

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kedudukan Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai mukjizat menghadirkan panduan dalam mengarahkan tatanan kehidupan ke arah yang lebih baik. Melalui ajarannya, Al-Qur'an tidak hanya membahas permasalahan secara umum, tetapi juga menghadirkan arahan yang lebih khusus. Bahkan, menyentuh hal-hal sederhana dalam kehidupan, termasuk masalah kesehatan mental dan keseimbangan emosional. Nilai-nilai dalam Al-Qur'an berkontribusi dalam membantu individu mengelola emosi, menghindarkan diri dari keputusasaan, sekaligus meredakan kecemasan maupun stres dengan memberikan pemahaman tentang memaknai kehidupan dengan mengingat sang pencipta (Fitra & Nurushobah, 2025).

Beriringan dengan adanya problematika pada era modern, tantangan dalam kesehatan mental saat ini menjadi persoalan global yang semakin mendesak untuk mendapatkan perhatian serius. Tingkat kasus gangguan seperti stres, depresi, dan pesimisme menunjukkan peningkatan cukup besar di tengah masyarakat, yang dipicu oleh tekanan ekonomi, perubahan sosial, serta kerumitan dinamika kehidupan modern (A. Aziz, 2022). Demikian pula, pendekatan umum seperti terapi kognitif (terapi berbasis penalaran) sering kali tidak cukup dalam penyembuhan mental.

Menurut perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikis, tetapi juga berhubungan dengan ketenangan batin dan kekuatan spiritual. Agama memiliki peran penting dalam membina kondisi mental manusia, membantu mengendalikan tekanan hidup, serta mengarahkan individu pada kehidupan yang lebih baik (Yasmin et al., 2022). Oleh sebab itu, penggabungan nilai-nilai Al-Qur'an dan pendekatan psikologi dipandang sangat perlu guna memperkuat kesehatan mental pada masyarakat masa kini (Reza, 2023).

Namun, pada praktiknya konsep *mindfulness* dalam Islam memiliki karakter berbeda dengan *mindfulness* Barat yang cenderung duniawi. *Mindfulness* Islam

berakar pada praktik *zikir*, *tafakur*, dan refleksi keagamaan yang berpusat pada kesadaran kepada Allah sehingga melahirkan ketenangan batin. Akan tetapi, keduanya memiliki titik temu, sama-sama menekankan aspek pengelolaan batin untuk mencapai ketenangan diri. Konsep kesadaran spiritual ini erat kaitannya dengan ayat-ayat Al-Qur'an, seperti Q.S. ar-Ra'd [13]:28 yang menegaskan hati menjadi tenang jika mengingat Allah (Destriani & Ruhaena, 2024). Hal tersebut menjadi pengingat agar manusia senantiasa mengingat Allah sebagai landasan untuk mencapai ketenangan jiwa, terkhusus dalam memperkuat psikologis individu.

Berdasarkan konsepnya, *mindfulness* Islam dapat diartikan sebagai kesadaran penuh dengan berorientasikan ajaran-ajaran Islam. Terapi ini memiliki korelasi pada ayat-ayat Al-Qur'an tentang mengingat Allah "*zikir*" karena sama-sama memiliki sasaran kepada ketenangan jiwa. Firman Allah dalam Q.S. ar-Ra'du [13]: 28 menyatakan bahwa ketenangan jiwa seseorang sangat erat kaitannya dengan konsistensi dalam mengingat Allah (Puspa Vanilla, Agung Cahyo, 2024). Hal tersebut merupakan salah satu dimensi psikologis dalam tafsir Sya'rawi melalui pendekatan spiritual.

Selain itu, konsep *khusyū'* dalam Al-Qur'an memiliki peran yang signifikan dalam membina aspek spiritual sekaligus psikologis manusia. Dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 45, Allah menegaskan bahwa salat akan menjadi sumber ketenangan hanya bagi orang-orang yang *khusyū'*, yakni mereka yang memiliki kesadaran penuh atas kehadiran Allah (Nurlatifah, 2024). Menurut penafsiran Asy-Sya'rawi, *khusyū'* mencerminkan kondisi jiwa yang diliputi kesadaran, keikhlasan, serta kemampuan mengendalikan diri nilai-nilai yang sejalan dengan prinsip *mindfulness* (Asy-Sya'rawi, 1991). Pemahaman ini berimplikasi pada terbentuknya dimensi psikologis positif, salah satunya munculnya sikap optimisme dalam menghadapi kehidupan.

