

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Ketenangan Jiwa

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Sultan Mohammad Zein dan JS Badudu dalam buku memberikan penjelasan tentang kata ketenangan jiwa. Menurutnya, ketenangan jiwa dapat diartikan sebagai ketenangan, tidak resah, tidak gelisah, tidak ribut.¹

Ketenangan berasal dari kata “tenang” yang diberi imbuhan ke-an. Ketenangan menurut etimologi memiliki artian mantap, tidak gusar, dan sebuah situasi dimana suasana jiwa sedang tenang dan seimbang sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu-buru atau gusar. Dalam artian Bahasa Arab, kata tenang ditunjukkan dengan kata *at-tuma'ninah* yang memiliki artian ketenangan pikiran untuk sesuatu dan tidak terguncang ataupun gelisah.²

Tafsir al-Maraghi menjelaskan bahwa *mutmainnah* merupakan ketenangan jiwa setelah terjadi suatu guncangan, yang berarti tekad terhadap apa yang dimiliki setelah menerima getaran karena paksaan. Fakrur Razy seorang ahli tafsir terkenal memberikan penjelasan dalam kitab Tafsir al-Kabir bahwa jiwa atau hati manusia itu memang hanya ada satu, tetapi memiliki sifat yang banyak dan juga beragam. Jika hati lebih condong pada nilai ketuhanan dan juga senantiasa mengikuti petunjuk

¹ JS. Badudu dan Sultan Mohammad Zein, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1994), hal.1474.

² Umi Kulsum, “*Ketenangan Jiwa dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja*”, 2015

yang Allah berikan, maka hal ini dinamakan *nafs al mutmainnah*, yaitu jiwa yang tenang dan diam. Namun, apabila ia lebih condong kepada nafsu yang buruk maka ia dinamakan *amara al asuu'i*, yaitu hati yang dipenuhi oleh kejahatan.³

Psikologi menghubungkan jiwa dengan perilaku, sehingga yang diamati oleh para ahli adalah perbuatan manusia yang dianggap sebagai gejala yang ada dalam jiwa. Hal ini dipelajari oleh psikoanalisa, humanisme, maupun behaviorisme yang memiliki pandangan bahwa jiwa merupakan sesuatu yang ada di balik tingkah laku.⁴

Freud berpendapat bahwa jiwa adalah sebuah kesatuan mental yang tidak memiliki batas yang bekerja secara mekanis. Jiwa dipahami sebagai sebuah abstraksi dari perilaku lahir dan batin manusia. Oleh sebab itu, ketika ditemukan sebuah kelainan dalam mekanisme kehidupan manusia, dibutuhkan analisis yang cermat untuk memperoleh informasi secara akurat dan tepat. Freud mencoba untuk menganalisis jiwa manusia yang didasarkan oleh analogi yang menjelaskan bahwa fisik manusia memiliki struktur anatomi mekanis.⁵

Mengutip dari artikel *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi* milik Olivia, Yogi, dan Fuad, Al-Ghazali berpendapat bahwa ketenangan jiwa merupakan jiwa yang dihiasi oleh sifat yang membawa manusia kepada kebahagiaan. Sifat yang dimaksudkan Al-Ghazali tersebut adalah sifat

³ Ahmad Mustafa Al Maragi, *Tafsir al-Maraghi*, (Semarang: CV. Toha Putra Semarang,1993), hal.260-261.

⁴ Irwanto, dkk. *Pengantar Psikologi*. (Jakart: Bina Aksara.1988),hal.15.

⁵ Abd Syakur, "Metode Ketenangan Jiwa", *Jurnal ISLAMICA*, Vol 1 no 2 (Maret 2007), 167.

sabar, syukur, takut terhadap dosa dan siksa Allah, mengharapkan ridho, cinta, dan berkah dari Allah.⁶

2. Tingkatan Jiwa

Syaikh Muhammad Amin Al-Kurdi menyebutkan bahwa jiwa manusia, memiliki tujuh tingkatan jika disandarkan kepada pengaruh dari usaha ruhaniyah:⁷

- a. Jiwa yang memerintah (Al-Nafs Al-Ammarah), merupakan sifat alamiah badan, jiwa ini yang memerintahkan manusia untuk memenuhi kebutuhan yang bersifat kenikmatan dan hasrat seksual yang dilarang oleh agama.
- b. Jiwa yang mencela (al-Nafs al-Lawwamah), merupakan sifat yang menerima pencerahan, terkadang jiwa ini melakukan perbuatan durhaka dan tercela kemudian menyesali perbuatannya dan mencela perbuatannya.
- c. Jiwa yang tentram (al-Nafs al-Mutmainnah), merupakan tempat jiwa yang menerima pencerahan hati yang dapat menenggelamkan sifat tercela dalam tubuh dan senantiasa merasa tentram akan kesempurnaan.
- d. Jiwa yang terilhami (al-Nafs al-Mulhimah), merupakan jiwa yang Allah berikan ilham berupa ilmu, kerendahan hati, dermawan, dan senantiasa merasa cukup atas rizki yang Allah berikan,

⁶ Olivia, Yogi, Fuad, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi" *Jurnal PSYMPATTHIC: jurnal ilmiah psikologi*, vol.4 no.1, (2017), 58.

⁷ Muhammad Amin Al Kurdi, *Jalan Ke Surga, Pengembangan Spiritual Menuju Pencerahan Qolbu*, (Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.2005), 135-136.

- e. Jiwa yang ridha (al-Nafs al-Radliyah), merupakan jiwa yang senantiasa ridha akan segala hal yang telah Allah tetapkan kepadanya.
 - f. Jiwa yang diridhai (al-Nafs al-Mardiyah), merupakan jiwa yang diridhai oleh Allah.
 - g. Jiwa yang sempurna (al-Nafs al-Kamilah), merupakan jiwa yang memiliki sifat dan tabiat yang sempurna.⁸
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Ketenangan Jiwa

Zakiyah dan Kartini memberikan pendapat bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa. Seseorang yang ingin memperoleh ketenangan jiwa, maka ia harus memenuhi beberapa faktor berikut:⁹

a. Faktor Agama

Agama merupakan salah satu kebutuhan penting dalam kehidupan manusia yang mengatur serta mengendalikan segala sikap, perilaku, dan cara manusia dalam menyelesaikan permasalahan. Di dalam kehidupan beragama, tentunya terdapat aturan yang harus dipatuhi serta larangan tentang sesuatu yang akan menjerumuskan manusia kepada hal buruk sehingga harus dijauhi.¹⁰

Senantiasa melaksanakan ibadah dapat menjadikan benteng manusia terhadap perasaan-perasaan yang membuat hati manusia menjadi resah dan juga gelisah. Salah satu ibadah yang dapat dijadikan benteng dalam hidup manusia adalah dengan melakukan

⁸ Ibid, hal.137.

⁹ Zakiyah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*. Cet IV,(Jakarta:Bulan Bintang, 1982), 52.

