

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi dan informasi yang pesat ini telah memberikan dampak yang besar, baik positif maupun negatif. Dampak positif diantaranya, mempercepat akses komunikasi dan informasi, mempermudah pekerjaan. Sedangkan dampak negatifnya berupa hoax, fitnah, permusuhan dan perpecahan hingga menimbulkan gangguan kesehatan jiwa bagi korbannya. Belakangan ini isu kesehatan mental sedang menjadi pusat perbincangan di masyarakat. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup, lingkungan sosial yang menuntut manusia modern untuk beradaptasi dengan berbagai tuntutan yang menyertainya.¹

Setiap manusia pasti memiliki problem atau persoalan masing-masing di dalam hidupnya, sehingga dapat mengganggu jiwa dan pada tahap berikutnya akan mengganggu aktivitas seseorang.² Manusia akan diuji dengan kebaikan maupun keburukan. Banyak yang takut kecewa, takut gagal, takut jatuh miskin dan ketakutan yang lainnya. Perasaan gelisah dalam hati memang bisa dirasakan oleh siapapun. Karena hal itu merupakan salah satu kodrat yang dimiliki manusia. Ada yang mampu mengatasi rasa gelisahnya dan ada pula yang tidak mampu mengatasinya. Penyebab rasa gelisah di dalam hati dapat disebabkan oleh berbagai

¹ Diana Rahmasari , *Self-Healing Is Knowing Your Own Self* (Surabaya: Unesa University Press, 2020), hlm. 20

² James P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 388.

alasan dan faktor-faktor tertentu. Apalagi dalam kehidupan saat ini di mana banyaknya pilihan atau hal-hal baru yang terkadang meragukan pikiran manusia sehingga membuat hati menjadi gelisah. Dan pastinya setiap manusia mengharapkan hidup yang bahagia dan sejahtera, baik secara lahir maupun batin. Kesejahteraan ini perlu diperjuangkan selaras dengan sunatullah bahwa manusia akan mendapatkan sejauh yang telah diusahakan atas izin Allah. Proses menuju impian tersebut juga perlu berada di jalan yang tepat sehingga sampai tujuan dengan selamat. Jika keliru dan salah arah dalam menjalani kehidupannya, maka akan semakin jauh dari hakikat tujuan yang sebenarnya.

Masyarakat dunia menyadari bahwa kompleksitas kehidupan manusia semakin meningkat yang ditandai dengan semakin pesatnya arus informasi, bukannya hidup mereka menjadi lebih sederhana, kehidupan mereka justru menjadi semakin rumit. Hal ini ditandai dengan padatnya aktivitas dan intensitas penggunaan berbagai media serta perangkat teknologi. Kondisi ini menimbulkan kebisingan dalam pikiran, akibatnya orang sering kali melewatkan momen untuk benar-benar hadir sepenuhnya dengan apa yang mereka lakukan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, konsep *mindfulness* belakangan ini mulai sering disebut-sebut sebagai solusi yang dapat mengembalikan manusia pada kesadaran utuh akan dirinya. *Mindfulness* dapat memberikan dampak positif dan membantu memiliki sikap penerimaan diri terhadap pikiran dan perasaan yang penuh tekanan.³ Konsep *mindfulness* sendiri sebenarnya bukanlah sesuatu yang

³ Bishop, Mindfulness: A Proposed Operational Definition, *Jurnal Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No. 3, 2004, hal. 236

baru. Hal ini terdapat dalam sebagian besar praktik keagamaan, namun kini dipopulerkan oleh kalangan sekuler di dunia Barat karena besarnya manfaat yang diberikannya baik bagi kesehatan mental maupun fisik. *Mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi. Sebagai umat islam yang memiliki kesadaran akan Allah sebagai yang Maha Pencipta dan Maha Mengetahui, banyak sekali pokok ajaran yang dapat kita temukan dalam islam mengenai *mindfulness*. Islam memiliki amalan ibadah yang berpotensi memberikan pengaruh besar dalam memperoleh aspek *mindfulness*, yaitu shalat.

