

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada praktik keagamaan Islam, konsep *khusyu'* menjadi esensial dalam pelaksanaan ibadah, terutama shalat.¹ *Khusyu'* mencerminkan keadaan hati yang tunduk, tenang, serta sepenuhnya hadir dalam ibadah. Di sisi lain, *mindfulness* merupakan konsep yang menunjukkan kesadaran penuh atau perhatian sepenuhnya terhadap pengalaman saat ini tanpa disertai penilaian atau penolakan. Penelitian tentang *khusyu'* dan *mindfulness* menggabungkan dua dimensi penting, yakni dimensi keagamaan Islam dan konsep psikologis kebijaksanaan Barat. Meskipun memiliki akar yang berbeda, *khusyu'* dan *mindfulness* memiliki kesamaan dalam fokus pada kehadiran batin dan kesadaran penuh. Karenanya penelitian ini memiliki relevansi untuk menggali keterkaitan antara *khusyu'* dalam ibadah Islam dengan konsep *mindfulness* dalam konteks psikologis Barat.

Dalam era modern ini, di mana segala sesuatu telah dipermudah dengan adanya teknologi dan perkembangan dalam berbagai bidang, seharusnya mampu membuat manusia terbantu sehingga mereka bisa menggunakan lebih banyak waktu luang untuk beristirahat dan menata pikiran, namun pada kenyataannya kemajuan tersebut membuat manusia menghadapi tantangan kehidupan yang kompleks, sehingga kemudian menciptakan potensi untuk distraksi dan stres. Pada keadaan ini *khusyu'* dan *mindfulness* menjadi instrumen yang efektif untuk mengatasi tantangan dan membawa ketenangan. Pemahaman mendalam tentang *khusyu'* dan *mindfulness* dapat membuka pintu bagi pengembangan kesejahteraan psikologis, karena keduanya memiliki potensi untuk meningkatkan keseimbangan emosional, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan ketenangan batin. Pemahaman lebih lanjut tentang *khusyu'* dan *mindfulness* juga dapat memberikan pandangan baru terhadap kualitas ibadah, sehingga dapat membantu umat Muslim untuk lebih mendalam dan berkesan dalam melaksanakan kewajiban mereka.

¹ David Prabowo. (2022). *Makna Khusyu' dalam Shalat (Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Munir Karya Nawawi al-Bantani dan Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)*. Undergraduate thesis: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, h. 3.

Berdasarkan pengamatan penulis, tingkat *khusyu'* dan *mindfulness* dalam masyarakat saat ini menunjukkan variasi yang signifikan. Beberapa individu mungkin telah meningkatkan kesadaran terhadap kebutuhan untuk memperdalam penghayatan ibadah dan praktik spiritual, namun beberapa yang lain mengalami tantangan dalam mencapai tingkat *khusyu'* dan *mindfulness* yang optimal. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya: 1) Sosial-budaya, gaya hidup modern yang dihiasi dengan kesibukan dan tuntutan menyulitkan individu untuk menciptakan ruang mental yang diperlukan untuk *khusyu'* dan *mindfulness*. 2) Teknologi, selain bermanfaat teknologi juga dapat menjadi sumber gangguan, menyebabkan individu sulit fokus untuk menciptakan kehadiran batin. 3) Ketegangan kehidupan modern, tingkat stres dan tantangan hidup dapat menjadi penghambat, menyebabkan individu sulit mencapai *khusyu'* dan kesadaran penuh.

Ketidakmampuan masyarakat untuk mengembangkan kualitas *khusyu'* dan *mindfulness* yang baik memiliki sejumlah dampak negatif, baik pada tingkat individual maupun kolektif. Di antaranya: 1) Rendahnya kesejahteraan mental karena tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan depresi sehingga menyebabkan menurunnya produktivitas, hubungan interpersonal dan kualitas hidup secara keseluruhan. 2) Ketidakseimbangan emosional yang mengakibatkan individu rentan terhadap reaksi impulsif dan konflik. 3) Kurangnya kepemimpinan moral sehingga timbul masalah seperti korupsi, perilaku tidak etis, dan konflik sosial. 4) Kurangnya kualitas ibadah.² 5) Kurangnya empati dan solidaritas sosial. 6) Meningkatnya kekerasan dan konflik. 7) Penurunan produktivitas dan kreativitas sehingga masyarakat mengalami penurunan daya saing dan kemajuan ekonomi.