¹⁰ Ibid.

shalat. Memperbanyak shalat, berarti menggantungkan harapan hanya kepada Allah sehingga hati akan menjadi lebih tenang dan damai, karena di dalam shalat sendiri terdapat kekuatan ruhaniah yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme pada manusia sehingga manusia akan lebih semangat dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Selain daripada itu, tujuan shalat sendiri adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah agar terciptanya kebahagiaan dan ketenangan dalam hidupnya.

b. Terpenuhi Segala Kebutuhan

Apabila segala kebutuhan manusia baik kebutuhan fisik maupun psikis telah terpenuhi, maka hatinya akan menjadi tenang. Namun apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, akan menyebabkan perasaan gelisah yang berdampak kepada terganggunya ketenangan jiwa manusia.¹¹

Zakiah menyebutkan di dalam bukunya bahwa terdapat 6 kebutuhan jiwa manusia yang mana jika tidak terpenuhi akan menyebabkan ketegangan di dalam jiwa. Kebutuhan tersebut diantara lain:

- a. Kasih sayang. Kasih sayang merupakan salah satu kebutuhan utama dalam kehidupan manusia yang harus terpenuhi. Apabila perasaan kasih sayang tersebut tidak terpenuhi, maka jiwanya akan terguncang.
- b. Perasaan aman. Perasaan aman tidak kalah pentingnya dari kasih sayang, sebab apabila manusia tidak merasakan aman dalam

¹¹ Ibid.

hidupnya, maka manusia akan dihantui oleh perasaan takut, dan gelisah.

- c. Harga diri. Harga diri manusia merupakan salah satu aspek penting dari kehidupan manusia. Manusia akan merasa diremehkan dan tidak dihargai apabila aspek yang ini terabaikan.
- d. Rasa bebas. Setiap orang berhak mengungkapkan pendapat serta isi hatinya.
- e. Rasa sukses. Kesuksesan merupakan salah satu kebutuhan jiwa. Apabila seseorang mengalami kegagalan, maka seseorang tersebut akan mengalami perasaan kecewa.
- f. Rasa ingin tahu. Seseorang akan merasa sengsara apabila informasi atau ilmu yang ia cari tidak ia temukan. Namun, tidak semua ilmu dapat ia temukan karena sebuah keterbatasan.¹²

4. Aspek Ketenangan Jiwa

Zakiyah mengatakan, manusia yang beriman kepada Allah wajib meyakini bahwa sumber ketentraman hati dan juga ketenangan jiwa itu berasal dari Allah, dengan cara berdzikir, mengaji al-Qur'an, berdoa kepada Allah, mengamalkan perbuatan baik, dan selalu taat akan perintah Allah.¹³ Menurut Imam Al-Ghazali, aspek aspek ketenangan jiwa yaitu:

- a. Tidak gelisah. Tidak gelisah merupakan kebalikan dari kata gelisah. Jika gelisah memiliki pengertian sebagai sebuah reaksi emosi yang dialami oleh seseorang dalam keadaan terancam, maka tidak gelisah

¹² Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta:Gunung Agung.1982), 23-25.

¹³ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta:Gunung Agung.1982), 23-25.

adalah perasaan sebaliknya. Jika seseorang dalam keadaan terancam, ia akan dapat tetap tenang dan berpikiran jernih.¹⁴

- b. Optimis. Optimis merupakan sikap percaya diri dan perasaan yakin terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki rasa yakin terhadap dirinya sendiri, akan percaya diri bahwa ia mampu menghadapi permasalahan yang sedang ia hadapi.
- c. Sabar. Seseorang yang memiliki jiwa yang tenang, maka akan lahir sifat sabar dari dalam dirinya. Sifat sabar merupakan sikap menerima dengan lapang dada atas masalah yang ia hadapi. Seseorang yang memiliki sifat sabar, ia lebih bisa meredam emosi dan menahan diri dari perilaku buruk yang nantinya akan merugikan diri sendiri maupun orang lain.
- d. Bersyukur, seseorang yang memiliki jiwa yang tenang, akan cenderung merasa cukup dengan apa yang ia miliki. Ia selalu bersyukur nikmat yang Allah berikan kepadanya dan tidak menaruh prasangka buruk atas apa yang terjadi.¹⁵

5. Ciri-ciri Orang yang Memiliki Ketenangan Jiwa

Pada tahun 1959, WHO melakukan riset di Geneva dan merumuskan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki ketenangan jiwa diantaranya sebagai berikut:¹⁶

¹⁴ Ramli Hassan, *Pengantar Psikiatri*, (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 1990), 11.

¹⁵ Imam Al Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Bab Ajaibul Qolbi Terj. Ismail Yaqub. Jilid 4*, (Jakarta: Tirta Mas 1984), hal. 4

¹⁶ Dadang Hwari, *Dimensi Religi dalam Praktik Psikiatri dan Psikologi*. (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005), hal. 13.

- a. Walaupun dihadapkan oleh kenyataan buruk, ia tetap dapat menyesuaikan diri secara konstruktif.
- b. Memiliki kepuasan karena hasil jerih payahnya sendiri.
- c. Akan lebih bahagia memberi daripada diberi.
- d. Bebas dari perasaan stress, cemas, dan depresi.
- e. Memiliki hubungan yang saling menguntungkan antar manusia.
- f. Menjadikan pengalaman mengecewakan dengan lapang dada dan menjadikannya pelajaran di masa depan.
- g. Memiliki kasih sayang yang tulus antar sesama manusia.
- h. Dapat menyelesaikan permasalahan secara konstruktif.¹⁷

B. Mindfulness

1. Pengertian *Mindfulness*

Mindfulness adalah sebuah keterampilan untuk menyikapi sebuah pengalaman yang sedang terjadi dengan baik. Seseorang akan lebih bisa memahami dan tidak memberi respon yang berlebihan terhadap setiap peristiwa yang sedang terjadi ketika ia memiliki tingkat kesadaran yang tinggi.¹⁸

Menurut Kabat Zinn (2003), *Mindfulness* adalah kesadaran yang muncul secara disengaja tanpa memberi penilaian dari pemberian perhatian kepada sebuah peristiwa yang sedang terjadi.¹⁹ Hal ini dilakukan supaya seseorang dapat merespon dan menerima dengan baik tanpa adanya

¹⁷ Ibid, hal.13.

¹⁸ K. Germer, C., R. Siegel, & R. Fulton, P., *Mindfulness and Psychotherapy*(1st ed.), (New York: Guilford Press, 2005).