Namun hal ini umumnya tidak disadari kebanyakan orang. Karena mereka menganggap shalat hanya sebagai kewajiban, tidak terlalu memperhatikan hikmah dari shalat tersebut. Dalam Al-Qur'an surat Ar-Ra'd ayat 28 dijelaskan orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Oleh karena itu, dzikrullah merupakan praktik kewaspadaan yang sejati, yang puncaknya adalah pengenalan seorang hamba terhadap segala kekurangannya. Inilah sebabnya mengapa dzikir merupakan inti dari segala bentuk ibadah kepada Allah, dan mengapa setiap umat islam harus berusaha menjadikan dzikir sebagai sesuatu yang ada di dalam hati. Dan salah satu bentuk dzikir dalam islam adalah shalat yang menjadi ibadah utama dan wajib dilakukan oleh setiap muslim.

Shalat menjadi pintu pembuka amal kebaikan yang dilakukan seorang hamba. Baik shalat yang wajib maupun sunnah dapat memberi rasa ketenangan

dalam jiwa dan membersihkan penyakit dalam diri manusia.⁴ Seperti halnya dzikir pada umumnya, sholat yang berkualitas memerlukan tingkat kesadaran yang tinggi, yaitu pada tingkat khusyu'. Keadaan khusyu' adalah keadaan kesadaran penuh. Sholat khusyu' adalah dengan memantapkan hati dengan secara sadar merasa menghadap Allah, mengetahui makna bacaan dalam sholatnya dan seolah-olah sedang berkomunikasi dengan Allah SWT. Ketenangan ini merupakan keadaan dimana jiwa merasa damai. Orang yang berjiwa tenang adalah orang yang mempunyai keseimbangan dan keselarasan dalam fungsi jiwanya. Dalam kondisi ini masyarakat dapat membedakan mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan. Untuk mencapai ketenangan, maka fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, pandangan dan keyakinan dalam hidup harus saling dapat membantu dan bekerja sama sehingga dapat dikatakan adanya keselarasan yang menjauhkan manusia dari perasaan ragu-ragu dan konflik batin.⁵ Yang menjadi permasalahan saat ini adalah sebagian orang tidak mengerjakan sholat dengan benar, hanya raganya saja, namun hati dan pikirannya tidak ikut serta dalam sholatnya. Saat sholat hatinya tidak fokus dan pikirannya menggembara kemana-mana sehingga tidak mendapat manfaat sholat secara maksimal. Tidak fokus dalam sholat dan memikirkan berbagai hal lain atau urusan yang belum terselesaikan.

Melihat dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk menulis skripsi dengan berjudul "Implementasi Sholat Dalam Melatih *Mindfulness* Perspektif

⁴ Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, (Mengutip Wahbah Al-Zuhaili), *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hal 224-225.

⁵ Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen*, (Bandung: Yrama Widya, 2013), hal. 44.

Tafsir Al- Maraghi”. Sebagai aplikasi kajian ini, akan dipaparkan bagaimana seorang muslim dapat menggunakan ketrampilan mempertahankan *mindfulness* yang didapatkan dari sholat untuk segala aspek kehidupan dan bagaimana aktualisasi *mindfulness* terhadap kualitas hidup masyarakat di era *post truth*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pandangan Ahmad Musthafa Al Maraghi sebagai acuan untuk mencoba memahami ayat-ayat al-Qur’an yang menjelaskan tentang sholat sebagai sarana mendapatkan *mindfulness* atau keadaan sadar sepenuhnya, bagaimana hakikat dan aspek-aspek apa sajakah yang harus dihadirkan dalam sholat. Sehingga dengan itu hati menjadi tenang, jiwanya merengkuh ketentraman dan benar-benar dapat merasakan mindful.⁶

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Penafsiran Al Maraghi Terkait Implementasi Sholat dalam Melatih *Mindfulness*?
2. Bagaimana Relevansi *Mindfulness* Terhadap Kesejahteraan Masyarakat Di Era *Post Truth*?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan pemaparan dari rumusan masalah, maka tujuan dan manfaat dari penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Memahami Penafsiran Al Maraghi Terkait Implementasi Sholat dalam Melatih *Mindfulness*.

⁶ Abdurrahman, *Tafsir Al-Qur'an (5) Surat Al-Mu'minin*, Terj. Muhammad Iqbal, dkk. (Jakarta: Darul Haq, 2012), hal. 2-3.