Melihat hal tersebut, maka upaya untuk meningkatkan kesadaran melalui praktik *khusyu'* dan *mindfulness* dalam masyarakat sangat penting untuk dilakukan, karena dapat memberikan kontribusi positif untuk kesejahteraan dan perkembangan yang berkelanjutan. Dalam upaya tersebut, penelitian terkait *khusyu'* dan *mindfulness* dalam pandangan Al-Qur'an ini dilakukan. Penelitian ini memungkinkan untuk mengidentifikasi dan memahami keterkaitan antara nilai-

² David Prabowo. (2022). *Makna Khusyu' dalam Shalat (Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Munir Karya Nawawi al-*

nilai keagamaan Islam, terutama dalam konteks *khusyu'*, dengan nilai-nilai psikologis dari *mindfulness*. Hal tersebut dapat membantu membangun jembatan pemahaman antara dua paradigma ini. Penelitian ini memiliki nilai kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dengan menggabungkan unsur agama dan psikologi. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif inovatif dan kontribusi positif dalam mengungkap potensi manfaat dari praktik *khusyu'* dan *mindfulness* dalam kehidupan masyarakat.

Sebagai pedoman ajaran Islam, tentu Al-Qur'an harus dijadikan sebagai dasar petunjuk dalam hal berpikir, berbuat, dan beramal. Al-Qur'an memuat berbagai pesan yang mengarahkan dan menerangkan pada manusia berbagai ilmu pengetahuan, nasihat, etika, moral, dan lain sebagainya. Berdasarkan pada hal tersebut Al-Qur'an digunakan oleh para cendekiawan baik pada masa lalu maupun masa sekarang sebagai rujukan untuk mengkaji berbagai ilmu termasuk di antaranya ilmu psikologi, sosial, bahasa, dan lain-lain. Mukjizat di dalamnya mampu membuat semua kesesatan dan nafsu tunduk membisu dihadapan kebenaran yang nyata. Karena itu sangat penting bagi manusia untuk memahami kandungan setiap ayat Al-Qur'an, dengannya manusia akan merasakan berbagai kebaikan dan keutamaan, terutama ketenangan hati dan kejernihan pikiran.³

Al-Qur'an memiliki nilai bahasa yang indah nan tinggi, oleh karena itu diperlukan adanya penafsiran yang akan menuntun manusia pada pemahaman terhadap makna-makna yang terkandung di dalamnya. Sehingga Al-Qur'an tidak hanya dijadikan sebagai referensi bacaan, namun juga dijadikan pedoman dan sumber hukum yang dominan. Dalam upaya memahami kandungan ayat-ayat yang berkaitan dengan *khusyu'* dan *mindfulness*, penulis menggunakan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb sebagai rujukan. Sayyid Quthb, dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, memiliki pendekatan yang unik dan efektif. Ia menyampaikan pesan-pesannya secara perlahan namun dengan bahasa yang komunikatif dan ilustratif, sehingga pembaca mudah mengerti dan tetap tertarik. Ketika menafsirkan suatu ayat, ia menggunakan berbagai bentuk pendekatan

³ Eka Safliana. (2020). Al-Qur'an Sebagai Pedoman Hidup Manusia. *JIHAFAS*, 3(2), h. 72.

penafsiran: memanfaatkan wawasan kebahasaan, merujuk kepada hadis-hadis, dan menjelaskan hadis tersebut sebagai dalil atau penguat pendapatnya.