¹⁹ Kabat-Zinn, J., "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future", *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10 No(2) (2003), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

reaksi yang berlebihan atas peristiwa yang dialami. Menurut Brown dan Ryan (2003), *Mindfulness* merupakan hadirnya kesadaran yang melekat dan melibatkan pengalaman dari waktu ke waktu.²⁰Selanjutnya, Baer (2003) mendeskripsikan *Mindfulness* sebagai sebuah pengamatan objektif dengan tidak memberikan penilaian terhadap sebuah stimulus internal ataupun eksternal yang dialami oleh seseorang. Ranah psikologi memandang konsep *Mindfulness* sebagai sebuah proses psikologi dan juga proses meditasi yang kemudian mampu memberikan peningkatan kesadaran dan juga perhatian terhadap emosi, pengalaman somatic dan juga kognitif dengan cara meningkatkan kemampuan non-judgemental beserta penerimaan.²¹

Bogels (2013) menyebutkan bahwa sesuatu yang diproses melalui *Mindfulness* adalah dengan menyingkirkan segala pikiran yang membuat manusia tidak menyadari peristiwa yang sedang terjadi. *Mindfulness* melatih manusia untuk memberi perhatian atau menyadari apa yang sedang dirasakan, apa yang sedang dipikirkan, dan sensasi apa yang sedang dialami, serta melatih untuk menghadapi apa yang terjadi.²²

2. Aspek-Aspek *Mindfulness*

Menurut Brown, Creswell, dan juga Ryan, *Mindfulness* memiliki 2 aspek utama, yaitu Kesadaran (awareness), dan juga perhatian (attention).

²⁰ W. Brown, K., and M. Ryan, R., "The Benefit of being Present : Mindfulness and its Role in Psychological Well Being", *Journal of Personality & Social Psychology*, vol.84, No.4, (2003), 822-848.

²¹ R. Bishop, S., M. Lau, S. Shapiro, L. Carlson, and J. Carmody. (2004). "Mindfulness: A Proposed Operational Definition". *Clinical Psychology : Science and Practice*, Vol.11 No.3 hal.230-241.

²² M. Bögels, S., and J. Helleman, "Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning", *Springer Journal of Mindfulness*.Vol.5 No(5) (2013), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>. Diakses pada Kamis, 13 Maret 2023.

a. Kesadaran

Kesadaran merupakan aspek utama dalam *Mindfulness*. Kesadaran merupakan keadaan pikiran yang fokus pada kegiatan yang sedang dilakukan. Melatih kesadaran secara terus menerus mampu mengurangi dan meredam diri dari rasa penolakan, pandangan, emosi, serta reaksi berlebihan terhadap sebuah stimulus yang dirasakan atau peristiwa yang terjadi²³

b. Perhatian

Aspek lainnya dari *Mindfulness* merupakan perhatian atau attention. Kesadaran dan juga atensi akan menguat apabila kita terus berlatih *Mindfulness*. Dalam praktik *Mindfulness*, yang harus dilakukan pertama kali adalah menyadari, menerima, dan juga terbuka terhadap suatu fenomena yang sedang terjadi. Stimulus yang muncul pun akhirnya tidak akan didominasi oleh pemikiran dan juga sikap. Hal tersebut menyebabkan berkurangnya penilaian atas dasar pengalaman, membandingkan, mengelompokkan, dan merefleksikan. Seseorang akan cenderung memiliki pandangan yang luas terhadap fenomena atau stimulus yang muncul dan menerimanya. Hal tersebut yang kemudian disebut sikap menerima yang merupakan salah satu komponen penting dalam *Mindfulness*.²⁴

²³L. Shapiro S., W. Brown, K., and M. Biegel, G., "Teaching Self-Care to Caregivers: Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Therapist in Training", *Training and Education in Professional Psychology* Vo.1 No.2, hal.105-115, 2007. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>. Diakses pada Kamis, 16 Maret 2023.

²⁴ Brown, Ryan, *Handbook of Mindfulness (Theory, Research and Practice)*, (New York: The Guilford Press, 2015), 245

Germer memiliki pendapat yang tidak jauh berbeda dari penjelasan Bishop dkk tentang komponen dalam pelatihan *Mindfulness*. Menurut Germer, komponen utama dalam pelatihan *Mindfulness* terdiri dari kesadaran tinggi, pengalaman saat ini dan juga penerimaan. Maksud dari kesadaran yang tinggi sendiri dibagi menjadi dua komponen pokok, yaitu *awareness* atau kesadaran dan juga *attention* atau perhatian. Kesadaran memiliki fungsi untuk memonitor segala stimulus, kondisi yang terjadi pada seseorang. Sedangkan pemusatan perhatian atau attention adalah sebuah proses untuk memfokuskan diri terhadap objek kesadaran hingga si subjek bisa lebih peka akan sesuatu yang terjadi. Salah satu praktik *Mindfulness* yang merupakan aspek dalam kesadaran awareness adalah dengan menyadari pernafasan.

Teknik *Mindfulness* membimbing seseorang untuk memberikan perhatian dan juga perhatian serta sikap keterbukaan terhadap seluruh peristiwa yang dialami saat ini (*present experience*). Aspek present experience ini muncul pada dua Teknik, yaitu pada saat seseorang menyadari sensasi yang terjadi pada tubuh, dan juga pada saat seseorang melatih pendeteksian tubuh atau *body scanning*.

Aspek penerimaan atau *acceptance* pada *Mindfulness* ini melatih seseorang untuk dapat mengobservasi pemikirannya sendiri tanpa merenungkannya secara berlebihan hingga memicu reaksi negatif terhadap seseorang tersebut. Penerimaan akan membuat seseorang lebih menerima kondisi yang terjadi, sehingga tidak adanya sikap memihak, mempertahankan diri, ataupun menolak kejadian yang akan terjadi.

3. Integrasi *Mindfulness* dengan Nilai Islam

Spiritualitas dalam psikoterapi Islam merupakan sebuah konsep yang sering digunakan dan juga menggabungkan unsur agama dengan unsur yang memiliki sifat realistik. Spiritualitas pada dasarnya adalah sebuah kebutuhan transenden yang ada dalam diri yang harus dipenuhi dan kemudian digunakan sebagai petunjuk untuk mencapai tujuan dalam hidup dan meningkatkan kualitas ruhani.²⁵ Rusydi (2015) berpendapat bahwa psikoterapi Islam adalah proses penggabungan konsep spiritualitas dan juga nilai keislaman yang bertujuan untuk pengupayaan kesembuhan permasalahan fisik dan juga psikologis.²⁶

Mindfulness dalam konsep islam biasa dikenal dengan sebutan *muraqabah*, berasal dari bahasa Arab yang berarti melihat, memperhatikan, dan mengamati. Apabila seseorang berada dalam keadaan *muraqabah*, maka ia akan terus menyadari bahwa Allah selalu memperhatikannya²⁷. Torabi memberikan pendapat tentang pengertian *muraqabah*, Torabi menyebutkan bahwa *muraqabah* secara bahasa dapat diartikan sebagai “observasi” adalah praktik kedamaian, ketenangan, keheningan, kejernihan, dan juga kesadaran yang kemudian membuahkan hasil berupa keadaan berserah diri kepada Allah.