Kemudian, adanya fenomena stres serta kecemasan yang biasanya dipicu oleh pandangan akan masa depan yang suram, masalah tidak berujung, atau merasa kehilangan kesempatan untuk bangkit kembali (Dra, 2025). Dengan demikian, kesadaran psikospiritual yang tercermin melalui pemaknaan *khusyū'* dan *zikir*

dalam Tafsir Sya'rawi memberikan sumbangsih dalam membangun keseimbangan batin dan kesadaran penuh. Hal ini pada akhirnya berperan penting dalam menumbuhkan ketenangan jiwa serta mendukung kesehatan mental berdasarkan perspektif Al-Qur'an.

Jika dilihat dari sejarahnya, *mindfulness* dalam perspektif Islam memiliki landasan yang kuat dalam ajaran spiritual Al-Qur'an dan hadits, yang menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Konsep tersebut berkembang sebagai bentuk latihan spiritual yang memadukan kesadaran diri dan pengendalian pikiran guna mencapai ketenangan batin serta memperdalam hubungan dengan Sang Pencipta (Amien Nurhakim, 2023). Dalam perkembangannya, praktik *mindfulness* berbasis Islam ini mengalami adaptasi di era modern sebagai pendekatan spiritual yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan hidup dan kesehatan mental individu (Destriani & Ruhaena, 2024).

Hadirnya Al-Qur'an sebagai bukti bahwa Allah telah memberikan pedoman dalam membangun ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Namun, fenomenanya menunjukkan bahwa banyak individu masih mengalami tekanan psikologis akibat kompleksitas kehidupan modern. Kondisi ini mencerminkan bahwa nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam Al-Qur'an belum sepenuhnya terimplementasi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, isu kesehatan mental tetap menjadi tantangan penting yang memerlukan upaya integratif antara ajaran spiritual dan pendekatan psikologis modern (M. Fadhillah, 2025).

Kemudian, fenomena meningkatnya kasus gangguan kecemasan, depresi, stres pascatrauma, serta *burnout* semakin banyak ditemukan, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Kondisi kesepian yang meluas akibat isolasi sosial dan perubahan pola hidup turut memperburuk kesehatan mental masyarakat. Selain itu, tekanan dalam dunia kerja (*work-related stress*) maupun beban akademik menjadi faktor dominan yang memicu berbagai gangguan psikologis. Situasi ini menuntut adanya pendekatan terapi yang tidak hanya berorientasi klinis, tetapi juga memadukan aspek spiritual, sebagaimana ditawarkan oleh konsep *mindfulness* dalam Islam (Astutik, 2024).

Menurut Imam Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, kesadaran spiritual mampu menumbuhkan *khusyū'*, yakni sikap tunduk dan ketenangan hati yang mencerminkan bentuk *mindfulness* bernuansa religius serta menuntun individu menuju kedamaian dan ketawakalan kepada Allah. Dalam konteks ini, *zikir* tidak sekedar dimaknai sebagai aktivitas mengingat Allah, tetapi juga sebagai upaya menghadirkan kesadaran akan kehadiran-Nya secara mendalam. Sehingga memperkaya pengalaman spiritual dan mempererat hubungan batin antara hamba dengan Sang Pencipta (Sukmana, Muhammad Azizan Fitriana, 2025).

Selain itu, menurut pandangan Baqir Sadr, *zikir* dipahami sebagai sarana utama untuk menentramkan jiwa serta meredakan kegelisahan dan tekanan batin. Praktik *zikir yang* dilakukan dengan penuh kesungguhan diyakini menghadirkan keberkahan sekaligus ketenangan batin yang mendalam. Karena menumbuhkan kesadaran akan hikmah dan kekuasaan Allah dalam mengatur kehidupan manusia. Dengan demikian, *zikir* berfungsi sebagai bentuk pendekatan spiritual untuk keseimbangan emosional (D. A. Aziz & Mokhtar, 2024). Melalui perspektif ini, *mindfulness* dalam Islam dapat dipahami sebagai praktik yang seimbang dengan memadukan dimensi spiritual dan psikologi secara selaras.

Ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas ketenangan jiwa kerap dijadikan dasar dalam upaya *menjaga* kesehatan mental, karena dalam kajiannya memadukan secara menyeluruh aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Melalui ajarannya, Al-Qur'an memberikan panduan spiritual yang menumbuhkan ketenangan batin sekaligus memperkuat daya tahan psikologis individu, sehingga tetap relevan untuk diterapkan dalam konteks kesehatan mental modern (Walida, 2025).