Penulis memilih untuk meneliti pemikiran Sayyid Quthb karena beliau adalah seorang ulama dengan pemahaman yang luas dan mendalam tentang Islam, serta memiliki keahlian dalam berbagai bidang keilmuan. Sayyid Quthb dikenal dengan kemampuan bahasanya yang luar biasa, yang membuat tafsirnya kaya dengan ungkapan sastra dan retorika yang indah. Gaya penulisan yang puitis dan mendalam membuat tafsir ini menarik dan memudahkan pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Keindahan bahasa yang digunakannya mencerminkan kedalaman makna Al-Qur'an dan menginspirasi pembaca untuk merenungkan isinya secara lebih mendalam. Ia juga menulis dengan pendekatan yang kritis dan reflektif, menggabungkan analisis sosial dengan tafsir Al-Qur'an. Pemikirannya mencakup berbagai aspek keislaman, termasuk teologi, filosofi, dan etika.

Selain itu Sayyid Quthb membawa pendekatan yang kontekstual dan dinamis dalam memahami Al-Qur'an. Ia tidak hanya fokus pada tafsiran literal tetapi juga melihat ayat-ayat dalam konteks sejarah, sosial, dan politik pada zamannya. Pendekatan ini membuat tafsirnya relevan dengan isu-isu kontemporer dan membantu menghubungkan pesan Al-Qur'an dengan realitas kehidupan. Penulis merasa bahwa tafsir *Fi Zhilalil Qur'an* bukan hanya memberikan penjelasan tentang teks Al-Qur'an tetapi juga menginspirasi untuk mendalami iman dan praktik keislaman. Pendekatannya yang penuh semangat dan keyakinan, mempengaruhi individu untuk banyak merenungkan kehidupan spiritual mereka.⁴

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang *khusyu'* dan *mindfulness* dalam pandangan Al-Qur'an, dengan judul:

“*Khusyu'* Dan *Mindfulness*: Menemukan Kedamaian Dalam Pandangan Al-Qur'an (Studi Tafsir *Fi Zhilalil Qur'an* Karya Sayyid Quthb)”

⁴ Ayu Asmita. (2022). *Karakter Thagut Menurut Sayyid Quthb dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Undergraduate thesis: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, h. 21.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *khusyu'* dan *mindfulness* dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb?
2. Bagaimana konsep *khusyu'* dan *mindfulness* dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *khusyu'* dan *mindfulness* dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb.
2. Untuk mengetahui konsep *khusyu'* dan *mindfulness* dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Secara teoritis, studi ini dapat mengembangkan pemahaman tentang *khusyu'* dan *mindfulness*, serta menambahkan informasi dalam literatur yang berkaitan dengan interpretasi mufasir terkait aspek yang belum dibahas di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi pertimbangan, sumber informasi, dan referensi yang bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.
2. Secara praktis, diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai *khusyu'* dan *mindfulness*, sehingga bisa diterapkan dalam upaya penyelesaian masalah dalam masyarakat.

E. Hasil Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dan kaitan dengan topik yang dibahas dalam penelitian ini, di antaranya:

Skripsi berjudul "Penafsiran Khusyu' Menurut Imam Al-Qurtubi dalam Kitab Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an" yang diterbitkan pada tahun 2019, karya Salma Ultum Fatimah.⁵ Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan

⁵ Salma Ultum Fatimah. (2019). *Penafsiran Khusyu' Menurut Imam Al-Qurtubi dalam Kitab Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*. Undergraduate Thesis: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

(*library research*) dan bertujuan untuk menelusuri penafsiran Al-Qurthubi terkait kata *khusyu'* yang terdapat di dalam Al-Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam penafsiran Al-Qurthubi, *khusyu'* adalah tunduknya pandangan, suara, dan wajah. Secara lebih luas, *khusyu'* memiliki makna mengakui kebenaran juga keesaan Allah SWT sehingga setiap jiwa tunduk dan patuh kepada-Nya.

Artikel Ilmiah berjudul “Studi Penafsiran Lafadz *Khusyu'* dalam Tafsir Ibnu Katsir” yang diterbitkan pada tahun 2020, karya Fitri R. Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*) dan bertujuan untuk menelusuri penafsiran Ibnu Katsir terhadap lafaz *khusyu'* yang terdapat di dalam Al-Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam penafsiran Ibnu Katsir, lafaz *khusyu'* ditafsirkan sesuai dengan objek dan konteks yang disandari. Ketika disandarkan pada orang beriman maka *khusyu'* bermakna sifat positif meliputi tunduk, patuh, berserah diri, merasa diawasi, dan takut terhadap Allah. Ketika disandarkan pada orang kafir maka *khusyu'* bermakna sifat negatif meliputi tunduk karena hina dan derajat rendah. Kemudian ketika disandarkan pada alam, *khusyu'* bermakna tunduk dan patuhnya alam semesta terhadap Sang Pencipta.⁶

