

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia memiliki kekuatan yang berbeda ketika dihadapkan dengan suatu masalah. Ada orang yang diberi anugerah sifat tegar dan kuat untuk menjalani permasalahan hidupnya, ada juga orang yang tidak memiliki sifat tersebut sehingga jika ia dihadapkan dengan suatu masalah membuat hatinya tidak tenang.

Manusia yang tidak memiliki sifat tegar dan kuat, mereka cenderung tidak memiliki kepercayaan diri dan cenderung mudah berputus asa ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan. Akibat dari tidak memiliki kepercayaan tersebut, mereka cenderung memiliki sikap yang agresif, tidak sabar, dan emosi yang tidak stabil dikarenakan mereka menganggap dirinya tidak memiliki harapan.¹

Terdapat istilah ketenangan jiwa dalam psikologi. Ketenangan jiwa ini berasal dari dua kata yaitu ketenangan dan juga jiwa. Ketenangan memiliki makna diam atau tidak berubah, tidak gelisah, tidak gusar dalam kondisi buruk sekalipun, dan juga tidak tergesa-gesa. Sedangkan jiwa memiliki arti nyawa atau alat untuk berpikir. Ketenangan jiwa ini terbentuk dari kesanggupan jiwa dalam menghadapi suatu masalah yang terjadi di dalam kehidupan dan menangainya secara positif dan hati yang tenang. Suatu keadaan dimana

¹ Abd Syakur dalam Lulut Megawati, "Peran Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Pondok Pesantren Putri Al Amin Yayasan Hudatul Muna Ponorogo", (Tesis IAIN Ponorogo, 2021) hal.1.

seseorang dalam kondisi tidak memiliki beban batin yang disertai perasaan bisa dibilang seseorang tersebut dalam keadaan jiwa yang tenang. Ketenangan jiwa seseorang tidak dapat diukur secara serta merta. Tingkat ketenangan jiwa seseorang dapat dilihat dari seberapa sabar ia ketika menghadapi suatu masalah, kemudian dilihat dari seberapa realistis ia dalam mengambil keputusan ketika dihadapkan dengan masalah.²

Ketenangan jiwa seseorangpun bisa dilihat dari rasa kepercayaan dirinya dalam menghadapi permasalahan yang sedang ia alami. Seseorang yang memiliki ketenangan jiwa atau mental bukan berarti ia tidak memiliki gangguan atau penyakit mental, melainkan ia yang mampu menyikapi permasalahan yang sedang ia hadapi dengan pikiran dan hati yang tenang. Johana mengungkapkan dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Klinis* bahwa terdapat teori tentang *diatesis-stress* yang menyebutkan bahwa kesehatan fisik dan mental seseorang dipengaruhi oleh stress, beban hidup yang ditanggung, serta ketegangan yang dialami oleh manusia tersebut.³

Semakin banyak kita melangkah dalam kehidupan, maka semakin banyak pula masalah yang kita hadapi dan kita temui. Berdzikir merupakan salah satu cara yang memiliki peran penting dalam membuat hati kita tenang dalam hal ini.⁴ Al Qur'an Q.S Ar Ra'd ayat 8 menjelaskan bahwa dengan berdzikir dan mengingat Allah bisa membuat hati kita menjadi tenang dan juga tentram, dan membawa jiwa kepada jalan yang positif serta menghindarkan diri

² Johana E. Prawitasari, *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro&Makro*,(Jakarta: Erlangga,2011),15.

³ Ibid.

⁴ Alamul Huda, *Nalar Spiritual Kaum Tradisional*, cet 1, (Malang: UIN-Maliki Press, 2013), 154.

dari perbuatan maksiat. Oleh karena itu, ketika hati kita telah bersih dari hal-hal yang dapat menjerumuskan kita kepada perbuatan yang tidak disukai Allah dan senantiasa mengingat Allah, maka seseorang tersebut akan mendapatkan kebahagiaan yang abadi. Menurut Imam Al-Ghazali, beberapa orang yang secara istimewa bisa dekat dengan Allah dengan cara terus menerus berdzikir kepada Allah mampu membersihkan hatinya dari segala kotoran duniawi dan memberi pembatas di hatinya dari segala hal yang dapat mengotori hatinya. Hal tersebut dikutip oleh H. Alamul Huda dalam jurnal *Nalar Spiritual Kaum Tradisional*.⁵

Berdasarkan wawancara kepada beberapa santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an, masalah yang dihadapi para santri adalah masalah ekonomi, rindu pada keluarga, dan juga kelelahan karena padatnya aktivitas pondok. Masalah yang mereka hadapi menyebabkan mereka merasakan perasaan lelah, kecewa, sedih, dan juga gelisah. Mereka memiliki cara yang berbeda-beda untuk membuat hatinya merasa lebih tenang, ada yang mengaji, bersholawat, menyibukkan diri, belajar, dan juga bersosialisasi bersama teman-temannya.

