Journal of International MultidisciplinaryResearch

Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Terhadap Islam

Latifah Asnur[1], Nurfarida Deliani[2], Juliana Batubara[3]
[123]Pendidikan Agama Islam, Pascasarjana Universitas Negeri Imam Bonjol Padang
[1]latifahasnur@gmail.com, [2]nurfaridadeliani@uinib.ac.id, [3]juliana@uinib.ac.id

Informasi Artikel
E-ISSN : 3026-6874,
Vol:2 No :1 Januari 2023
Halaman :101-107

Keywords:
Islamic view, Mindfulness

Abstract
The aim of this article is to see how important Mindfulness is to mental health and how Islam views it. Because the ages of 20 and over are phases in which individuals feel confused, anxious, afraid, excessive anxiety about life in the future, even the serious trauma that interferes with the future of life, often called the querter life crisis. This factor can happen because the time of development is not going well, it can be because of the environment, then human needs something that can give a sense of security and calm, then it needs psychological therapy one of them by applying Islam-based Mindfulness, that is, by the way, awareness, thinking, prayer, prayers, evaluation, and more. This research method with the library (Library Research). Library research is a study that is used in collecting information and data with the help of a variety of materials available in the library such as documents, books, magazines, historical stories, and so on. The result is that by paying attention to health through Mindfulness, can overcome excessive anxiety, stress, fear, etc, and can give peace of mind because of the realization that God is in every step of life.

Abstrak
Tujuan artikel ini untuk melihat seberapa penting Mindfulness terhadap kesehatan mental dan bagaimana islam memandang hal tersebut. Karena umur 20-an keatas merupakan fase dimana individu merasa berada di situasi kacau, gelisah, takut, cemas berlebihan perihal hidup dimasa depan bahkan perihal trauma masalalu yang menghambat berjalannya hidup dimasa depan yang sering disebut *querter life crisis*. Faktor ini bisa terjadi karena masa perkembangan tidak berjalan dengan baik, bisa karena lingkungan sekitar, maka manusia membutuhkan suatu hal yangh dapay memberikan rasa aman dan tenang, maka diperlukan terapi psikologi salah satunya dengan cara menerapkan Mindfulness berbasis Islam, yaitu dengan cara, menyadari, zikir, doa, muhasabah, evaluasi, dan masih banyak lagi. Metode penelitian ini dengan kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan lain sebagainya. Didapatkan hasil bahwa dengan memperhatikan kesehatan melalui *Mindfulness*, dapat mengatasi cemas berlebihan, stress, takut dll, dan dapat memberikan ketenangan karena menyadari Allah ada disetiap langkah kehidupan.

Kata Kunci : Pandangan Islam, *Mindfulness*

PENDAHULUAN

Selama hidupnya, manusia melewati tahap perkembangan yang berbeda-beda. Setiap tahap memiliki tugas yang harus diselesaikan. Setiap orang melewati delapan tahapan, yaitu bayi, balita, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir. Orang menghadapi banyak tantangan fisik dan mental saat memasuki tahap baru dalam hidupnya. Hurlock dkk, (2007) di jurnal Aristawati et al., (2021) membagi fase pertumbuhan dewasa menjadi tiga kelompok usia: masa dewasa awal (antara usia 20 dan 35 tahun), masa dewasa madya (antara usia 35 dan 60 tahun), dan dewasa akhir (antara usia 60 dan akhir hayat).

Jika seseorang mampu menyelesaikan tugas perkembangannya maka akan menghasilkan kepribadian yang matang dan serta bijaksana, kemampuan seseorang melewati tingkat awal dewasa dengan baik sebagai pegangan untuk melanjutkan ke tingkat selanjutnya. Manusia yang sudah siap akan menikmati transisi ke kehidupan baru. Tetapi beberapa manusia tidak dapat melewati transisi dengan baik, dan beberapa lainnya mengalami kesusahan yang dapat menjadian manusia merasa gaga, khawatir akan masa depan dan merasa hidup tak bermakna.