Skripsi berjudul “Makna *Khusyu'* dalam Shalat (Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Munir Karya Nawawi al-Bantani dan Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)” yang diterbitkan pada tahun 2022, karya David P. Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*) dan bertujuan untuk menelusuri penafsiran Buya Hamka dan Imam Nawawi terhadap makna *khusyu'* di dalam shalat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan di antara keduanya dalam memahami *khusyu'* dari segi makna. Buya Hamka berpendapat bahwa *khusyu'* di dalam salat adalah tunduknya pandangan dan juga hati ke tempat sujud, kemudian tegak berdiri, dan hidup hanya untuk Allah. Imam Nawawi berpendapat bahwa *khusyu'* di dalam salat adalah dengan menundukan pandangan dan juga hati, serta menghayati dan mendalami setiap bacaan.⁷

⁶ Fitri Rohmawati. (2020). Studi Penafsiran Lafadz *Khusyu'* dalam Tafsir Ibnu Katsir. *Al-Karima*, 2(2), h. 92-103.

⁷ David Prabowo. (2022). *Makna Khusyu' dalam Shalat (Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Munir Karya Nawawi al-Bantani dan Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)*. Undergraduate thesis: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

Artikel Ilmiah berjudul “Khusyu’ dalam Al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Al-Jami’ Li Ahkam Al-Qur’an)” yang diterbitkan pada tahun 2021, karya M Riyan Hidayat dan Salma Ultum Fatimah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*) dan bertujuan untuk menelusuri penafsiran Imam Al-Qurthubi terkait lafadz *khusyu’* yang terdapat di dalam Al-Qur’an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam penafsiran Imam Al-Qurthubi, *khusyu’* dapat diimplementasikan pada berbagai kegiatan, di antaranya: memperkuat mentalitas, memperoleh sikap tawadhu, ketenangan jiwa, senantiasa mengingat akhirat, terhindar dari hati yang keras, serta membawa pada keberhasilan dalam hidup.⁸

Skripsi berjudul “Khusyu’ dalam Al-Qur’an Menurut Al-Qusyairi dalam Tafsir Lathaiful Al-Isyarat” yang diterbitkan pada tahun 2022, karya Fernanda P. A. Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*) dan bertujuan untuk menelusuri penafsiran Imam Al-Qusyairi terkait konsep *khusyu’* dalam Al-Qur’an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam penafsiran Imam Al-Qusyairi, *khusyu’* adalah cara berpikir seseorang ketika dihadapkan pada ujian, dengan mencoba berpikir luas dan tidak mengikuti hawa nafsu, sehingga bisa mengendalikan diri. Sikap *khusyu’* berwujud pada badan dan hati yang tunduk kepada Allah, jiwa yang hadir dalam ibadah, kerendahan hati, serta keyakinan bahwa setiap hal yang terjadi atas kehendak dan pengaturan Allah.⁹

Artikel Ilmiah berjudul “Tafsiran Lafadz Khusyu’ Perspektif Aisyah Bintu Syathi’ (Tinjauan Kitab al-Tafsir al-Bayani Lil Qur’anil Karim)” yang diterbitkan pada tahun 2023, karya Nabila N. A, Diana D. L., & Asbarin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*) dan bertujuan untuk menelusuri penafsiran Aisyah Bintu Syathi’ terkait lafaz *khusyu’* dalam Al-Qur’an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam penafsiran Aisyah Bintu Syathi’, makna *khusyu’* terbagi ke dalam dua bagian, yaitu: 1) *Khusyu’*nya orang beriman: QS. Al-Hadid: 16, QS. Al-Ahzab: 25, QS. Al-Mu’minun: 2, QS.

⁸ M. Riyan Hidayat & Salma Ultum Fatimah. (2021). Khusyu’ dalam Al-Qur’an (Studi Analisis Tafsir Al-Jami Li Ahkam Al-Qur’an). *Basha’ir: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Tafsir*, 1(2), h. 59-73.