Al-Qur'an mampu untuk menjawab berbagai persoalan manusia, termasuk tantangan psikologis yang terus berkembang dari waktu ke waktu. Kajiannya memberikan panduan spiritual yang tidak hanya menata kehidupan moral dan sosial, tetapi juga menawarkan solusi psikologis yang sesuai dengan kebutuhan manusia modern. Ajaran tentang tauhid, sabar, tawakal, dan *zikir* menjadi dasar bagi konsep pengelolaan stres dalam Islam, yang sejak masa klasik telah dikembangkan sebagai landasan psikotrapis Islami oleh tokoh seperti Abu zaid Al-Bakhi pada abad ke-10 (Sholekhawati, 2024).

Penelitian ilmiah lain juga menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an berpengaruh positif terhadap kesehatan *mental* dengan menurunkan kecemasan dan depresi serta meningkatkan ketahanan psikologis. Melalui pesan kedamaian dan harapan dalam ayat-ayatnya, Al-Qur'an menjadi sumber ketenangan bagi individu yang mengalami tekanan batin (Juniar & Putri, 2023).

Muhammad Mutawalli As-Sya'rawi sebagai salah satu mufassir kontemporer pada akhir abad ke-20 yang dikenal melalui kemampuannya memadukan rasional, moderat, dan sufistik dalam penafsiran Al-Qur'an. Dalam penafsirannya, beliau menggunakan gaya bahasa yang sederhana, disertai contoh konkret yang mudah dipahami, serta *kemampuannya* mengaitkan pesan Al-Qur'an dengan realitas kehidupan dan problem sosial umat Islam (Hermansyah, 2021).

Menurut aspek psikologis, tafsir Muhammad Mutawalli As-Sya'rawi menaruh perhatian pada bagaimana Al-Qur'an menjadi sumber ketenangan hati dan penyembuhan jiwa. Penelitian terbaru mengenai penafsirannya terhadap gangguan kecemasan menunjukkan atau sekarang acap kali disebut dengan istilah *anxiety disorder* menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan bercorak tasawuf, dengan menekankan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an sebagai cara efektif untuk meredakan kecemasan (Mursyid & Jannah Ismawati, 2025).

Penelitian ini akan membahas hubungan antara teks Al-Qur'an dan penafsirannya, dengan menyoroti pandangan Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi dalam *memahami* ayat-ayat *khusyū'* dan *zikir* serta membahas dimensi psikologis yang berkaitan dengan konsep *mindfulness*. Selanjutnya, penelitian ini akan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan konsep tersebut dalam upaya membangun stabilitas psikologis individu.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dengan mengungkap dimensi psikologis yang terkandung dalam Tafsir Sya'rawi melalui kajian terhadap makna *khusyū'* dan *zikir* sebagai bentuk *mindfulness* dalam perspektif Al-Qur'an. Selama ini, *khusyū'* dan *zikir* umumnya dipahami sebagai aspek ritual dan spiritual semata, padahal kajian yang menelusuri peran keduanya dalam menumbuhkan kesadaran penuh serta keseimbangan batin dari sudut pandang psikologis masih tergolong terbatas. Dengan demikian, pendekatan ini menjadi relevan untuk

dikembangkan sebagai dasar terapi spiritual yang mampu mengintegrasikan prinsip-prinsip psikologi modern guna meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada dimensi psikologis dalam penafsiran Al-Qur'an karya Muhammad Mutawalli Asy-sya'rawi. Mengingat luasnya cakupan penafsiran dalam tafsir tersebut, maka kajian ini dipersempit pada penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *khusyū'* dan *zikir* sebagai representasi kondisi batin dan kesadaran spiritual manusia. Selanjutnya, karena konsep *zikir* dalam Al-Qur'an memiliki makna yang beragam, penelitian ini kembali difokuskan pada *zikir* kepada Allah agar pembahasan lebih terarah dan mendalam. Atas dasar itu, penelitian ini kemudian diberi judul sebagai berikut: "DIMENSI PSIKOLOGIS DALAM TAFSIR SYA'RAWI: STUDI PENAFSIRAN AYAT *KHUSYŪ'* DAN *ZIKIR* UNTUK MEMBANGUN *MINDFULNESS*".