Kekhwatiram akan banyak hal seperti masalalu, trauma, pengalaman, hingga masa depan, seperti karir, pekerjaan, percintaan pernikahan, hubungan sosial dan masih banyak lagi. Hal ini dapat mendorong seseorang untuk mengalami stres atau gangguan psikologis, yang biasanya muncul di usia dua puluh hingga dua puluh sembilan tahun menurut Aristawati et al.,(2021) pada jurnalnya. Rasa khawatir yang timbul dikarenakan tidak mampu memprediksi kehidupan kedepannya seputar hubungan, tiang kehidupan (karier pekerjaan), dan hubungan antar sesama biasa terjadi pada usia 20-an. Diperkuat dengan hasil penelitian oleh Nugsria et al., (2023), penelitian ini menunjukkan fakta yang sangat menarik dimana rentan usia 20-30 subjek yang ada disurabaya mengalami dimana kebanyak mereka berada di fase *quarter life crisis*, hal ini berdampak kepada diri menimbulkan rasa cemas, takut, kesepian, was-was, bingung, tak berdaya, kekhawatiran berlebihan. Sehingga manusia merasakan stress yang berlebih atau overthinking atas kehidupan mereka kedepannya apa yang akan terjadi.

Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang tahap perkembangannya terganggu maka akan mengalami stress berkepanjangan yang faktornya bisa dari biologis, psikologis dan sosial atau gaya hidup. Masalah emosi dan perilaku seperti perilaku agresif, respons emosional, rendahnya kesejahteraan psikologis, kecemasan, penarikan diri secara sosial, tindak kekerasan, trauma, dan depresi adalah contoh dari situasi stres yang diantisipasi. Oleh karena itu, untuk menghindari masalah tersebut, seseorang harus memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan, baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungannya. Maka hal yang dapat dilakukan adalah dengan meminimalisir stress tersebut dengan cara yang tepat salah satunya dengan penerpan Mindfulness. Diperkuat dengan hasil penelitian oleh Noviyana et al., (2023) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kesadaran diri adalah alternatif bagi seseorang untuk dapat menjaga kesehatan mental mereka. Selain itu, studi ini menemukan bahwa pedoman kesadaran diri dapat membantu orang mengelola kesehatan mental mereka. Maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas bagaimana Mindfulness berkaitan dengan kesehatan mental serta melihat bagaimana islam memandang hal tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti dokumen, buku, majalah, kisah-kisah sejarah, dan lain sebagainya. Adapun cara menganalisisnya dengan menggunakan teknik *heuristic*. *Heuristik* berasal dari kata Yunani *heurishein,* artinya memperoleh. Menurut Kenneth Sörensen *heuristik* adalah suatu teknik, mencari dan mengumpulkan sumber. Dengan demikian *heuristik* adalah kegiatan mencari dan mengumpulkan sumber yang berkaitan dengan kesehatan mental dan pentingnya mindfulness serta pandangannya terhadap islam. Studi kepustakaan (*Library Research*) dipilih sebagai teknik pengumpulan data dan informasi diperoleh berdasarkan bahan yang terdapat di perpustakaan berupa, arsip, dokumen, majalah, buku dan materi perpustakaan lainnya, dengan asumsi bahwa data yang diperlukan dalam pembahasan ini terdapat di dalamnya. Dalam pengumpulan data dilakukan dengan dua cara yaitu. *Pertama,* primer dalam penelitian ini yaitu data yang terdiri dari karya ilmiah tentang mindfulness, kesehatan mental dan pandangan islam terhadap hal tersebut. *Kedua* bahan-bahan sekunder yang digunakan untuk mendukung data primer yaitu buku-buku yang berkaitan dengan artikel yang berkaitan dengan topik penelitian, tulisan-tulisan, dokumen-dokumen atau jurnal nasional maupun internasional yang berkaitan dengan penelitian yang sedang penulis lakukan. (Sari, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Mindfulness