Tingkatan ketenangan jiwa para santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an cukup baik. Zakiyah dalam bukunya menuliskan bahwa terdapat 4 indikator ketenangan jiwa menurut Imam Al-Ghazali, yaitu tidak merasa gelisah, sabar, optimis, dan juga bersyukur.⁶ Para santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an memiliki sifat tersebut, hal ini dapat dilihat dari perilakunya yang tegar ketika dihadapkan pada suatu masalah, mereka meyakini dan

⁵ Ibid.

⁶ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 23-25.

mempercayai bahwa Allah tidak akan meninggalkan mereka sendiri, Allah akan senantiasa membantu hambanya yang kesulitan. Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an memiliki majlis dzikir rutin yang bernama Qolbun Salim, pada saat melakukan rutin dzikir tersebut, tak jarang santri yang memiliki masalah menangis selagi berdzikir karena menghayati dzikir tersebut sehingga hati mereka tersentuh. Mereka merasakan hatinya lebih tenang setelah melakukan dzikir rutin Qolbun Salim.⁷

Para santri memiliki sifat tegar yang membuat mereka selalu memercayai bahwa setiap masalah yang dihadapi pasti memiliki jalan keluar. Keyakinan yang dimiliki tersebut yang kemudian membuat mereka tumbuh sebagai manusia yang memiliki keikhlasan dalam dirinya, mereka senantiasa menumbuhkan pikiran yang positif, sehingga mereka memiliki emosi yang relatif stabil.⁸

Berdzikir merupakan salah satu jalan santri untuk mendapatkan ketenangannya. Dzikir yang dilakukan dengan penuh fokus dan kesadaran dapat dikatakan sebagai mindful. Seseorang akan berfokus dan menyadari nafas yang keluar dan masuk dalam tubuhnya. Hal ini merupakan konsep dasar dalam melakukan *Mindfulness*. Seorang hamba yang melakukan dzikir dengan penuh fokus dan kesadaran tersebut akan menjadi lebih tenang dan juga menerima keadaan dengan lapang dada dan hati yang tenang sehingga ia dapat menemukan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang ada.⁹

⁷ Wawancara pada tanggal 23 Mei 2023.

⁸ Ibid

⁹ M. Mikolasek, J. Berg., C. M Witt, dan J. Barth. "Effectiveness of Mindfulness- and Relaxation-Based eHealth Interventions for Patients with Medical Conditions: A Systematic Review and Synthesis", *International Journal of Behavioral Medicine*, 25(1), (2018), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s12529-017-9679-7>. Diakses pada Selasa, 14 Februari 2023.

Mindfulness merupakan salah satu meditasi dengan cara memberikan perhatian penuh (mindful) terhadap apa yang sedang terjadi pada diri sendiri, seperti emosi, perilaku, aktivitas fisik, dan lain sebagainya. Setiap manusia memiliki kemampuan dasar tubuh dalam mengolah kesadaran dan juga relaksasi secara bersamaan. Praktik *Mindfulness* menghasilkan respon tubuh berupa relaksasi, seperti meredakan stress, kecemasan, tekanan darah, serta ketegangan tubuh. Selain itu, *Mindfulness* juga dapat mengurangi penderitaan bagi pasien dengan penyakit yang sulit disembuhkan.¹⁰

Praktik dalam meditasi *Mindfulness* dibagi menjadi dua, yaitu praktik formal dan juga praktik informal. Praktik formal meliputi meditasi duduk, meditasi jalan, meditasi pemindaian tubuh, dan juga yoga. Sedangkan praktik informalnya meliputi memberi kesadaran dalam aktivitas sehari-hari, baik yang menyenangkan dan juga yang tidak menyenangkan, berkomunikasi antar sesama yang melibatkan pikiran atau emosi yang diulang dan yang berhubungan dengan sensasi pada tubuh.¹¹

