggi manapun, kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote dan daftar pustaka.

Semarang , 03 Desember 2024

Deklarator,



Arini Tazkiyatal Fuadah

NIM : 2004026020

HALAMAN PERSETUJUAN

STRATEGI MINDFULNESS PERSPEKTIF AL-QUR'AN



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memenuhi Gelar Sarjana S1

Dalam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

Arini Tazkiyatal Fuadah

NIM : 2004026020

Semarang, 03 Desember 2024

Dosen Pembimbing :

Muhtarom, M. ag.

NIP. 196906021997031002

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN WALISONGO Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Arini Tazkiyatal Fuadah

Nim : 2004026020

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : STRATEGI MINDFULNESS PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Dengan ini telah kami setuju dan mohon segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 03 Desember 2024

Disetujui oleh :

Pembimbing



Muhtarom, M. ag.

NIP. 196906021997031002

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dibawah ini :

Nama : Arini Tazkiyatal Fuadah



Nim : 2004026020

Judul : Strategi Mindfulness Perspektif Al-Qur'an

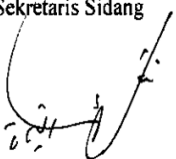
Telah dimunaqasahkan oleh segenap Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang pada Senin, 23 Desember 2024 dan telah di terima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 25 Desember 2024

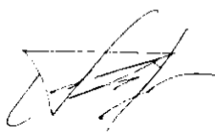
Ketua Sidang



H. Sukendar, M. Ag.
NIP. 19740809 199805 1 004


Sekretaris Sidang


Hanik Rosyida, M.S.I
NIP. 19890612 201903 2 014


Penguji I


Dr. Hj. Sri Purwaningsih, M. Ag
NIP. 19700524 199803 2 002

Penguji II


Dr. Muhammad Khudhori, M.Th.I
NIP. 19840923 201903 1 010

Pembimbing


Muhtarom, M. Ag.
NIP. 19690602 199703 1 002

MOTO

وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ

“Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah”.

(QS Al-Ghafiir : 44).¹

¹Muhammad Shahib Tahir, Al-Qur'an dan Terjemah, Bandung : CV. Jabal Raudhah Al-Jannah, 2010.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah pengalihan huruf abjad dari yang satu ke abjad lainnya. Transliterasi Arab-Latin yang dimaksud di sini adalah penyalinan dari huruf Arab dengan huruf Arab Latin, yang dikeluarkan berdasarkan keputusan bersama Kemenag dan Kemendikbud tahun 1987. Berikut transliterasi yang dipakai sebagai pedoman penulisan skripsi ini:

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	b	be
ت	Ta'	t	te
ث	Sa	es	(dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik diatas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	sy	Es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta'	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za'	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	‘	koma terbalik diatas
غ	Gain	G	Ge

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal Tunggal

Dalam transliterasi vokal tunggal bahasa Arab ditransliterasikan berupa tanda atau *harakat* sebagai berikut :

..... َ	Fathah (a)	عَلَيْكَ	Ditulis	<i>‘alaika</i>
..... ِ	Kasrah (i)	فِرْعَوْنَ	Ditulis	<i>fir’auna</i>
..... ُ	Ḍammah (u)	تُولِجُ	Ditulis	<i>Tūliju</i>

3. Vokal Rangkap

Vokal rangkap dilambangkan dengan gabungan *harakat* dan huruf, dilambangkan sebagai berikut :

Fathah + ya’ mati (ai)	سَيِّئٌ هَآ	Ditulis	<i>Sammaituhā</i>
Fathah + wau mati (au)	أَوْظَلُّمُوا	Ditulis	<i>Auḏalamū</i>

4. Maddah

Maddah atau disebut juga anja anjang ditansliterasikan berupa tanda dan huruf sebagai berikut :

Fathah + alif	<i>ā</i>	مَكَانَتُكُمْ	Ditulis	<i>Makānatikum</i>
Fathah + ya' mati	<i>ā</i>	يَتَزَكَّى	Ditulis	<i>Yatazakkā</i>
Kasrah + ya' mati	<i>ī</i>	زَفِير	Ditulis	<i>Zafīrun</i>
Ḍammah + wau mati	<i>ū</i>	يَدْعُونَ	Ditulis	<i>Yad'ūna</i>

5. Ta' Marbutah

a. Bila *ta' marbutah* mati atau diwaqafkan maka ditulis dengan (h)

خَلِيفَةٌ	Ditulis	<i>Khalīfah</i>
بَرَكَاتٌ	Ditulis	<i>Barākah</i>

b. Bila *ta' marbutah* hidup atau berharakat baik *fathah*, *kasrah*, dan *ḍammah* maka ditulis dengan (t)

صَيِّحَةٌ	Ditulis	<i>Saihatu</i>
ثَلَاثَةٌ	Ditulis	<i>Tsalatsata</i>

6. Syaddah

Dilambangkan dengan tanda syaddah atau tasydid

سَنُمَتِّعُهُمْ	Ditulis	<i>Sanumatti'uhum</i>
بَيِّنَاتٌ	Ditulis	<i>Bibayyinatin</i>

7. Kata Sandang (ال)

- a. Bila diikuti dengan huruf Qamariyah maka di tulis dengan “al”

الْيَمِينِي	Ditulis	<i>al-Yamīni</i>
الْمُهْلِي	Ditulis	<i>al-Muhli</i>

- b. Bila diikuti dengan huruf Syamsiyah maka ditulis sesuai dengan huruf pertama Syamsiyah

الرَّقِيمِ	Ditulis	<i>ar-Raqīmi</i>
الشَّمَالِ	Ditulis	<i>asy-Syimāli</i>

8. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof ketika di Tengah dan di akhir kata. Jika terletak di awal kata dilambangkan dengan alif.

أَسَاوِرَ	Ditulis	<i>Asāwira</i>
فَالْيُومِ	Ditulis	<i>Falyu'min</i>

9. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

الشيخ الإسلام	Ditulis	<i>Syaikh al-Islām</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

10. Tajwid

Dalam sebuah transliterasi bahasa Arab ilmu tajwid sangat diperlukan karena dalam proses pembacaan harakat diperlukan tanda-tanda seperti panjang pendek pada huruf-huruf tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim.

*Alhamdulillah rabbil'alam*in, segala puji bagi Allah SWT atas limpahan Rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tak lupa sholawat serta salam selalu tucurahkan kepada baginda Nabi Muhammaad SAW yang menjadi suri tauladan bagi kita semua serta membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan.

Dengan izin Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Strategi Mindfulness Perspektif Al-Qur’an”**. Adanya karya tulis ini disusun guna untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam menyelesaikan karya tulis ini, tentunya terdapat banyak kesulitan yang penulis alami, terutama disebabkan karena terbatasnya ilmu yang penulis miliki, dan juga karena sulitnya mencari landasan teori yang sesuai dengan judul yang penulis pilih. Namun *Alhamdulillah* penulis mendapat banyak dukungan, bantuan, bimbingan, motivasi, saran, serta do’a dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Yang terhormat Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang Bapak Prof. Dr. Nizar, M. Ag selaku penanggung jawab penuh terhadap kegiatan pembelajaran di UIN Walisongo Semarang.
2. Yang terhormat Bapak Dr. H. Moch. Sya’roni, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah menyetujui adanya pembahasan pada skripsi ini.
3. Bapak Muhtarom, M. Ag dan Bapak M. Sihabudin, M. Ag selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Muhtarom, M. Ag, selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, memberi nasihat, masukan dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam proses penulisan

skripsi. Semoga Allah senantiasa memberikan keberkahan pada setiap kebaikan bapak.

5. Segenap Dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu dan membekali penulis tentang berbagai pengetahuan kepada penulis dalam menempuh studi.
6. Keluarga besar dirumah, terutama ayah ibu tercinta yang dengan perjuangan, ketulusan, dan kasih sayang serta doa yang tak pernah terputus beliau berikan dukungan kepada penulis sehingga mengantarkan penulis dalam menyelesaikan studi ini.
7. Kepada Ummi Aufa yang telah mencurahkan kasih sayangnya serta doa, nasihat, motivasi, serta telah bersabar memberikan ilmunya yang selalu di berikan kepada penulis.
8. Segenap teman seperjuangan yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini terutama mbak Nadia yang telah mengorbankan sebagian waktunya untuk menuntun dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini yang menjadi penyemangat penulis disamping kedua orang tua penulis.
9. Keluarga kecilku di PPTQ mbak Setyawati, mbak Saskia, Alma, Laili, Masyitoh, serta semua pihak yang penulis belum sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada diri sendiri yang telah menyelesaikan skripsi ini dengan segala kekurangan yang dimiliki tanpa mengenal kata menyerah dengan perjuangan yang telah dilakukan selama penggarapan skripsi. Tetaplah bersyukur dan bersabar dalam segala halnya dan tetap berusaha mendekat padaNya yang telah memberikan semu ini dimanapun kamu berada. Semoga kebahagiaan, Rahmat serta RidhoNya selalu menyertai di setiap langkah di hidupmu dan menjadikan hidupmu menjadi berkah serta lillah.

Semoga kebaikan dan amal yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang terbaik dari Allah SWT karena penulis belum mampu membalas sebaik balasan yang Allah SWT berikan. Seiring do'a dan ucapan terimakasih, tidak lupa penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap besar semoga skripsi ini

dapat membawa kemanfaatan khususnya bagi penulis, serta untuk para pembaca pada umumnya.

Semarang
Penulis,

Arini Tazkiyatal Fuadah
NIM. 2004026020

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
DEKLARASI.....	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
MOTO.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Tinjauan Pustaka	6
F. Metode Penelitian.....	8
G. Sistematika Penulisan	10
BAB II MINDFULNESS	11
A. Pengertian Mindfulness.....	11
B. Elemen Mindfulness.....	14
C. Manfaat Mindfulness	19
D. Faktor Yang Membentuk Kesadaran	20
E. Tingkatan Kesadaran.....	23
F. Teknik Mindfulness.....	24
BAB III RELEVANSI MINDFULNESS DENGAN AYAT AL-QURAN.....	27
A. Tadabur.....	27
B. Tafakur	31
C. Tasabur (Sabar)	34
D. Tazkiyah	36
E. Tasyakur	38
F. Taqwa	40

BAB IV STRATEGI MINDFULNESS PERSPEKTIF AL-QUR'AN.....	43
A. Konsep Mindfulness Dalam Al-Qur'an	43
B. Macam-Macam Strategi Mindfulness Dalam Al-Qur'an.....	49
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	
RIWAYAT HIDUP	

ABSTRAK

Mindfulness merupakan sebuah konsep yang melibatkan kehadiran serta kesadaran penuh terhadap pikiran, emosi dan lingkungan sekitar pada saat ini. Kehidupan modern yang dipenuhi dengan teknologi telah menyebabkan banyak orang mengalami gangguan mental seperti kecemasan dan stress. Sebagaimana dalam menjalani kehidupan kita tidak mampu memperhitungkan apa yang akan kita lewati kedepannya karena hal tersebut sudah menjadi ketentuan Allah terhadap setiap hambaNya. Di era modern, banyak anak muda kehilangan jati diri dan mengalami kecemasan serta stress, yang berkontribusi pada tingginya angka gangguan mental, termasuk bunuh diri. Di Indonesia, tingkat bunuh diri berkisar antara 1,6-1,8 % per 100.000 orang, dengan faktor penyebab utama seperti kesendirian dan kegelisahan. Adapun yang menjadi pokok masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengertian mindfulness, relevansinya dengan ayat Al-Qur'an serta bagaimana strategi mindfulness perspektif Al-Qur'an. Metode dalam penelitian ini bersifat kualitatif berdasarkan kajian kepustakaan. Kemudian dalam menganalisis data dilakukan pengelompokan dan penafsiran terhadap ayat-ayat Al-Qur'an sehingga dapat diketahui strategi mindfulness dari ayat tersebut. Adapun hasil dari penelitian bahwasannya Mindfulness adalah kesadaran penuh terhadap pikiran, emosi, dan lingkungan sekitar pada saat ini. Relevansi dengan Al-Qur'an yaitu Al-Qur'an mengajarkan prinsip-prinsip mindfulness melalui berbagai ayat yang menekankan pentingnya tadabur, tafakur, tazkiyah, tasyakur, sabar, dan taqwa. Konsep-konsep ini berfungsi sebagai panduan untuk meningkatkan kesadaran diri dan hubungan spiritual dengan Allah, serta beberapa strategi mindfulness yang dapat diambil dari Al-Qur'an, antara lain pertama, **Tadabbur**: Proses merenungkan dan memahami ayat-ayat Allah. Kedua, **Tafakur**: Aktivitas berpikir yang menggunakan akal untuk merenungkan ciptaan Allah. Ketiga, **Sabar**: Pengendalian diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Keempat, **Tazkiyah**: Penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif. Kelima, **Tasyakur**: Penghargaan terhadap nikmat yang diberikan Allah. Dan Keenam, **Taqwa**: Kesadaran akan pengawasan Allah dan menjaga diri dari perbuatan yang tidak diridhai-Nya.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mindfulness merupakan kesadaran dari masa ke masa terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan lingkungan sekitar. Hal ini menyangkut baik dalam hal tidak menghakimi, ramah, bersikap terbuka, berbelas kasih, dan baik hati.² Permasalahan ini menjadi topik yang banyak di bahas dalam berbagai disiplin ilmu termasuk psikologi, kesehatan mental, serta pendidikan. Seiring berjalannya waktu, hal mengenai mindfulness sendiri dianggap efektif dalam hal mengurangi mengenai masalah stress dan meningkatkan kesejahteraan.

Pada zaman sekarang banyak anak muda yang kehilangan jati diri mereka disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya mengenai mindfulness. Praktik mindfulness, yang mana mengajarkan kita untuk hadir secara sadar dan penuh perhatian dalam setiap momen, telah terbukti memiliki manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Seperti yang telah kita ketahui bahwasannya dalam menjalani kehidupan ini, kita tidak dapat memperhitungkan apa yang akan kita lewati kedepannya dan apa yang akan kita temui di waktu yang akan datang yang semua hal tersebut sudah menjadi ketentuan Allah terhadap setiap hambanya.

Namun, dalam kenyataannya tidak sedikit dari masyarakat terutama yang berada pada tahap perubahan dari usia remaja menuju usia dewasa mereka merasakan kebingungan, kecemasan, serta kurangnya bersyukur atas apa yang mereka miliki. Tidak berjalannya praktik mindfulness tersebut dengan baik juga mempengaruhi adanya kasus orang bunuh diri yang disebabkan oleh hal-hal tersebut. Di Indonesia, tingkat bunuh diri berkisar antara 1,6 dan 1,8% per 100.000 orang pernyataan tersebut didukung dengan

² Dexing Zhang, Eric KP Lee dkk, *Mindfulness-based interventions :an overall review*, British Medical Bulletin, Vol. 138 Tahun 2021

pernyataan dalam catatan Kemenkes RI, dimana menurut ahli kesehatan mental, kejadian tersebut disebabkan oleh kesendirian, kecemasan, dan kegelisahan yang luar biasa yang dialami individu.³

Dalam hidup terdapat beberapa hal yang akan kita hadapi baik itu suatu permasalahan maupun ujian yang akan menjadikan perasaan kita menjadi tidak bahagia, cemas, lelah bahkan tidak bersemangat dalam melakukan beberapa hal. Oleh karena itu seseorang menjadi terganggu dalam hal kesehatan jiwanya maupun mengalami stress, depresi bahkan melakukan bunuh diri.⁴ Gangguan kecemasan sekarang menjadi masalah kesehatan mental di seluruh dunia. Menurut satu penelitian di Amerika, kecemasan menyebabkan penurunan produktivitas sebesar 60,4 juta hari per tahun, hampir sama dengan turunnya produktivitas disebabkan oleh pneumonia. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan menyebabkan beban tahunan sebesar 42 miliar dolar di Amerika Serikat. Indonesia juga memiliki tingkat gangguan jiwa yang tinggi. Setidaknya 18.373 orang menderita gangguan kecemasan di tahun 2020, lebih dari 23.000 orang mengalami depresi, dan sekitar 1.193 orang melakukan percobaan bunuh diri.⁵

Di dalam Al-Qur'an disebutkan mengenai masalah kecemasan maupun depresi yang banyak mempengaruhi kehidupan manusia yang berkaitan dengan emosi negatif terhadap dua kutub waktu yaitu masa lalu dan masa yang akan datang. Di antara ayat tersebut yaitu :

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ ﴿١٠٠﴾

³ Sarihat , “Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an” , Purwokerto : MAGHZA :Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Vol. 6 No. 1 (Januari-Juni 2021). h. 31

⁴ Arni Nur Rahmawati, Noor Rochmah Ida Ayu, *Mindfulness, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja*, Yogyakarta : Deepublish, 2020. h. 15

⁵ Ulfi Putra Sany , “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an” , Ridwan Institute :Jurnal Ilmiah Indonesia Vol. 7 No. 1 (Januari 2022). h. 1267

“Tidak demikian! Orang yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah serta berbuat ihsan, akan mendapat pahala di sisi Tuhannya, tidak ada rasa takut yang menimpa mereka, dan mereka pun tidak bersedih”. (QS. al-Baqarah : 2/ 112).