Eksistensi manusia hingga detik ini tidak dapat lepas dari pengaruh emosi, emosi adalah suatu perasaan yang muncul sebagai akibat dari suatu kejadian yang melibatkan perasaan positif dan negatif, yang memicu pemikiran untuk bertindak. Manusia yang stabil akan emosinya sering disebut juga kematangan emosi, yaitu keadaan mencapai tingkat perkembangan emosi yang matang. Sebaliknya emosi yang tidak seimbang (Al-waswasu) dapat menimbulkan rasa cemas, gugup, khawatir berlebihan dan sikap tidak bertanggung jawab. Kondisi seperti ini dapat membuat sistem kerja otak tidak dapat berpikir optimal dalam setiap permasalahan. Sehingga bisa menimbulkan keraguan yang panjang. Dalam kamus psikologi, keseimbangan emosi disebut dengan *emotional stabilty*, yaitu ciri-cirinya seseorang yang memiliki pengendalian emosi yang baik dengan memperhatikan kesehatan mentalnya, salah satu hal yang penting untuk menunjang keberlangsungan hidup seseorang dengan kematangan emosinya, maka dari itu penunjang yang bisa dilakukan dengan melatih Mindfulness. Keseimbangan emosi merupakan ciri pribadi yang mentalnya yang sehat(Fitrianah, 2018).

Secara singkat dapat dikatakan bahwa ilmu kesehatan mental atau jiwa adalah ilmu yang menaruh perhatian pada kesehatan jiwa atau mental. Ilmu kesehatan jiwa merupakan terjemahan dari kata kesehatan jiwa. Mental (dari bahasa latin *mens, mentis*) berarti jiwa, kehidupan mental, sedangkan *hygiene* (dari bahasa Yunani *hugine*) berarti ilmu kesehatan. Dapat diartikan bahwa ilmu kesehatan jiwa adalah ilmu yang berhubungan dengan kehidupan kesehatan jiwa seseorang, serta memandang manusia sebagai unit psikofisik. Ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mengembangkan dan menerapkan prinsip-prinsip praktis untuk mencapai dan memelihara kesejahteraan psikologis tubuh manusia dan mencegah gangguan mental dan maladaptasi. Ilmu kesehatan jiwa juga merupakan ilmu yang menjaga dan menjaga kesehatan fungsi jiwa serta mencegah gangguan atau kekacauan fungsi jiwa(Yeung, 2022).

Kesehatan mental merupakan salah satu darigangguan kognitif yang berbahaya. Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang dapat mengubah pola pikir dari negatif menjadi positif. Mindfulness berakar dari filosofi Buddha dan merupakan bentuk ketrampilan yang dapat membantu individu agar memiliki kesadaran dan tidak bersikap reaktif akan apa yang terjadi saat ini, sebuah cara untuk memaknai peristiwa baik positif, negatif, maupun netral sehingga mampu mengatasi perasaan tertekan dan menimbulkan kesejahteraan diri (Setiawan 2023). Kabat-Zinn (1990:98) dalam jurnal Maharani mindfulness didefinisikan sebagai cara tertentu untuk memberikan perhatian dan kesadaran yang muncul melalui perhatian itu sendiri. Ini terjadi karena memberi perhatian secara sengaja dan tanpa penilaian pada pengalaman saat ini sehingga mampu merespon dengan penerimaan, bukannya bereaksi, terhadap pengalaman sehari-hari (Maharani 2016). Menurut Baer di jurnal Ma'rifah dan Sundari mindfulness memiliki lima aspek yang terdiri dari, *Pertama, Observing* yaitu bagaimana manusia mampu sadar atau memperhatikan pengalaman internal dan eksternal seperti, sensasi, kognisi, emosi, penglihatan, suara, dan bau. *Kedua, Describing* yaitu suatu kemampuan manusia untuk menjelaskan pengalaman internal dengan jelas. *Ketiga, Acting with awareness* sebuah ketika manusia mengalami suatu kegiatan pada satu momen dan secara bersamaan tetap dapat menjaga perhatian untuk fokus di tempat lain. *Keempat, Non-judging of inner experience* bersikap tidak mengevaluasi (menerima) pemikiran dan perasaan sendiri. *Kelima, Non-reacting to inner experience* atau tidak merespon pengalaman batin adalah ketika seseorang memiliki kecenderungan untuk membiarkan pikiran dan perasaannya pergi sendirian, tanpa terjebak atau larut dalamnya (Ma'rifah & Sundari 2023).