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Apa penafsiran Syekh Mutawalli Asy-Sya'rawi terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *khusyū'* dan *zikir* dalam Tafsir Sya'rawi?
2. Apa saja dimensi psikologis yang berkaitan dengan *mindfulness* pada penafsiran *khusyū'* dan *zikir* dalam Tafsir Sya'rawi?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui penafsiran Syekh Mutawalli Asy-Sya'rawi terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *khusyū'* dan *zikir* dalam Tafsir Sya'rawi.
2. Untuk mengetahui unsur-unsur *mindfulness* pada penafsiran *khusyū'* dan *zikir* dalam Tafsir Sya'rawi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai bidang. Adapun manfaat penelitian tersebut dapat disampaikan sebagai berikut:

1. Teoritis (Akademis)

Penelitian ini memiliki potensi untuk memperdalam pemahaman mengenai aspek psikologis dalam tafsir Al-Qur'an, khususnya melalui kajian terhadap makna *khusyū'* dan *zikir* sebagaimana diuraikan oleh asy-Sya'rawi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep *mindfulness* dalam perspektif Islam, sekaligus memperkaya khazanah literatur yang mengkaji keterpaduan antara kesadaran nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dan pendekatan psikologi modern dalam kerangka keislaman. Sehingga menjadi landasan konseptual bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

## 2. Praktis (Sosial)

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dimensi psikologis dalam tafsir Al-Qur'an, terutama melalui telaah atas makna *khusyū'* dan *zikir* sebagai manifestasi dari konsep *mindfulness* menurut perspektif Asy-Sya'rawi. Pemahaman tersebut diharapkan menjadi pijakan dalam upaya mengatasi berbagai problem psikologis dan spiritual yang muncul di tengah masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan berkurangnya ketenangan batin dan kestabilan emosi individu. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan pendekatan berbasis nilai spiritual Islam untuk memperkuat kesadaran diri dan keseimbangan psikologis.

### E. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berikut merupakan sejumlah penelitian terdahulu yang memiliki relevansi dengan kajian yang akan dilakukan.

Jurnal "*Mindfulness* in Salah Prayer: Understanding *Khusyū'* from A Psychological Term Approach" karya Muhammad Fakhruddin Al-Razi dan Sri Mukti dari Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Ia mengkaji *khusyū'* sebagai kondisi fokus menyeluruh dan ketenangan batin dalam shalat, yang memiliki kesesuaian dengan konsep *mindfulness*. Melalui metode kajian pustaka berbasis psikologi, penelitian ini menegaskan bahwa *khusyū'* dapat dipahami sebagai bentuk *mindfulness* dalam ibadah, yakni kehadiran penuh tanpa distraksi pikiran. Kajian

tersebut menawarkan perspektif baru yang memadukan aspek psikologis, emosional, dan spiritual dari *khusyū'*, sehingga relevan untuk digunakan dalam analisis psikologis terhadap tafsir Sya'rawi mengenai *khusyū'* dan *zikir* sebagai praktik *mindfulness* (Al-razi & Mukti, 2025).

Jurnal “Pengembangan Dimensi *Psychological Well-Being* untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi” karya Primalita Putri Distina dan Muhammad Husein Kumail dari IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Jurnal ini menyoroti meningkatnya kasus depresi, terutama yang dipicu oleh stres yang tidak tertangani. Melalui metode kajian pustaka, penelitian ini menegaskan bahwa penguatan enam dimensi *psychological well-being* berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan penurunan risiko depresi. Kajian tersebut memiliki relevansi dengan penelitian ini. Namun, kebaruan yang akan diteliti penulis terletak pada fokus analitis yang menghubungkan *khusyū'* dan *zikir* dalam Tafsir Sya'rawi sebagai bentuk *mindfulness* spiritual, bukan sekadar dimensi *psychological* dalam bentuk *well-being* sebagaimana dipaparkan dalam jurnal tersebut (Distina & Kumail, 2019).

Jurnal berjudul *Anxiety Disorder Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi* ditulis oleh Ali Mursyid dan Miftahul Jannah Ismawati dari Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta pada tahun 2025. Penelitian ini mengkaji gangguan kecemasan melalui perspektif tafsir Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis psikoterapi tasawuf. Dalam kajiannya, penulis menyoroti peran nilai-nilai spiritual seperti tawakkal (percaya sepenuhnya kepada Allah), ikhlas (ketulusan), sabar (kesabaran), rida (kerelaan), dan *zikir* (mengingat Allah) sebagai sarana untuk mengatasi kecemasan berlebihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tafsir Sya'rawi memiliki relevansi dalam konteks modern, khususnya dalam menjaga keseimbangan psikologis dan spiritual. Penelitian ini menggabungkan pemikiran tafsir klasik dan pendekatan psikoterapi modern (Mursyid & Jannah Ismawati, 2025).

Jurnal berjudul *Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik* ditulis oleh Ardhi Khoirul Hakim, Fany Anitarini, dan Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas dari STIKES Banyuwangi pada

tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan gabungan antara metode kuantitatif dan kualitatif yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* yang dipadukan dengan ajaran Islam, seperti *zikir* dan muhasabah, berperan penting dalam meningkatkan ketenangan batin. Penelitian ini mengintegrasikan konsep *mindfulness* dan nilai-nilai Islam secara sistematis sebagai pendekatan psikospiritual untuk memperkuat daya tahan dan sikap optimis individu (Ardhi Khoirul Hakim, Fany Anitarini, 2021).