Mindfulness banyak memberikan manfaat salah satunya menjadikan diri seseorang mampu membentuk pola perilaku sehat, sadar terhadap hal yang sedang mereka lakukan dan hadapi serta mampu meningkatkan regulasi diri. Mindfulness juga mengharuskan seseorang akan hal mengingat, tetapi tidak tertahan terhadap ingatan masa lalu sehingga mampu menjadikan kita sadar sepenuhnya dengan perhatian yang menyertai atas suatu peristiwa yang sedang terjadi dengan menerima dan berusaha merasakan terhadap peristiwa yang sedang terjadi tersebut.⁶ Hal ini ketika seseorang mampu melakukannya maka akan mampu mengarahkan dirinya untuk menjernihkan pikiran serta membebaskan diri. Seseorang juga akan mampu berpikir kembali terhadap solusi apa yang dapat diambil ketika suatu keadaan yang sama terulang kembali, apakah akan memilih dengan solusi yang sama ataupun memilih solusi lainnya untuk menghadapi keadaan tersebut.

Di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa ayat berkaitan mengenai praktik mindfulness tersebut sebagaimana dalam surah al-Baqarah ayat 152 :

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”.(QS. al-Baqarah :2/152)

Menurut Quraissy Shihab dalam tafsirnya *Al Misbah*, ingatan kepada Allah diartikan sebagai kesadaran dan pengakuan akan keberadaan-Nya, serta menjalankan perintah-perintah-Nya. Ini menunjukkan bahwa Allah selalu memperhatikan hamba-Nya yang ingat kepada-Nya. Sedangkan syukur diartikan sebagai pengakuan atas karunia dan nikmat yang diberikan Allah.

⁶ Fikrotul Jauhariyah, “Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Mindfulness Pada Siswa SMAN 1 Driyorejo”, Skripsi : UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022, h. 3

Dalam konteks ini, mengingkari nikmat-Nya berarti tidak menghargai apa yang telah diterima. Ingatan dan syukur menjadi kunci untuk mendapatkan perhatian dan bimbingan dari Allah dalam kehidupan ini. Karena mengingat Allah lebih utama daripada mengingat terhadap nikmat-nikmatNya.⁷

Hal ini mengajarkan kita untuk selalu menghadirkan Allah dalam setiap tindakan dan perilaku serta pikiran kita dalam kehidupan sehari-hari. Ayat tersebut juga mampu menjadi pengingat kita agar selalu menjaga kesadaran dan koneksi spiritual dengan Allah dalam setiap langkah yang kita ambil dan mengarahkan kita terhadap kehidupan yang penuh makna.

Terdapat beberapa langkah untuk mencapai mindfulness, diantaranya melalui pengingat diri, praktik ibadah, dan refleksi umat Islam akan mampu mengembangkan kesadaran terhadap diri mereka dan hubungan mereka dengan Allah. Adapun efek seseorang yang tidak berfikir mindfulness yaitu tidak sedikit dari manusia yang banyak menyalahkan Tuhan ketika mereka menghadapi suatu persoalan yang sulit dan berat menurut mereka dan menganggap bahwa Allah tidaklah adil. Namun akan berbeda halnya dengan seseorang yang mampu untuk memiliki kesadaran yang penuh serta hati yang tenang mereka akan mampu memahami makna yang terdapat pada setiap persoalan yang mereka hadapi yang tidak sedikit mengandung pelajaran yang dapat kita ambil.⁸ Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran surah al-Baqarah ayat 269 sebagai berikut :

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو

الْأَلْبَابِ

“Dia memberikan hikmah kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa yang diberikan hikmah, maka sesungguhnya dia telah diberikan kebaikan yang banyak. Dan hanya orang-orang yang

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta : Lentera Hati, 2009. h. 443

⁸ Latifah Asnur, Nurfarida Deliani, Juliana Batubara, “Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Terhadap Islam”, Padang : Journal Of International Multidiciplinary Research, Vol. 2 No. 1 (Januari 2023), h. 105

berakallah yang dapat mengambil pelajaran ”.(QS. Al-Baqarah :3/269).

Menurut Wahbah Az-Zuhaili di dalam tafsir *Al-Munir* bahwasannya hikmah merupakan karunia yang Allah berikan terhadap hamba-Nya sesuai kehendak-Nya. Hikmah mencakup pemahaman yang mendalam dan kemampuan untuk melihat realitas dengan jelas. Ayat ini menekankan pentingnya hikmah sebagai anugerah Allah yang membawa banyak kebaikan. Dengan menggunakan akal dan merenungkan, seseorang dapat mengambil pelajaran berharga dari hikmah yang diberikan, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kedekatan dengan Allah.⁹

Dengan memiliki hikmah, seseorang dapat melihat kebaikan dalam setiap situasi dan mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut. Ketika seseorang mampu memahami pelajaran yang terkandung di dalamnya, maka dirinya akan merasakan tenang dan terhindar dari kecemasan, depresi serta kegelisahan yang berasal dari persoalan yang sedang mereka hadapi. Namun, Ketika seseorang tidak mampu memahami maka yang ada mereka hanya akan menyalahkan atas sesuatu yang terjadi dan merasakan ketidakadilan atas segalanya.

Oleh sebab itu, adanya permasalahan ini menyentuh hati penulis untuk mengeksplorasi, meneliti langkah mindfulness yang terdapat dalam Al-Qur'an dan relevansinya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengetahui bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat diterapkan sebagai langkah mindfulness, diharapkan penelitian ini mampu memberikan jawaban dan tuntunan dalam pengembangan praktik kesehatan mental yang berbasis spiritual. Selain itu, penelitian ini juga berpotensi membantu individu untuk lebih memahami dan menerapkan ajaran agama dalam konteks modern. Melalui analisis ayat-ayat Al-Qur'an dan penerapannya terhadap praktik mindfulness, diharapkan dapat ditemukan cara-cara baru untuk mengatasi tantangan hidup, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah.

⁹Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jakarta : Gema Insani, 2013. hal 93.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana pemaparan latar belakang diatas, agar penelitian ini dapat dilakukan secara terarah dan mendalam, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah :

1. Apa yang dimaksud mindfulness ?
2. Bagaimana relevansi mindfulness dengan ayat Al-Qur'an ?
3. Bagaimana strategi mindfulness menurut Al-Qur'an ?

C. Tujuan Penelitian

Diantara tujuan dan manfaat dari penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Mengetahui mengenai pengertian mindfulness.
- b. Mengetahui relevansi mindfulness dengan ayat Al-Qur'an.
- c. Mengetahui strategi mindfulness menurut Al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara akademis maupun praktis, sebagai berikut :

- a. Dari sisi akademis yaitu penelitian ini diharapkan mampu melengkapi pembahasan yang sudah ada dan dikaji sebelumnya mengenai hal ini. Dan diharapkan juga dapat menambah wawasan mengenai hal ini dan dapat menambah sesuatu yang baru dalam penelitian yang ada.
- b. Secara praktis, pada khususnya penelitian ini akan menambah wawasan serta kesadaran kita dalam menumbuhkan nilai spiritual dan juga keyakinan terhadap Allah swt dan semakin dalam hal meyakini kitab Al Quran sebagai kitab suci yang terjaga akan kemurniannya.

E. Tinjauan Pustaka

Berkaitan dengan tema penlitian yang akan dibahas, penulis telah melakukan penelusuran terhadap penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Hal ini dilakukan agar tidak terdapatnya kesamaan di dalam pembahasan yang akan dilakukan peneliti. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang mendekati dengan tema yang akan penulis bahas.

1. Skripsi Morita Oktaviana (2019) "*Pengaruh Mindfulness, Religious Coping Strategies, Dan Attachment Terhadap Regulasi Emosi Masa*

Dewasa ”. Penelitian ini membahas bahwasannya terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama-sama dari mindfulness describe, mindfulness act, mindfulness nonjudge, dan mindfulness nonreact yang merupakan dimensi dari minfulness terhadap regulasi emosi masa dewasa. Sementara dua dimensi dari religious coping yaitu religious collaborative, religious self-directed dan religiousdeferringserta dua dimensi pada attachment yaitu attachment anxiety dan attachment avoidance tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi emosi masa dewasa.

2. Skripsi Mia Chandra Dewi (2021) “*Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya terdapat korelasi positif yang signifikan antara mindfulness dengan penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi mindfulness sufistik seseorang maka akan tinggi pula penerimaan diri pada mahasiswa tingkat akhir. Serta ketika manusia selalu menyertakan Allah dalam setiap kejadian, maka akan menjadikan seorang individu merasa tenang serta tentram sehingga dapat tercapainya kesehatan fisik maupun Kesehatan psikisnya.
3. Jurnal karya Latifah Asnur, Nurfarida Deliani dan Juliana Batubara (2023), “*Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Terhadap Islam*”. Pada jurnal ini penulis membahas mengenai seberapa penting mindfulness terhadap kesehatan mental dan bagaimana islam memandang hal tersebut. Hasil dari penelitian tersebut bahwasannya kesehatan mental menjadi suatu hal yang penting karna menjadi salah satu penunjang dalam keberlangsungan hidup seseorang maka mindfulness menjadi pilihan sebagai penunjang tersebut yang mana merupakan teknik yang membuat kesadaran dan ketenangan pikiran dalam menjalankan kehidupan sehari-hari serta sadar bahwasannya Allah selalu ada bersama kita.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas, menunjukkan bahwasannya sudah ada beberapa penelitian mengenai mindfulness dengan beberapa tema yang berbeda. Begitu pula dengan penelitian yang penulis lakukan, yang membuat penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya adalah pada penelitian yang akan penulis lakukan yaitu membahas mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan mindfulness di dalam Al-Qur'an dengan menggunakan kitab tafsir dalam hal menafsirkan dan mengungkap makna di balik ayat tersebut.

F. Metode Penelitian

Untuk mencapai tujuannya, penelitian ini mengacu pada standar keilmiahan suatu karya akademis. Oleh karena itu, peneliti mencantumkan serangkaian metode sebagai bahan acuan dalam melaksanakan penelitian tersebut. Adapun metode-metode yang digunakan pada penelitian, diantaranya sebagai berikut :

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian kepustakaan (*library research*), dilakukan dengan mengumpulkan data-data yang berkaitan dengan tema yang akan dikaji melalui buku, artikel, jurnal, dokumen dan sejenisnya. Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dalam teknis deskriptif, yaitu dengan menganalisis terhadap data yang telah di peroleh kemudian merangkum dan mendeskripsikan temuan-temuan yang relevan dengan fenomena yang diteliti.

Penelitian ini juga tergolong ke dalam tafsir maudhu'i karena kajian ini berangkat dari ayat-ayat al-Qur'an yang dikumpulkan berdasarkan tema atau masalah tertentu yang mengarah kepada tujuan yang sama, masalah penafsiran yang dilakukan berdasarkan surah al-Qur'an.

2. Sumber Data

Sesuai dengan judul “Strategi Mindfulness Perspektif Al Qur'an”, maka :

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diambil dari Al-Qur'an, kitab-kitab Tafsir.

b. Data Sekunder

Sedangkan data sekunder adalah sumber data yang memberikan informasi melalui catatan atau yang diperoleh dari pengumpulan data. Data sekunder dari penelitian ini diambil dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel, skripsi, dan sejenisnya yang memiliki keterkaitan dengan tema yang dibahas ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan tafsir maudhu'i. Pendekatan tafsir maudhu'i merupakan pendekatan tafsir yang mencoba mengeksplorasi perspektif Al-Qur'an terhadap suatu topik atau permasalahan tertentu. Pendekatan ini ditempuh dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki tujuan yang sama dengan masalah atau topik tertentu. Kemudian menafsirkannya dengan mempertimbangkan sebab-sebab turunnya, hubungannya dengan ayat-ayat lain, dan hadis Nabi SAW.

Metodologi tafsir tematik, juga dikenal sebagai tafsir maudhu'i, digunakan oleh mufassir untuk menjawab pertanyaan yang membutuhkan perspektif al-Qur'an untuk menyelesaikannya. Diputuskan bahwa pendekatan ini adalah yang terbaik untuk menyelesaikan masalah baru yang tidak pernah terjadi pada masa Nabi Muhammad. Kemudian data disusun secara sistematis sehingga menjadi suatu pemaparan yang padat dan jelas dan menjadi hasil yang sesuai dengan judul penelitian ini.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan metode analitis deskriptif dengan cara mendeskripsikan mengenai mindfulness yang terdapat dalam Al-Qur'an. Data-data yang telah dikumpulkan dianalisis sesuai dengan sub bab pembahasan, selanjutnya juga dilakukan telaah atas

literatur dan karya-karya yang berisi tentang pembahasan penelitian dengan analisis untuk menangkap maksud yang terkandung didalamnya.

G. Sistematika Penulisan

Adanya sistematika penulisan ini bertujuan agar dapat memahami susunan penelitian ini dengan jelas serta terstruktur agar memiliki gambaran pada kajian ini.

Adapun diantaranya yakni.

Bab Pertama, terdapat pendahuluan penelitian yang berisi latar belakang masalah yang menjelaskan kajian yang akan dibahas, lalu rumusan masalah yang memfokuskan penelitian ini. Setelah itu dilanjutkan dengan menyampaikan tujuan dan manfaat dari penelitian yang akan dilakukan. Kemudian terdapat tinjauan pustakan yang menjadi hal terpenting dalam penelitian ini agar tidak terdapat kesamaan oleh peneliti sebelumnya. Dilanjutkan dengan metode penelitian yang bertujuan untuk melakukan pengembangan dalam penelitian dan terakhir sistematika penulisan.

Bab Kedua, menjelaskan pengertian serta teori tentang mindfulness, elemen mindfulness, manfaat mindfulness, faktor yang membentuk kesadaran, tingkatan kesadaran, dan teknik mindfulness.

Bab Ketiga, menjelaskan relevansi ayat Al-Qur'an dengan mindfulness.

Bab Keempat, strategi mindfulness perspektif Al-Qur'an.

Bab Kelima, yakni berisi hasil dari penelitian, penutup atau akhir dari pembahasan pada penelitian ini. Diantaranya tentang kesimpulan beserta saran dan di akhiri dengan daftar pustaka

BAB II

MINDFULNESS

A. Pengertian Mindfulness

Mindfulness di dunia modern saat ini dalam ajaran Buddha merupakan kewaspadaan yang menjadi bagian dari ajaran yang penting, terutama dalam tradisi Theravada dalam mencapai pembebasan dan nirwana. Mindfulness kemudian didefinisikan sebagai upaya dalam mengendalikan pengalaman indrawi dan menghentikan munculnya pikiran serta emosi gelisah yang dapat memicu reaksi berkelanjutan yang mengarah terhadap kelahiran kembali.¹⁰ Dalam tradisi Buddha, terminologi mindfulness merujuk pada kata “*sati*” dalam bahasa Pali yang sepadan dengan kata *smṛti* dalam bahasa Sanskerta yang berarti mengingat. Kata *sati* memiliki arti “*presence of mind*” yang mengajak seseorang untuk mampu secara sadar membedakan proyeksi dan kesalahpahaman yang ditimbulkan dari pengalaman bathiniyyah dan lahiriyyah termasuk pikiran, sensasi, emosi, serta tindakannya. *Sati* sendiri mengingatkan seseorang mengenai kehidupan yang tidaklah pernah tetap karena masa lalu, sekarang dan yang akan datang terus berputar. Sementara pada kenyataannya banyak orang yang terjebak didalam pengalaman mereka di masa lalu dan bayang-bayang masa depan, *sati* ini mengajak seseorang untuk hadir saat ini.¹¹

Asal usul konsep ini dapat ditelusuri kembali pada ajaran Buddha, yang bertujuan untuk mempertahankan perhatian atau

¹⁰ Jarman Arroisi and Maulana Dzunnurain, “Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam,” *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 2 (2023): 118–37, <https://doi.org/10.36701/nukhbah.v9i2.1075>.