Mindfulness didefenisikan sebgai kondisi diri yang berada dalam kesadaran penuh. Kesadaran yang dimaksud disni, bersedianya diri untuk hadir baik dalam hal pikiran dan emosi untuk menerima berbagai tanda diperoleh dari penginderaan panca indera, yang datang ke dalam dirinya melalui berbagai pengalaman. Setelah menerima, ia harus membiarkan rasa dari tanda tersebut berdiam dan melewati dirinya dengan sendirinya, tidak perduli apakah sensasi rasa itu yang disukai ataupun tidak disukainya. Membiarkan rasa tersebut tetap menjadi sensasi, bukan menjadi persepsi. Mindfulness sebuah istilah dari kesadaran diri digunakan merujuk pada kondisi kesediaan dan kapasitas untuk sama-sama hadir dalam semua kejadian dan pengalaman dengan sikap yang tepat dalam menyikapi setiap keadaan, rasa ingin tahu, dan kebaikan (Katz 2014). Mindfulness merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kondisi kesadaran fisiologis, kesadaran masa demi masa melalui proses informasi dan karakteristik karakter seseorang. Konsep dasar mindfulness adalah selalu berusaha sadar

dan memberikan perhatian terhadap apa yang dilakukan sehingga dapat mengarahkan perhatiannya pada proses penjernihan pikiran dan juga pembebasan diri(Creswell, 2017).

Salah satu cara untuk mencapai penerapan Mindfulness adalah dengan melakukan meditasi untuk mengembalikan pikiran pada kejadian yang tidak menyenangkan. Hal ini menjadikan seseorang memikirkan kembali rancangan yang berguna untuk dapat mereka lakukan jika mereka menghadapi masalah yang sama, apakah mereka akan melanjutkan dengan metode yang sama untuk menyelesaikan masalah atau mencari metode yang lebih efektif. Selain berusaha mencari ide-ide baru dan kreatif, orang juga dapat melakukan penerimaan diri dengan berusaha berdamai dengan diri sendiri, berhenti untuk menyalahkan diri atas kejadian kesalahan besar yang telah dilakukannya di masa lalu, dan berusaha menerima apa yang telah terjadi(Murniati, 2020).

Langkah-langkah penerapan Mindfulness dapat dilakukan dengan, *Self Talk* tahap ini, orang dilatih untuk tetap berpikir positif dan memberikan pesan afirmasi untuk diri sendiri sambil memikirkan pemikiran yang rumit dan negatif. Mereka juga diminta untuk berbicara dengan diri mereka sendiri dalam upaya menumbuhkan keberanian atau antusiasme positif yang mereka berikan kepada diri mereka sendiri sebelumnya. *, Visual Imagery* tahap ini kita sebgai individu diminta untuk memvisualisasikan pandangan terhadap suatu hal itu adalah positif sehingga mampu untuk menghasilkan pikiran yang positif juga, sehingga mampu untuk menciptakan suasana yang lebih positif, mengurangi stres, ketakutan, kecemasan dan perasaan buruk atau negatif. *Deep Breathing,* teknik ini bernafas dengan pelan-pelan melalui hidung dan mengeluarkan lewat mulut. Dengan memperlambat pernafasan mampu mengelola amarah dan emosi.(Bukhori, Yanti, & Rahmawati, 2023)

Salah satu elemen dari latihan mindfulness adalah perhatian secara sadar terhadap perasaan, pikiran dan emosi yang ada pada saat ini, yang juga mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Pengalaman emosional merupakan salah satu faktor terpenting yang menentukan kondisi kesehatan mental seseorang. Ketidakmampuan dan kesulitan untuk memahami, mengekspresikan dan mengkomunikasikan emosi, atau bahkan penindasan emosi yang lebih buruk lagi, dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup. Meningkatkan keterampilan mindfulness dapat mengurangi kesulitan dalam mengatur emosi itu. Manfaat mindfulness juga mencakup pengurangan perhatian yang tidak diperlukan pada pengalaman masa lalu atau masa depan dan meningkatkan fokus pada momen saat ini. Dengan mendorong keterlibatan yang tidak menghakimi dengan pengalaman saat ini, mindfulness dapat meningkatkan kemampuan untuk cepat beradaptasi dengan tuntutan lingkungan. Sebuah studi observasional menemukan bahwa mindfulness dikaitkan dengan kecenderungan untuk terlibat secara aktif dengan pengalaman saat ini dan menggunakan strategi pemecahan masalah (Islamiyah, Sismawati, & Kaaloeti, 2020).