Jurnal berjudul *Mindfulness Spiritual Islam Untuk Meningkatkan Keikhlasan Pada Asisten Praktikum* ditulis oleh Dhyah Ayu Destriani dan Lisnawati Ruhaena dari Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif untuk menguji efektivitas intervensi *mindfulness* spiritual Islam dalam meningkatkan keikhlasan asisten praktikum. Pendekatan *mindfulness* yang berlandaskan ajaran Islam menekankan bahwa setiap permasalahan merupakan bagian dari skenario Ilahi, sehingga mendorong individu untuk memandang kehidupan dengan lebih positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam menumbuhkan kesadaran spiritual dan menciptakan ketenangan batin. Penelitian ini menerapkan *mindfulness* sebagai bentuk terapi psikologis yang berpijak pada nilai-nilai spiritual Islam (Destriani & Ruhaena, 2024).

Jurnal berjudul *Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam* merupakan studi literatur yang ditulis oleh Jarman Arroisi dan Maulana Dzunnurain dari Universitas Darussalam Gontor pada tahun 2023. Penelitian ini mengkaji *mindfulness* dalam kerangka pandangan hidup (*worldview*) Islam melalui pendekatan kualitatif. Para penulis menegaskan bahwa praktik *mindfulness* yang dipadukan dengan nilai-nilai Islam dapat memperkuat kesadaran diri dan membantu mengatasi gangguan kejiwaan seperti stres. Penelitian ini memberikan pengembangan model *mindfulness* berbasis *worldview* Islam yang memperkaya khazanah keilmuan Islam serta menawarkan solusi mendasar bagi berbagai persoalan kehidupan (Arroisi, 2023).

Jurnal berjudul *Mindfulness Islami: Relevansi Ketenangan Pikiran dengan Prestasi Belajar* yang ditulis oleh Noor Shania Qurratina dan Abdul Muhid dari

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya membahas keterbatasan penelitian mengenai *mindfulness* dalam perspektif Islam yang dikaitkan dengan ketenangan pikiran dan prestasi belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai *mindfulness* Islami seperti muraqabah, *khusyū'*, sabar, dan tawakal melalui praktik ibadah seperti salat dan zikir berperan signifikan dalam meningkatkan ketenangan pikiran serta berdampak positif terhadap prestasi belajar. Jurnal ini juga merekomendasikan pengembangan sistem pendidikan yang berlandaskan pada nilai-nilai Islam untuk memperkuat keseimbangan antara aspek spiritual dan akademik (Qurratina & Muhid, 2025).

Telaah terhadap berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa belum ada studi yang secara menyeluruh menelusuri dimensi psikologis dalam Tafsir Sya'rawi, khususnya terkait pemaknaan *khusyū'* dan *zikir* sebagai bentuk *mindfulness* dalam perspektif Islam. Kebanyakan kajian masih membahas aspek-aspek psikologis secara terpisah tanpa menghubungkannya secara mendalam dengan unsur spiritual yang terkandung dalam penafsiran Sya'rawi.

Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis sejumlah ayat yang memuat konsep *khusyū'* dan *zikir*, kemudian mengkajinya melalui Tafsir Sya'rawi untuk mengungkap nilai kesadaran penuh, ketenangan batin, serta penguatan psikologis yang melekat di dalamnya. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memperkaya pemahaman mengenai *mindfulness* berbasis spiritual keislaman.

## **F. Kerangka Berfikir**

Al-Qur'an merupakan *guidance life* yang sempurna dari Allah SWT, berfungsi sebagai petunjuk yang memberikan arah bagi seluruh aspek kehidupan. Kitab suci ini menjadi wujud nyata dari wahyu ilahi yang mengatur hubungan manusia dengan Allah, sesama, dan alam semesta. Keaslian serta keutuhannya yang senantiasa terjaga, menjadikannya sumber utama dalam pengambilan keputusan dan pedoman menuju kehidupan yang diridhai Allah (A. Fadhillah & Maulidya, 2024).