2. Memahami Relevansi *Mindfulness* Terhadap Kesejahteraan Masyarakat Di Era *Post Truth*.

D. Metode penelitian

Metode berasal dari bahasa Yunani, yakni *methodos*. Kata *methodos* terdiri dari dua kata, yaitu *meta* yang berarti menuju, melalui, sesudah, mengikuti dan kata *hodos* yang berarti arah, cara atau jalan.⁷ Dalam KBBI, metode diartikan sebagai cara teratur yang digunakan untuk melaksanakan sesuatu pekerjaan agar tercapai sesuai dengan yang dikehendaki, atau cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.⁸

Dalam penulisan sebuah karya ilmiah metode mutlak diperlukan untuk memudahkan tercapainya orientasi pengetahuan dari penyusunan karya ilmiah sendiri. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *maudu'i* atau tematik. Untuk lebih mengkonkritkan langkah penelitian perlu kiranya penulis mencantumkan beberapa poin, diantaranya:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah studi kepustakaan (*library research*), yaitu mengumpulkan data-data berdasarkan literatur buku-buku karya ilmiah yang berkaitan dengan permasalahan yang akan dibahas.⁹

2. Metode Penelitian

⁷ Sudarto, *Metodologi Penelitian Filsafat* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), hlm. 41

⁸ Tim Penyusun, *Kamus Besar*, hlm. 652.

⁹ Sutrisno Hadi, *Metode Research* (Yogyakarta: UGM, 1996), hlm. 7.

Metode Penelitian yang digunakan adalah *analisis-diskriptif*, yaitu berusaha mendeskripsikan implementasi sholat dalam melatih mindfulness berdasarkan ayat Al-Qur'an, studi terhadap tafsir Al-Maraghi.

Langkah-langkah pembahasan menggunakan metode maudu'i adalah sebagai berikut¹⁰:

- a. Menentukan suatu topik dalam Al-Qur'an yang akan dikaji secara maudu'i. Untuk para pemula, Al-Farmawi menyarankan bagi para pemula yang akan melakukan hal ini dengan melihat kitab Tafsil Ayat Al-Qur'an Al-Karim yang telah diterjemahkan oleh Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi.
- b. Menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditentukan, baik ayat-ayat makiyyah maupun madaniyyah. Kitab Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an Al-Karim karya Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi dapat digunakan untuk mempermudah pencarian ayat.
- c. Menyusun ayat-ayat tersebut berdasarkan kronologi masa turunnya ayat Al-Qur'an kepada Nabi Muhammad disertai dengan asbabun nuzul. Informasi mengenai asbabun nuzul dapat didapatkan dari kitab Asbab al-Nuzul karya al-Wahidi maupun dari kitab-kitab tafsir lainnya.
- d. Melihat korelasi atau munasabah ayat-ayat tersebut dalam masing-masing suratnya.
- e. Menyusun tema bahasan sehingga menjadi sebuah bingkai yang sesuai.

¹⁰ Abd al-Hayy al-Farmawi. *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudu'i: Dirasah Manhajiyyah maudu'iyah* (al-taba'ah al-saniyyah, 1977), hlm. 61-62.

Menurut Al Farmawi, tafsir *maudu'i* mempunyai dua macam kajian¹¹. Pertama, pembahasan mengenai satu surat secara menyeluruh dengan menjelaskan maksudnya yang bersifat umum dan khusus, menjelaskan korelasi antara berbagai masalah yang dikandungnya sehingga surat tersebut tampak sebagai kesatuan pesan yang benar-benar utuh. Kedua, menghimpun sejumlah ayat dari berbagai surat dengan topik yang sama, kemudian disusun dan dijelaskan sebagai topik satu bahasan.

3. Sumber Data

Dalam penelitian ini, sumber data yang dipergunakan terbagi menjadi dua, yaitu:

1) Sumber Data Primer

Penelitian yang dilakukan penulis adalah menyangkut kajian tokoh tafsir. Dalam penelitian ini sumber data primer yang digunakan adalah kitab tafsir Al-Maraghi karya Ahmad Musthofa Al Maraghi. Data primer menjadi rujukan utama yang dijadikan sebagai objek penelitian. Kegunaan data primer ini untuk menunjang proses kajian penelitian terhadap masalah yang akan diteliti.