⁹ Fernanda Putri Anggraeni. (2022). *Khusyu’ dalam Al-Qur’an Menurut Al-Qusyairi dalam Tafsir Lathaiful Al-Isyarat*. Undergraduate Thesis: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Al-Isra: 109, QS. Al-Anbiya: 90, QS. Al-Imran: 199, QS. Al-Baqarah: 45. 2) *Khusyu'*nya orang kafir dalam kehinaan: QS. Al-Qamar: 7, QS. Al-Ghasiyah: 2, QS. Al-Qalam: 43, QS. Al-Ma'arij: 43-44, dan QS. An-Naziat: 8-9.¹⁰

Skripsi berjudul “Khusyu’ menurut Mutawalli Sya’rawi dalam Kitab Tafsir Sya’rawi dan Alusi dalam Kitab Tafsir Ruh Al-Ma’ani: Studi Komparasi” yang diterbitkan pada tahun 2021, karya Roikhatul J. B. Penelitian ini menggunakan pendekatan kepustakaan (*library research*) dan bertujuan untuk menelusuri penafsiran As-Sya’rawi dan Al-Alusi terkait lafaz *khusyu’*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam penafsiran Sya’rawi, *khusyu’* adalah menghadirkan keyakinan kuat seolah bertemu langsung dengan Allah. Sehingga hati ridha akan setiap ketentuan-Nya. Dalam penafsiran Alusi, *khusyu’* adalah tunduk, takut, serta mengharapkan bertemu dan kembali kepada-Nya.¹¹

Berdasarkan penelusuran penulis terhadap berbagai penelitian terkait dengan topik bahasan, ditemukan bahwa penelitian-penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian penulis dalam hal membahas *khusyu’* dari perspektif Al-Qur’an. Namun, penelitian ini berbeda karena mengikutsertakan elemen *mindfulness*, serta menggunakan *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an* karya Sayyid Quthb sebagai sumber penafsiran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berharga dalam pemahaman tentang *khusyu’* dan *mindfulness* dari perspektif Al-Qur’an, serta mengenalkan dimensi baru dengan mempertimbangkan sudut pandang dari *Tafsir Fi Zhilalil Qur’an* karya Sayyid Quthb. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dan memberikan wawasan lebih luas dalam menggali nilai spiritual dan psikologis dalam ibadah.

F. Kerangka Berpikir

Al-Qur’an merupakan *guidance life* yang diberikan Sang Pencipta untuk manusia. Di dalamnya terdapat berbagai pesan berupa perintah, larangan, juga ketentuan yang harus ditaati demi terciptanya keseimbangan dalam kehidupan.

¹⁰ Nabila N. Amalia, Diana D. Lum’ah, & Asbarin. (2023). Tafsiran Lafadz Khusyu’ Perspektif Aisyah Bintu Syathi’ (Tinjauan Kitab al-Tafsir al-Bayani Lil Qur’anil Karim). *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir*, 2(2), h. 176-185.

¹¹ Roikhatul Jannatul Bariroh. (2021). *Khusyu’ menurut Mutawalli Sya’rawi dalam Kitab Tafsir Sya’rawi dan Alusi dalam Kitab Tafsir Ruh Al-Ma’ani: Studi Komparasi*. Undergraduate thesis: UIN Walisongo Semarang.

Al-Qur'an memiliki nilai bahasa yang indah dan tinggi, oleh karena itu diperlukan adanya penafsiran yang akan menuntun manusia pada pemahaman terhadap makna-makna yang terkandung di dalamnya. Sehingga Al-Qur'an tidak hanya dijadikan sebagai referensi bacaan, namun juga dijadikan pedoman dan sumber hukum yang dominan. Hukum yang mengikat dan harus dipatuhi apapun kondisi yang dihadapi, karena perspektif Al-Qur'an merupakan ketentuan Tuhan.