Sikap dan keyakinan yang kuat untuk tetap sadar akan situasi yang dihadapi dan peneriamaan atas situasi tersebut secara utuh dikenal sebagai praktik mindfulness. Praktik mindfulness dapat diterapkan di mana saja, seperti saat bangun tidur, bekerja, makan, dan tidur, dengan menyadari bahwa diri sendiri hadir secara utuh selama semua aktivitas tersebut. Jika diri sendiri mampu berhasil menjadi orang yang berhati-hati,maka akan menjadi orang yang lebih waspada, terbuka, dan menyadari apa yang terjadi di sekitar kita saat ini. kita akan memiliki kemampuan untuk bernapas dan merespon dengan lebih sadar, dan kita akan dapat mengurangi kecenderungan untuk merespons secara reaktif(Noviyana et al., 2023).

Padangan Islam terhadap Mindfulness

Mindfulness spiritual bertujuan untuk memberikan kesadaran kepada seseorang sehingga mereka dapat menyadari dan menerima apa yang terjadi pada mereka. Dengan begitu, intervensi kesadaran spiritual Islam menggunakan qolbu, atau hati, saat menangani masalah. Mampu berpikir positif tentang Allah, manusia, dan lingkungannya adalah salah satu manfaat dari mindfulness spiritual Islam; ini membuat mereka mampu memaknai sakit dan masalah yang mereka alami. Orang yang berpikir positif pada Allah akan memiliki perasaan tenang di hatinya. Perasaan tenang ini sangat penting

ketika mereka menghadapi situasi sulit yang kadang-kadang mereka alami. Pada tahap ini, orang sering menyalahkan Tuhan, yang mereka anggap tidak adil dan tidak menyanyangi, karena Tuhan mentakdirkan mereka lahir dalam keadaan ketunaan. Ketika hati tenang, pikiran dan persepsi akan menjadi lurus. Jika seseorang dapat mengalami ketenangan hati, pikiran mereka tentang keadaan dan kehendak Tuhan juga akan benar. Mereka akan memiliki kemampuan untuk memahami makna dari setiap takdir yang mereka hadapi, dan mereka akan memiliki kemampuan untuk belajar dari situasi yang sulit.(Hakim, Anitarini, & Pamungkas, 2021)

Pada jurnal Rohmatun & Maryatun (2022) mengkategorikan kepada delapan tahap pendekatan Mindfulness spritual Islam. *Pertama* Niat, dalam Islam, niat merupakan asas ibadah. Niat yang dimulai di hati seseorang dan merupakan syarat untuk menerima amal ibadah. Orang yang memiliki pemahaman spiritual yang baik dapat menumbuhkan niat yang baik dan ikhlas. *Kedua* adalah muhasabah merupakan koreksi terhadap perbuatan, sikap, kelemahan, kesalahan, dan sebagainya pada diri sendiri, seperti dalam QS. Asy- syuuraa : 30-31 bahwa musibah apapun yang menimpa seseorang dikarenakan perbuatannya sendiri akan tetapi Allah maha memberikan maaf terhadap kesalahan yang dilakukan hambanya. *Tiga* taubat merupakan kesadaran seseorang akan segala kesalahannya dan meminta ampunan kepada Allah. *Keempat,* berdo'a sebagai suatu hal yang menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang membutuhkan Allah, untuk segala hal yang dilewati dalam hidup, serta meminta petunjukkan dan kemudahan atas segala hal. *Kelima, body scan*, dimana kita diminta untuk terus istigfar dan merasakan respon tubuh yang dirasakan seperti pusing, dada terasa sesak, nyeri dada, pundak terasa sakit, kesemutan, mual dll. *Keenam,* tawakal diminta untuk berserah diri kepada Allah atas hal yang sudah dilakukan sebaik mungkin dan membiarkan Allah yang memberikan keputusan terhadap hal yang sedang diinginkan. *Ketujuh* relaksasi, seseorang diminta untuk relaksasi dengan cara membatukkan. *Delapan,* mengevaluasi apa yang dirasakan setelah dilakukan intervensi.