Kabat Zinn menemukan bahwa kemampuan dalam mengontrol perhatian untuk setiap emosi, tingkat kognitif, perilaku, tubuh, dan juga pengalaman interpersonal ini dapat ditingkatkan melalui kontrol diri. Seperti yang dijelaskan oleh Shapiro, bahwa *Mindfulness* ini dapat digunakan dalam merelaksasi diri, meregulasi diri, dan juga mengontrol diri terhadap rasa sakit yang dirasakan atau juga untuk mengeksplorasi diri dan juga untuk terapi diri

¹⁰ Ibid.

¹¹ C. Conversano, G. Orrù, A. Pozza, M. Miccoli, R. Ciacchini, L. Marchi, dan A. Gemignani, "Is Mindfulness-Based Stress Reduction Effective for People with Hypertension? A Systematic Review and Meta-Analysis of 30 Years of Evidence", *International journal of environmental research and public health*, 18(6), (2021), 2882. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062882>. Diakses pada Selasa, 14 Februari 2023.

sendiri. Brown memberikan penjelasan bahwa seseorang yang memiliki kesadaran atau mindful memiliki kontrol diri dan juga dapat meregulasi dirinya dengan baik. *Mindfulness* yang dilakukan untuk mengontrol diri adalah dengan cara merelaksasi atau melepas secara perlahan perasaan yang timbul dan memusatkan kembali perhatian, tidak dengan menolak atau melawan keinginan yang muncul pada diri.¹² Kesadaran, penerimaan, perhatian, dan juga pengulangan merupakan aktivitas utama dalam teori *Mindfulness* yang terjadi secara bersamaan selama praktiknya.¹³

Seseorang yang berdzikir akan dapat fokus dan juga menyadari nafas yang masuk dan juga keluar dalam tubuhnya, hal ini merupakan konsep dasar dalam *Mindfulness*. *Mindfulness* dalam konsep islami merupakan sebuah latihan yang melibatkan Allah dalam segala aktivitas yang dilakukan, sehingga orang tersebut menyadari secara sadar dan jelas apa yang sedang terjadi, dengan menyadari aktivitas sehari-hari seperti menikmati makanan yang sedang disantap, memperhatikan setiap langkah ketika berjalan, merasakan nafas yang masuk dan keluar dengan penuh rasa syukur, serta berdamai dengan diri sendiri.¹⁴

¹² Nur Aziz Afandi, "Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA", *Jurnal PAMATOR: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo* Vol.5, No.1 (2012), 20-21. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2493/2050> . Diakses pada Selasa, 14 Februari 2023.

¹³ K. D. Wright, M. D. Klatt, I. R. Adams, C. M. Nguyen, L. C. Mion, A. Tan, T. B. Monroe, K. M. Rose, dan D. W. Scharre, "Mindfulness in Motion and Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) in Hypertensive African Americans." *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(3), (2021), 773–778. <https://doi.org/10.1111/jgs.16947>

¹⁴ Asrofunnisa, "Dzikrullah, Konsep Mindfulness yang Sebenarnya", *Kompasiana* 2021. <https://www.kompasiana.com/asrofunnisa/6131c5f706310e2cd279eaf2/dzikrullah-konsep-mindfulness-yang-sebenarnya?page=2>, diakses pada Selasa, 14 Februari 2023.

Mindfulness memiliki definisi pengaturan diri yang dilakukan secara sengaja dari waktu ke waktu. Definisi *Mindfulness* menurut Kabat Zinn adalah upaya untuk memberikan perhatian kepada diri tanpa memberikan penilaian atasnya. Pendapat Zinn ini diperkuat oleh pendapat Brown yang mengatakan bahwa *Mindfulness* ini dikenal sebagai meditasi atau latihan yang membuat seseorang memiliki kesadaran penuh terhadap apa yang ia lalui. Salmon dkk memberikan pendapat bahwa pelajaran untuk memberikan perhatian yang fokus terhadap pengalaman yang sedang terjadi adalah dengan cara tidak memberikan penilaian atau kritik terhadapnya. Perhatian yang diberikan merupakan alternatif untuk mengatasi atau menurunkan kekhawatiran terhadap kejadian atau peristiwa yang akan terjadi atau yang telah terjadi.¹⁵

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an dikarenakan Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an memiliki dzikir rutin yang bernama Qolbun Salim yang pelaksanaannya menggunakan prinsip-prinsip *Mindfulness*. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah *Mindfulness* dalam berdzikir yang dilakukan di Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an ini dapat membuat jiwa santri lebih tenang ketika dihadapkan pada suatu permasalahan.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren “Yambu'ul Qur'an” Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri?