2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data pendukung data primer. Di antara bahan yang digunakan sebagai sumber sekunder ini adalah beberapa

¹¹ Abdul Hayy Al Farmawi, *Metode Tafsir Maudu'i* terj. Suryan A. Jamrah (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1994), hlm. 35-36

literatur, buku-buku atau dokumen tertulis dan juga dari situs web maupun internet.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dokumentasi, yaitu mengumpulkan berbagai karya pustaka, artikel dan bentuk informasi lain yang bersifat ilmiah dan mempunyai keterkaitan erat dengan tema yang dibahas.¹² Berdasarkan sumber data diatas yang membicarakan tentang implementasi sholat akan penulis kumpulkan atau himpun, kemudian dari banyaknya hasil data akan dipilih mana yang paling relevan dengan tema yang dibahas, dan kemudian dikembangkan dengan mengumpulkan keterangan-keterangan dari buku-buku penunjang. Dari data yang diperoleh kemudian dirangkai secara runtut dan analisa dengan harapan untuk menghasilkan sebuah karya argumentatif yang dapat dipertanggung jawabkan.

E. Tinjauan Pustaka

Tujuan dari tinjauan pustaka adalah untuk mengkaji sejarah permasalahan dan membantu peneliti dalam memahami landasan-landasan yang berhubungan dengan penelitian diatas. Penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian ini pernah dikaji, namun ada perbedaan baik dari metode, pendekatan dan fokus penelitiannya sehingga dapat diteliti kembali.

¹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), hlm. 202.

Berikut Penulis telah menemukan beberapa kajian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang diteliti, mengenai implementasi sholat dalam melatih mindfulness.

Victor Imamuddin Ahmad dan Ahmad Suyuti (2019), “Sholat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi Theage Of Complexity”, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan tentang apa itu potensi dalam sholat sebagai media pelatihan mindfulness dan bagaimana implementasinya dalam menghadapi era kompleksitas. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sholat mempunyai aspek-aspek yang cukup lengkap untuk memenuhi komponene-komponen mindfulness dengan pola pikir islami yang objek fokusnya Tuhan.

Berdasarkan dalam Al-Qur’an dan hadis ditemukan bahwa sholat yang khusyu’ mempunyai pengaruh besar terhadap kualitas hidup seorang muslim. Untuk mendapatkan sholat yang berkualitas, seseorang harus memperhatikan lima hal, sebagai berikut: 1) Dimulai dengan membaca taawudz untuk memohon perlindungan Allah dari godaan setan yang mengganggu pikiran, 2) Penguatan niat sholat untuk mencapai ridho Allah, 3) Melaksanakan sholat dengan tuma’ninah, 4) Memahami dan meresapi setiap bacaan dalam sholat, 5) Berdo’a kepada Allah sesuai kebutuhan disaat sujud terutama sujud terakhir dalam sholat.¹³

¹³ Victor Imaduddin Ahmad,Ahmad Suyuthi, Sholat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi The Age Of Complexity, *Akademika*, Vol. 13, No. 1, 2019, hlm. 120.

Nilla Agustin (2019), “Pengaruh Terapi Sholat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik”, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling dengan menggunakan terapi sholat dhuha berpengaruh dalam mengurangi kecemasan karir masa depan di SMA Muhammadiyah 8 Gresik, ada lima rangkaian proses konseling yang meliputi: identifikasi, diagnosis, prognosis, treatment diakhiri dengan evaluasi dan follow up. Berdasarkan hasil proses tersebut, ditemukan adanya perubahan yaitu sebagai berikut: konseli mempunyai perasaan positif dan optimis terhadap karir masa depan mereka, konseli mulai sering berdo’a dan meyakini bahwa do’anya akan didengar Allah SWT, konseli mempunyai niat istiqomah melaksanakan terapi sholat dhuha karena merasakan dampak positif bagi dirinya berupa ketenangan, konseli lebih fokus terhadap apa yang bisa mereka kerjakan sekarang untuk mendapatkan hasil terbaik untuk karir masa yang akan datang.¹⁴

Dian Zuhrotul (2021), “Terapi Sholat Khusyu’ dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam” penulis dalam penelitian ini menyimpulkan ada dua hal yang menjadi fokus penelitiannya, yakni sholat perspektif psikoterapi islam dan pengaruh sholat pada penderita kecemasan. Menurut perspektif psikoterapi islam sholat memiliki aspek terapeutik diantaranya aspek olahraga, relaksasi otot, kesadaran indra dan meditasi. Sholat merupakan dialog spiritual antara hamba dengan Tuhannya sebagai bentuk pemujaan,