Azeemi (2013) menjelaskan bahwa *muraqabah* merupakan tata cara paling efektif untuk meningkatkan spiritualitas. *Muraqabah* adalah

²⁵ N. Suseno, M. “Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu”. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.5 No.(1) (2013)., 1–24.

²⁶ A. Rusydi., *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. (Yogyakarta: Istana Publishing,2015).

²⁷ Justin Parrot, “How to be a Mindful Muslim : An Exercise in Islamic Meditation”. *Yaqeen Institute for Islamic Research*. (2017).

keterampilan untuk melatih cara berpikir untuk menghidupkan kesadaran indera. Melalui muraqabah, seseorang dapat mengeksplorasi kekuatan lain di luar jangkauan dirinya. Parrott juga memberikan pendapat tentang muraqabah. Menurutnya, aspek dasar dari muraqabah adalah selalu mengingat bahwa Allah selalu melihat dan mengawasi setiap saat, sehingga orang tersebut dapat meresapinya ke dalam hati, perasaan, pikiran, dan juga batinnya. Seseorang yang berada dalam kondisi muraqabah akan memiliki kesadaran akan hubungannya dengan Allah di dalam hati, pikiran, dan tubuhnya.²⁸

Melalui beberapa penjelasan dari para ahli tentang praktik *Mindfulness*, maka dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan dalam pandangan dan juga paradigmanya. Perbedaan tersebut diklasifikasikan antara pendekatan islami dengan pendekatan barat. Berikut adalah tabel perbandingan 2 pendekatan tersebut;

Tabel 2.1: Perbandingan Paradigma *Mindfulness*

Barat	Islam
<ul style="list-style-type: none"> • Berasal dari filosofi Budhha, pendekatan ini memiliki pandangan bahwa manusia merupakan makhluk yang kuat karena kesadaran dirinya. • Titik fokusnya hanyalah aspek kognitif, kemudian dihubungkan 	<ul style="list-style-type: none"> • Berasal dari konsep meditasi Islami (muraqabah) yang menyadari kesadaran adanya hubungan antara tubuh, pikiran, dan juga hati dengan Allah. • Dalam praktik pelaksanaannya disertai dengan penghayatan terhadap sifat-sifat Allah, dan

²⁸ Azeemi, K. S. *Muraqaba : The art and science of sufi meditation*. (Karachi Pakistan: Azeemi University Press,2013).

<p>dengan sensasi fisik dan juga perasaan yang dirasakan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dalam pelaksanaannya tidak disertai dengan penghayatan kepada Tuhan. 	<p>menggabungkannya dengan aspek fisik, kognitif dan juga afektif.</p>
--	--

Tabel di atas memberi pemahaman tentang perbandingan diantara kedua pendekatan *Mindfulness*. Walaupun di setiap pendekatan memiliki keunikannya tersendiri dalam paradigma dan praktiknya, kedua pendekatan tersebut sama sama memiliki tujuan yang sama, yaitu untuk membantu seseorang memperoleh kesejahteraan baik secara fisik maupun psikis. Proses *Mindfulness* akan lebih efektif dan juga kuat apabila kita selalu melibatkan Allah di setiap tahapannya.

Nashori (2005) menyebutkan bahwa rekonstruksi teori dengan memformulasikan paham yang berasal dari al-Qur'an dan juga Hadits dengan ide-ide dan juga penemuan ilmu pengetahuan modern merupakan salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk mengembangkan Psikologi Islam.

Penelitian ini menggabungkan antara konsep *Mindfulness* dengan nilai-nilai islami seperti berdzikir.

4. Praktik *mindfulness*

Mindfulness diyakini dapat membantu seseorang untuk meningkatkan *awareness* terhadap diri sendiri maupun hal-hal yang ada di sekitar. Inti dari *mindfulness* adalah menikmati dan juga menyadari setiap perasaan, pikiran dan juga sensasi yang ada tanpa menghakimi momen tersebut. Dengan menyadari keadaan pada diri sendiri, bisa membantu

seseorang dalam mengurangi depresi, kecemasan ataupun masalah kesehatan mental lainnya, karena pada dasarnya, seseorang akan lebih terbuka dengan hal-hal yang masuk dan keluar pada dirinya. Seseorang akan diajak untuk merefleksikan apa yang sedang dihadapi pada saat ini.²⁹ Dalam praktiknya, *mindfulness* bisa dilakukan di setiap aktivitas yang kita lakukan sehari-hari:

a. *Mindful Yoga*

John Kabat-Zinn merupakan professo kedokteran yang memelopori *mindful yoga* dengan cara mengembangkan pengurangan stress berbasis *mindfulness* dalam bentuk yoga.³⁰ Michele Ribeiro yang merupakan ahli yoga menuliskan bahwa *mindful yoga* menerapkan ajaran kesadaran Buddha tradisional ke latihan fisik yoga yang mana merupakan pendekatan holistik untuk menghubungkan pikiran manusia dengan napasnya. Bagi Michele, poin kuncinya adalah menjadi terbuka dan tertarik pada sensasi di dalam tubuh sehingga masing-masing dapat ditelusuri sepenuhnya kemudian dilepaskan.³¹

b. *Body Scan Meditation*

John Kabat Ziin (2005) menyebutkan bahwa dengan memindai tubuh sebagai bentuk meditasi, dapat digunakan untuk menyembuhkan beberapa penyakit. Inti dari meditasi ini adalah meditasi penghilang stress. Fokus dari meditasi ini adalah menyisir

²⁹ Dina Fadillah Salma, "Mindfulness Therapy: Jenis dan Manfaatnya untuk Hidup Lebih Berkualitas", *Riliv Story* (2023).

³⁰ Rose Clark, "MBSR Mindfulness Curriculum", *Mindfulness Training*, (2020).

³¹ Isaacs, Nora, "Bring More Mindfulness Onto the Mat", *Yoga Journal* (2008).

secara sistematis semua anggota tubuh dengan pikiran, kemudian membawa perhatian penuh seseorang ke berbagai bagian tubuh. Dalam pemindaian tubuh ini, seseorang dapat mengembangkan keintiman yang lebih besar dengan sensasi kosong, membuka untuk *give and take* seperti tertana, dalam timbal balik antara sensasi itu sendiri dan kesadaran kita. Kemampuan menyadari ini kemudian akan meredam berbagai banyak reaksi emosional.³²

c. *Mindful Sitting*

Mindful Sitting atau meditasi duduk merupakan salah satu bentuk meditasi yang paling mudah. Semua praktik meditasi yoga memulai latihannya dengan meditasi duduk ini selama lima sampai sepuluh menit. Untuk hasil yang maksimal, meditasi duduk ini bisa dilakukan setiap pagi hari. Seseorang yang sudah biasa melakukan meditasi duduk ini akan lebih peka dengan semua hal, termasuk lebih peka dan mengenali diri sendiri.³³

d. *Mindful Walking*

Mindful Walking merupakan meditasi yang dilakukan dengan berjalan. Inti dari meditasi jalan ini adalah untuk membawa kesadaran untuk kegiatan sehari-hari. Meditasi berjalan memberi kesempatan seseorang untuk mengumpulkan kesadaran seseorang yang sering terganggu bahkan terjebak dalam pikiran yang keluar arus. Dengan

³² Sony Adams, “*The Power of Mindfulness*”, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2022).

