

ABSTRAK

Sinta Nurlatifah, NIM. 1201030179, 2024, ***KHUSYU' DAN MINDFULNESS: MENEMUKAN KEDAMAIAN DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN (STUDI TAFSIR FI ZHILALIL QUR'AN KARYA SAYYID QUTHB)***. Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Perkembangan zaman menghadapkan manusia pada tantangan hidup yang semakin kompleks, sehingga meningkatkan potensi untuk distraksi dan stres. Dalam kondisi ini, *khusyu'* dan *mindfulness* dianggap menjadi alat efektif untuk menghadapi tantangan, membawa ketenangan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, pemahaman mendalam akan kedua konsep ini sangat diperlukan, maka penulis melakukan penelitian ini untuk mendapatkan wawasan mengenai *khusyu'* dan *mindfulness* dalam pandangan Al-Qur'an dan tafsir.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *khusyu'* dan *mindfulness* dalam *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* karya Sayyid Quthb. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menggali dan menemukan konsep *khusyu'* dan *mindfulness* sebagaimana yang dijelaskan dalam penafsiran tersebut, serta bagaimana kedua konsep ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang memungkinkan eksplorasi dan pemahaman lebih dalam terhadap fenomena dengan menghasilkan data deskriptif untuk menggambarkan pemikiran atau perilaku manusia. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif-analitis, suatu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena atau data yang dikumpulkan secara sistematis dan komprehensif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penafsiran Sayyid Quthb terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *khusyu'* dan *mindfulness*, diantaranya QS. Al-Baqarah: 45-46, QS. Al-Imran: 199 dan QS. Al-Anbiya: 90, terutama pada lafaz *خاشِعِينَ*, menunjukkan bahwa *khusyu'* adalah keadaan hati yang tunduk dan merendah di hadapan kebesaran Allah, dengan kesadaran penuh akan kehadirannya dalam kehidupan. Sementara *mindfulness*, adalah kesadaran penuh terhadap apa yang terjadi saat ini sehingga pikiran, perasaan, dan tubuh fokus pada apa yang sedang dan harus dilakukan. Kedua konsep ini memiliki kesamaan dalam penekanan pada kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah, serta ketundukan hati dalam ibadah dan kehidupan sehari-hari. *Khusyu'* mengacu pada penyerahan total dan kedamaian hati saat menghadap Allah, sementara *mindfulness* mengacu pada kehadiran pikiran dan perhatian dalam setiap momen. Sayyid Quthb menekankan bahwa *khusyu'* dan *mindfulness* adalah alat penting untuk mencapai kedamaian batin dan kesejahteraan psikologis, dengan menghindari distraksi duniawi, menjaga hati dari keinginan yang tidak perlu, serta menciptakan keselarasan antara spiritualitas dan kehidupan duniawi sesuai ajaran dalam Al-Qur'an.

Kata Kunci : *Khusyu'*, *Mindfulness*, *Kedamaian*, *Pandangan Al-Qur'an*, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*, *Sayyid Quthb*