¹⁴ Nilla Agustin, Skripsi: *Pengaruh Terapi Sholat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa Di SMA Muhammadiyah 8 Gresik*, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019), hlm. 110-111.

mengingat dan mengagungkan-Nya. Selain itu sholat memiliki energi positif yang dapat memberikan ketenangan pada penderita kecemasan. Sholat yang dilakukan dengan khusyu' akan memberi dampak ketenangan hati. Selain itu juga perubahan gelombang alfa pada tubuh menjadikan tenang dan rileks. Maka dari itu pengaruh sholat pada kecemasan dapat dirasakan dengan kunci dilakukan dengan khusyu', fokus, serta semangat tinggi dalam melaksanakannya.¹⁵

Yusrizal Efendi (2021). "Sholat Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Buya Hamka". Jenis dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Dengan menggunakan metode analisis tafsir tematik atau maudu'i. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan sholat menurut Buya Hamka. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa secara umum ada tiga pengaruh sholat terhadap kesehatan mental menurut Buya Hamka, yaitu pertama pengaruh sholat terhadap pikiran QS Hud ayat:56, QS. Ar-Ra'd 22 dan 28 QS. Al Isra' Ayat: 78, QS. An-Nisa' ayat: 103. Kedua pengaruh sholat terhadap emosi QS. Al-Baqarah ayat: 153, QS. Al-Fajr ayat: 27-28, QS. Al-Anfal ayat: 2. Ketiga pengaruh sholat terhadap spiritual QS Al-Baqarah ayat: 3 dan 45, QS. Al-Ma'arij ayat: 34-35, QS. Al- 'Ala ayat: 15.¹⁶

Nurul Hidayah (2021), "Sholat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin Ayat 2)" jenis penelitian yang digunakan yaitu

¹⁵ Dian Zuhrotul Fatwa, Skripsi: *Terapi Sholat Khusyu' Dalam Menurunkan Kecemasan Perspektif Psikoterapi Islam*, (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), hlm. 70

¹⁶ Yusrizal Efendi, Sholat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka, *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, Vol. 3 No. 1, 2021.

penelitian kepustakaan (*library research*), sedangkan metode penelitian yang digunakan adalah metode content analysis. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa sholat khusyu' yang dimaksud dalam surat Al-Mu'minin ayat 2 adalah kesan khusus dalam hati seseorang yang sedang mengerjakan sholat dengan mengerahkan seluruh pikiran dan isi hatinya untuk fokus pada bacaan sholat, memahami makna bacaannya dan mengabaikan hal-hal diluar sholat. Dalam konteksnya sholat khusyu' sebagai terapi jiwa, yakni memposisikan sholat sebagai hal utama dalam menghadapi segala macam tuntunan dan tekanan hidup. Dari segi pembinaan jiwa, pengamalan sholat khusyu' serta gerakannya yang dilakukan dengan penuh penghayatan dan ketenangan, akan membentuk jiwa yang tenang dan damai. Sholat khusyu' mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai pereda stres yang dapat meningkatkan ketahanan tubuh secara natural.¹⁷ Perbedaan skripsi ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah fokus ayat Al-Qur'an yang digunakan. Penulis menggunakan fokus ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang menjelaskan keterkaitan sholat dalam melatih ketenangan jiwa. Sedangkan dalam penelitian sebelumnya hanya berfokus pada QS Al-Mu'minin ayat 2. Persamaan dari keduanya adalah sama-sama menggunakan jenis penelitian kepustakaan yakni mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan berbagai materi yang terdapat dalam literatur

Murniati (2020), "Penerapan Mindfulness Untuk Menjaga Kesehatan Mental", dalam penelitian ini penulis menggunakan metode studi literatur yang

¹⁷ Nurul Hidayah, Skripsi: *Sholat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu'minin Ayat 2)*, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021, hlm. 61

bersumber dari jurnal dan buku. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa penerapan mindfulness mampu menjadi alternatif untuk menjaga kesehatan mental, hal ini karena mindfulness menuntut individu untuk lebih fokus pada solusi yang dibutuhkan dan dapat dilakukan untuk menghadapi masalah saat ini. Kesimpulannya dengan menerapkan mindfulness seseorang diharapkan tidak berlarut-larut meratapi masalah yang membuat dirinya tertekan, melainkan seseorang diharuskan memiliki kesadaran untuk terus berupaya mencari solusi yang dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan kondisinya.