Selain memuat aspek hukum, Al-Qur'an mengandung nilai-nilai spiritual yang mendalam. Kemudian menumbuhkan semangat optimisme dalam kehidupan manusia. Ajaran hukum Islam tidak hanya dipahami sebagai seperangkat aturan sosial, tetapi sarat dengan makna spiritual yang mendorong manusia untuk senantiasa berprasangka baik kepada Allah SWT. Nilai optimisme dalam Al-Qur'an tercermin melalui dorongan untuk berpikir positif, bersikap ikhtiar, dan meyakini dibalik kesulitan selalu ada kemudahan. Sikap optimis tersebut menjadi fondasi penting dalam membentuk kekuatan mental dan spiritual guna menghadapi dinamika kehidupan (Rismawati & Abdul, 2023).

Istilah tafsir berasal dari bahasa Arab yang berarti "penjelasan" atau "penerangan." Kata tafsir (تفسير) merupakan bentuk mashdar dari wazan tafa'ala yang memiliki makna menjelaskan, menerangkan, serta menguraikan sesuatu. Tafsir dapat dipahami sebagai disiplin ilmu yang berfokus pada pengungkapan makna ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam dengan mempertimbangkan konteks sejarah turunnya wahyu, serta kondisi sosial dan budaya yang melatarbelakanginya (Salsabilla et al., 2025).

Tafsir memiliki peran penting dalam memahami dimensi spiritual yang terkandung dalam Al-Qur'an. Pendekatan tafsir yang menekankan aspek spiritual tidak hanya berfokus pada makna lahiriah teks, tetapi juga mengajak untuk menelusuri nilai moral, etika, dan ketuhanan yang menumbuhkan keimanan serta ketakwaan. Dengan demikian, tafsir berfungsi untuk memperdalam pemahaman terhadap Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang membawa rahmat dan pencerahan batin bagi manusia (Maulana, 2020)

Penafsiran Al-Qur'an sebagai hasil interaksi antara teks dengan mufasir yang dipengaruhi oleh latar belakang intelektual, pengalaman, dan orientasi tertentu. Menurut literatur dijelaskan bahwa karya tafsir tidak dapat dipisahkan dari tujuan penafsiran (*hadaf tafsir*) serta konteks keilmuan dan sosial mufasir (*tsaqāfah al-mufassir*) yang membentuk karakter penafsirannya (Hasanah & Almunawar, 2026). Oleh karena itu, pengkajian terhadap Tafsir Sya'rawi tidak hanya berupaya menemukan makna ayat tentang *khusyū'* dan *zikir*, tetapi juga memahami

bagaimana perspektif Sya'rawi melahirkan penekanan tertentu yang relevan dengan pembentukan *mindfulness*.

*Ẓikir* secara terminologi berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat atau menyebut. Praktik ini tidak sebatas melafalkan nama Allah, tetapi juga mencerminkan tindakan spiritual yang aktif dan kreatif dalam kehidupan, sehingga mampu memperkuat iman dan menjadi pendorong bagi pembentukan akhlak mulia. Selain itu, *ẓikir* berfungsi sebagai terapi batin yang dapat menenangkan jiwa, memperbaiki kondisi mental, serta meningkatkan kesabaran dan optimisme dalam menghadapi tantangan kehidupan modern (Latif, 2022).

*Khusyū'* dalam ibadah, terutama shalat, dipahami sebagai kondisi batin yang tenang dan tercermin pada ketenangan seluruh anggota tubuh. Sikap ini tidak sekadar tampilan lahiriah, *tetapi* berakar dari kedalaman hati yang menghadirkan penghormatan dan penghayatan penuh terhadap ibadah. Berbagai kajian tafsir juga menafsirkan *khusyū'* secara komparatif dan menegaskan bahwa konsep ini memiliki dimensi spiritual yang melibatkan kesadaran menyeluruh serta penyerahan diri kepada Allah, sehingga mampu menghadirkan keseimbangan jiwa dan memperkuat hubungan spiritual dengan-Nya (Prabowo, 2022).

*Mindfulness* dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman pada saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi. Dalam ranah psikologi dan praktik terapi, konsep ini *telah* banyak dikaji sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi stres, termasuk di lingkungan pendidikan. Beragam metode seperti *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) terbukti membantu meningkatkan ketenangan mental dan kualitas hidup melalui penguatan self-awareness dan fokus pada momen kini (Wicaksono et al., 2021).

Jon Kabat-Zinn memandang *mindfulness* sebagai kondisi kesadaran penuh yang muncul melalui perhatian terarah pada pengalaman saat ini tanpa disertai penilaian, sehingga individu dapat merespons dengan penerimaan, bukan dengan reaksi emosional. Ia mengadaptasi konsep *mindfulness* yang berakar dari tradisi Buddhis ke dalam ranah medis dan psikologis, hingga berkembang menjadi pendekatan terapeutik yang sistematis dan berbasis ilmiah. Dalam karyanya tahun

1990, ia menekankan pentingnya kemampuan memperhatikan pikiran, emosi, dan sensasi tubuh dengan sikap tidak reaktif dan tanpa penilaian. Melalui metode *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, ia membuktikan bahwa latihan kesadaran penuh secara konsisten efektif dalam mengurangi stres serta membantu pemulihan dari gangguan kronis (Kabat-Zinn, 2005).