¹⁵ Nur Aziz Afandi, 21-22.

2. Bagaimana tingkat *Mindfulness* dalam dzikir santri Pondok Pesantren “Yambu’ul Qur’an” Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan antara *Mindfulness* dalam dzikir dengan ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren “Yambu’ul Qur’an” Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui tingkat ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren “Yambu’ul Qur’an” Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat *Mindfulness* dalam dzikir santri Pondok Pesantren “Yambu’ul Qur’an” Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *Mindfulness* dengan ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren “Yambu’ul Qur’an” Desa Jarak Kecamatan Kabupaten Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil Penelitian ini, diharapkan dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya tentang *Mindfulness* dalam berdzikir dengan ketenangan jiwa.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara praktis, diantaranya:

a. Bagi Lembaga

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh Lembaga Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an sebagai pertimbangan dalam menentukan kegiatan dan meningkatkan kualitas serta kuantitas dalam Program Pendidikan di Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an.

b. Bagi Subjek Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi tentang salah satu cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa oleh subjek peneliti, yaitu santri Yambu'ul Qur'an.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media informasi bagi peneliti agar dapat meningkatkan rancangan penelitian yang relevan dengan perkembangan ilmu pengetahuan Tasawuf dan Psikoterapi dengan subjek, waktu, dan tempat yang berbeda.

E. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian memiliki pengertian sebagai sebuah dasar anggapan terhadap suatu hal yang kemudian akan dijadikan sebagai landasan berpikir maupun bertindak pada saat melakukan penelitian. Asumsi penelitian ini dapat berupa gambaran, prasangka, perkiraan, atau suatu pendapat sementara maupun kesimpulan sementara pada saat teori pada penelitian belum bisa dibuktikan.

Berdasarkan pengertian di atas, asumsi penelitian dalam penelitian ini adalah terdapatnya hubungan antara *Mindfulness* dalam dzikir dengan

ketenangan jiwa Santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kabupaten Kediri.

F. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu mengenai meditasi *Mindfulness* akan digunakan dalam penelitian ini yang dimaksudkan sebagai bahan rujukan dan sebagai gambaran bagi penelitian ini. Selain digunakan sebagai rujukan, penelitian terdahulu ini juga digunakan sebagai pembandingan dengan penelitian ini. Penelitian yang telah ada sebelumnya juga membantu penelitian ini dalam penyusunan proposal skripsi yang berpedoman pada langkah-langkah,¹⁶ sehingga penelitian tidak sekedar coba-coba belaka dan dapat dipertanggung jawabkan. Berikut adalah beberapa sumber penelitian sebelumnya mengenai konsep *Mindfulness* dan dzikir dalam menjaga ketenangan batin.

1. Artikel “Meditasi *Mindfulness* Dalam Menjaga *Emotional Stability*”

oleh Made Adi Nugraha Tristaningrat yang dimuat dalam jurnal *Haridracarya: Pendidikan Agama Hindu* Vol.1 No.1 2020. Artikel yang ditulis menggunakan metode kualitatif deskriptif ini membahas tentang manfaat meditasi *Mindfulness* dalam menjaga kestabilan emosi. Meditasi *Mindfulness* mengajarkan bagaimana cara melatih pikiran menjadi murni. Seseorang yang melakukan meditasi ini akan mendapatkan kedamaian, Kesehatan, dan kebahagiaan secara batin. Kedamaian dan kebahagiaan yang ditimbulkan ini dapat dicapai dengan cara mengendalikan pikiran dan juga emosi yang kemudian akan memicu rasa

¹⁶ Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Bandung:Alfabeta,2014),54.

tulus dan juga ikhlas yang kemudian diikuti oleh perasaan syukur atas apa yang dimiliki.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan peneliti terdapat pada metode penelitian, tujuan penelitian, dan juga objek penelitian yang digunakan berbeda. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif. Jika dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hakikat, manfaat, serta implementasi meditasi bagi kehidupan manusia, penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui hubungan *Mindfulness* dalam berdzikir dengan ketenangan jiwa.¹⁷