³³ Sony Adams, “*The Power of Mindfulness*”, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2022).

meditasi berjalan ini memuat seseorang untuk menyadari dan lebih *aware* apa yang terjadi pada sekitar.³⁴

e. *Mindful Eating*

Mindful Eating dilakukan dengan cara makan dengan keadaan yang tenang penuh dengan rasa syukur atas makanan yang sedang dimakan. Praktiknya adalah dengan cara merasakan semua yang terjadi di dalam mulut, menikmati makanan yang dimakan, tidak mengunyah terlalu cepat. Dengan itu, kegiatan makan seseorang menjadi lebih berkualitas.³⁵

5. Efektivitas Pelatihan *Mindfulness*

Para ahli telah sering melakukan pelatihan *Mindfulness* di berbagai situasi dan kondisi dengan tujuan tertentu. Keefektivan *Mindfulness* telah cukup terbukti dalam merubah kondisi seseorang menjadi lebih baik. Shapiro dkk menyebutkan bahwa efektivitas *Mindfulness* ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Intention

Intention merupakan niat atau tujuan. Untuk dapat dijadikan tolak ukur dalam setiap proses pelatihannya, niat dan tujuannya haruslah jelas. Selama proses pelatihan, peserta akan lebih mudah diarahkan dan juga akan lebih mudah mengingat apabila telah memiliki niat dan tujuan yang jelas.

b. Attention

³⁴ Sony Adams, “*The Power of Mindfulness*”, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2022).

³⁵ Sony Adams, “*The Power of Mindfulness*”, (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2022).s

Attention atau perhatian adalah salah satu faktor atau komponen penting dalam pelatihan *Mindfulness*. Perhatian atau attention ini adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat melihat suatu peristiwa dari banyak sudut pandang.

c. Attitude

Attitude atau sikap yang dimaksud dalam *Mindfulness* adalah sikap menerima, terbuka, dan pemikiran yang positif atas peristiwa yang terjadi tanpa memberikan banyak penilaian.³⁶

C. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Dzikir secara bahasa berasal dari kata zakara yazkuru zukr/zikr yang memiliki arti perbuatan lisan (katakan, katakanlah) dan dengan hati (ingat dan sebutkan). Kemudian ada yang berpendapat bahwa zukr dapat diartikan sebagai pekerjaan hati dan lisan, sedangkan zikr dapat diartikan secara khusus kerja lisan. Arti dzikir secara terminologi tidak jauh berbeda dengan arti secara bahasa. Bahkan dalam kamus-kamus modern seperti al-Munawir, al-Munjid dan lain sebagainya lalu menggunakan istilah seperti az-zikr dengan makna mengagungkan atau memuliakan Allah.³⁷

Dzikir secara etimologi berasal dari kata zakara yang memiliki arti menyucikan, menggabungkan, memelihara, memahami, mempelajari, memberi, dan juga menasihati. Oleh karena itu, dzikir artinya mensucikan

³⁶ Shapiro, 2007.

³⁷ Joko S. Kahhar dan Gilang Cita Madinah, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir* (Yogyakarta:Sajadah_press,2007), 1.

dan memuliakan, bisa juga menyebut atau menyimpan nama Allah dalam memori atau ingatan.³⁸

Dzikir juga memiliki makna menghafal atau mengingat sesuatu yang dapat diartikan sebagai sesuatu yang diucapkan dengan lidah atau menghafalkan sesuatu (al-hifz), perbedaannya adalah *al hifz* bermakna menyimpan, sedangkan dzikir memiliki makna mengingat.³⁹

Bastaman memberikan pendapat mengenai arti dzikir, menurutnya dzikir merupakan sebuah perbuatan untuk mengingat Allah beserta keagungan-Nya dengan meliputi semua kegiatan ibadah seperti, shalat, membaca al-Qur'an, berdoa, tasbih, tahmid, melakukan perbuatan baik, dan menghindari perilaku tercela.⁴⁰

Seorang hamba dianjurkan untuk senantiasa melakukan dzikir kepada Allah. Berdzikir dapat dilakukan dengan berbagai cara, baik itu sambil beraktivitas, diam, duduk, berdiri, maupun berbaring. Setelah berdzikir, Allah menganjurkan hambanya untuk berfikir dan merenungi maksud dari segala penciptaan ini. Hal ini memberikan hikmah dan juga manfaat ntuk manusia dan kemaslahataannya. Allah berfirman dalam Q.S Ali-Imran ayat 190:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ

وَالْاَرْضِ ۗ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا ۗ سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۙ ۱۹۱

³⁸ Hazri Adlany, *Al-Qur'an Terjemahan Indonesia* (Jakarta: Sari Agung, 2002), 470.

³⁹ H. Alamul Huda, *Nalar Spiritualitas Kaum Tradisional*, cet 1 (Malang: UIN Maliki Press, 2013), 151.

⁴⁰ Hanna Djumhana Bastaman, *Interaksi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, cet. III, 2001), 158.

Yang memiliki arti: “(Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka 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.”

2. Tata Cara Berdzikir

Sudah sepatutnya orang yang melakukan amalan dzikir untuk menjaga adab-adab dalam berdzikir, baik adab secara bathin maupun adab secara zhahir. Apabila adab tersebut telah sempurna, maka sempurna jugalah dzikir seseorang tersebut.⁴¹

a. Adab dzikir yang bathin

Ketika seseorang akan melakukan dzikir, sudah seharusnya untuk berhati-hati, hendaklah hatinya mengingat makna daripada dzikir tersebut pada saat lidah melafalkan kalimat dzikir. Oleh karena itu, seseorang yang sedang berdzikir perlu memahami lafal yang ia sebut agar ia mengetahui makna daripada lafal dzikir tersebut.

Para ulama telah bersepakat bahwa orang-orang yang sedang berdzikir wajib untuk memahami makna dari dzikir yang ia lafalkan. Hal ini sama dengan orang yang sedang membaca tilawah al-Qur'an. Orang yang membaca al-Qur'an wajib untuk memahami makna bacaan yang ia baca. Para ulama juga telah menegaskan bahwa syarat mutlak untuk dapat mendapatkan pahala dzikir adalah dengan mengetahui dan memahami maknanya.⁴²

b. Adab dzikir yang zhahir

⁴¹ Hasbi Ash Shiddiqy, *Pedoman Dzikir dan Doa* (Jakarta: Bulan Bintang, 1956), 51-53.

⁴² Ibid, 51.