¹¹ Stefanus Christian Haryono, “Christian Mindfulness: Sebuah Spiritualitas Holistik Keseharian Dalam Tradisi Buddha Dan Kristen,” *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian* 9, no. 1 (2024): 105–14, <https://doi.org/10.21460/gema.2024.91.1112>.

kesadaran hingga mencapai vipassana adalah kondisi pikiran yang alami dan sederhana. Dari hal tersebut dipahami bahwa individu dapat menerima pengalaman negatif yang dialaminya dengan lapang dada tanpa harus menyalahkan dirinya ataupun orang lain. Hal inti dari mindfulness sendiri yang mampu kita ambil yaitu selalu berusaha untuk tetap sadar dan memberikan perhatian penuh terhadap apa yang sedang dilakukan, sehingga mampu mengarahkan perhatian terhadap proses penyucian pikiran dan pembebasan diri.¹²

Penjelasan Guru Darma mengenai empat landasan perhatian yang disadur dalam ajaran inti dalam vipassana yaitu *Pertama*, perhatian pada tubuh, hal ini meliputi pemusatan kesadaran yang muncul melalui pengendalian tubuh yang diwadahi dengan kegiatan mengindra, seperti melakukan pemindaian tubuh, makan dengan pikiran penuh yang sadar, perhatian dan sadar akan setiap nafas yang dihirup dan dihembuskan, perhatian terhadap suara dan juga ketika berjalan. *Kedua*, perhatian pada nada atau suasana perasaan, hal ini dapat dikategorikan dalam tiga suasana yaitu tidak menyenangkan, menyenangkan, serta netral. Terkadang pikiran akan merespon dengan bimbang terhadap suasana yang melanda hati, apakah itu adalah suasana hati atau emosional yang muncul. *Ketiga*, perhatian pada pikiran, tahap ini mengelola perhatian terhadap aktivitas mental seperti berpikir atau merasakan dan mengolah emosi sebagai objek yang dapat diamati dengan cara non-reaktif. *Keempat*, perhatian akan cara pikiran bekerja. Fokusnya yaitu pada klasifikasi pengalaman terkait ke dalam kategori atau daftar tertentu. Misal kategori yang dimaksud yaitu lima rintangan yang mampu mengaburkan kemampuan mental untuk melihat pikiran sebagaimana adanya, lima rintangan tersebut

¹² Yonalia Yulistiani, Partono Nyanasuryanandi, and Suherman, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Buddha," *Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1 (2023): 60–79.

adalah keinginan, keengganan, gelisah atau khawatir, kantuk dan keraguan.¹³

Mindfulness dimasukkan ke dalam empat kebenaran mulia oleh Sang Buddha. Empat kebenaran mulia tersebut merupakan kepercayaan dasar agama Buddha yang berisi adanya *dukkha* atau penderitaan, adanya sebab dari *dukkha*, bahwa *dukkha* dapat diakhiri, dan adanya cara untuk mengakhiri *dukkha*. Mindfulness ini dimasukkan dalam kebenaran yang keempat yaitu sebagai cara untuk mengakhiri *dukkha*.¹⁴ Mindfulness menjadi salah satu bagian dari tiga pilar ajaran dalam tradisi Buddha diantara nilai keutamaan (*virtue*) dan kebijaksanaan (*wisdom*). Hanson dan Mendius mengatakan bahwasannya mindfulness menjadi pintu masuk dalam mendapatkan pengalaman baik sebagai bagian dari diri seseorang. Dimana *virtue* membangun fondasi yang menumbuhkan otak seseorang untuk memiliki sikap empati, baik hati, dan kasih. Sedangkan *wisdom* akan menjadikan seseorang mampu memahami pengalaman hidupnya termasuk pengalaman menyakitkan sekaligus menguatkan tanpa harus memisahkan diri dan dilemahkan oleh dunia. Hubungan antara mindfulness, *virtue* serta *wisdom* akan menjadikan seseorang mampu mengendalikan kecenderungan dari *monkey mind* (pikiran yang tak terkendali). Alan Wallance menjelaskan bahwasannya dalam ajaran Buddha terdapat pengajaran mengenai tiga hal yaitu keinginan, permusuhan, serta khayalan yang ketiga hal tersebut mampu meracuni pikiran manusia ketika dirinya merasakan kesejahteraannya terancam.¹⁵

¹³ amien Nurhakim, "MINDFULNESS DALAM HADIS-HADIS MURAQABAH KITAB RIYAD AL-SALIHIN Tesis : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," 2023.

¹⁴ Ayu Rhmawati Tirto, Yohanis Franz La Kahija, "Pengalaman Biksu Dalam Mempraktikkan Mindfulness (Sati/ Kesadaran Penuh)", Jurnal Empati Vol 4 No 2 (April, 2015), h. 127.

¹⁵ Haryono, "Christian Mindfulness: Sebuah Spiritualitas Holistik Keseharian Dalam Tradisi Buddha Dan Kristen."Gema Teologika Vol 9 No 1 (April, 2024), h. 111.

Dalam masa modern ini pengertian mindfulness diartikan oleh beberapa tokoh diantaranya menurut Baer et al., mindfulness adalah ketika seseorang sadar akan dirinya, baik secara fisik maupun mental, terhadap apa yang sedang terjadi saat ini dan tidak terpaku pada apa yang terjadi di masa lalu atau apa yang mungkin terjadi di masa depan, sehingga hanya berfokus pada apa yang sedang terjadi saat ini.¹⁶ Brown dan Ryan juga mendefinisikan mindfulness sebagai suatu keadaan di mana seseorang penuh perhatian dan menyadari apa yang terjadi saat ini. Mindfulness berfokus pada hidup saat ini (*living in the present*) dan mengembangkan perilaku yang memiliki kontrol diri.¹⁷ Menurut Shauna Shapiro, mendefinisikan dengan kesadaran yang muncul dari pemberian perhatian yang disengaja, terbuka, baik, dan membedakan. Menurut Suzy Yusnadewi, mindfulness adalah pikiran sadar yang bergantung pada logika, rasionalitas, analisa, dan ilmiah. Mindfulness tidak sama dengan pikiran bawah sadar.¹⁸

Dari penjelasan tersebut, mindfulness dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyadari kondisi tubuh, pikiran, dan perasaan mereka saat ini, serta secara sadar menetapkan tujuan dan fokus untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

B. Elemen Mindfulness

Mindfulness diterapkan melalui kegiatan yang disadari dengan fokus pada pencapaian tujuan. Hal ini memungkinkan kegiatan tersebut memberikan arti kepada apa yang dialami oleh tubuh,

¹⁶ Fikrotul Jauhariyah, "Hubungan Antara Fear of Missing Out (Fomo) Dengan Minfulness Pada Siswa SMAN 1 Driyorejo," *Skripsi*, 2022, 122.

¹⁷ Nazira et al., "Correlation between Mindfulness and Death Anxiety among the Elderly," *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 15, no. 2 (2021): 55–61, <https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i2.4705>.

¹⁸ Rosiatul Ulyanisa', *Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang Mengalami Prokrastinasi Akademik*, (Skripsi : UIN Walisongo Semarang , 2020).

pikiran, dan emosi. Sebagaimana Jon Kabat-Zin mengemukakan bahwasannya elemen mindfulness terbagi menjadi tiga yaitu :

1. Perhatian (attention)

Shapiro menjelaskan bahwa kemampuan ini adalah penangguhan seseorang terhadap tafsiran-tafsiran yang dirinya miliki terhadap pengalaman yang sedang dialaminya. Didalamnya terdapat keharusan untuk berfokus terhadap pengalaman dan terhadap sesuatu yang sedang dijalani tanpa adanya penilaian-penilaian lebih lanjut terhadap momen tersebut. Dari hal tersebut seseorang berlatih agar mampu menangkap dirinya dikala pikirannya melayang dari saat ini dan mengembalikan perhatian tersebut kembali pada saat ini.

2. Sikap (attitude)

Sikap ini yaitu kebijaksanaan diri dalam memperlakukan pengalaman yang lewat ke dalam pikiran seseorang. Proses mindfulness adalah menata kesadaran akan suatu momen yang sedang terjadi dengan sikap keingintahuan, keterbukaan, serta penerimaan.

3. Tujuan (intention)

Secara langsung tujuan mempengaruhi tercapainya latihan mindfulness yang dijalani seseorang yaitu kebiasaan adanya kesadaran. Setiap orang memiliki tujuan masing-masing yang ingin dicapainya sesuai dengan yang mereka inginkan.¹⁹

Sedangkan menurut White, ada lima atribut penentu untuk memperjelas konsep mindfulness, yaitu:

¹⁹ amien Nurhakim, "MINDFULNESS DALAM HADIS-HADIS MURAQABAH KITAB RIYAD AL-SALIHIN Tesis : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta."

a. Kesadaran (awarenes)

Bagian dari kesadaran diri sendiri adalah kesadaran terhadap apa yang terjadi dan apa yang harus dilakukan berdasarkan peristiwa tersebut. Kesadaran dan kepekaan yang dimiliki seseorang akan membantu mereka merefleksikan dan merespon dengan cara yang sehat terhadap setiap peristiwa dan kejadian. Selain itu, seseorang dapat meningkatkan kemampuan coping adaptif mereka dengan belajar dari setiap situasi yang mereka alami.²⁰ Kesadaran berarti memahami apa yang terjadi sekarang dan di masa depan. Ini berbeda dengan berfokus pada masa lalu atau masa depan. Proses ini tidak sama dengan sebagian besar pengalaman sehari-hari kita, di mana kita sering membiarkan pikiran kita bergerak tanpa sengaja.

Praktik kesadaran penuh melibatkan memulai kesadaran pernapasan dan membawa kesadaran ke aspek lain dari pengalaman, seperti berpikir dan kondisi mental. Ini juga dimulai dengan membawa kesadaran ke pengalaman saat ini melalui pengamatan dan perhatian langsung dan terus menerus terhadap perubahan medan pikiran, suasana hati, dan sensasi.

Para ahli kesadaran Burma kadang-kadang menggambarkan kesadaran sebagai anak panah atau anak panah yang menargetkan objek kesadaran, seperti suara, gambaran mental, sensasi tubuh, dan lainnya. Kesadaran mengembangkan kesadaran dalam pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang. Kesadaran ini dikaitkan dengan pengetahuan bahwa Allah Maha Mendengar dan Maha Mengetahui. Oleh karena itu, memberikan perhatian ke

²⁰ Arni Nur Rahmawati, Noor Rochmah Ida Ayu, *Mindfulness, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja*, Yogyakarta : Deepublish, 2020.

dalam hati, ucapan, dan tindakan spiritual seseorang. Berpikir baik tentang Allah selama masa-masa baik atau buruk. Berbicara baik atau diam karena mengetahui Allah Maha Mendengar.²¹

b. Perhatian (attention)

Salah satu komponen mindfulness adalah perhatian, yang merupakan kemampuan seseorang untuk tetap berada pada setiap peristiwa yang mereka alami. Perhatian ini adalah keadaan menerima keseluruhan keadaan yang dialami seseorang, yang memungkinkan mereka untuk tetap fokus pada hal-hal yang terjadi tanpa mengalihkan perhatian mereka atau tenggelam dalam pemikiran mereka. Praktik mindfulness secara formal menekankan beberapa karakteristik perhatian, seperti perhatian berkelanjutan, mengarahkan kembali perhatian ke area fokus berulang kali (seperti sensasi pernapasan), mengamati pikiran bergerak, dan mempelajari cara membuat gaya perhatian yang dapat diterima untuk menghindari terjebak dalam pikiran, emosi, atau sensasi tubuh.

c. Penerimaan (acceptance).

Bagian ini adalah kemampuan seseorang untuk menerima masalah secara sadar tanpa menghakimi, sehingga mereka dapat melihat masalah tersebut dan menyelesaikannya. Kemampuan untuk menerima apa yang sedang terjadi tanpa menilainya sebagai hal yang baik atau buruk akan memungkinkan seseorang untuk merasa lebih tenang dan berfokus pada kesehatan emosi diri sendiri dan orang lain. Dengan menerima apa yang sedang terjadi, seseorang dapat menjadi lebih tenang dan lebih mampu

²¹ Tengku Mohd Saifuddin Tengku Kamarulbahri, Nor Jannah Nasution Raduan, Nur Faizah Ali, *Konsep Kesadaran Dalam Islam*, Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Islam dan Pembangunan (JISED), Vol 9 N0 63, 2024.

berfokus pada diri sendiri dan orang lain.²² Penerimaan dalam Islam berarti Ridha, yang merupakan langkah menuju kemajuan spiritual sekaligus keterbukaan terhadap kemajuan. Ketahuilah bahwa cinta kepada Allah berarti menerima apa pun yang Dia tetapkan.

d. Kemampuan Hadir

Kemampuan untuk hadir dari waktu ke waktu sambil mempertahankan kualitas kesadaran, penerimaan, dan perhatian setiap saat didefinisikan secara umum sebagai "pengalaman hadir". Ini adalah sensasi yang sebanding dengan kontemplasi, meditasi, refleksi, dan tafakkur. Tafakkur menunjukkan pemikiran mendalam untuk mencapai inti pengetahuan tanpa mengikuti atau taqlid. Ketika kita melakukan latihan kesadaran atau refleksi hening, kita memiliki waktu untuk sekadar berada di saat ini tanpa khawatir tentang apa yang sudah terjadi atau apa yang akan terjadi di masa depan. Kita dapat menemukan diri kita di tempat lain dalam ciptaan ini. Ini adalah kesempatan untuk tetap berada di hadapan Allah (al-hudur), posisi yang harus kita miliki dalam doa ritual. Tentu saja ada waktu yang tepat untuk berpikir tentang masa lalu atau masa depan, untuk belajar dari kesalahan kita dan merencanakan apa yang harus kita lakukan.

e. Proses Transformatif

Banyak ilmuwan telah mendefinisikan proses transformatif kesadaran penuh. Kesadaran penuh didefinisikan sebagai proses di mana seseorang menjadi sepenuhnya menyadari apa yang terjadi dalam dirinya

²² Arni Nur Rahmawati, Noor Rochmah Ida Ayu, *Mindfulness, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja*, Yogyakarta : Deepublish, 2020.

sendiri dan berubah dari tidak memiliki pikiran, perasaan, atau tindakan dalam dirinya. Tazkiyah al Nafs adalah proses transformasi melalui pemahaman diri (kekuatan dan kelemahan). Ini adalah kemampuan untuk mencapai kemajuan spiritual, mengatasi depresi, dan mencapai kebahagiaan dengan menggunakan iman melalui doa kontemplatif dan kesadaran penuh. Ini adalah proses pemurnian jiwa melalui berdiam diri dan kesadaran penuh.²³

C. Manfaat Mindfulness

Asosiasi Psikologi Amerika menyatakan bahwa mindfulness memiliki beberapa manfaat :

1. kesadaran diri meningkatkan kesadaran akan pikiran seseorang;
2. mengurangi stres, kecemasan, dan emosi negatif secara signifikan;
3. memperoleh kontrol atas pemikiran ruminatif, yang merupakan penyebab utama depresi dan kecemasan;
4. meningkatkan fokus dan fleksibilitas mental;
5. lebih banyak memori yang berfungsi;
6. mengurangi pikiran yang mengganggu; dan
7. mengurangi reaktivitas mental.

Sedangkan manfaat dalam hal spiritual yaitu :

1. Peningkatan kesadaran diri dan keakraban dengan diri sendiri,
2. peningkatan empati dan kasih sayang,
3. peningkatan kesadaran moral,
4. keberanian untuk mengubah, dan

²³ Tengku Mohd Saifuddin Tengku Kamarulbahri, Nor Jannah Nasution Raduan, Nur Faizah Ali, *Konsep Kesadaran Dalam Islam*, Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Islam dan Pembangunan (JISED), Vol 9 N0 63, 2024.

5. peningkatan kontrol atas perilaku otomatis.²⁴

D. Faktor Yang Membentuk Kesadaran

Dalam psikologi, kesadaran (consciousness) adalah keadaan di mana individu sadar akan pikiran, perasaan, sensasi, dan lingkungan sekitarnya. Beberapa faktor yang membentuk kesadaran dalam psikologi antara lain:

1. Perhatian (Attention)

Perhatian adalah kemampuan untuk fokus pada informasi atau stimulus tertentu, sementara mengabaikan informasi yang tidak relevan. Perhatian ini sangat penting dalam membentuk kesadaran karena tanpa perhatian, individu mungkin tidak sepenuhnya menyadari apa yang terjadi di sekitarnya.

2. Persepsi

Persepsi adalah proses mengorganisir, mengidentifikasi, dan menafsirkan informasi sensorik untuk memahami dunia di sekitar kita. Apa yang kita sadari sangat bergantung pada cara kita mempersepsikan dunia tersebut, dan persepsi ini dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan, dan ekspektasi kita. Persepsi bukan hanya fenomena visual, yaitu segala sesuatu yang kita lihat secara fisik. Para ahli perkembangan menganggap persepsi sebagai bagian dari pemahaman input sensorik yang dihubungkan indra ke otak dan dikirimkan ke sistem saraf pusat. Dengan kata lain, persepsi adalah penafsir otak dari semua informasi yang diberikan oleh indera fisik. Persepsi membantu menentukan semua yang kita miliki, semua yang kita inginkan, inginkan, pikirkan dan butuhkan, serta pengalaman masa lalu.²⁵

²⁴ Galuh Andina Putri, *Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam* , Jurnal : Al-Musyirif Vol 01 No 01, 2021.

