

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh isu kesehatan mental berupa kecemasan, keterpurukan dan keputus asaan yang disebabkan karena dampak dari perkembangan teknologi dan gaya hidup lingkungan masyarakat. Sehingga di era modernitas ini masyarakat diharapkan dapat tetap sadar dan perhatian terhadap apa yang dilakukan sehingga dapat mengarahkannya pada proses penjernihan pikiran. Hal tersebut dikenal sebagai istilah *mindfulness*. Melaksanakan sholat dapat melatih *mindfulness*, sebab dalam sholat diperlukan kehadiran, terkait dengan pikiran dan dorongan seseorang.

Dalam penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik atau *maudhu'i*, yaitu menentukan dan menghimpun ayat Al-qur'an yang memiliki tema yang sama. Dalam hal ini penulis menggunakan kata sholat dalam menentukan hasil penelitian yang ingin dicapai. Selanjutnya pada penelitian ini terdapat dua rumusan masalah yaitu *yang pertama*, bagaimana penafsiran *Al Maraghi* terkait implementasi sholat dalam melatih *mindfulness* dan *yang kedua* bagaimana relevansi *mindfulness* terhadap kesejahteraan masyarakat di era *post truth*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan kitab tafsir *Al-maraghi* dan kitab *Mu'jam Mufahras* sebagai kitab pendukung

Dari hasil penelitian, menurut Tafsir Al-Maraghi dapat disimpulkan ada empat ayat yang menjelaskan sholat sebagai sarana melatih *mindfulness*, yaitu: Q.S Al-Baqarah: 110, Q.S Ar-Ra'd: 28, Q.S Al-Mu'minun: 1-2, Al-Ankabut: 45. Adapun aktualisasi *mindfulness* terhadap kesejahteraan masyarakat di era *post truth* diantaranya: Pemahaman yang mendalam tentang kebenaran, meningkatkan ketrampilan berpikir kritis, mengolah stres dan kecemasan, membangun empati dan keharmonisan sosial serta mendorong tindakan bertanggung jawab masyarakat.

Kata Kunci: Implementasi Sholat, Mindfulness, Tematik, Tafsir Al-Maraghi

ABSTRACT

This research is motivated by mental health issues in the form of anxiety, downturn and despair caused by the impact of technological developments and people's environmental lifestyles. So that in this era of modernity, people are expected to remain aware and attentive to what they are doing so that they can direct it towards the process of clearing their minds. This is known as the term mindfulness. Performing prayer can train mindfulness, because prayer requires presence, related to one's thoughts and impulses.

Be aware of every gesture, what is said and focus on the action. Prayer requires the presence of focus (attention), accompanied by certain attitudes or body movements (attitude), the sentences spoken and also the direction (intention) towards the awareness that must be presented at that moment. These three things are elements of mindfulness. Therefore, the author is very interested in digging deeper into how prayer is implemented in practicing mindfulness from the perspective of Tafsir al-Maraghi. In this research, the thematic or maudo'i interpretation method is used.

From the research results, according to Tafsir Al-Maraghi, it can be concluded that there are four verses that explain prayer as a means of training mindfulness, namely: Q.S Al-Baqarah: 110, Q.S Ar-Ra'd: 28, Q.S Al-Mu'minun, Q.S Al-Ankabut: 45. The actualization of mindfulness towards the welfare of society in the post truth era includes: deep understanding of the truth, improving critical thinking skills, processing stress and anxiety, building empathy and social harmony and encouraging responsible actions in society.

Keywords: Implementation of Prayer, Mindfulness, Thematic, Tafsir Al-Maraghi

ملخص

الكلمات الرئيسية: تنفيذ الصلاة والتركيز والموضوعية وتفسير المارغي

كان هذا البحث مدفوعاً بقضايا الصحة العقلية ومنها القلق والشدائد واليأس بسبب تأثير تطوير التكنولوجيا وأسلوب الحياة في المجتمع. بحيث من المتوقع أن يظل المجتمع في عصر الحداثة هذا على دراية واهتمام بما يتم القيام به حتى يصل أن يدلّ إلى عملية تنقية العقل. هذا هو المعروف بالتركيز. أداء الصلاة يمكن أن يدرّب التركيز لأنه يحتاج إلى الحاضر المتعلق بأفكار الفرد وتشجيعه. تحتاج الصلاة إلى وجود التركيز، مصحوبة بمواقف أو حركات لبعض سلوك الجسم، الجمل المنطوقة والتركيز في الحال. هذه الأشياء الثلاثة تصبح عناصر في التركيز. لذلك، يهتم المؤلف جداً بالحفر بشكل أعمق عن كيفية تنفيذ الصلاة في تدريب التركيز من خلال منظور تفسير المارغي. يستخدم هذا البحث طريقة التفسير الموضوعي. ومن نتائج البحث حسب تفسير المارغي يمكن استنتاج أن هناك أربع آيات تفسر الصلاة كوسيلة لتدريب اليقظة، وهي: ق.س البقرة: 110، ق.س الرعد: 28، ق.س. المؤمنون: 1-2، العنكبوت: 45. إن تحقيق الوعي تجاه رفاهية المجتمع في عصر ما بعد الحقيقة يشمل: الفهم العميق للحقيقة، وتحسين مهارات التفكير النقدي، ومعالجة التوتر والقلق، وبناء التعاطف. والوئام الاجتماعي وتشجيع الأعمال المسؤولة في المجتمع.

الكلمات الرئيسية: تنفيذ الصلاة والتركيز والموضوعية وتفسير المارغي