- 1) Hendaknya orang yang melakukan dzikir itu memiliki kelakuan sebaik-baiknya. Apabila ia dalam posisi duduk, hendaknya ia duduk menghadap kiblat dengan khusu', merendahkan diri kepada Allah, tenang, serta menundukan kepala.
- 2) Hendaknya orang yang akan melakukan dzikir untuk membersihkan dan mensucikan tempat, badan, dan juga pakaiannya.
- 3) Hendaknya orang yang akan melakukan dzikir itu membersihkan mulutnya sebelum mulai berdzikir.⁴³

3. Macam Dzikir

Dalam karya Zairul Haq yang berjudul *Kebahagiaan dengan Dzikir dan Sholat Malam* menjelaskan tentang dzikir dibagi menjadi 3 macam, yaitu dzikir dengan anggota badan, dzikir dengan lisan, dan juga dzikir dengan hati:

- a. Dzikir dengan anggota badan, dzikir menggunakan anggota badan merupakan salah satu bentuk kepatuhan manusia terhadap syariat yang Allah tetapkan. Dzikir ini memanfaatkan anggota tubuh manusia untuk senantiasa mengingat Allah beserta kebesaran-Nya. Orang yang tidak lepas berdzikir kepada Allah akan terus membawa Allah dalam setiap aktivitasnya.
- b. Dzikir dengan lisan, dzikir menggunakan lisan ini dengan cara mengucapkan kalimat dzikir dengan lisan dan dapat didengarkan dengan telinga. Dzikir ini merupakan hasil dari dzikir yang dilakukan oleh hati dan jua anggota tubuh.

⁴³ Ibid, 52.

- c. Dzikir dengan hati, yang dimaksud dzikir dengan hati adalah dengan cara senantiasa mengingat bahwa Allah selalu melihat kita dan juga perbuatan kita, senantiasa mengingat Allah dan juga kebesarannya.⁴⁴

4. Macam Kalimat Dzikir

Setiap muslim dianjurkan untuk senantiasa berdzikir mengingat Allah, terutama setelah saat setelah sholat. Dibawah ini terdapat beberapa kalimat dzikir yang dianjurkan menurut buku Doa & amalan sholat:

a. Lafal dzikir Tasbih

“سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ”

Artinya: “Maha Suci Allah, aku memuji-Nya” (H.R Bukhari dan Muslim).

“سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ”

“قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ”

Artinya: “Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, tiada sesembahan yang berhak disembah selain Allah, Allah Maha Besar, tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah.

b. Lafal dzikir Istighfar

“أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ”

Artinya:”Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung.”

“أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ”

⁴⁴ Tristiyadi Ardi Ardani, *Psikiatri Islam*, (Malang:UIN Malang Press,2008), 332-333.

Artinya: “Aku memohon ampunan kepada Allah yang Maha Agung, tiada Tuhan selain Allah yang Maha Hidup lagi Maha Berdiri sendiri, dan aku bertaubat kepada Allah.”

c. Lafal dzikir Tahlil

“لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ”

Artinya: “Tiada Tuhan selain Allah”

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ ” عَلَى

كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya: “Tiada Tuhan selain Allah, tiada sekutu selain Allah. Baginya segala kerajaan dan pujian. Dan Allah-lah Maha Kuasa atas segala sesuatu”

d. Lafal dzikir Tahmid

“الْحَمْدُ لِلَّهِ”

Artinya: “Segala puji bagi Allah”

e. Lafal dzikir Takbir

“اللَّهُ أَكْبَرُ”

Artinya: “Allah Maha Besar”

f. Lafal dzikir Hauqolah

“لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ”

Artinya: “Tiada daya, tiada upaya tanpa seizin Allah yang Maha Agung dan Maha Tinggi”

g. Lafal dzikir setelah sholat

- Membaca istighfar sebanyak 3x

“أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ”

- Membaca dzikir *Allahumma antas-Salaam...*[

”اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ وَإِلَيْكَ يَعُودُ السَّلَامُ فَحَيِّنَا رَبَّنَا

بِالسَّلَامِ وَأَدْخِلْنَا الْجَنَّةَ دَارَ السَّلَامِ تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ“ وَأَلِ

كُرَام

Artinya: “Ya Allah, Engkau Maha Damai dan dari-Mu lah datangnya kedamaian. Wahai Allah Maha Pemilik segala keberkahan, Tuhan pemilik keagungan dan kemuliaan.[HR. Muslim 591]⁴⁵

- Setelah sholat subuh, setelah membaca dzikir diatas, dianjurkan membaca dzikir di bawah ini sebanyak 10x [HR. Ahmad 594].

”لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى

كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ“

Artinya: “Tiada Tuhan selain Allah, tiada sekutu selain Allah. Bagi-Nya segala kerajaan dan pujian. Dan Allah-lah Maha Kuasa atas segala sesuatu”

Setelah itu membaca dzikir dibawah ini sebanyak 7x [HR. Ahmad].

”اللَّهُمَّ اجْرِنِي مِنَ النَّارِ“

⁴⁵ Rahmadi Wibowo Suwarno, Qaem Aulassyahied, “Buku Saku” Tuntunan Doa dan Dzikir, (Lembaga Pengembangan Studi Islam Universitas Ahmad Dahlan : 2021), 18.

Artinya: “Ya Allah, lindungilah aku dari api neraka”

- Selepas shalat Maghrib, setelah membaca dzikir di atas, membaca dzikir di bawah ini se-banyak 7x [HR. Ahmad].

“اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ”

Artinya: “Ya Allah, aku memohon Surgamu, dan jauhkanlah aku dari api neraka”

- Setelah sholat Dzuhur, Ashar, dan isya, setelah membaca dzikir *Allahumma antas-salam...* membaca dzikir ini [H.R Muslim].

“لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ

عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ”

Artinya: “Tiada Tuhan selain Allah, tiada sekutu selain Allah. Bagi-Nya segala kerajaan dan pujian. Dan Allah-lah Maha Kuasa atas segala sesuatu”

“اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجُدُّ”

Artinya: “Ya Allah tidak ada yang dapat mencegah apa yang Engkau berikan, dan tidak ada yang dapat memberikan apa yang Engkau cegah. Tiada berguna seluruh kekayaan dan kemuliaan itu bagi pemiliknya (selain iman dan amal sholehnya yang dapat menyelamatkannya dari siksaan). Hanya kepada-Mu lah kekayaan dan juga kemuliaan.” [HR. Bukhari 6615, Muslim 593]

- Kemudian membaca ayat kursi
- Membaca *Allahumma a'innii.....* [HR. Abu Daud dan Ahmad]

“اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ”

Artinya: “Ya Allah, tolonglah aku agar selalu berdzikir mengingat-Mu, bersyukur dan memperbaiki ibadah kepada-Mu” Kemudian membaca tasbih 33x, tahmid 33x, takbir 33x dan ditutup dengan membaca surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq, dan An-Naas [HR. Abu Daud, An-Nsa’i dan Ahmad].