Al-Qur'an mencakup banyak ajaran yang relevan dengan kehidupan, termasuk di antaranya ajaran tentang bagaimana cara menemukan kedamaian melalui praktik *khusyu'* dan *mindfulness*. Keduanya memiliki kesamaan konsep yaitu keadaan di dalam jiwa yang nampak pada anggota badan dalam bentuk ketenangan dan kerendahan. Hal tersebut dapat dicapai dengan proses menyadari dan memahami sepenuhnya akan segala peristiwa atau hal yang terjadi. Menurut Al-Qurthubi, *khusyu'* adalah keadaan di dalam jiwa yang nampak pada anggota badan dalam bentuk ketenangan dan kerendahan. Beberapa indikator *khusyu'* di antaranya: 1) *Hudhurul Qolb*, pemusatan pikiran atau konsentrasi. 2) *Tafahum*, pengertian atau pemahaman. 3) *Ta'dzim*, penghormatan. 4) *Haibah*, rasa takut dan kagum yang timbul atas kebesaran Allah. 5) *Raja'*, harapan akan ampunan dan rahmat Allah. 6) *Haya'*, sikap malu dan rendah diri yang menginspirasi seseorang menahan diri dari perbuatan-perbuatan keji dan membangkitkan kesadaran.¹²

Menurut Ruth A. Baer,¹³ *mindfulness* adalah suatu keadaan dimana individu sadar akan diri dan segala sesuatu yang dialaminya, serta tidak berfikir ataupun terpaku akan kejadian masa lalu maupun masa depan, melainkan fokus akan keadaan yang terjadi saat itu.¹³ *Mindfulness* akan membuat seseorang memiliki pikiran yang aktif dalam memperhatikan hal-hal baru dan pengalaman hidup secara terbuka dan fleksibel, dengan begitu individu dapat berusaha untuk mengurangi kesulitan yang dialami dan menjadi pribadi yang lebih baik. *Mindfulness* merupakan jalur untuk mempermudah seseorang melakukan kontrol diri dalam menghadapi masalah seperti kecemasan, depresi, dan gejala traumatik.

¹² Roikhatul Jannatul Bariroh. (2021). *Khusyu' menurut Mutawalli Sya'rawi dalam Kitab Tafsir Sya'rawi dan Alusi dalam Kitab Tafsir Ruh Al-Ma'ani: Studi Komparasi*. Undergraduate thesis: UIN Walisongo Semarang, h. 15.

¹³ Ruth A. Baer. (2003). Mindfulness Training as A Clinical Intervention. *Clinical Psychology*, 10(2), h. 130.

Beberapa indikator *mindfulness* yang dikemukakan oleh Baer di antaranya: 1) *Observing* (mengobservasi), memperhatikan pengalaman internal dan eksternal, seperti sensasi, kognisi, emosi, pemandangan, suara, dan bau. 2) *Describing* (mendeskripsikan), mengacu pada pelabelan pengalaman internal dengan kata-kata. 3) *Acting with awareness* (bertindak dengan kesadaran), melakukan aktivitas secara sadar namun juga dapat berbagi fokus dengan aktivitas yang lainnya. 4) *Non-judging of inner experience* (tanpa penilaian pada pengalaman internal), mempunyai kecenderungan untuk mengambil sikap tidak evaluatif terhadap pemikiran dan perasaan. 5) *Non-reactivity to inner experience* (tanpa bereaksi pada pengalaman internal), kecenderungan untuk membiarkan pikiran dan perasaan datang dan pergi, tanpa terjebak atau terbawa olehnya.¹⁴

Dari definisi serta indikator tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat kesamaan konsep di antara *khusyu'* dan *mindfulness* dalam segi memiliki kesadaran akan segala sesuatu yang dialami sehingga mampu memahaminya dengan baik, juga tidak terpaku pada masa lalu atau masa depan karena menyadari bahwa segala yang terjadi merupakan ketentuan yang diberikan oleh Sang Maha Kuasa dan berada dalam pengaturan-Nya. Sehingga dengan pemahaman itu seseorang akan mampu mengontrol diri dalam menghadapi masalah.