Menurut Jon Kabat-Zinn, *mindfulness* dipahami sebagai bentuk kesadaran yang muncul melalui tiga komponen utama: mengarahkan perhatian secara sengaja (purposeful), berfokus pada momen kini (present moment), serta mempertahankan sikap menerima tanpa penilaian (non-judgmental). Definisi tersebut menegaskan bahwa *mindfulness* bukan sekadar aktivitas memperhatikan, melainkan praktik kesadaran utuh yang dilakukan dengan kesengajaan, kehadiran penuh, dan penerimaan terhadap pengalaman apa adanya tanpa reaksi emosional berlebihan. Berbagai kajian ilmiah dan literatur psikologi dalam lima tahun terakhir juga menekankan bahwa ketiga aspek ini merupakan landasan penting dalam pemahaman dan praktik *mindfulness* menurut Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2005).

Berdasarkan teori dan indikator yang ada, *Mindfulness* dalam psikologi menekankan kesadaran tanpa penilaian, sedangkan *khusyū'* dan *zikir* dalam Al-Qur'an menumbuhkan ketenangan dan kekuatan batin melalui ingat dan fokus kepada Allah. Keduanya saling melengkapi dalam membangun sikap positif, ketenangan jiwa, dan dimensi psikologis berlandaskan keimanan.

Ketika banyak orang mulai kehilangan arah dan pegangan keagamaan, menekuni *zikir* secara proporsional menjadi hal yang rasional untuk dilakukan. Aktivitas ini memberi pencerahan bagi jiwa yang gersang dan menumbuhkan stabilitas emosional dalam diri seseorang melalui dimensi psikologis dalam kacamata Al-Qur'an. Melalui *zikir* yang dilakukan dengan *khusyū'* dan penuh kesungguhan, seseorang dapat membangkitkan kekuatan batin serta keyakinan positif dalam menghadapi kehidupan (Al-Fandi & Haryanto, 2008).

Tafsir Sya'rawi memberikan perspektif psikologis yang mendalam dalam memahami ajaran Al-Qur'an, terutama terkait kondisi mental dan spiritual. Ia menekankan bahwa ketenangan jiwa, ketenteraman hati, dan kesehatan mental merupakan bagian penting dari ibadah dan hubungan manusia dengan Tuhan. Zaky

Dhiaulhaq Rahman, “Pemahaman Tentang Kesehatan Mental Dan Pengaruhnya Terhadap Penyelesaian Berbagai Kesulitan Menurut Syekh Asy-Sya’rawi Dalam Tafsirnya” (2024). *Khusyū’* dipahami bukan hanya sebagai sikap fisik, tetapi juga keadaan batin yang mencakup fokus dan kehadiran penuh, selaras dengan konsep *mindfulness* yang menekankan perhatian pada momen kini tanpa penilaian. *Zikir*, menurut Sya’rawi, berfungsi sebagai praktik yang memperkuat *mindfulness* karena mampu menenangkan pikiran dan memperdalam kesadaran spiritual.

Menurut penafsiran Muhammad Mutawalli Asy-Sya’rawi terhadap Surah Ar-Ra’d ayat 28, Allah menjelaskan bahwa hati orang beriman akan merasakan ketenangan melalui *zikir*, dan hanya dengan mengingat-Nya hati menjadi damai. Dari ingatan kepada Allah inilah lahir ketenteraman yang menumbuhkan optimisme berlandaskan keimanan. *Zikir* tidak sekadar ucapan berulang, melainkan penghayatan spiritual yang menumbuhkan harapan dan semangat hidup.(Asy-Sya’rawi, 1991a)

Pandangan tersebut berakar dari pemikiran Sya’rawi yang bernuansa tasawuf. Tasawuf dan psikologi memiliki keterkaitan erat karena keduanya menitikberatkan pada pengelolaan jiwa dan perilaku manusia (Bakri, 2013). Dalam karyanya Al-Fatawa Kullu, ia menjelaskan bahwa hakikat tasawuf sejati adalah hidup di tengah *masyarakat*, berinteraksi, dan menjalani aktivitas duniawi dengan tetap menjaga dimensi spiritual, sebagaimana tergambar dalam bait syair berikut:

“Tidaklah dinamakan zuhud, tasawufnya orang bertaqwa yang lari dari kancah kehidupan *dunia* menyelamatkan agamanya”.