3. Kognisi

Kognisi mencakup berbagai proses mental, seperti pemikiran, ingatan, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan. Kognisi mempengaruhi cara kita menyadari dan menanggapi informasi. Ingatan juga memainkan peran penting karena memori jangka pendek memungkinkan kita untuk menyadari situasi atau pengalaman terkini.

4. Emosi

Perasaan atau reaksi emosional terhadap suatu peristiwa atau situasi dapat mempengaruhi kesadaran kita. Ketika seseorang merasa takut, senang, atau cemas, pengalaman emosional ini akan mempengaruhi cara mereka memproses informasi dan berinteraksi dengan dunia. Pakar psikologi menjelaskan bahwasannya emosi terbagi menjadi tujuh diantaranya, emosi cinta, emosi bahagia, emosi sedih, emosi takut, emosi terkejut, emosi marah, dan emosi cemas. Dalam pengendalian emosi tersebut tergantung terhadap bagaimana cara yang manusia ambil untuk mengendalikan emosi tersebut, ketika manusia mampu mengendalikannya maka akan memberikan dampak yang positif terhadap dirinya akan tetapi ketika manusia tidak mampu mengendalikannya maka akan memberikan dampak yang negatif terhadap dirinya. Ada lima unsur kecerdasan emosional yaitu: (1). mengenal emosi diri, (2). mengelola emosi diri, (3). memotivasi diri sendiri, (4). mengenali emosi orang lain, dan (5). membina relasi pergaulan.²⁵

²⁵ Magfirah Ramadanti, Cici Patda Sary, and Suarni Suarni, "PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental Dan Pikiran Manusia)," *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2022): 56–69, <https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>.

²⁶ Sri Rahma Dewi and Fadhilla Yusri, "Kecerdasan Emosi Pada Remaja," *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 65–71, <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>.

5. Fisiologi Otak

Struktur dan aktivitas otak sangat berperan dalam membentuk kesadaran. Otak memproses informasi yang datang dari lingkungan eksternal maupun internal. Gangguan atau perubahan dalam aktivitas otak, seperti yang terjadi pada tidur, bisa mengubah tingkat kesadaran seseorang.

6. Pengalaman Pribadi dan Budaya

Pengalaman hidup dan latar belakang budaya membentuk cara seseorang memahami dan menyadari dunia. Nilai-nilai, norma, dan keyakinan yang dimiliki individu dapat mempengaruhi cara mereka memaknai situasi atau perasaan tertentu. orang berfikir bahwa apa yang terjadi saat ini menjadi pengalaman hidup dari Tuhannya. Individu akan merasakan hati menjadi lebih tenang jika merasakan aspek keyakinan spiritual dengan baik, Individu dengan spiritual yang baik dalam kesadaran proses berfikir akan memberikan pengalaman kepada pikiran, berfikir positif dengan kesadaran bahwa setiap kehidupan dan pengalaman kehidupannya pasti akan memberikan hikmah yang baik dalam kehidupan selanjutnya. Musibah yang dianggap sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan dengan adanya pendekatan mindfulness sprititual islam akan menjadikan kesehatan jiwa yang lebih baik.²⁷

7. Tidur dan Siklus Sadar

Tidur dan pola sirkadian juga mempengaruhi tingkat kesadaran. Kesadaran berubah antara fase tidur dan terjaga,

²⁷ Siti Rohmatun and Maryatun Maryatun, "Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan," *Avicenna : Journal of Health Research* 5, no. 2 (2022): 120–29, <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.689>.

dan tidur memiliki peran dalam pemrosesan informasi dan konsolidasi memori.

E. Tingkatan Kesadaran

Dalam kehidupan, setiap orang pasti memiliki kesadaran yang berbeda-beda. Karena itu, kesadaran didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki setiap orang untuk membuat hubungan dengan lingkungannya, termasuk diri sendiri, yang biasanya digerakkan oleh alam sadar. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesadaran didefinisikan sebagai keinsafaan, suatu kondisi yang dimengerti, suatu hal yang dirasakan atau dialami oleh seseorang.

Kesadaran sendiri berasal dari kata "sadar", yang berarti tahu, mengerti, ingat, paham, dan terbuka hati dan pikirannya untuk bertindak sesuai dengan hatinya. Kata "sadar" juga dapat berarti keinsyafan akan tindakan seseorang. Dengan demikian, kesadaran adalah hati dan pikiran yang terbuka untuk bertindak sesuai dengan hatinya.²⁸

Tingkatan kesadaran dalam psikologi seringkali merujuk pada berbagai tingkat pemahaman, perhatian, dan kesadaran diri yang dimiliki individu. Berikut adalah beberapa tingkatan kesadaran yang umum dibahas dalam psikologi:

1. Kesadaran Dasar (Basic Awareness)

Adalah tingkat kesadaran paling dasar yang mencakup kemampuan untuk merasakan dan memperhatikan lingkungan sekitar serta pengalaman langsung. Ini termasuk sensasi fisik, seperti rasa sakit atau kenyamanan.

2. Kesadaran Emosional (Emotional Awareness)

Tingkat ini melibatkan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi sendiri. Individu yang memiliki kesadaran

²⁸ Miranda Dhea Amanda, *Peningkatan Kesadaran Lingkungan Melalui Ecobrick Oleh Komunitas Purwokeling Kelurahan Purwoyoso Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang*, (Skripsi : UIN Walisongo Semarang, 2023), h. 24.

emosional mampu mengidentifikasi perasaan mereka dan bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi perilaku dan reaksi mereka.

3. Kesadaran Diri (Self-Awareness)

Kesadaran diri mencakup pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, termasuk nilai-nilai, motivasi, dan kebiasaan. Ini adalah kemampuan untuk melihat diri sendiri dari perspektif luar dan mengevaluasi tindakan serta keputusan.

4. Kesadaran Sosial (Social Awareness)

Ini adalah kemampuan untuk memahami dinamika sosial dan hubungan antara individu. Kesadaran sosial mencakup kemampuan untuk merasakan emosi orang lain, memahami perspektif mereka, dan berempati.

5. Kesadaran Reflexive (Reflexive Awareness)

Tingkatan ini mencakup kemampuan untuk merenungkan pikiran dan perasaan sendiri serta bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain. Ini melibatkan introspeksi yang mendalam dan pemahaman tentang bagaimana pengalaman masa lalu membentuk perilaku saat ini.

6. Kesadaran Transcendental (Transcendental Awareness)

Ini adalah tingkat tertinggi dari kesadaran, yang sering kali terkait dengan pengalaman spiritual atau mistis. Individu pada tingkat ini mungkin merasakan keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, seperti alam semesta atau konsep ketuhanan.

F. Teknik Mindfulness

Dalam agama Buddha teknik mindfulness atau meditasi juga dikenal sebagai Samadhi di masa lalu. Meditasi, yang dianggap sebagai salah satu dari empat kebenaran mulia, dan jalan ariya berunsur delapan adalah cara yang diajarkan oleh Buddha untuk

mencapai nirwana. Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan, Meditasi berarti menahan pikiran dan perasaan untuk suatu tujuan. Indonesia. Menurut ensiklopedia umum, meditasi adalah teknik relaksasi yang digunakan untuk memperluas perspektif.

Dalam sejarahnya, Sang Buddha Gautama memperkenalkan meditasi sebagai salah satu cara utama untuk mencapai Nibbana, yang dikenal sebagai pencerahan universal. Sesuai dengan ajarannya, meditasi merupakan hasil dari upaya yang dilakukan Sang Buddha untuk mencapai Nibbana, yang memerlukan banyak waktu dan usaha. Penganut keyakinan ini percaya bahwa sang Buddha sendiri mengajarkan meditasi kepada muridnya sebagai cara untuk mewujudkan ajarannya sendiri.

Teknik mindfulness atau meditasi terbagi menjadi beberapa kelompok, pembagian ini berdasarkan kepada titik fokus serta tujuan yang dicapai dalam melakukan meditasi tersebut. Diantara pembagian teknik tersebut yaitu :

1. Meditasi Ketenangan (*Samantha Bhavana*)

Fokus dalam meditasi ini yaitu mengembangkan perilaku damai pada pikiran setiap individu. Sehingga dari fokus tersebut setiap individu mampu mengembangkan konsentrasi dan mengurangi gangguan yang berada dalam pikiran yang mampu meningkatkan rasa tenang didalam batinnya.

2. Meditasi Pandangan Terang (*Vipassana Bhavana*)

Meditasi ini memiliki tujuan utama sebagai upaya untuk mengembangkan kesadaran akan hakikat keberadaan dan memfasilitasi refleksi diam-diam atas penderitaan manusia. Pada praktiknya diperlukan waktu yang intensif dalam sebuah keheningan dan berlangsung selama beberapa hari dalam upaya untuk membawa perubahan batin serta sikap bijaksana dalam menjalani realita kehidupan.

3. Meditasi Cinta Kasih (*Metta Bhavana*)

Meditasi ini termasuk dalam latihan meditasi Buddhis yang bertujuan untuk memperkuat kasih sayang, pengendalian diri, dan hubungan dengan diri sendiri dan orang lain untuk pertumbuhan atau budi daya. Semua mendapat manfaat dari praktik meditasi *Metta Bhavana*. Dalam hal ini meditasi tidak hanya merupakan praktik spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif pada hubungan antarpribadi dan kesadaran diri.

4. Meditasi Refleksi (*Anapanasati*)

Meditasi ini merupakan sebuah bentuk meditasi dalam agama Buddha yang difokuskan dalam pengamatan pernafasan. Adapun pengertian dari "arti" sendiri berasal dari kata "*Ana*", "*Apaan*", dan "*Sati*" yang memiliki arti kesadaran atau refleksi. Pengembangan kesadaran yang terdapat didalamnya sebagai pengalaman batin individu yang berupa pikiran dan emosi yang dihasilkan. Dalam praktiknya meditasi ini akan dilakukan dengan adanya bimbingan dari pihak profesional karena untuk memberikan pemahaman tentang empat kebenaran mulia dalam proses *refleksi* tersebut.²⁹

²⁹ Dinda Anaya, "Makna Ajaran Meditasi Agama Buddha Dalam Membangun Kerukunan Umat Beragama (Studi Weekend Mindful Relaxation Vihara Padepokan Dhammadipa Arama Di Batu Malang)," *Skripsi : IAIN Kediri*, 2024.

BAB III

RELEVANSI MINDFULNESS DENGAN AYAT AL-QURAN

A. Tadabur

Kata tadabur berasal dari bahasa Arab dan berasal dari kata dabara (دبر), yang berarti "belakang". Tadabur merupakan proses berpikir, merenungkan, dan memusatkan perhatian kepada sesuatu yang ada di belakang atau kepada penyelesaian masalah. Secara keseluruhan, fokus dan ingat kata-kata "mulai" dan "akhir", lalu ulangi ini beberapa kali. Dalam setiap tindakan, mencari dasar kebenaran melalui informasi; misalnya, simpan informasi yang bermanfaat dan lepaskan informasi yang tidak bermanfaat, tidak jelas dalam kehidupan pribadi seseorang.³⁰

Kata *dabara* dengan berbagai derivasinya tersebut sebanyak 44 kali yaitu, Yunus (10): 3, Yunus (10): 31, Ar-Ra'ad (13) : 3, As-Sajadah (32) : 5, An-Nisa' (4) : 82, Muhammad (47) : 24, Al-Mukminun (23) : 68, Saad (38) : 29, Al-Ma'arij (70) : 17, Al-An'am (6): 45, Al-A'raf (7): 72, Al-Ra'd(13): 22, Al-Anfal (8): 74, As-Sajadah (32): 52, Al-Hijr (15): 66, An-Nisa (4): 82, Yusuf (12): 25, Muhammad (47): 68, Yusuf (12): 27, Al-Mu'minin (23): 24, Yusuf (12): 28, Al-Mudatstsir (74): 23, Al-Mudatstsir (74): 33, An-Nazi'at (79) : 22, Al-Anfal (8): 16, Ali Imran (3): 111, Al-Anfal (8) : 15.³¹

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ ۖ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ
لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا ۚ أُولَٰئِكَ كَانُوا لِنِعْمِ ۖ أَضَلُّ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ
الْعَافِلُونَ

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena

³⁰ Galuh Andina Putri, “Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam,” *Al Musyrif* 1, no. 1 (2021): 84–108.

³¹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahrash li Alfadz Al-Qur'an*, Darul Hadits Qahirah, 2007. h. 310-311.

kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka pergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka pergunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka pergunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah.” (QS Al-A'raf : 179).

Dalam Tafsir *Al-Misbah*, Hati, mata dan telinga orang yang memilih kesesatan disamakan dengan halnya binatang karena binatang tidak dapat menganalogikan apa yang ia dengar dan lihat sesuai dengan sesuatu yang lain. Binatang tidak memiliki akal seperti halnya manusia, bahkan manusia yang tidak menggunakan potensi yang telah Allah anugerahkan kepadanya lebih buruh dari binatang sebab binatang dengan instingnya selalu mencari kebaikan dan menghindari bahaya tetapi manusia durhaka malah justru menolak kebaikan dan kebenaran serta mengarah kepada bahaya yang tiada taranya. Setelah kematian mereka akan kekal di api neraka sedangkan binatang yang punah dengan kematiannya. Binatang tidak memiliki potensi seperti yang manusia miliki jadi tidak wajar jika binatang dikecam akan hal itu sebagaimana manusia dikecam bahkan dianggap lebih hina dari binatang karna tidak mampu mencapai apa yang seharusnya mampu untuk dicapai dengan potensi yang dimiliki. Keimanan dan petunjuk Allah begitu jelasnya bagi yang berpengetahuan, tetapi bagi mereka yang tidak memanfaatkannya bahkan orang yang tidak sadar dan tidak mengetahui bahwa mereka memiliki potensi untuk meraih kebahagiaan, inilah kelalaian yang tiada taranya.³²

قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَمَّنْ يَمْلِكُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَمَنْ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَمَنْ يُدَبِّرُ الْأَمْرَ فَسَيَقُولُونَ اللَّهُ فَقُلْ أَفَلَا

تَتَّقُونَ ٣١

³² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-qur'an* jilid 4, cet 1, Tangerang : PT. LenteraHati, 2017. h. 378-379

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Siapakah yang menganugerahkan rezeki kepadamu dari langit dan bumi, siapakah yang kuasa (menciptakan) pendengaran dan penglihatan, siapakah yang mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup, serta siapakah yang mengatur segala urusan?” Maka, mereka akan menjawab, “Allah.” Maka, katakanlah, “Apakah kamu tidak takut (akan azab Allah)?” (QS Yunus : 31).

Dalam tafsir *Al-Munir*, katakanlah Nabi Saw. kepada orang musyrik Mekah dan orang yang semisal mereka bahwasannya Siapakah yang menurunkan hujan dari langit yang dengannya bumi bisa menumbuhkan tumbuh-tumbuhan, bunga dan pepohonan yang menghasilkan sayur-sayuran, buah-buahan yang banyak sekali dan lainnya ?, Siapakah yang menciptakan penglihatan dan pendengaran yang kuasa menciptakan dan merancang nya dengan luar biasa dan menjaganya dari kerusakan serta Siapakah yang memberi kekuatan untuk melihat dan kekuatan mendengar yang mana semua itu adalah sarana ilmu dan pengetahuan dan untuk dapat mengetahui apa yang ada dalam alam ini. Siapakah pula yang dengan kekuasaanNya yang sangat besar menentukan kehidupan dan kematian? Dia menghidupkan dan mematikan, Dia yang mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup. Siapa yang mengurus urusan ala mini dan di tanganNya Kerajaan segala sesuatu, dan Dialah yang Maha Kuasa yang tidak ada akhir bagi kekuasaanNya dan ada pertanggungjawaban terhadap apa yang diperbuatnya, sementara mereka akan dimintai pertanggungjawaban apa yang mereka kerjakan.