2. Artikel yang berjudul **“*Mindfulness* dan Penerimaan Diri Pada Remaja di Era Digital”** oleh Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristinawati, dan Adi Setiawan yang dimuat pada jurnal InSight : Jurnal Ilmiah Psikologi Vol.22 No.2. 2020 Artikel ditulis menggunakan metode kualitatif ini membahas tentang peran meditasi *Mindfulness* dalam penerimaan diri yang berawal dari memiliki kesadaran dengan memfokuskan diri pada momen saat ini dan menerima setiap sensasi, perasaan, serta emosi yang muncul tanpa memberikan penilaian. Selain menggunakan meditasi *Mindfulness*, artikel ini juga membahas tentang terapi berpikir positif dan juga terapi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang juga efektif dalam meningkatkan penerimaan diri pada

¹⁷ Made Adi Nugraha Tristaninggrat, “Meditasi Mindfulness dalam Menjaga Emotional Stability”, *Haridracarya: Jurnal Pendidikan Agama Hindu Vol.1, No.1* (2020). <https://jurnal.stahnmpukuturan.ac.id/index.php/haridracarya/article/view/625>. diakses pada Minggu, 25 Desember 2022

remaja. Namun, keduanya hanya dapat diartikan oleh ahli pada bidang tersebut saja, sedangkan untuk *Mindfulness*, remaja dapat mempraktikkannya sendiri pada kesehariannya.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada metode yang dilakukan dan juga tujuan penelitiannya.

Penelitian ini menggunakan metode studi Pustaka. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa *Mindfulness* memiliki hubungan meningkatkan penerimaan diri pada remaja di Indonesia.¹⁸

3. Artikel yang berjudul **“Meditasi *Mindfulness* dengan Deep Focus Music Terhadap Tekanan Darah dan Stress Pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia”** oleh Elina Situmorang dkk yang dimuat pada Jurnal Keperawatan Silampari Vol.6 No.1 2022. Artikel ditulis menggunakan metode quasi eksperimen dengan non-equivalent control group dengan pre-test dan post-test ini membahas tentang bagaimana ke-efektifan meditasi *Mindfulness* terhadap tekanan darah sistol pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol penderita hipertensi lanjut usia di Panti Werdha Sukabumi. Hasilnya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada tekanan darah sistol sesudah dilakukannya intervensi meditasi *Mindfulness* pada kelompok kontrol. Meditasi *Mindfulness* ini tidak meninggalkan efek samping yang signifikan yang dapat digunakan secara luas dengan dampak yang menjanjikan tekanan darah.

¹⁸ Natalia Christ Waney, Wahyuni Kristinawati, Adi Setiawan, “Mindfulness dan Penerimaan Diri pada Remaja di Era Digital”, *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi Vol.22, No.22* (2020). https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=meditasi+mindfulness&btnG=#d=g_s_qabs&t=1671972706839&u=%23p%3DXyibAt2YhA0J. diakses pada Minggu, 25 Desember 2022.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada metode pengumpulan data, tujuan penelitian, dan juga subjek penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan quasi eksperimen non equivalent control group dengan pre dan post test. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah *Mindfulness* dapat efektif untuk menurunkan tekanan darah dan tingkat stress pada lansia. Subjek yang dilakukan pada penelitian ini adalah Lansia di Panti Werdha Sukabumi.¹⁹

4. Artikel yang berjudul **“Pengaruh *Mindfulness* Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi”** oleh Fathima Luki Anggraeni yang dimuat pada jurnal Psisula:Prosiding Berkah Psikologi Vol.3 2021. Artikel ditulis menggunakan metode quasi eksperimen ini membahas tentang dampak daripada pandemi covid 19 lalu yang memberikan perubahan besar terhadap aspek kehidupan dalam masyarakat, baik perubahan emosi, mental, maupun fisik. Akibatnya, masyarakat kurang bisa meregulasi emosinya dengan baik. Perubahan tersebut menyebabkan banyak kebingungan yang berdampak bagi sisi psikologis. Kemudian didapatkan hasil bahwa masyarakat mengalami peningkatan dalam meregulasi emosinya karena penggunaan meditasi *Mindfulness*. Hal ini dibuktikan oleh adanya perbedaan rata rata dari hasil post test dengan pre testnya.