“Akan tetapi, *tasawuf* yang sebenarnya orang yang dikenal dapat hidup ditengah orang-orang berharta, suasana masyarakat yang rakus dan segala macam fitnah.”(Bakri, 2013)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tasawuf dan psikologi memiliki keterkaitan yang selaras. Keduanya berfokus pada pengelolaan jiwa serta perilaku manusia. *Tasawuf* menekankan penyucian hati dan pengendalian nafsu demi mencapai kedekatan dengan Allah, sedangkan psikologi mengkaji aspek mental dan perilaku secara ilmiah. Sinergi keduanya berperan penting dalam mewujudkan

keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritual (Mutholingah & Qomarudin, 2022).

Keterpaduan antara konsep Al-Qur'an, dimensi psikologis dalam Tafsir Sya'rawi, dan pendekatan *mindfulness* menjadi dasar penelitian ini. Pemaknaan Sya'rawi atas *khusyū'* dan *zikir* selaras dengan prinsip kesadaran penuh, sementara *mindfulness* memperkuat pemahaman psikologis keduanya. Integrasi ini membentuk kerangka teoritis untuk menelaah *khusyū'* dan *zikir* sebagai praktik *mindfulness* yang menumbuhkan ketenangan batin. Meski memiliki unsur yang sama (fokus dan kesadaran), *mindfulness* psikologis berorientasi pada ketenangan bebas penilaian, sedangkan menurut Tafsir Sya'rawi menuntun pada kesadaran ilahi yang tetap melibatkan unsur penghakiman "*judgement*".

#### **G. Sistematika Penulisan**

Rancangan penelitian ini disusun ke dalam lima bab pembahasan yang tersusun secara sistematis. Setiap bab memiliki keterkaitan dan saling melengkapi satu sama lain guna membangun pemahaman yang selaras dengan tujuan penelitian.

Bab I: Pendahuluan. Bab ini memaparkan latar belakang penelitian yang menekankan urgensi kajian mengenai dimensi psikologis dalam tafsir Al-Qur'an, khususnya melalui penelusuran makna *khusyū'* dan *zikir* sebagaimana ditafsirkan oleh Asy-Sya'rawi. Pada bagian ini juga dijelaskan rumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat yang diharapkan, baik dari segi teoretis maupun praktis. Selain itu, bab ini memuat kerangka berpikir yang menjelaskan keterkaitan konseptual antara *mindfulness* dan nilai-nilai spiritual Islam, serta menjabarkan sistematika penulisan penelitian secara menyeluruh.

Bab II: Tinjauan Pustaka (Landasan Teori). Bab ini berisi landasan teoritis yang menguraikan konsep *mindfulness* dalam perspektif psikologi serta spiritualitas Islam. Fokus pembahasan diarahkan pada hubungan antara *khusyū'*, *zikir*, dan kesadaran spiritual dalam upaya membentuk keseimbangan psikologis individu. Selain itu, bab ini juga membahas metode serta karakteristik penafsiran Asy-

Sya'rawi, dan meninjau berbagai kajian pustaka yang berkaitan dengan analisis dimensi psikologis dalam tafsir Al-Qur'an.

Bab III: Metodologi Penelitian. Bab ini menguraikan pendekatan serta metode yang diterapkan dalam pelaksanaan penelitian. Di dalamnya dijelaskan jenis penelitian, sumber data primer maupun sekunder, teknik pengumpulan data, serta prosedur analisis yang digunakan untuk mengkaji makna *khusyū'* dan *zikir* dalam Tafsir Asy-Sya'rawi. Selain itu, bab ini juga memaparkan tahapan dalam proses penafsiran serta identifikasi dimensi psikologis yang tersirat dalam kedua konsep tersebut.

Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini memaparkan biografi singkat Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi beserta karakteristik karya tafsirnya, kemudian dilanjutkan dengan analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung makna *khusyū'* dan *zikir*. Fokus pembahasan diarahkan pada cara asy-Sya'rawi menafsirkan kedua konsep tersebut sebagai bentuk *mindfulness* yang berimplikasi pada terciptanya keseimbangan dan kesehatan psikologis manusia. Selain itu, bab ini juga menguraikan keterkaitan antara kesadaran spiritual, ketenangan batin, dan dimensi psikologis sebagai manifestasi dari penerapan nilai-nilai *mindfulness* dalam perspektif tafsir.

Bab V: Kesimpulan dan Saran. Bab ini memuat rangkuman serta saran hasil temuan yang menjawab rumusan masalah, serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.