5. Fadhillah Berdzikir

Dalam karya Rahmadi Wibowo Suwarno, dan juga Qaem Sulassyahied yang berjudul Buku Saku Tuntunan Doa dan Dzikir disebutkan bahwa terdapat beberapa keutamaan, diantaranya:

a. Akan diingat Allah

Allah akan mengingat hambanya yang senantiasa berdzikir dan mengingat-Nya. Seperti firman Allah pada Q.S. Al Baqarah:152.

“فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ”

“Maka ingatlah kepada-Ku, maka aku akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu ingkar kepadaku.”

b. Terlindung dari bahaya godaan setan

Manusia tak akan pernah luput dari tipu daya setan, setan akan terus senantiasa menggelincirkan manusia kepada dosa, dan menjauhkan dari ridho Allah. Setan akan memberikan segala bentuk godaan agar manusia terlena dan lalai. Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk berdzikir kepada Allah agar senantiasa terlindungi dari godaan setan yang terkutuk.

c. Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup di dunia tidak akan pernah lepas dari yang namanya permasalahan. Allah memberikan cobaan kepada manusia berupa masalah adalah untuk menguji sebesar apa tingkat keimanan

seseorang. Seseorang seringkali akan berputus asa apabila tidak sanggup menghadapi sebuah permasalahan. Putus asa adalah hal yang dilarang oleh agama Islam. Dengan senantiasa berdzikir kepada Allah, manusia akan senantiasa mengingat bahwa Allah akan selalu bersama kita, dan akan membantu kita untuk keluar dari permasalahan tersebut.

d. Memberi ketenangan jiwa dan hati

Segala perasaan yang menyebabkan hati manusia resah, gelisah, dan gundah berasal dari bagaimana hati manusia dalam menghadapi kenyataan. Apabila manusia memiliki hati yang lemah, maka besar kemungkinannya perasaan resah, gundah, dan gelisah tersebut untuk muncul menyelimuti hatinya. Seperti firman Allah dalam Q,S Al Ra'ad (13):28:

”الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ“ ٢٨

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tentram.⁴⁶

e. Dzikir sebagai pembersih hati

Berdzikir dapat membersihkan hati dengan cara menjauhkan seseorang dari perbuatan keji. Seseuai seperti firman Allah dalam Q.S Al-Ankabut(29) 45

⁴⁶ Rahmadi Wibowo Suwarno, 10.

”أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ

وَالْمُنْكَرِ ۖ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ“ ٤٥

“Bacalah Al-Qur’an yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah Sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar, dan ketahuilah, mengingat Allah (Sholat) itu lebih besar keutamaannya dari ibadah yan lain. Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”⁴⁷

f. Dzikir sebagai sarana masuk surga

Setiap manusia pasti menginginkan kehidupan yang Bahagia, baik di dunia maupun di akhirat. Untuk dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat salah satunya dengan berdzikir. Nabi Muhammad SAW: “barang siapa yang akhir hayatnya mengucapkan *laa ilaaha illallah*, maka ia akan masuk surga” (HR. Abu Dawud dan Hakim).⁴⁸

D. Santri

C.C. Berg berpendapat bahwa kata *Santri* berasal dari bahasa India yaitu *shastri* yang memiliki arti orang yang ahli dalam kitab suci agama Hindu. Sedangkan A.H. John menyebutkan bahwa santri itu berasal dari bahasa Tamil yang memiliki arti guru mengaji.⁴⁹

⁴⁷ Rahmadi Wibowo, 9.

⁴⁸ Samsul Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa* (Jogjakarta: Darul Hikmah,2010), hal.143-147.

⁴⁹ Babun Suharto, *Dari Pesantren untuk Umat: Reiventing Eksisitensi Pesantrendi Era Globalisasi* (Surabaya: Imtiyaz, 2011), 9.

Nur Cholis Madjid juga memberikan pandangan mengenai arti kata *santri*. Ia menyebutkan bahwa terdapat dua pendapat. Pertama, pendapat yang menyebutkan bahwa santri berasal dari kata *sastri*, yakni berasal dari bahasa sanksekerta yang memiliki arti *melek huruf*. Menurut Nur Cholis Madjid, pendapat ini berdasar dari kaum santri kelas literary yang isinya merupakan orang-orang Jawa yang sedang berusaha mempelajari agama melalui kitab yang berbahasa Arab. Kedua, pendapat yang menyebutkan bahwa kata santri berasal dari bahasa Jawa *cantrik* yang memiliki arti seseorang yang senantiasa mengikuti ke manapun gurunya menetap.⁵⁰

Santri merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan Ilmu agama Islam di sebuah tempat yang disebut pesantren dan menetap di pesantren hingga ia menyelesaikan pendidikannya. Santri dibagi menjadi dua macam, yakni santri mukim dan juga santri kalong.⁵¹

Santri mukim merupakan seorang santri yang berasal dari tempat yang jauh dan memutuskan untuk menetap di pesantren demi menempuh pendidikan agama. Santri mukim merupakan mereka yang hidup atau tinggal bersama santri lainnya setiap hari. Pelajaran yang telah dipelajari dari kitab dapat dengan langsung dipraktikkan oleh para santri dalam kehidupan sehari-hari di dalam asrama pesantren. Apabila seorang santri melakukan kesalahan, maka sang Kyai akan langsung memberikan koreksi. Di dalam pesantren, para Kyai dan tenaga pendidik lainnya yang akan menjadi sumber tauladan bagi santri. Oleh karena itu, santri memiliki karakter yang kuat. Santri mukim juga dibagi

⁵⁰ Asmadi, *Modernisasi Pesantren: Kritik Nurcholish Madjid Terhadap Pendidikan Islam Tradisional* (Jakarta: Ciputt Press, 2005), 61.

⁵¹ Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai* (Jakarta: LP3ES, 1994), 88.

menjadi dua, yaitu santri yang hanya melakukan kewajibannya sebagai pelajar yaitu hanya belajar dan mengaji, dan juga santri yang dengan suka rela melayani Kyai beserta keluarganya untuk menyelesaikan semua pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci pakaian dan lain sebagainya.⁵²

Sedangkan santri kalong merupakan seorang santri yang tinggal tidak jauh dari pesantren, mereka biasanya tidak menetap di pesantren, namun mereka tetap memiliki tujuan yang sama seperti santri mukim, yaitu untuk menempuh pendidikan agama Islam di pondok pesantren. Mereka ingin mempelajari lagi lebih dalam tentang pengetahuan agama, serta mereka ingin mendapatkan berkah ilmu yang didapat selama belajar di pondok pesantren.⁵³

Santri memiliki salah satu karakter, yaitu ketaatan terhadap Kyai dan guru yang sakral. Relasi antara murid dan guru tersebut didasari oleh beberapa alasan yaitu ketaatan sebagai bentuk ibadah, keikhlasan yang telah diajarkan oleh kitab *ta'limul muta'alim* dan juga persepsi santri terhadap Kyai.⁵⁴

Di beberapa pesantren, santri yang memiliki potensi intelektual biasanya akan diberi tugas untuk mengajar santri lainnya. Selain memiliki potensi intelektual lebih, santri yang ditugaskan untuk mengajar santri lainnya biasanya santri yang telah senior, mereka ditugaskan untuk mengajar santri junior.⁵⁵

⁵² Ibid, 88.