Dapat melakukan penerimaan diri dengan cara berusaha berdamai dengan diri sendiri, tidak terus-menerus menyalahkan diri sendiri terhadap kesalahan besar yang dilakukannya di masa lalu dan berusaha merelakan apa yang sudah terjadi.¹⁸ Terdapat lima aspek yang dapat menjelaskan bagaimana penerapan *mindfulness* dalam menghadapi peristiwa yang tidak diinginkan. Pertama *observing* yakni kemampuan memperhatikan kondisi atau situasi yang terjadi pada dirinya. Kedua *describing* yakni kemampuan menjelaskan peristiwa yang sedang atau sudah dialami. Ketiga *acting with awareness* yakni kesadaran terhadap konsekuensi terhadap setiap momen yang dilakukannya. Keempat *nonjudging of inner experience* yakni sikap tidak menyalahkan diri sendiri atas segala kegagalan yang dialaminya. Kelima *nonreactivity to inner experience* yakni sikap untuk tidak

¹⁸ Davis Deblaere, Hook, Owen, *Mindfulness-based Practices in Therapy: A Cultural Humility Approach*, (American Psychological Association, 2020)

melampiasikan hal negatif yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain atas kegagalan yang dialaminya.¹⁹

Penelitian-penelitian diatas secara garis besar memiliki topik yang sama yaitu membahas pengaruh sholat yang berkaitan dengan mindfulness dalam mencapai kualitas hidup yang damai dan sejahtera. Sedangkan perbedaannya terletak pada sudut pandang penelitian. Penulis menggunakan sudut pandang ilmu Al-Qur'an dan tafsir sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan sudut pandang bidang ilmu seperti psikoterapi islam, bimbingan konseling dan psikologi.

F. Penegasan Istilah

1. Implementasi

Implementasi berarti pelaksanaan atau penerapan, (*those activities directed toward putting a program into effect*) atau proses mewujudkan program hingga memperlihatkan hasilnya.²⁰ Jadi istilah implementasi dikaitkan dengan suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk mencapai tujuan tertentu.

Implementasi yang dimaksud dalam penelitian ini ialah penerapan ibadah sholat yang didalamnya mengandung berbagai macam faedah-faedah berharga yang berkaitan erat dengan kehidupan pribadi seorang muslim.

2. Sholat

¹⁹ Murniati, Penerapan Mindfulness Untuk Menjaga Kesehatan Mental, *Jurnal Taujihat*, Vol. 1 No. 2, 2020, hlm. 65-66

²⁰ Mulyadi, *Implementasi Kebijakan* (Jakarta: Balai Pustaka, 2015) hlm. 45

Sholat secara bahasa berarti do'a.²¹ Dalam istilah syari'at merupakan ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan secara khusus, dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.²²

Pembahasan sholat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menjelaskan bagaimana pengaruh sholat dalam kualitas hidup manusia. Dan aspek-aspek dalam sholat yang memberikan ketenangan jiwa.

3. *Mindfulness*

Menurut sejarah *mindfulness* sebagai "hati" dalam meditasi Budha. *Mindfulness* berarti penuh kesadaran. *Mindfulness* merupakan pemusatan perhatian dasar yang mendasari aliran praktik meditasi Budha, setelah lebih dari 40 tahun inilah tradisi *mindfulness* tersebar di dunia barat.²³ Saat ini sudah banyak berkembang suatu riset yang membahas upaya para pakar untuk menguasai tekanan pikiran serta penyakit jiwa. Hal tersebut dimaksudkan agar manusia sanggup mengontrol dirinya dalam menghadapi tekanan kehidupan dengan metode membagikan perhatian pada momentum saat ini, tanpa memberikan penilaian, prasangka serta judgment terhadap peristiwa yang terjadi, serta tidak terganggu oleh orientasi masa depan.