Kelima pertanyaan tersebut tak akan ada jawaban bagi orang musyrik kecuali mengatakan bahwa yang melakukan semua itu adalah Allah SWT dan untuk menjawab yang mematikan serta menghidupkan adalah Allah SWT tanpa ada keraguan didalamnya. Katakanlah kepada mereka wahai Rasul Saw “Apakah kalian tidak takut akan diri kalian dari adzab Allah SWT dengan kemusyrikan kalian kepadaNya dan penyembahan kalian

kepada selainNya, padahal yang kalian sembah tidak punya peran sedikit pun dalam hal-hal tadi dan tidak memiliki kemudharatan dan manfaat apapun.³³

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآَنَفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً

وَيَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ

“Orang-orang yang bersabar demi mencari keridaan Tuhan mereka, mendirikan salat, menginfakkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka secara sembunyi-sembunyi atau terang-terangan, dan membalas keburukan dengan kebaikan, orang-orang itulah yang mendapatkan tempat kesudahan (yang baik).” (QS Ar-Ra’ad : 22)

Ayat ini menerangkan beberapa sifat yang dimiliki oleh seseorang yang mengambil pelajaran terhadap apa yang telah Allah terangkan, mereka inilah orang yang kuat akalnya serta beriman sebagaimana yang telah disebutkan pada ayat-ayat sebelumnya. Dalam ayat ini, menerangkan mengenai sifat *kelima* yang dijalankan seseorang tersebut yaitu, mereka yang tahan menderita dalam menjalankan ketaatan dan beban agama serta menjauhkan larangan dan perbuatan munkar. Meridhai atas qadha Allah dan takdirNya, tidak berkeluh kesah atas bencana yang menyimpannya. Yang dimaksud sabar disini yaitu sabar yang didasarkan kepada sikap mencari keridhaan Allah, bukan didasarkan atas riya dan sum’ah. *Keenam*, mereka mendirikan sembahyang secara sempurna baik rukun dan tata caranya serta hati yang khusuk, jauh dari riya dan rasa takut kepada Allah disertai rasa mengagungkan Allah, merasakan bahwa kita sedang berdiri dihadapan Allah.

Ketujuh, mereka membelanjakan Sebagian rizki yang Allah berikan baik secara rahasia maupun terang-terangan, baik infak wajib terhadap istri, anak serta kerabat maupun infak yang mandhub seperti infak kepada yang tidak mampu. Sekiranya manusia memahami rahasia Al-Qur’an mengenai

³³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 6, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013. h. 166-167

membelanjakan harta di jalan Allah maka hidup sosial kaum muslim akan terjaga dengan sebaik-baiknya. *Kedelapan*, mereka menolak kejahatan dengan kebaikan dan membalas keburukan dengan keihisanan. Sifat ini menetapkan bahwasannya kita mempergauli saudara kita dengan muamalat yang baik dan penuh rasa belas kasihan yang mampu mencabut rasa dengki sera benci dari hati saudara kita. kepada mereka ini, di akhirat akan diberikan surga yang tinggi dan penuh dengan segala yang diinginkan naluri serta sedap dalam pandangan.³⁴

B. Tafakur

Dalam kitab Al-Qur'an, Dr. Yusuf Qardawi menjelaskan mengenai akal dan ilmu, mengatakan bahwasannya keyakinan adalah kekuatan yang tampaknya dapat menyempurnakan ilmu. Tafakkur juga merupakan aktivitas kekuatan itu menggunakan akal. Manfaat-manfaat ini membedakan manusia dari spesies lain. Hati hanya dapat menggambarkan tujuan pikiran. Ingatlah apa yang telah disadari.³⁵

Dalam Al-Qur'an kata *fakkara* dengan berbagai derivasinya tersebut sebanyak 18 kali yaitu, Al-Mudatstsir (74) : 18, Saba' (34) : 46, Al-Baqarah (2) : 219, Al-Baqarah (2) : 266, Al-An'am (6) : 50, Al-A'raf (7) : 184, Ar-Rum (30) : 8, Ali Imran (3) : 191, Al-A'raf (7) : 176, Yunus (10) : 24, Ar-Ra'ad (13) : 3, An-Nahl (16) : 11, An-Nahl (16) : 44, An-Nahl (16) : 69, Ar-Ruum (30) : 21, Al-Jasyiah ((45) : 13, Az-Zumar (39) : 42, Al-Hasyr (59) : 21.³⁶

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ
رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

³⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 3, Semarang : Pustaka Riski Putra.

³⁵Putri, "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam."

³⁶Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahrash li Alfadz Al-Qur'an*, Darul Hadits Qahirah, 2007. h. 635-634.

“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), “ Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka.” (QS. Ali Imran : 191).

Orang yang berakal harus menggabungkan dzikir dengan pikir. Mereka berdzikir terhadap Allah dalam berbagai keadaan, baik saat berdiri, duduk, atau berbaring. Mereka selalu berdzikir terhadap Allah baik dengan hati maupun lisan. Mereka akan selalu berpikir, merenungi, dan memahami bahwa segala apa yang ada di langit dan di bumi adalah rahasia, manfaat, dan hikmah-hikmah yang menunjukkan kekuasaan, kebesaran, pengetahuan, dan rahmat yang diberikan Sang Khalik. Objek berpikir, merenung serta memahami adalah ciptaan Sang Khalik bukan Dzat Sang Khalik itu sendiri, karena tidak dimungkinkannya untuk menggapai hakikat Dzat dan sifat-sifatNya. Dalam hal ini menggabungkan dzikir dengan bertafakur diharapkan agar semakin bertambah kearifan dan kuat keimanannya.³⁷

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَائِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ

“Apakah mereka tidak berpikir tentang (kejadian) dirinya? Allah tidak menciptakan langit, bumi, dan apa yang ada di antara keduanya, kecuali dengan benar dan waktu yang ditentukan. Sesungguhnya banyak di antara manusia benar-benar mengingkari pertemuan dengan Tuhannya” (QS Ar-Rum : 8)

Apakah mereka buta ? Mengapa mereka tidak mau memikirkan dirinya sendiri, siapakah yang telah menjadikan dirinya dan siapa pula yang mereka perlukan ? Mengapakah mereka tidak mau memikirkan dirinya untuk meyakini bahwasannya kejadian langit, bumi, dan dsegala isinya tidaklah mungkin terjadi secara kebetulan, akan tetapi kejadian tersebut sesuai dengan hikmah yang telah dikehendaki Allah dan untuk mengetahui

³⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 2, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013. h. 545

bahwasannya ala mini akan berakhir pada suatu titik ? Ketika itulah, mereka akan menerima hisab serta pembalasan. Memang tidaklah masuk akal bahwasannya Allah menjadikan sesuatu hanya sekedar untuk main-main dan tidak mengandung suatu hikmah.

Adapula pendapat lain bahwasannya ayat ini bermakna Mengapakah mereka tidak mengembangkan pemikiran yang ada padanya serta hatinya yang kosong supaya mengetahui bahwasannya Allah tidaklah menjadikan langit dan bumi tanpa adanya suatu maksud yang benar serta hikmah yang menyertainya? Allah menjadikan langit dan bumi disertai dengan hikmah, dan untuk langit dan bumi ditentukan ajalnya (masa akhirnya).

Kebanyakan manusia, karena tidak mau menumbuhkan pikiran dalam dirinya, maka mereka pun mengingkari pertemuan manusia dengan Allah. Seandainya mereka memikirkan dirinya, mempelajari keajaiban-keajaibannya, pastilah meyakini bahwa dirinya akan kembali kepada Allah dan akan menjumpai-Nya.³⁸

وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

“Dialah yang menidurkan kamu pada malam hari dan Dia mengetahui apa yang kamu kerjakan pada siang hari. Kemudian, Dia membangunkan kamu padanya (siang hari) untuk disempurnakan umurmu yang telah ditetapkan. Kemudian kepada-Nya tempat kamu kembali, lalu Dia memberitahukan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan.”(QS Al-An’am : 60)

Allah SWT yang mematikan hambaNya di dalam tidurnya pada malam hari yang mana hal ini disebut dengan kematian kecil. Allah SWT mengetahui apa saja yang telah kalian lakukan disiang hari, hal ini menunjukkan ilmu Allah SWT meliputi makhlukNya pada waktu siang dan malam hari baik dalam keadaan diam ataupun bergerak. Allah SWT

³⁸ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 4, Semarang : Pustaka Riski Putra.

membangunkan kalian di siang hari yaitu menebarkan kalian di siang hari setelah mematikan dengan tidur dan mengetahui semua perbuatan kalian di siang hari. Pergantian malam dan siang ini untuk memberlakukan ajal yang telah ditentukan yang telah diketahui oleh Allah SWT bagi setiap individu, pasalnya masa dan umur manusia telah dibatasi dan ditentukan dalam sebuah catatan (Lauh Mahfuzh). Hanya kepada Allah lah tempat kembali kalian semua pada hari Kiamat, setelah sempurnanya ajal kalian. Lalu Dia akan memberitahukan kepada kalian apa saja yang telah kalian perbuat dan akan memberikan balasan sesuai dengan apa yang telah kalian lakukan di dunia, jika baik dengan kebaikan jika jelek maka dengan kejelekan pula.³⁹

C. Tasabur (Sabar)

Seperti yang dinyatakan dalam bukunya oleh Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari yang berjudul Keistimewaan Akhlak Islami, menerangkan bahwa bersabar berarti usaha dalam menahan diri. Ada juga al-shibru yang memberikan shad, yang berarti obat yang pahit, tepatnya sari pohon. Orang-orang mengatakan bahwa kata "kegigihan" pada awalnya keras dan kuat. Al-Shibru menyinggung obat yang dikenal sangat keras dan tidak enak rasanya. Menurut beberapa orang, "Ketekunan diambil dari kata "berkumpul", "merangkul," atau "merangkul." karena orang yang sabar adalah orang yang memeluk atau memeluk dirinya sendiri ketika mereka sedih. Intinya, ada tiga makna untuk sabar: menahan, keras, merakit, atau merangkul. Mengeluh, di sisi lain, merupakan lawan dari ketekunan. Bersabar adalah kemampuan untuk menyelesaikan berbagai tugas, menghindari tantangan, dan menghadapi tantangan dengan siap dan pasrah. Salah satu Asma'ul Husna Allah SWT adalah puing-puing Shabur, yang berarti tidak terburu-buru untuk bergerak.⁴⁰

Dalam Al-Qur'an kata sabar dengan berbagai derivasinya di sebut sebanyak 100 kali pada beberapa surat diantaranya, Ibrahim : 5, An-Nahl : 126, As-Saffat : 102, Al-Anfal : 46, Ali Imran : 142, Al-Kahfi : 75, Al-

³⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 4, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013. h. 215

⁴⁰ Putri, "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam."

Ma'arij : 5, Al-Qasas : 80, Al-A'raf : 87, Shad : 6, Ath-Thur : 16, Yusuf : 18, Al-Qamar : 27, Maryam : 65, Taha : 132, Ibrahim : 12, Fushshilat : 24, hud : 49, Yunus : 109, Ar-Rum : 60, Al-Muzammil : 10, Qaaf : 39, Al-Insan : 24, Ghafir : 55, Al-Mukminun : 111, Shad : 17, Al-Mudatsir : 7, Al-Kahfi : 28, Yusuf : 90, As-Syura : 43, Al-Ahqaf : 35, Ar-Ra'ad : 24, Al-Furqan : 42.⁴¹

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تُطِعْ مِنْهُمْ إِمًّا أَوْ كَفُورًا ﴿٢٤﴾

“Maka, bersabarlah untuk (melaksanakan) ketetapan Tuhanmu dan jangan ikuti pendosa dan orang yang sangat kufur di antara mereka.” (QS. Al-Insan : 24).

Ayat ini menjelaskan bahwasannya segala urusan berada di tangan Allah maka bersabarlah dalam menerima hukum Tuhan yang sangat adil. Kelak, Allah akan memberikanmu kemenangan yang gemilang kepadamu.⁴²

وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً

وَيَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَٰئِكَ هُمُ عُقْبَى الدَّارِ

“Orang-orang yang bersabar demi mencari keridaan Tuhan mereka, mendirikan salat, menginfakkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka secara sembunyi-sembunyi atau terang-terangan, dan membalas keburukan dengan kebaikan, orang-orang itulah yang mendapatkan tempat kesudahan (yang baik)”. (QS. Ar-Ra'ad : 22).

Dalam *tafsir Al-Munir*, Allah menjelaskan mengenai beberapa sifat seorang ulul albab salah satunya berupa sabar dan tabah. Mereka yaitu orang-orang yang sabar dan tabah dalam menjalankan ketaatan dan dalam menjauhi kemaksiatan serta dalam menghadapi bala. Mereka pun

⁴¹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahrash li Alfadz Al-Qur'an*, Darul Hadits Qahirah, 2007. h.

⁴² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 5, Semarang : Pustaka Riski Putra.

mengejawantahkannya dengan mengerjakan amal-amal ketaatan dan kewajiban, menjauhi berbagai kemaksiatan, berbagai perbuatan buruk atau kemungkaran-kemungkaran. Ridha dengan qada' qadar ketika menghadapi berbagai musibah. Kesabaran dan ketabahan mereka hanya mencari Ridha Allah dan memperoleh pahala-Nya, bukan riya dan tidak pula sum'ah.⁴³

D. Tazkiyah

Tazkiyah adalah pembersihan dan pemurnian jiwa, sebagai wadah kebaikan sepanjang kehidupan sehari-hari, menyaring keyakinan, melakukan komitmen sesuai permintaan, tanpa mengurangi atau menambah. Kesucian hati adalah awal dari kebiasaan hidup yang sempurna dan besar. Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah dalam kitab *Madarijus Shalikin*, tazkiyatun nafs memiliki tiga metode: ilmu, tadzakkur, dan riyadhah. Ilmuwan adalah hakim (penentu) yang membedakan antara keyakinan dan ketidakpastian, antara jalan yang salah dan jalan yang benar, dan antara kesesatan dan arah yang benar. Ilmuwan akan menjadi cahaya bagi mereka yang memilikinya, karena ilmu adalah alat untuk menghentikan keinginan yang menggerogoti ketika kita melihat, mendengar, dan merasakan apa yang terjadi di dalam hati kita. Tadzakkur adalah sejenis kata tafa'ul dari kata dzikir, dan bertentangan dengan kata nisyman, yaitu memberikan gambaran tentang sesuatu yang diingat. Dalam interpretasi ini, riyadhah mengacu pada beberapa lokasi yang dianut oleh Muslim yang didedikasikan untuk menyembah Allah semata-mata.⁴⁴

Di dalam Al-Quran, kata *tazkiyah* dan berbagai bentuk derivasinya, baik dalam bentuk *isim* maupun *fi'il*, disebutkan sebanyak 59 kali dalam 29 surah diantaranya Al-Baqarah : 129, Ali Imran : 164, Al-Jumu'ah : 2, An-Nur : 21, At-Taubah : 103, Fatir : 18, Maryam : 19, Al-Kahfi : 81, Taha : 76,

⁴³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 7, cet. 1, Jakarta : Gema Insani, 2013. h. 155.

⁴⁴ Putri, "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam."

Al-Mukminun : 4, Fushshilat : 7, Ar-Rum : 39, Al-Mujadalah : 13, An-Najm : 32, Al-A'la : 14, Al-Lail : 18.⁴⁵

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ
وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

“Sungguh, Allah benar-benar telah memberi karunia kepada orang-orang mukmin ketika (Dia) mengutus di tengah-tengah mereka seorang Rasul (Muhammad) dari kalangan mereka sendiri yang membacakan kepada mereka ayat-ayat-Nya, menyucikan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Kitab Suci (Al-Qur'an) dan hikmah. Sesungguhnya mereka sebelum itu benar-benar dalam kesesatan yang nyata”. (QS. Ali Imran : 164).

Yuzakkihim dalam tafsir Al-Azhar dimaknai kebersihan jasmani dan ruhani. Disuruh berwudhu ketika akan shalat, disuruh mandi setelah bersetubuh, disuruh berhias ketika memasuki masjid, serta diberikan pula pembersihan jiwa dari hasad, dengki, takabbur, riya“, „ujub, serta bakhil. Semua ajaran kebersihan itu berpokok kepada satu ajaran yaitu tauhid (Mengesakan Tuhan). Maka bersihlah mereka dari syirik dan pengaruh yang lain, kekotoran berhala dan thaguth.

رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

“ Ya Tuhan kami, utuslah di antara mereka seorang rasul dari kalangan mereka, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat-Mu, mengajarkan kitab suci dan hikmah (sunah) kepada mereka, dan menyucikan mereka. Sesungguhnya Engkaulah Yang Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.” (QS. Al-Baqarah : 129).

⁴⁵ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahrash li Alfadz Al-Qur'an*, Darul Hadits Qahirah, 2007. h. 406-407.

Yuzakkihim menurut tafsir Al-Azhar dimaknai bersih daripada kepercayaan yang karut-marut, syirik, dan menyembah berhala, dan bersih pula kehidupan sehari-hari daripada rasa benci, dengki, khizit, dan khianat. Membersihkan mereka pada rahani dan jasmani. Sehingga dapat memperbedakan mana kepercayaan yang kotor dengan yang bersih. Kebersihan itulah yang akan membuka akal dan budi, sehingga selamat dalam kehidupan.