Tidak hanya itu shalat lima waktu setiap hari dapat membantu orang menjadi lebih sadar diri. Sepertinya kesadaran manusia untuk melakukan shalat yang khusyuk masih kurang. Padahal, ketika seseorang dapat melakukan shalat yang khusyuk, mereka akan mendapatkan kualitas mindfulness. Hal ini dapat terjadi karena shalat dapat mengampuni dosa, membersihkan jiwa dari kesalahan, dan menumbuhkan harapan untuk mendapatkan ampunan dan ridha Allah SWT. Hal ini dapat membuat seseorang tenang dan terhindar dari kecemasan, depresi, dan kegelisahan akibat problematika kehidupan yang serba sulit.(Anis Irmala Sandy & Qurotul Uyun, 2022)

Pentingnya Mindfulness

Menurut Asosiasi Psikologi Amerika, berikut adalah beberapa manfaat mindfulness yang didukung secara empiris dalam jurnal Putri (2021) yaitu: Manfaat Psikologis: meningkatnya kesadaran akan pemikiran seseorang, penurunan stres, kekhawatiran , dan emosi yang buruk secara signifikan, meningkatnya kuasa atas pemikiran yang terus mengulang-ulang perihal masa lalu yang menyebkan merugi yang menjadi faktor penyebab utama depresi dan kecemasan. Meningkatnya kemampuan fleksibilitas dan fokus mental, lebih banyak kemampuan berpikir manusia yang berfungsi, kurangnya pikiran yang mengganggu, penurunan reaktivitas emosional, meningkatnya kemampuan untuk perilaku yang disengaja dan responsif, dan empati yang lebih besar.

Manfaat Fisiologis: Meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, meningkatkan jumlah dan kualitas koneksi saraf di otak yang terkait dengan pengalaman emosi positif, pengaturan diri, dan perencanaan jangka panjang, menurunkan tekanan darah, menurunkan hormon stress darah dan meningkatkan kekebalan terhadap penyakit yang berhubungan dengan stres seperti penyakit jantung. Manfaat spiritual meliputi peningkatan kesadaran diri dan penerimaan diri sendiri; peningkatan empati dan kasih sayang; peningkatan kesadaran moral, intuisi, dan keberanian untuk mengubah; dan peningkatan disiplin diri.

Menurut peneliti dari paparan diatas untuk segi islamnya manfaat Mindfulness ini mampu mengubah pemikiran seseorang, biasanya ketika berada di titik terendah, stress, ketakutan, gagal, manusia biasanya suka menyalahkan Tuhan atas segala hal yang terjadi padanya. Dengan Mindfulness manusia mampu menyelami hikmah atas suatu hal yang terjadi padanya. Dengan adanya kesadaran diri atau menyadari dan berpikir positif terhadap Allah maka akan memunculkan ketenangan, dan

keteanangan ini yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Ketenangan ini dapat muncul dengan sholat, doa, zikir. Tidak hanya itu Mindfulness religi ini akan menjadikan seseorang dekat dengan penciptanya (Allah) sehingga mampu untuk memahami hidupnya, mengapa dia dilahirkan, perjalanan hidupnya, dan mampu menerima segala hal yang dikehendaki untuknya. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 :

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.("Surat Ar-Rad' Ayat 28," n.d.)

Kata *taṭma'innu* pada surat Ar-Ra'd ayat 28 memberikan makna ketentraman hati dan ketenangan jiwa merupakan buah dari rasa yakin dan kepercayaan seseorang yang mendalam. Imam Sya'rawi mengatakan, ketenangan yang muncul terjadi karena mengingat Allah (dzikir) itu bersyarat. *Pertama*, yakin atau iman sepenuhnya dengan ketetapan (takdir) Allah dan *kedua* adalah adanya sikap berserah dii secara total kepada-Nya(Khaer, 2021).

KESIMPULAN

Kesehatan mental salah satu hal yang penting untuk menunjang keberlangsungan hidup seseorang maka dari itu penunjang yang bisa dilakukan dengan melatih Mindfulness, yang dimana merupakan teknik yang membuat kesadaran dan ketenangan pikiran dalam menjalankan kehidupan sehari-hari lalu sebagai kesadaran bahwasanya Allah selalu ada bersama kita. Sebagaimana sebenarnya sudah kita kerjakan selama ini namun kurangnya kesadaran dan kekhusukan kita dalam hal tersebut, seperti sholat lima waktu, zikir, doa. Mindfulness spiritual bertujuan agar memberikan kesadaran kepada kita sehingga mereka dapat menyadari dan menerima apa yang terjadi pada mereka. Dengan demikian, langkah ini dimaksud untuk menjadikan lebih baik kesadaran spiritual Islam menggunakan qolbu, atau hati, dalam menangani masalah. Mampu berpikir positif tentang Allah, manusia, dan lingkungannya adalah salah satu manfaat dari mindfulness spiritual Islam, ini membuat mereka mampu memaknai sakit dan masalah yang mereka alami dan mampu menghadapi dengan tenang.