⁵³ Ibid, 89.

⁵⁴ Zakiah dan Faturohman, *e-book Buletin Psikologi*, (Tahun XII, No I, 2004), 89.

⁵⁵ Ibid, .90.

E. Pondok Pesantren

KH. Sahal Mahfudz mengatakan bahwa pesantren memiliki karakteristik yang jarang atau sulit ditemui di lembaga pendidikan lainnya. Selain memiliki karakteristik yang kuat, pesantren juga memiliki jiwa sosial kemasyarakatan, kemandirian, perjuangan, kemusyawaratan serta karakteristik yang paling penting adalah ikhlas.⁵⁶

Pesantren merupakan salah satu pelopor dan juga pilar pendidikan di Indonesia selain pendidikan umum dan juga madrasah. Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang telah terbukti memiliki peranan penting dalam melakukan penyebaran ilmu agama kepada masyarakat luas. Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang sangat populer khususnya di pulau Jawa, hal ini dapat dilihat dari dua sisi, secara fisik atau bangunan dan juga secara kultural.⁵⁷

Secara fisik, pondok pesantren merupakan sebuah kompleks pendidikan yang terdiri dari susunan bangunan yang dilengkapi oleh sarana sebagai pendukung proses Pendidikan. Beberapa sarana yang disediakan oleh pesantren diantara lain ada pondok atau asrama sebagai tempat para santri tinggal dan menetap, kemudian ada bangunan kelas sebagai tempat belajar mengajar antara Kyai atau guru dan juga murid, serta bangunan masjid atau mushola sebagai pusat peribadatan bersama.⁵⁸

Secara kultural, pesantren memiliki pengertian yang luas, dimulai dari sistem penilaian yang khas dan intristik melekat di dalam kehidupan para

⁵⁶ Sahal Mahfudz, *Nuansa Fiqh Sosial*, (Yogyakarta: LKIS,2004), 329.

⁵⁷ Nurhayati Djamas, *Dinamika Pendidikan Islam di Indonesia Pasca Kemerdekaan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), 20.

⁵⁸ Ibid, 20.

santri, seperti kepatuhan dan ketaatan santri kepada Kyai, sikap tawadhu dan ikhlas, dan juga tradisi keagamaan yang diwarisi secara turun temurun.⁵⁹

Pesantren merupakan sebuah lembaga pendidikan berbasis islami yang mengajarkan ilmu agama. Pesantren dipimpin oleh Kyai dan dibantu oleh guru atau ustadz untuk mengajarkan ilmunya kepada santri melalui teknik dan juga cara yang khas.⁶⁰

Pesantren memiliki peran yaitu peran internal dan juga peran eksternal. Peran internal pada pesantren adalah pengelolaan pembelajaran agama Islam kepada para santri. Sedangkan peran eksternalnya adalah sebagai upaya agar para santri mengetahui bagaimana caranya hidup di dalam masyarakat, termasuk pemberdayaan dan juga pengembangan sumber daya manusia.⁶¹

Kebanyakan pesantren modern berfokus kepada peran internalnya, yaitu hanya memfokuskan pembelajaran santrinya dan meninggalkan peran eksternalnya sebagai wadah pemberdayaan masyarakat. Sehingga kini pengaruh pesantren sudah mulai berkurang dan tidak sekuat sebelumnya. Padahal, salah satu hal yang membuat pesantren menjadi kuat adalah karena peranannya pada masyarakat. Pesantren mampu beradaptasi dengan masyarakat khususnya masyarakat kecil dan ikut serta memecahkan segala persoalan yang terjadi di masyarakat. Pesantren turut andil dalam segala persoalan masyarakat, seperti pendidikan, ekonomi, budaya, sosial, dan lain sebagainya. Apabila pesantren meninggalkan peran eksternalnya di

⁵⁹ Ibid, 21.

⁶⁰ A. Halim, Rr. Suhartini, M, Choirul Ari, A. Sunarto, *Manajemen Pesantren*, (Yogyakarta, Pustaka Pesantren, 2005), 247.

⁶¹ Nurhayati Djamas, 27.

masyarakat, maka eksistensi dan popularitas pesantren akan menurun dan kekuatannya akan menjadi melemah.⁶²

Tradisi pesanten adalah salah satu budaya yang dihasilkan dari akulturasi budaya yang ada di Indonesia(khususnya budaya Jawa) dengan ajaran agama Islam. Oleh sebab itu, tradisi pesantren tidak dapat ditemukan di negara lain selain Indonesia.⁶³

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan dasar penelitian yang berisi tentang penggabungan teori, observasi, fakta, dan juga kajian pustaka yang akan dijadikan landasan dalam melakukan karya tulis ilmiah.⁶⁴ Maka kerangka berpikir pada penelitian ini adalah:

a. Variabel Independen

(X) = *Mindfulness* dalam dzikir.

b. Variabel Dependen

(Y) = Ketenangan Jiwa Santri

Jika *Mindfulness* dalam dzikir tinggi, maka ketenangan jiwa santri tinggi. Jika *Mindfulness* dalam dzikir rendah, maka ketenangan jiwa santri rendah.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas seluruh masalah yang ada pada penelitian. Hipotesis penelitian merupakan kesimpulan sementara atau

⁶² Ibid,hal.28.

⁶³ Abdurrahman Wahid, *Bunga Rampai Pesantren* (Jakarta: CV. Dharma Bhakti, 1997), hal.73.

⁶⁴ Ridan dan Indra Bangsawa, *Konsep Metodologi Penelitian Bagi Pemula*,edisi Anhar (Jambi:Anugrah Pratama Press,2021),hal.18.

bisa dikatakan preposisi tentatif tentang hubungan antara 2 variabel atau bahkan lebih. Atau dalam arti lain, hipotesis merupakan sebuah proposisi yang dinyatakan dalam bentuk yang dapat diuji dan diramalkan suatu hubungan tertentu antara 2 variabel.⁶⁵

H_a = Terdapat hubungan signifikan antara *Mindfulness* dalam dzikir dengan ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kediri.

H_o = Tidak terdapat hubungan signifikan antara *Mindfulness* dalam dzikir dengan ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren Yambu'ul Qur'an Desa Jarak Kecamatan Plosoklaten Kediri.

⁶⁵ Ridhahani, *Metodologi Penelitian Dasar (Bagi dan Peneliti Pemula)*, (Banjarmasin:Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari, 2020), 47.