E. Tasyakur

Sebagaimana dinyatakan oleh Ar-Ragib al-Isfahani dalam Mu'jam Mufradat Alfaz al-Qur'an, bersyukur berarti menggambarkan nikmat dan menunjukkannya (tasawwur an-ni'mah wa izharuha), yang bertentangan dengan kufr, yang berarti mengabaikan nikmat dan menyembunyikannya (nisyan an-ni'mah wa satruha). Menurut al-Ragib, syukur terdiri dari tiga jenis: syukur dalam hati melalui pengakuan nikmat; syukur verbal (syukr al-lisan), yang merupakan pujian kepada pemberi nikmat; dan syukur terhadap berbagai bagian tubuh (syukr sair al-jawarih).⁴⁶

Dalam Al-Qur'an kata Syukur disebut sebanyak 76 kali dengan berbagai derivasinya pada beberapa surat diantaranya Al-Mukminun : 78, An-Naml : 40, An-Nisa : 147, Al-Ahqaf : 15, Az-Zumar : 7, Al-Baqarah : 52, Al-Baqarah : 172, Al-Baqarah : 185, Al-Jasyiah : 12, Al-Waqi'ah : 70, Luqman : 12, Yunus : 60, Ghafir : 61, Al-Ankabut : 17, Saba' : 13, Al-Furqan : 62, Al-Insan : 9, Ibrahim : 7, Al-Anbiya' : 80, Al-An'am : 63, Al-A'raf : 189, Fathir : 30, Asy-Syura : 23, Al-Isra' : 30, At-Taqabun : 17, Luqman : 31, Al-Insan : 22, As-Sajadah : 9, Ar-Rum : 46, Al-Qasas : 73, Ali Imran : 144, An-Nahl : 121, Yusuf : 38, Al-Mulk : 23.⁴⁷

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧٨﴾

⁴⁶ Putri, "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam."

⁴⁷ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahrash li Alfadz Al-Qur'an*, Darul Hadits Qahirah, 2007. h.

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”. (QS. Ibrahim : 7).

Dalam *Al-Misbah*, ayat ini menyatakan bahwasannya jika bersyukur maka nikmat Allah akan ditambahnya, namun sebaliknya ketika kita kufur maka siksaNya akan jatuh menimpa manusia dan siksa Allah itu pedih. Di sisi lain, tidak tertutup kemungkinan terhindarkan dari siksa dunia bagi mereka yang kufur terhadap nikmat Allah, bahkan tidak menutup kemungkinan pula bertambahnya nikmat tersebut dalam rangka mengulur kedurhakaan. Hakikat syukur yaitu menampakkan nikmat dengan menggunakannya pada tempatnya dan sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh pemberinya yaitu Allah serta menyebut pemberiannya dengan baik. Oleh karenanya dibutuhkan perenungan terhadap nikmat tersebut untuk apa dianugerahkan yang kemudian menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan tujuan dianugerahkannya.⁴⁸

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَذَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا ﴿١٤٧﴾

“Allah tidak akan menyiksamu jika kamu bersyukur dan beriman. Allah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui”. (QS. An-Nisa : 147).

Sesungguhnya Allah tidaklah mengadzab seorang makhlukNya dengan tujuan sebagai pembalasan akibat sakit hati serta tidak pula untuk mencari kemanfaatan atau menolak kemudharatan. Allah adalah terkaya dan suci sehingga semua itu tidak mungkin Allah lakukan kecuali karena kekufuran manusia, namun jika manusia mengganti kekufurannya dengan iman dan Syukur maka berakhirlah adzab tersebut. Seandainya mereka

⁴⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-qur'an* jilid 6, cet 1, Tangerang : PT. LenteraHati, 2017. h. 330-331.

bersyukur dan beriman kepada Allah dengan iman yang benar maka mereka berhak atas pahala dariNya.⁴⁹

F. Taqwa

Ar-Ragib al-Isfahani mengatakan bahwa taqwa sangat penting untuk memelihara dan menjaga, dan dari makna mendasar ini, taqwa mengandung beberapa konsekuensi, terutama: menahan sesuatu agar tidak menyiksa atau menyakiti; dan kedua, menahan diri dari rasa khawatir. Ketiga, menghentikan interaksi antara dua hal. Keempat, melindungi sesuatu atau seseorang ketika berhadapan dengan musuh atau sesuatu yang dibenci. Kelima, menghadapi situasi dan menghindari bahaya, dan keenam, menggunakan perlindungan untuk menutupi dan mengawasi. Ketujuh, bersikap positif terhadap diri sendiri dan menolak hal-hal yang tidak disenangi. Kedua, berhati-hatilah, bersiaplah, dan hindari hal-hal yang menyakitkan hati. Sepuluh, takut kepada Allah dan menyadari bahwa Dia mengawasi kita.⁵⁰

Kata Taqwa diulang dalam al-Qur'an sebanyak 259 kali dengan segala derivasinya diantaranya Al-Baqarah : 197, Al-Maidah : 8, Al-A'raf : 26, At-Taubah : 108, Taha : 132, Al-Hajj : 32, Al-Fath : 26, Al-Hujurat : 3, Al-Mujadalah : 9, Al-Mudatsir : 56, Muhammad : 17, Al-Anfal : 34, Asy-Syams : 8, Al-Furqan : 15, Az-Zumar : 33, Ali Imran : 76, Hud : 49, Al-Hijr : 45, Maryam : 85, Al-Qasas : 83, Ad-Dukhan : 51, Ath-Thur : 17, Qaf : 31, Al-Qalam : 34, Az-Zukhruf : 34.⁵¹

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ

أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

⁴⁹ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 2, Semarang : Pustaka Riski Putra. h. 985-986.

⁵⁰ Putri, "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam."

⁵¹ Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Mu'jam Mufahrash li Alfadz Al-Qur'an*, Darul Hadits Qahirah, 2007. h. 848-851

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti” (QS. Al-Hujurat : 13).

Dalam *An-Nur*, ayat ini menjelaskan bahwasannya Allah telah menjadikan manusia bersuku-suku dan bergolongan-golongan supaya saling mengenal bukan bermusuhan-musuhan. Orang yang paling mulia di sisi Allah dan yang paling tinggi kedudukannya di dunia serta akhirat adalah orang yang bertakwa kepada Allah. Takwa yaitu dengan menjalankan apa yang di ridhoiNya, takut kepada Allah serta melaksanakan kebaikan dunia dan akhirat. Allah mengetahui segala perbuatan dan segala rahasia yang manusia miliki. Karena itu, bertakwalah kepadaNya serta jadikanlah takwa itu sebagai bekal untuk hari akhirat kelak.⁵²

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ ۖ وَلَا تَمُوتُوا إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴿١٠٢﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dengan sebenar-benar takwa kepada-Nya dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan muslim”. (QS. Ali Imran : 102).

Dalam *Al-Munir* , dijelaskan bahwasannya Allah memerintahkan kaum Mukminin selalu menetapi serta menekuni ketakwaan dengan sebenarnya dengan menunaikan kewajiban-kewajiban dan menjauhi segala larangan. Hal tersebut mampu terealisasi dengan baik ketika seseorang mampu meninggalkan segala kemaksiatan dan menegakkan serta menjalankan perintah menurut kemampuan yang dimilikinya. Ayat ini menerangkan pula bahwa jangan sampai kita kaum Mukminin meninggal tidak dalam keadaan memegang teguh agama Islam. Hal ini mengandung penekanan agar kita menjaga Islam sehingga kita meninggal dalam keadaan

⁵² Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 5, Semarang : Pustaka Riski Putra.

memeluk agama Islam sebelum dikejutkan dengan datangnya ajal yang datang secara tiba-tiba.⁵³

⁵³ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 2, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013. h. 360.

BAB IV

STRATEGI MINDFULNESS PERSPEKTIF AL-QUR'AN

A. Konsep Mindfulness Dalam Al-Qur'an

Mindfulness, yang berasal dari konsep Buddha, mengacu pada kewaspadaan dan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini. Hal tersebut mengajarkan kepada manusia untuk dapat menerima segala apapun yang terjadi dalam hidupnya baik yang negative maupun yang positif tanpa harus menyalahkan diri sendiri ataupun orang lain.

Mindfulness dalam Al-Qur'an bukan hanya sekadar kesadaran penuh terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, tetapi juga mencakup kesadaran akan keberadaan Allah dalam setiap aspek kehidupan manusia. Praktik mindfulness dapat dipandang sebagai cara untuk mencapai nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an, yang mendorong umat untuk selalu sadar, beribadah, dan berbuat baik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam Al-Qur'an, konsep kesadaran juga sangat ditekankan, seperti dalam Surah Al-Baqarah (2:186) Allah berfirman

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي

لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

“Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran”. (QS. Al-Baqarah : 186).

Quraish Shihab menjelaskan di dalam tafsir *Al-Misbah*, bahwasannya setiap orang dapat langsung berdoa kepada Allah sekalipun dirinya bergelimang dosa. Karena yang dinilai berdoa adalah yang tulus mengharapakan harapan hanya kepada Allah bukan kepada selainNya. Dan hal yang utama dan pertama dituntut terhadap seseorang yang berdoa

adalah memenuhi segala perintahNya agar mereka selalu berada dalam kebaikan yaitu dapat mengetahui jalan yang terbaik serta bertindak dengan tepat, baik menyangkut soal dunia ataupun masalah akhirat.⁵⁴ Ayat ini menunjukkan bahwa Dia dekat dengan hamba-Nya dan mengetahui apa yang ada dalam pikiran mereka. Ini mencerminkan pentingnya kesadaran akan kondisi diri sendiri dan hubungan dengan Allah.

Dalam kehidupan segala sesuatunya berjalan tidak selalu sama akan tetapi akan selalu berubah-ubah, sebagaimana yang kita ketahui dalam hidup terdapat penderitaan, kebahagiaan, pengalaman baik, pengalaman buruk dan lainnya. Mindfulness mengajarkan kita untuk mampu mengendalikan pikiran, emosi serta penerimaan terhadap hal yang terjadi tersebut. Dalam Al-Qur'an mengajarkan akan pengendalian diri serta kesabaran, sebagaimana dalam QS. Ali Imran ayat 186,

لَتَبْلُوَنَّ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيْرًا وَإِنْ تَصْبِرُوْا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

“Kamu pasti akan diuji dalam (urusan) hartamu dan dirimu. Kamu pun pasti akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Alkitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan” (QS. Ali Imran : 186)

Dari ayat tersebut, mengajarkan untuk selalu tenang dan sabar dalam menghadapi segala ujian yang terjadi dalam kehidupan karena hal tersebut adalah yang diutamakan bagi manusia. Sebagaimana mindfulness yang mengajak kita untuk mampu menerima tanpa menilai dan bereaksi berlebihan terhadap yang terjadi, sama halnya sabar disini. Sabar berarti mampu untuk menyelesaikan berbagai tugas, menghadapi tantangan ataupun ujian dengan siap dan pasrah, mereka menyerahkan segala

⁵⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* jilid 1, cet 1, Tangerang : PT. Lentera Hati, 2017, h. 491-493.

sesuatunya kepada Allah karena mereka sadar bahwa segalanya berada di bawah kuasanya.

Mindfulness dalam psikologi dapat dimasukkan dalam tingkatan kesadaran yang berkaitan dengan kesadaran diri atau *Self-Awareness*. Dalam hal ini, mindfulness berperan dalam meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan emosi, serta membantu individu untuk hidup lebih sadar dan terhubung dengan diri sendiri dan lingkungan. Dalam Al-Qur'an juga tidak sedikit ayat yang membahas mengenai kesadaran diri misalnya dalam QS. Ali Imran ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”(QS. Ali Imran : 139).

Ayat tersebut menyadarkan kita tidak boleh bersikap lemah, bersedih hati terhadap apa yang sedang terjadi dalam kehidupan. Akan tetapi kita harus mampu menerima dengan lapang dada atas ujian yang di hadapinya karena setiap manusia memiliki potensi pada dirinya yang harus mereka gunakan sebaik mungkin sesuai dengan seharusnya.

Dalam teknik mindfulness kunci untuk mencapai ketenangan yaitu dengan pengendalian pikiran serta emosi. Pikiran yang jernih serta emosi yang stabil akan mengantarkan manusia mampu menghadapi masalah secara bijaksana tanpa harus emosi dan berlebihan dalam menghadapinya. Sebagaimana Islam mengajarkan akan hal tazkiyah atau tazkiyatun nafs, yaitu membersihkan diri dari pikiran-pikiran negatif serta menggantinya dengan pikiran-pikiran positif. Dengan pikiran positif akan membawa manusia untuk berpikir lebih dahulu sebelum melakukan sesuatu sehingga tidak menjerumuskan dirinya terlalu jauh.

Terdapat tujuh macam emosi dasar yang dikemukakan oleh pakar psikologi diantaranya emosi cinta, emosi bahagia, emosi sedih, emosi takut, emosi terkejut, emosi marah, dan emosi cemas. Dalam pengendalian

emosi tersebut tergantung terhadap bagaimana cara yang manusia ambil untuk mengendalikan emosi tersebut, ketika manusia mampu mengendalikannya maka akan memberikan dampak yang positif terhadap dirinya akan tetapi ketika manusia tidak mampu mengendalikannya maka akan memberikan dampak yang negatif terhadap dirinya.⁵⁵ Pada kenyataannya, tidak sedikit manusia yang belum mampu mengendalikan emosi yang sedang dialaminya dengan baik. Pengendalian emosi yang baik juga akan menjadikan perasaan seseorang menjadi tenang dan memiliki kejernihan emosi.

Pengendalian diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya dengan menggunakan standar tertentu, seperti nilai, moral, dan aturan masyarakat, yang diharapkan menghasilkan perilaku yang positif. Ada kemungkinan bahwa seseorang secara mandiri dapat menunjukkan perilaku positif. Namun, untuk membentuk pengendalian diri yang matang, interaksi dengan orang lain dan lingkungannya sangat penting. Ini diperlukan karena seseorang diharuskan untuk menunjukkan perilaku baru dan mempelajarinya dengan baik. Oleh karena itu, pengendalian diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengembangkan, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat menghasilkan hasil yang menguntungkan. Ini juga merupakan salah satu kemampuan yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses kehidupan mereka, termasuk dalam menangani situasi lingkungan sekitarnya.⁵⁶

Elemen mindfulness mencakup empati dan penerimaan terhadap orang lain. Dalam Al-Qur'an, konsep saling menghormati dan berbuat baik kepada sesama sangat ditekankan. Misalnya, Surah Al-Hujurat (49:13) menekankan pentingnya mengenal satu sama lain dan memahami perbedaan, yang merupakan aspek penting dari kesadaran sosial.

⁵⁵ Sri Rahma Dewi, Fadhillah Yusri, "Kecerdasan Emosi Pada Remaja", *Educativo : Jurnal Pendidikan* Vol 2 No 1, (Mei, 2023), h. 69.

⁵⁶ Zulfah, "Karakter: Pengembangan Diri," *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 28–33.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ

أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti” (QS. Al-Hujurat : 13).

Dalam *An-Nur*, ayat ini menjelaskan bahwasannya Allah telah menjadikan manusia bersuku-suku dan bergolongan-golongan supaya saling mengenal bukan bermusuhan-musuhan. Orang yang paling mulia di sisi Allah dan yang paling tinggi kedudukannya di dunia serta akhirat adalah orang yang bertakwa kepada Allah. Takwa yaitu dengan menjalankan apa yang di ridhoiNya, takut kepada Allah serta melaksanakan kebaikan dunia dan akhirat. Allah mengetahui segala perbuatan dan segala rahasia yang manusia miliki. Karena itu, bertakwalah kepadaNya serta jadikanlah takwa itu sebagai bekal untuk hari akhirat kelak.⁵⁷

Dari ayat ini pula dapat kita pahami bahwasannya Allah menciptakan manusia dengan berbangsa-bangsa, bersuku-suku, agar manusia mampu berempati dan mengenal satu sama lain serta mampu menerima terhadap perbedaan yang ada pada orang lain. Tanpa harus membedakan diri kita dengan orang lain karna kita semua adalah sama nilainya dihadapan Allah, yang membedakan hanyalah ketakwaan kita terhadapNya. Taqwa akan mengajarkan individu selalu menyadari kehadiran Allah dalam setiap Tindakan, termasuk dalam berinteraksi dan sosialisasi dengan orang lain. Ketika seorang yang bertakwa mereka akan berusaha berperilaku baik dan memperlakukan orang lain dengan hormat yaitu membantu sesama,

⁵⁷ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 5, Semarang : Pustaka Riski Putra.

berbuat baik dan menjaga hubungan yang harmonis. Hal tersebut akan mampu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan serta mampu memperdalam praktik mindfulness dalam konteks spiritual.