¹⁹ Elina Situmorang, Neti Juniarti, Agus Riyanto, Nurhalinah, Oop Ropei, “Meditasi Mindfulness dengan Deep Focus Music Terhadap Tekanan Darah dan Stress pada Penderita Hipertensi Lanjut Usia”, *Jurnal Keperawatan Silampari* Vol.6, No 1, (2022). <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/4611>. diakses pada Minggu, 25 Desember 2022.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada metode pengumpulan data, tujuan penelitian dan juga subjek penelitiannya. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data quasi eksperimen pre-post test. Tujuan daripada penelitian ini adalah untuk meningkatkan regulasi emosi pada masyarakat melalui *Mindfulness* therapy dengan intervensi berbasis *Mindfulness*. Subjek dari penelitian ini adalah ibu-ibu dengan masalah regulasi emosi yang dimilikinya.²⁰

5. Artikel yang berjudul **“Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan *Mindfulness* di Masa Quarter Life Crisis”** oleh Anis Irmala Sandy dan Qurotul Uyun yang dimuat pada jurnal Bandung Conference Series:Psychology Science Vol.2 No.3 2022, yang ditulis menggunakan metode kualitatif deskriptif, membahas tentang quarter life-crisis yang merupakan kekhawatiran mengenai ketidak pastian kehidupan di masa depan. Hal yang dikhawatirkan ini biasanya tentang pernikahan, kehidupan sosial, karir, relasi, dan yang lainnya. Quarter life-crisis ini dialami oleh seseorang yang telah memasuki uia 20 tahun atau pada fase dewasa awal. Cara yang dibutuhkan untuk mengurangi perasaan khawatir akan quarter life-crisis ini adalah dengan memperoleh ketenangan diri melalui terapi psikologis yang berbentuk spiritual. Penelitian ini menggabungkan antara terapi *Mindfulness* dengan ibadah.

²⁰ Fathima Luki Anggraeni, “Pengaruh Mindfulness Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi”, *PSISULA:Prosiding Berkala Psikologi* Vol.3 ,(2021). <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/18620/6214>. Diakses pada minggu, 25 desember 2022.

Ketika seseorang mampu memfokuskan dirinya saat beribadah maka ia akan merasakan ketenangan dalam dirinya, dan juga perasaan aman.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada metode penelitian, dan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian, studi pustaka. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan *Mindfulness* sebagai salah satu cara bagi seseorang untuk mendapatkan ketenangan hati dengan selalu mengingat Allah.²¹

6. Artikel yang berjudul **“Edukasi *Mindfulness* dan Dzikir bagi Buruh Tani di Kelurahan Blabak Kota Kediri”** oleh Sufirmansyah yang dimuat dalam jurnal PKM : Pengabdian kepada Masyarakat Vol. 4 No. 5 2021. Artikel ditulis menggunakan metode kualitatif studi kasus ini membahas tentang pendedukasian *mindfulness* dan dzikir bagi, buruh tani yang memiliki manfaat untuk membuat buru tani menjadi lebih rileks, tenang, dan juga meminimalisir dari kecemasan dari dampak serius dari new normal. Penelitian ini memiliki tujuan sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan menambah pengetahuan kepada buruh tani tentang *Mindfulness* dan juga dzikir di era new normal. Penelitian ini membahas bagaimana seharusnya seseorang di era new normal memiliki hidup yang sejahtera, bahagia dan juga lebih diperhatikan. Namun pada kenyataannya, para buruh tani tersebut malah rentan dilanda kecemasan karena pendapatan mereka yang menurun namun pengeluaran yang

²¹ Anis Irmala Sandy, Qurotul Uyun, “Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan *Mindfulness* di Masa Quartes Life Crisis”, *Bandung Conference Series: Psychology Science*, (2021). <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/4891/2276>. Diakses pada Minggu 25 Desember 2022.

semakin bertambah. Dalam penelitian ini, *Mindfulness* dan dzikir digunakan untuk mereduksi kecemasan para buruh tani di era new normal.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah pada metode penelitian, tujuan penelitian, variabel penelitian, lokasi penelitian, serta subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk pengabdian masyarakat. Terdapat dua variabel X dalam penelitian ini, yaitu X_1 *Mindfulness*, dan X_2 dzikir dengan variabel Y nya Kecemasan pada buruh tani. Lokasi penelitian ini terletak di Kelurahan Blabak Kota Kediri. Serta subjek pada penelitian ini adalah buruh tani.²²