²¹ Hasan ayyub, *Fikih Ibadah*, terj. Abdul Rosyad Shiddiq, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2003), hal. 115

²² Sayyid Sabiq, *Fikih Sunnah*, terj. Khairul Amru Harahap dkk, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), hal. 158

²³ John Kabat Zinn, *Mindfulness Based Intervention in Context: Past, Present, and Future*, *Jurnal Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10, No. 2, 2003, hlm. 145

Dalam penelitian ini penulis akan menggunakan praktik sholat untuk melatih *mindfulness*, serta aspek-aspek dalam tradisi islam yang dapat menimbulkan rasa *mindfulness*.

4. Tafsir Al Maraghi

Tafsir Al-Maraghi merupakan salah satu kitab tafsir karya Ahmad Musthafa Al Maraghi. Menggunakan metode penafsiran tahlili dengan corak penafsiran adabi ijtimai'i. Oleh karena itu, kitab tafsir ini tidak banyak membicarakan masalah-masalah yang tidak perlu dibahas, berorientasi pada masalah sosial, budaya dan kemasyarakatan. Tafsir ini menitikberatkan pada penjelasan Al-Qur'an dari segi ketelitian redaksionalnya, mengelompokkan ayatnya untuk memberikan suatu petunjuk pada pembaca, kemudian memasukkan pengertian ayat dan hukum-hukum alam yang berlaku pada perkembangan sosial.²⁴

5. Era *Post Truth*

Post artinya setelah dan *truth* artinya kebenaran, jadi era *post truth* merupakan masa setelah kebenaran. Namun, kata ini spesial karena dalam pengertiannya perlu diperhatikan situasi yang digambarkan setiap kali akan digunakan. Berdasarkan penggunaannya, *post truth* merupakan keadaan dimana masyarakat tidak terlalu peduli lagi dengan kebenaran, fakta objektif tidak terlalu dianggap penting dalam membentuk sebuah opini. Contoh fenomenanya adalah hal-hal yang berkaitan dengan tindakan yang percaya begitu saja kepada berita tanpa memastikan fakta dan kebenarannya

²⁴ Abdul Muin salim, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Yogyakarta, Teras, 2010), hlm. 45

terlebih dahulu atau sering dikatakan berita *hoax*. Dengan terjadinya fenomena-fenomena pengesampingan kebenaran di masyarakat itu lah kemudian muncul istilah *post truth*.

G. Sistematika pembahasan

Berdasarkan uraian dan tujuan penelitian ini. Maka sistematika pembahasan dapat dituliskan sebagai berikut:

Bab I merupakan pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah untuk menjelaskan secara akademik mengapa penelitian ini penting untuk dilakukan. Selanjutnya rumusan masalah atau problem akademika yang hendak dipecahkan dalam penelitian ini, sehingga terjawablah dengan jelas setiap masalah yang diuraikan. Sedangkan tujuan dan manfaat dimaksudkan untuk menjelaskan pentingnya penelitian ini dilakukan dan kontribusinya bagi pengembangan keilmuan terutama dalam studi Al-qur'an. Kemudian dilanjutkan dengan telaah pustaka yang berisikan penelitian-penelitian terdahulu yang menjadi acuan dan pengembangan penulisan penelitian ini. Sedangkan metode penelitian dimaksudkan untuk menjelaskan bagaimana proses dan prosedur serta langkah-langkah yang kan dilakukan penulis dalam penelitian ini, sehingga sampai kepada tujuan yang akan dicapai dan terakhir sistematika pembahasan.

Bab II akan membahas biografi tokoh, yaitu Ahmad Musthafa Al Maraghi meliputi bagaimana perjalanan hidupnya, latar belakang keluarga, pendidikan dan karir serta karya-karyanya. Selanjutnya dikemukakan pula deskripsi beserta kitab

tafsir Al-Maraghi baik dari segi latar belakang penulisan kitab, sistematika kitab serta metode dan corak yang digunakan dalam penafsiran.

Bab III akan membahas gambaran umum *mindfulness* meliputi definisi dan komponen-komponennya, selanjutnya menjelaskan penafsiran Al Maraghi mengenai ayat yang membahas implementasi sholat sebagai sarana melatih *mindfulness* dengan menyertakan asbabun nuzul, makki dan madani serta munasabah ayatnya.

Bab IV akan membahas tentang aktualisasi *mindfulness* terhadap kesejahteraan masyarakat di era post truth.

Bab V akan menyajikan penutup, yang terdiri dari kesimpulan hasil penelitian dan saran.