Selain itu konsep mindfulness dalam Al-Qur'an kita juga diajarkan akan hal muraqabah yang mana merupakan pengawasan terhadap diri sehingga diri kita mampu berbuat segala sesuatunya dengan penuh kehati-hatian. Hal ini dijelaskan dalam FirmanNya QS Al-Baqarah ayat 186,

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي
لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

“Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran”. (QS. Al-Baqarah : 186).

Quraish Shihab menjelaskan bahwasannya setiap orang walau mereka bergelimang akan dosa dapat langsung berdoa kepada Allah tanpa perantara karena Allah itu dekat terhadap manusia begitupun manusia dekat dengan Allah. Kata *orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku*, menunjukkan bahwa bisa jadi terdapat seseorang yang berdoa namun doanya belum dinilai berdoa oleh Allah. Karena yang dinilai berdoa yaitu yang tulus menghadapkan harapan hanya kepadaNya bukan kepada selainNya. *Hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku* ini mengisyaratkan bahwa hal yang pertama dan utama dituntut dari setiap yang berdoa adalah memenuhi segala perintahNya. *Agar mereka selalu berada dalam kebenaran*, yakni dapat mengetahui jalan yang terbaik serta bertindak tepat, baik menyangkut soal dunia maupun akhirat.⁵⁸

⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-qur'an* jilid 1, cet 1, Tangerang : PT. LenteraHati, 2017. h. 491-493.

Dari sini kita pahami bahwasannya ketika seseorang yang beriman kepada Allah dirinya akan menyadari segala sesuatunya berada dalam kuasa Allah. Jika kita dapat bersikap dengan baik, mengambil pilihan-pilihan yang bijak pasti Allah akan membukakan baginya jalan dalam menghadapi permasalahannya walaupun itu terlihat mustahil jika dilihat dari penglihatan manusia namun berbeda jika dilihat dari Kuasa Allah. Karena tidak ada yang tidak dapat terjadi ketika Allah sudah berkehendak atas hal itu maka terjadi, *kun fayakun*.

B. Macam-Macam Strategi Mindfulness Dalam Al-Qur'an

Dalam Islam, konsep Al-Qur'an maupun Sunnah telah menjadi pijakan yang penting didalam berkembangnya ilmu pengetahuan, salah satunya dalam hal kesehatan. Agama telah menawarkan berbagai pandangan mengenai kesehatan, bagaimana cara tidur yang baik, makanan serta minuman yang bergizi, dan pola hidup sehat. Tidak hanya itu, Al-Quran sebagai sumber utama ajaran Islam mengandung petunjuk dan pedoman untuk kehidupan manusia. Hal tersebut dapat di kategorikan dalam beberapa point diantaranya yaitu :

1. Ridho

Adalah sikap rela dan puas terhadap segala ketentuan dan takdir Allah, baik dalam kondisi yang menyenangkan maupun yang menyakitkan. Karena tujuan hidup manusia adalah mencari ridho Allah. Maka ketika Allah memberikan kesusahan dalam hidup maka kita harus Ridha terhadapnya dengan sabar dan ketika Allah memberikan kebahagiaan dalam hidup maka kita harus ridho atasnya dengan bersyukur. Sebagaimana Allah menyebutkan didalam firmanNya QS Ali Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang

paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”(QS. Ali Imran : 139).

Ayat tersebut menyadarkan kita bahwasannya kita tidak boleh bersikap lemah, bersedih hati terhadap apa yang sedang terjadi dalam kehidupan kita. Akan tetapi kita harus menerima dengan lapang dada atas apa yang menimpa kita karena dalam hidup tidak mungkin terlepas dari permasalahan yang akan menjadikan perasaan tidak bahagia, cemas, rasa lelah bahkan tidak bersemangat dalam hidup. Namun hal tersebut tidak lantas menjadikan kita sebagai seorang yang beriman menjadi sedih atau berpaling dari Allah karna masalah ataupun ujian yang datang adalah bentuk kecintaan Allah terhadap hambaNya dengan tujuan untuk menaikkan derajatnya bukan untuk merendahkan mereka.

Sebagaimana halnya dalam kehidupan, seseorang akan berjumpa dengan berbagai hal dan peristiwa. Dari kedua hal tersebut, ada yang tidak disukai dan ada yang disukai atau tidak dua-duanya. Setiap orang memiliki kecenderungan masing-masing terhadap suatu pilihan dan sesuatu yang dianggap baik menurut manusia belum tentu baik menurut Allah begitupun sebaliknya yang buruk menurut manusia belum tentu buruk menurut Allah bisa jadi sebaliknya karena Allah lah yang lebih mengetahui segalanya, hal ini tertuangkan dalam QS Al-Baqarah ayat 216

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ

وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ٢١٦

“Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh

jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”(QS. Al-Baqarah : 216).

Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan, kamu diwajibkan memerangi orang kafir yang menyerangmu, sedangkan perang itu sesuatu yang tidak kamu sukai karena berperang memang memerlukan pengorbanan besar, baik korban harta maupun jiwa. Diantara pekerjaan yang tidak disukai, akan tetapi tetap dilaksanakan karena ingin memperoleh manfaat dan kebajikannya. Seperti perang ini, jika perang ini tidak dilakukan, diperkirakan akan mendatangkan kesengsaraan bagimu, misal musuh akan menjajahmu. Di samping menghindari bangsamu terjajah, peperangan ini akan menyelamatkan kehidupan agama, meninggikan kalimat kebenaran, serta memperoleh pahala di akhirat dan keridhaan Allah.⁵⁹

Dari penjelasan diatas kita tahu bahwasannya sesungguhnya sesuatu yang tidak kita sukai belum tentu hanya akan menjadikan kehidupan kita sengsara dan apa yang kita sukai akan membuat kita bahagia karna dalam dua hal tersebut memiliki keutamaan dan nilai serta manfaat masing-masing dalam hidup kita. Karna yang kita sukai belum tentu akan baik dalam waktu yang lama dalam hidup kita begitupun yang tidak kita sukai belum tentu tidak ada kebaikan di dalam hidup kita bisa jadi yang tidak kau sukai memiliki kebaikan yang banyak dalam hidup kita.

Pada hakikatnya, segala sesuatu yang terjadi di kehidupan dunia ini baik tidak ada yang buruk jika kita memandangnya dari sudut pandang yang berbeda dan baik pula. Tak perlu

⁵⁹ Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 2, Semarang : Puataka Riski Putra.

merasa sedih atau tidak berdaya atas apa yang terjadi terhadap dirimu maupun dalam kehidupanmu, karena sejatinya tidak ada kehidupan yang terlepas dari masalah ataupun ujian karena dunia memang tempatnya lelah. Tapi percayalah bahwasannya dirimu adalah manusia kuat yang mampu melewati segala sesuatunya dengan selalu menyertakan Allah di dalam setiap langkah dalam kehidupanmu. Ingat Kembali tujuan utama kita hidup di dunia ini untuk mencapai Ridha Allah, maka dengan mengingat ini manusia akan mampu untuk mengendalikan dirinya ketika masalah datang kepadanya.

2. Ikhlas

Ikhlas berarti melakukan sesuatu dengan niat yang murni dan tulus hanya untuk Allah. Orang yang Ikhlas akan mampu menerima segala sesuatunya dengan lapang dada dan tanpa mengeluhkan atau menghakimi keadaan tersebut. Dengan menerapkan keikhlasan dalam hidup maka akan menjadikan diri kita tenang serta akan memahami bahwasannya segalanya yang terjadi di dunia ini merupakan ketetapan Allah.

kemampuan seseorang untuk menerima masalah secara sadar tanpa menghakimi yang membawa mereka mampu melihat masalah tersebut dan menyelesaikannya. Seseorang yang mampu menerima keadaannya tanpa menilainya baik atau buruk akan merasakan ketenangan dalam hidup serta fokus terhadap kehidupannya tanpa harus terbayang-bayang dengan hal lainnya yang tidak ada manfaat di dalamnya.

Dari sini kita pahami bahwasannya ketika seseorang yang beriman kepada Allah dirinya akan menyadari segala sesuatunya berada dalam kuasa Allah. Jika kita dapat bersikap dengan baik, mengambil pilihan-pilihan yang bijak pasti Allah akan membukakan baginya jalan dalam menghadapi permasalahannya walaupun itu terlihat mustahil jika dilihat dari

penglihatan manusia namun berbeda jika dilihat dari Kuasa Allah. Karena tidak ada yang tidak dapat terjadi ketika Allah sudah berkehendak atas hal itu maka terjadi, *kun fayakun*.

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ ۚ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا

الزَّكَاةَ ۚ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ ۚ

“Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah, dengan Ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan sholat dan menunaikan zakat dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar)”. (QS. Al-Bayinah : 5).

Dalam ayat tersebut, menerangkan bahwa Allah SWT hanya memerintahkan manusia untuk menyembah-Nya. Ibadah kepada Allah mesti ditunaikan dengan rasa ikhlas dan tunduk kepada-Nya. Artinya beribadah dan amal tanpa mencampuradukkan dengan perbuatan syirik. Ibadah tidak sekadar tindakan ritual, tetapi harus disertai dengan niat yang murni. Seorang hamba harus melakukan amal ibadah dengan penuh kesadaran bahwa ia beribadah hanya untuk mendapatkan keridhaan Allah. Ayat ini juga menerangkan pentingnya niat dalam setiap amal. Karena tanpa keikhlasan, ibadah seorang hamba tidak akan diterima oleh Allah. Dari sini, dapat kita pahami sesungguhnya inti dari ibadah adalah keikhlasan dan kesesuaian dengan ajaran Allah.

Hidupah dengan apa adanya, terimalah kehidupan ini dengan sebenar-benarnya, dengan selapang-lapangnya terhadap apa yang sudah menjadi bagian dari takdirmu, terima dengan lapang dada dan sepenuh jiwa dengan menempatkan segala sesuatu sesuai dengan porsinya, jangan terlalu sibuk mencemaskan sesuatu yang tak perlu yang bahkan belum tentu akan terjadi dalam kehidupan. Gunakan waktu kita dengan hal-hal yang

bermanfaat sehingga menjadikan diri kita lebih baik, ikhlaskan apa yang telah terjadi dalam hidupmu karena dengan keikhlasan akan mengantarkan dirimu kepada kehidupan yang lebih ringan untuk dijalani tanpa harus cemas terhadap hal yang belum pasti.

3. Muhasabah

Muhasabah adalah bentuk mashdar (bentuk dasar) dari kata hasaba-yuhasibu, yang kata dasarnya adalah hasaba-yahsibu atau yahsubu, yang artinya adalah menghitung. Muhasabah adalah proses introspeksi, mawas diri, atau penelitian diri sendiri. Akibatnya, Muhasabah tidak perlu dilakukan pada akhir tahun atau bulan, tetapi harus dilakukan setiap hari, bahkan setiap saat.⁶⁰

Mengevaluasi diri untuk tujuan perbaikan diri agar keburukan yang telah terjadi pada masa lalu tidak lagi terulang pada masa yang akan datang. Sebagai sebuah refleksi, muhasabah menjadi sarana dalam mengoreksi perilaku dan sikap yang tidak sesuai dengan nilai-nilai spiritual dan moral yang dijunjung. Dalam pandangan ini, muhasabah bukan hanya tentang perhitungan atau kesadaran akan Tindakan masa lalu, akan tetapi juga tentang komitmen untuk melakukan perubahan yang positif. Muhasabah sendiri sebagai koreksi diri menjadi landasan bagi pertumbuhan moral dan spiritual individu dalam mencapai tujuan dalam perbaikan diri.

Al-Qur'an telah menjelaskan hal tersebut sebagaimana dalam QS Al-Hasyr ayat 18 berikut,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

⁶⁰ Jumal Ahmad, "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental," *Islamic Studies*, no. December (2018): 1–16.

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Hasyr : 18).

Dalam *Tafsir Al-Munir*, wahai orang yang beriman, membenarkan dan percayalah kepada Allah SWT dan RasulNya, kerjakanlah apa yang diperintahkan Allah SWT, tinggalkanlah apa yang dilarang olehNya, takutlah kalian kepada hukumanNya, dan hendaklah setiap diri memerhatikan apa yang telah ia persembahkan dan perbuat untuk hari kiamat berupa amal-amal saleh. Lakukanlah muhasabah dan koreksilah diri kalian sebelum dikoreksi dan dihisab. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya tidak ada apapun dari amal perbuatan kalian dan kondisi kalian yang tersembunyi dariNya. Dia akan membalas kalian atas amal-amal kalian baik yang kecil maupun yang besar, baik yang sedikit maupun yang banyak.⁶¹

Dari ayat tersebut kita tau bahwasannya muhasabah merupakan suatu perbuatan yang dianjurkan dalam Islam. Muhasabah perlu dijadikan sebagai kebutuhan dalam diri manusia karena dengan melakukan muhasabah akan memberikan manfaat dalam kehidupan manusia di dunia maupun di akhirat. Muhasabah dibutuhkan juga untuk menilai serta memeriksa kembali apa yang sudah ataupun yang akan kita lakukan sehingga kita dapat memperbaiki diri menjadi lebih baik. Hal tersebut tidak hanya dilakukan ketika pagi, siang ataupun malam akan tetapi sebaiknya dilakukan di setiap waktu sehingga kita mampu meminimalisir terjadinya sesuatu yang tidak baik sehingga mampu meraih ketenangan hati.

⁶¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 14, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013. h. 477.

4. Muraqabah

Dalam bahasa Arab, muraqabah adalah isim masdar dari kata raqaba, yang berarti memantau, menyaksikan, dan mengamati dengan teliti. Namun, dalam istilah muraqabah, perasaan selalu diawasi oleh sang Khalik, yang mendorong manusia untuk selalu mengikuti segala perintah (amr) dan menghindari segala larangan Allah Swt. Dengan demikian, ciri-ciri orang yang mencapai muqarabatullah adalah mereka yang selalu merasakan kehadiran Allah di setiap aspek hidup mereka. Dengan kata lain, Muraqabah menumbuhkan kesadaran bahwa Allah senantiasa melihat, mengawasi, dan mengawasi semua gerak dan diam kita, baik lahir maupun batin. Dalam keadaan seperti ini, jiwanya akan merasa tenang dan nyaman berada di bawah pengawasan Allah, tanpa membuatnya khawatir atau cemas tentang apa pun yang ia alami dalam hidupnya. Oleh karena itu, muqarabah adalah kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi dan mengawal, dan kesadaran ini akan membantu orang-orang bertindak dengan benar.⁶²

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ
وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

“Ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut pada waktu pagi dan petang, dengan tidak mengeraskan suara, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.”(QS. Al-A’raf : 205).

Ayat ini mengandung perintah agar banyak mengingat Allah di awal dan penghujung siang. Ingatlah Tuhanmu dalam diirimu

⁶² Muhammad Zaini Lukman Hakim, Fauzi Saleh, “Konsep Muraqabah Dan Pencapaian Personalitas Kolektif Dalam Pemikiran Tasawuf Muhammad Fethullah Gulen *,” *Substantia : Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddi* 26, no. 2 (2024): 178–89, <https://doi.org/10.22373/substantia.v26i2.23688>.

dengan menyebut nama-namaNya, sifat-sifatNya, dan dengan mensyukuriNya serta memohon ampunan padaNya. Ingat Allah dalam hatimu, ingat dengan penuh ketundukan, kehinaan serta rasa takut sekaligus harap terhadap pahala dan karuniaNya. Selayaknya dzikir dengan lidah diiringi dengan hati yang hadir dan memahami makna karena dzikir lidah saja tidak akan bermanfaat dan tidak ada pahalanya. Jadi anantara dzikir lidah dan hati haruslah Bersatu dengan penuh harap dan cemas. Ayat ini juga menjadi penegas agar seorang muslim tidak lengah dan lalai dari mengingat Allah melalui dzikir yang mana dapat menghubungkan hati dengan Allah, merasakan ketundukan dan rasa takut terhadap kekuasaan dan kebesaranNya apabila diri kita lengah dariNya.⁶³

Pada dasarnya manusia memiliki potensi kebaikan dan potensi keburukan. Maka dari itu diperlukan kesadaran pada diri mereka yang akan menjadi pengawas bagi diri mereka dalam mengendalikan segala sesuatu yang ada didalam dirinya. Sisi baik yang ada pada diri manusia akan mengatasi sisi buruk manusia lainnya dengan selalu sadar dan berpikir bawasannya apapun yang kita lakukan didunia ini dibawah pengawasan Allah sepintar apaun kita menyembunyikan keburukan itu dari penglihatan manusia namun kita tidak akan mampu menutupi keburukan yang telah kita lakukan dari penglihatan Allah karena Allah yang Maha Mengetahui segala sesuatu baik yang terlihat maupun yang tersembunyi.