7. Artikel yang berjudul **“Relasi Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Majelis Taklim Al Khasaniyah dan Al Kamal Mojokerto)”** oleh Lailatul Rochmah, Chasiru Zainal Abidin dan M. Ali Rohmad yang dimuat pada MUMTAZ: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Keislaman Vol.5 No.1, 2021. Artikel yang ditulis menggunakan metode kuantitatif ini membahas tentang fenomena yang terjadi belakangan ini, masyarakat muslim banyak meyakini bahwa dengan berdzikir, seseorang dapat memperoleh kesehatan jasmani dan juga rohani. Dzikir digunakan sebagai salah satu terapi batin untuk mengatasi gangguan seperti kecemasan, ketakutan, gelisah frustrasi dan lain sebagainya. Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana intensitas dzikir dan juga tingkat ketenangan

²² Sufirmansyah, “Edukasi Mindfulness dan Dzikir Bagi Buruh Tani di Kelurahan Blabak Kota Kediri”, *Jurnal PkM (Pengabdian kepada Masyarakat)* Vol.4 No.5 (2021). <http://dx.doi.org/10.30998/jurnalpkm.v4i5.10507>, diakses pada Senin, 18 Desember 2023

jiwa para jama'ahnya ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan kuat diantara dzikir dengan ketenangan jiwa para jama'ah Majelis Taklim al-Khasaniyah dan al-Kamal Mojokerto.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada subjek penelitian, lokasi penelitian dan juga variabel X pada penelitian. Penelitian ini menggunakan Jama'ah Majelis Taklim al-Khasaniyah dan al-Kalam sebagai subjek penelitiannya. Lokasi pada penelitian ini berada di Mojokerto. Serta variabel X pada penelitian ini hanya menggunakan dzikir, sedangkan variabel X pada penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan mindfulness dalam dzikir.²³

8. Artikel yang berjudul **“Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”** yang ditulis oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori yang dimuat pada *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol.4 No.1 2019. Artikel yang ditulis menggunakan metode Kuantitatif ini membahas tentang bagaimana emosi-emosi negatif dapat mempengaruhi ketenangan jiwa lansia, yang menyebabkan peningkatan pada kardiovaskuler. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah dzikir dapat meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia sehingga bisa menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki darah tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketenangan jiwa pada sebelum

²³ Lailatul Rochmah, Chasiru Zainal Abidin dan M. Ali Rohmad, “Relasi Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Analisis Majelis Taklim Al Khasaniyah dan Al Kamal Mojokerto)”, *MUMTAZ: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman* Vol.5 No.1, (2021). <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v5i01.140>, diakses pada Senin 18 Desember 2023.

dan sesudah dilakukannya pelatihan dzikir dengan skor $Z = -2.627$ dan $p = 0.008$ ($p < 0.05$).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terletak pada pendekatan penelitian, subjek penelitian dan juga tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian eksperimen, dengan lansia sebagai subjek penelitian. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah dzikir dapat meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia sehingga bisa menurunkan tekanan darah pada lansia yang memiliki darah tinggi.²⁴

G. Definisi Operasional

1. Ketenangan Jiwa

Ketenangan Jiwa merupakan sebuah bentuk jiwa yang merasakan ketenangan, lawan kata gelisah dan resah, tidak berteriak, tidak ribut dan tidak rusuh.²⁵ Ketenangan jiwa santri diukur berdasarkan skala yang disusun berdasarkan aspek ketenangan jiwa menurut Dzakiyah Daradjat diantaranya tidak merasa gelisah, sabar, bersyukur, dan juga optimis.

2. *Mindfulness* dalam Dzikir

Mindfulness dalam dzikir merupakan pengalaman kesadaran dan penerimaan subjek terhadap peristiwa yang dialaminya selama aktivitas berdzikir. *Mindfulness* dalam dzikir akan diukur melalui skala yang

²⁴ Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi", *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol.4 No.1 (2019).

²⁵ JS Badudu, Sultan Mohammad Zein, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta:Pustaka Sinar Harapan,1994) 1474.

disusun berdasarkan aspek-aspek *Mindfulness* menurut Brown,
diantaranya ada kesadaran dan juga perhatian