REFERENCES

Anis Irmala Sandy, & Qurotul Uyun. (2022). Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness Di Masa Quarterlife Crisis. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *2*(3), 891–900. Https://Doi.Org/10.29313/Bcsps.V2i3.4891

Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, *19*(2), 1035. Https://Doi.Org/10.24114/Konseling.V19i2.31121

Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z. *Proceedings Of Annual Guidance And Counseling Academic Forum*, 1–9. Retrieved From Https://Proceeding.Unnes.Ac.Id/Index.Php/Agcaf/Article/View/2373

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review Of Psychology*, *68*, 491–516. Https://Doi.Org/10.1146/Annurev-Psych-042716-051139

Fitrianah, R. D. F. (2018). KESEIMBANGAN EMOSI DAN KESEHATAN MENTAL MANUSIA DALAM PERSFEKTIF PSIKOLOGI AGAMA. *Syi'ar*, *18*(1).

Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik. *Nursing Information Journal*, *1*(1), 1–8.

Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat Pada Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *8*(1), 89. Https://Doi.Org/10.22219/Jipt.V8i1.9444

Katz, E. (2014). Mindfulness And Psychotherapy , Edited By C. K. Germer, R. D. Siegel, And P. R. Fulton . *Smith College Studies In Social Work*, *84*(1), 132–136. Https://Doi.Org/10.1080/00377317.2014.861286

Khaer, M. (2021). Makna Dzikir Dalam Perspektif Tafsir Sya'rāwī (Studi Analisis Terhadap Tafsir Surat

Al-Ra'd Ayat 28). *AQWAL Journal Of Qur'an And Hadis Studies*, *2*(1), 151–168. Https://Doi.Org/10.28918/Aqwal.V2i1.4429

Ma'rifah, A. R., & Sundari, A. R. (2023). Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, *3*(1), 37–46.

Maharani, E. A. (2016). PENGARUH PELATIHAN BERBASIS MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT STRES PADA GURU PAUD. *Junal Penelitian Ilmu Pendidikan*, *9*(2), 100–110.

Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness Untuk Menjaga Kesehatan Mental. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *1*(2), 63–69. Https://Doi.Org/10.21093/Tj.V0i0.4199

Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness : Seni Mengelola Kesehatan Mental ? *Literaksi : Jurnal Manajemen Pendidikan*, *01*(01), 63–66.

Nugsria, A., Pratitis, N. T., Arifiana, I. Y., & Psikologi, F. (2023). Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi? *INNER: Journal Of Psychological Research*, *3*(1), 1–10.

Putri, G. A. (2021). Konsep Mindfulness Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam. *Al Musyrif*, *1*(1), 84–108.

Rohmatun, S., & Maryatun. (2022). INTERVENSI MINDFULNESS SPIRITUAL ISLAM SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN UPAYA KESEHATAN JIWA BAGI MAHASISWA KEPERAWATAN Islamic Spiritual Mindfulness Intervention As An Effort To Reduce Anxiety Levels For Mental Health For Nursing Students. *Avicenna : Journal Of Health Research*, *5*(2), 120–129. Retrieved From Https://Jurnal.Stikesmus.Ac.Id/Index.Php/Avicenna

Sari, M. (2020). *NATURAL SCIENCE : Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA , ISSN : 2715-470X (Online), 2477 – 6181 (Cetak) Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA*. 41–53.

Setiawan, Y. (2023). *TERAPI MINDFULNESS PADA ADHD* (Dianasari, Ed.). Sidoarjo: Zifatma Jawara.

Surat Ar-Rad' Ayat 28. (N.D.). Retrieved From Tafsir Web Website: Https://Tafsirweb.Com/3988-Surat-Ar-Rad-Ayat-28.Html

Yeung, M. (2022). Emosi Dan Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, *2*, 95–104.