5. Dzikir

Zikir berasal dari kata kerja benda "masdar" dan kata kerja "dzakara", yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal, atau mengerti. Karena usur

⁶³ Wahbah Az-Zuhaili, "TafsirAl-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj" Jilid 5, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013. h. 220-221.

ingat adalah fungsi intelektual, itu sangat penting dalam kehidupan manusia. Namun, dalam uraian ini, istilah yang dimaksud untuk zikir adalah "dzikrullah", yang berarti mengingat Allah. Ini dilakukan dalam bentuk "renungan" sambil mengucapkan lafadz-lafadz Allah, sebagaimana dilakukan dalam tasauf dan tarekat.⁶⁴

Pada awalnya, orang Arab menggunakan kata ini dengan arti antonim "lupa" sedangkan menurut beberapa pakar yaitu "mengucapkan dengan lidah/menyebut sesuatu", dan setelah itu arti tersebut kemudian berkembang menjadi "mengingat", karena mengingat sesuatu sering kali mengantarkan lidah menyebutnya. Oleh karena itu, menyebutkan dengan lidah dapat mendorong hati untuk mengingat lebih banyak lebih dari yang disebutkan. Adapun aspek Zikir yaitu :

1. Kesadaran dan Peningkatan: Zikir membantu orang menyadari kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan mereka.
2. Penghormatan dan Pengagungan: Saat seseorang berzikir, mereka menunjukkan penghormatan dan pengagungan kepada Allah dengan mengulangi nama-nama-Nya atau kalimat-kalimat pujian. Ini menunjukkan penghormatan, pengakuan, dan kekaguman terhadap keagungan-Nya.
3. Ketenangan dan Keheningan Batin: Saat seseorang berzikir, mereka memiliki kemampuan untuk memperkuat kesadaran spiritual mereka dan meningkatkan kualitas hubungan mereka dengan-Nya. Fokus pada kalimat-kalimat zikir membantu

⁶⁴ Burhanuddin Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa)," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): h. 17-18., <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>.

mengalihkan perhatian dari stres dan kekhawatiran, dan membantu Anda menjadi lebih tenang dan damai.

4. Spiritualitas dan Hubungan dengan Allah: Zikir membantu memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah. Zikir meningkatkan kesadaran.⁶⁵

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“ (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”(QS. Ar-Ra’ad : 28).

Quraish Shihab menafsirkan ayat ini bahwasannya orang yang mendapatkan petunjuk dan kembali menerima tuntunanNya hati mereka akan merasakan tenteram yang sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman yang bersemi di hati mereka disebabkan karena dzikrullah yakni mengingat Allah, atau karena ayat-ayat Allah yakni al-Qur’an yang sangat memesona kandungan juga redaksinya. Dzikrullah dapat dimaknai dengan menyebut keagungan Allah, surga atau nerakaNya, rahmat dan siksaNya, atau perintah dan laranganNya dan juga wahyu-wahyuNya. Zikir mengantarkan kepada ketenteraman jiwa serta mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah bukan sekadar ucapan dengan lidah semata.⁶⁶

Dzikir sendiri merupakan pengakuan diri manusia bahwasannya dia selalu mengingat dirinya sebagai ciptaan maupun hamba Allah. Hal ini juga akan menjadikan seseorang

⁶⁵ Rauhul Khotimah, Nurjannah, *Implementasi Zikir Sebagai Upaya Mereduksi Cemas Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, Jurnal AT-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam Vol. 7 No. 1, 2024.

⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-qur’an* jilid 6, cet 1, Tangerang : PT. LenteraHati, 2017. h. 271-272.

lebih tenang jiwanya, lebih fokus serta memiliki kesadaran diri yang baik. Baik dzikir maupun mindfulness sama-sama menekankan pentingnya hadir dan sadar pada momen saat ini. Dalam dzikir, individu berusaha untuk fokus pada kalimat yang diucapkan dan makna di baliknya.. Melakukan dzikir secara rutin, baik melalui lisan maupun hati, dapat meningkatkan kesadaran dan konsentrasi. Ini membantu individu untuk lebih hadir dalam kehidupan sehari-hari.

Seorang yang mengaku bahwa dirinya beriman maka setiap kesedihan yang dirinya rasakan dalam menyikapinya nerekakan akan senantiasa mengingat Allah karena mereka tau bahwasannya dengan mengingat Allah hati akan merasa tenang. Dengan mengingat Allah, tangannya takkan dibiarkan kosong dengan begitu saja, akan tetapi Allah akan memberi Rahmat juga petunjuk agar dirinya tidak sampai kehilangan arah serta kehilangan kendali. Allah akan selalu menuntunnya dan membimbingnya di jalan yang lurus, jalan kebaikan dengan lentera iman dan Cahaya hidayah dariNya yaitu jalan yang Allah ridhai.

Dengan mengingat Allah diri kita tidak akan mudah berputus asa, mudah menyerah, kita akan mampu melewati kehidupan ini dengan baik, mampu menikmati kehidupan ini. Semakin kita mengingat Allah pikiran kita akan menjadi semakin jernih, mata hati kita terbuka, jiwa kita bahagia, serta hidup kita akan menjadi senantiasa damai. Dengan mengingat Allah, tanpa kita sadari ada keyakinan yang sungguh, ada harapan yang utuh, ada rasa percaya yang penuh serta adanya rasa ketergantungan yang melekat kepadaNya. Maka ingatlah Allah dalam hatimu, libatkanlah Allah dimana pun dan kapanpun.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”(QS Al-Baqarah :152).

Ayat ini mengandung sanjungan terhadap prinsip keadilan diantara sesama manusia. Hendaklah manusia mengingat Allah dengan melaksanakan ketaatan serta perintahNya niscaya Allah akan mengingat mereka dengan memberi pahala dan ampunan. Dalam hal mengingat Allah merupakan ingatan dalam hati yang harus terus menerus dipertahankan dalam semua kondisi. Dan perintah bersyukur dalam ayat ini merupakan peringatan Allah terhadap hambaNya agar mereka tidak terjerumus ke dalam keadaan yang dialami umat terdahulu ingkat terhadap nikmat-nikmat Allah serta tidak menggunakan akal pikiran untuk hal-hal kebaikan yang menjadi tujuan penciptaannya sehingga Allah mencabut nikmat tersebut darinya.⁶⁷

⁶⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *TafsirAl-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 1, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013. h. 297

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mindfulness adalah kesadaran penuh terhadap pikiran, emosi, dan lingkungan sekitar pada saat ini. Konsep ini mendorong individu untuk hadir secara sadar dan memperhatikan apa yang terjadi tanpa menghakimi.
2. Relevansi dengan Al-Qur'an yaitu Al-Qur'an mengajarkan prinsip-prinsip mindfulness melalui berbagai ayat yang menekankan pentingnya tadabur, tafakur, tazkiyah, tasyakur, sabar, dan taqwa. Konsep-konsep ini berfungsi sebagai panduan untuk meningkatkan kesadaran diri dan hubungan spiritual dengan Allah.
3. Terdapat beberapa strategi mindfulness yang dapat diambil dari Al-Qur'an, antara lain pertama, Ridha (QS. Ali Imran : 139). Kedua, Ikhlas (QS. Al-Bayyinah : 5). Ketiga, Muhasabah (QS. Al-Hasyr : 18). Keempat, Muraqabah (QS. Al-A'raf : 205). Kelima, Zikir (QS. Ar-Ra'ad : 28).

B. Saran

1. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai mindfulness dalam perspektif Islam, baik dari sudut pandang psikologi Islam maupun kajian tafsir yang lebih mendalam.
2. Bagi Masyarakat Umum Mindfulness dalam Islam dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui peningkatan kesadaran terhadap ibadah, perenungan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, dan pengendalian diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.
3. Bagi Institusi Pendidikan Diharapkan konsep mindfulness Islam dapat dijadikan bahan kajian dalam mata kuliah ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta

menjadi dasar dalam pengembangan kurikulum pendidikan Islam yang berorientasi pada penguatan spiritual dan mental.

Dengan adanya pemahaman yang lebih luas tentang mindfulness dalam Islam, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya hidup dengan penuh kesadaran, baik terhadap diri sendiri, lingkungan, maupun hubungan dengan Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Jumal. "Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental." *Islamic Studies*, no. 1 December, 2018.
- amien Nurhakim. "MINDFULNESS DALAM HADIS-HADIS MURAQABAH KITAB RIYAD AL-SALIHIN Tesis : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," 2023.
- Andina Putri, Galuh, Konsep Mindfulness dalam Bimbingan dan Konseling Islam, *Jurnal : Al-Musyrif* Vol 01 No 01, 2021.
- Asnur, Latifah, Nurfarida Deliani, Juliana Batubara, Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Terhadap Islam, Padang : *Journal Of International Multidiciplinary Research*, Vol. 2 No. 1, 2023.
- Az-Zuhaili, Wahbah, *TafsirAl-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 1, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013.
- Az-Zuhaili, Wahbah, *TafsirAl-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 2, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013
- Az-Zuhaili, Wahbah, *TafsirAl-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 4, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013
- Az-Zuhaili, Wahbah, *TafsirAl-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 5, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013..
- Az-Zuhaili, Wahbah, *TafsirAl-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj* Jilid 6, cet. 1 , Jakarta : Gema Insani, 2013
- Az-Zuhaili, Wahbah, *TafsirAl-Munir : Akidah, Syariah, dan Manhaj*, Jakarta : Gema Insani, 2013.
- ‘Alat Taqwa, Ussisa, Wahyu Septrianto, *Tafakur menurut imam Al-Ghazali dan implikasinya terhadap Terapi psikospiritual mahasantri Santri Universitas Darussalam Gontor*, Jurnal Education : Jurnal Pendidikan dan Agama Islam Vol 14 No 1, 2024.
- Burhanuddin, Burhanuddin. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1, 2020.
<https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>.

Dewi, Sri Rahma, and Fadhilla Yusri. “Kecerdasan Emosi Pada Remaja.”

Educativo: Jurnal Pendidikan 2, no. 1, 2023.

<https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>.

Dinda Anaya. “Makna Ajaran Meditasi Agama Buddha Dlam Membangun

Kerukunan Umat Beragama (Studi Weekend Mindful Relaxation Vihara

Padepokan Dhammadipa Arama Di Batu Malang).” *Skripsi : IAIN Kediri*,

2024.

Fuad Abdul Baqi, Muhammad, *Mu’jam Mufahrash li Alfadz Al-Qur’an*, Darul Hadits Qahirah, 2007.

Haryono, Stefanus Christian. “Christian Mindfulness: Sebuah Spiritualitas

Holistik Keseharian Dalam Tradisi Buddha Dan Kristen.” *GEMA*

TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian 9, no. 1,

2024. <https://doi.org/10.21460/gema.2024.91.1112>.

Isa, ‘Abdul Qadir, *Hakekat Tasawuf*, cet. 13, Jakarta : Qisthi Press, 2011.

Jarman Arroisi, and Maulana Dzunnurraïn. “Problem Mindfullness Perspektif

Worldview Islam.” *NUKHBATUL ’ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9,

no. 2 (2023): 118–37. <https://doi.org/10.36701/nukhbah.v9i2.1075>.

Jauhariyah, Fikrotul, “Hubungan Antara Fear Of Missing Out (FOMO) Dengan Mindfulness Pada Siswa SMAN 1 Driyorejo”, Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim, 2022.

Khotimah, Rauhul, Nurjannah. IMPLEMENTASI ZIKIR SEBAGAI UPAYA MEREDUKSI CEMAS MELALUI PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT), *Jurnal AT-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol. 7 No. 1, 2024.

Lukman Hakim, Fauzi Saleh, Muhammad Zaini. “Konsep Muraqabah Dan

Pencapaian Personalitas Kolektif Dalam Pemikiran Tasawuf Muhammad

Fethullah Gulen *.” *Substantia : Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddi* 26, no. 2, 2024.

<https://doi.org/10.22373/substantia.v26i2.23688>.

Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, Teungku, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 2, Semarang : Pustaka Riski Putra.

Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, Teungku, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 3, Semarang : Pustaka Riski Putra

Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, Teungku, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nuur* Jilid 4, Semarang : Pustaka Riski Putra.

Mohd Saifuddin, Tengku, Tengku Kamarulbahri, Nor Jannah Nasution Raduan, Nur Faizah Ali, Konsep Kesadaran Dalam Islam, *Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi Islam dan Pembangunan (JISED)*, Vol 9 N0 63, 2024.

Nazira, Rahma Yurliani, Elvi Andriani Yusuf, and Dina Nazriani. "Correlation between Mindfulness and Death Anxiety among the Elderly." *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 15, no. 2, 2021.
<https://doi.org/10.32734/psikologia.v15i2.4705>.

Nur Rahmawati, Arni, Noor Rochmah Ida Ayu, *Mindfulness, Stres, dan Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja*, Yogyakarta : Deepublish, 2020.

Putra Sany, Ulfi, *Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al-Qur'an*, Ridwan Institute :Jurnal Ilmiah Indonesia Vol. 7 No. 1 (Januari 2022).

Putri, Galuh Andina. "Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam." *Al Musyrif* 1, no. 1, 2021.

Rahmadani, Maya, Idrus Alkaf, Erika Septiana, "Maqam Muraqabah; Perspektif Imam Abu Hasan Asy Syadzili dalam Kitab Risalah Al-Amin", *Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan* Vol. 2 No. 2 (Oktober-September 2024).

Ramadanti, Magfirah, Cici Patda Sary, and Suarni Suarni. "PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental Dan Pikiran Manusia)." *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1, 2022.
<https://doi.org/10.30863/ajdsk.v8i1.3205>.

Rofiq, Ainur, Sutopo. Tafakur dan Dzikir Dalam Mencapai Ketenangan Hidup, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol 03 No 1 (April 2023)

Rohmatillah, Filza. "Analisis Ayat-Ayat Muraqabah Dalam Al-Qur'an (Kajian Tematik dalam Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)", Skripsi UIN Mataram 2022.

Rohmatun, Siti, and Maryatun Maryatun. "Intervensi Mindfulness Spiritual Islam Sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa Bagi Mahasiswa Keperawatan." *Avicenna : Journal of Health Research* 5, no. 2, 2022. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.689>.

Sarihat, "Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an", Purwokerto : MAGHZA :Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Vol. 6 No. 1 (Januari-Juni 2021)..

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 1, cet 1, Tangerang : Lentera Hati, 2009.

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 2, cet 1, Tangerang: Lentera Hati, 2009.

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 4, cet 1, Tangerang : Lentera Hati, 2009.

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 6, cet 1, Tangerang : Lentera Hati, 2009.

Supriadi, Cecep, *Mengenal Ilmu Tadabbur Al-Qur'an (Teori dan Praktek)*, Jurnal Ilmu Al-Qur'an & Tafsir ZAD Al-Mufasssirun Vol 04

Ulyanisa', Rosiatul, *Korelasi Antara Mindfulness Sufistik dengan Acedia (Kemalasan) dalam Mengerjakan Tugas Kuliah pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang Mengalami Prokrastinasi Akademik*, (Skripsi : UIN Walisongo Semarang , 2020).

Yulistiani, Yonalia, Partono Nyanasuryanandi, and Suherman. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Agama Buddha." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 1, 2023.

Zhang, Dexing, Eric KP Lee dkk, *Mindfulness-based interventions :an overall review*, British Medical Bulletin, Vol. 138, 2021.

Zulfah. "Karakter: Pengembangan Diri." *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1, 2021.

RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

Nama : Arini Tazkiyatal Fuadah
Tempat, Tanggal Lahir : Tegal, 21 Februari 2001
Alamat : Jl. Karanganyar RT 003 RW 012 Kel/Desa
Muktiharjo Kidul Kec. Pedurungan Kab.
Semarang, Jawa Tengah
Alamat Domisili : PPTQ Putri Segaran Gang Buntu RT 03 RW 11,
Purwoyoso, Ngaliyan, Semarang
Email : arinitazkiyatalfuadah22@gmail.com

B. Pendidikan

a. Formal :

- MI Al-Khoiriyyah 02 Semarang
- MTs Raudhlatul Ulum Guyangan Trangkil Pati
- MA Raudhlatul Ulum Guyangan Trangkil Pati

b. Non-formal :

- Pondok Pesantren Raudhlatul Ulum Guyangan Trangkil Pati
- PPTQ Putri Segaran Gang Buntu, Purwoyoso, Ngaliyan, Semarang

Demikian riwayat hidup yang dapat penulis buat dengan sebenar-benarnya dan sebagaimana semestinya.

Semarang, 20 Desember 2024

Penulis,

Arini Tazkiyatal Fuadah

NIM : 2004026020