Istilah *khusyu'* tentu banyak ditemukan dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Sementara *mindfulness* meskipun istilahnya tidak secara langsung disebutkan, namun prinsip dan nilainya dapat ditemukan dalam banyak ayat, di antaranya: QS. Al-Ghasyiyah [88]: 2, QS. An-Nazi'at [79]: 9, QS. Al-Ma'arij [70]: 44, QS. Al-Qalam [68]: 43, QS. Al-Hasyr [59]: 21, QS. Al-Hadid [57]: 16, QS. Al-Qamar [54]: 7, QS. Asy-Syura [42]: 45, QS. Fussilat [41]: 39, QS. Al-Ahzab [33]: 35, QS. Al-Mu'minin [23]: 2, QS. Al-Anbiya [21]: 90, QS. Thaahaa [20]: 108, QS. Al-Isra [17]: 109, QS. Al-Imran [3]: 199, dan QS. Al-Baqarah [2]: 45-46.

Sebagaimana telah penulis sampaikan bahwa Al-Qur'an memiliki nilai bahasa yang indah nan tinggi, oleh karena itu diperlukan adanya penafsiran yang

¹⁴ Zumrotun Nisak. (2022). *Peran Mindfulness Terhadap Kebahagiaan Psikologis Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19*. Undergraduate thesis: UIN Sultan Syarif Kasim Riau, h. 20.

akan menuntun manusia pada pemahaman terhadap makna-makna yang terkandung di dalamnya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode tafsir maudhu'i dengan langkah-langkah yang ditawarkan oleh Salah Abdul Al-Fattah Al-Khalidi, seorang ulama tafsir dan lumul Qur'an yang lahir pada 18 Muharram 1367 H di Jenin, Palestina. Beliau membagi tafsir maudhui menjadi 3 bagian: tafsir maudhui istilahi, tafsir maudhui fil Qur'an, dan tafsir maudhui fil surah. Ketiganya dibedakan oleh langkah yang ditempuh dalam penyusunannya.¹⁵

Langkah-langkah yang akan ditempuh dalam penelitian ini di antaranya:

1) Menentukan tema pembahasan. 2) Menguraikan alasan pemilihan tema. 3) Menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema. 4) Mengelompokkan ayat-ayat tersebut ke dalam kelompok Makiyyah atau Madaniyyah. 5) Mencari pembahasan ayat dalam kitab tafsir yang digunakan dalam penelitian. 6) Menyimpulkan maksud dari ayat-ayat berkaitan sesuai dengan tafsirannya. 7) Menggunakan kaidah tafsir pada setiap tema pembahasan. Adapun tafsir yang dijadikan rujukan adalah Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb.

Beberapa ayat yang disebutkan QS. Al-Ghasiyah [88]: 2, QS. An-Nazi'at [79]: 9, QS. Al-Ma'arij [70]: 44, QS. Al-Qalam [68]: 43, QS. Al-Qamar [54]: 7, QS. Asy-Syura [42]: 45, QS. Fussilat [41]: 39, QS. Al-Mu'minin [23]: 2, QS. Al-Anbiya [21]: 90, QS. Thaahaa [20]: 108, dan QS. Al-Isra [17]: 109 termasuk ke dalam kelompok Makiyyah. Sementara QS. Al-Hasyr [59]: 21, QS. Al-Hadid [57]: 16, QS. Al-Ahzab [33]: 35, QS. Al-Imran [3]: 199, QS. Al-Baqarah [2]: 45-46, termasuk ke dalam kelompok Madaniyyah. Penelitian ini hanya memuat ayat yang mengandung kata *khusyu'*, belum meneliti ayat-ayat yang mengandung indikator khusyu' tapi tidak ada kata *khusyu'*nya. Berikut penafsiran ayat-ayat tersebut dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb:

Dalam menafsirkan QS. Al-Baqarah ayat 45 Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat tersebut memberikan petunjuk kepada manusia untuk meminta pertolongan dengan bersabar dan melaksanakan salat. Sayyid Quthb menekankan

¹⁵ Asep Mulyaden & Asep Fuad. (2021). Langkah-Langkah Tafsir Maudhu'i. *Jurnal Iman dan Spritualitas*, 1(3), h. 401.

bahwa penggunaan *dhamir* (أَنْهَا) mengandung makna ajakan untuk mengakui bahwa mengikuti kebenaran dengan segala aspeknya adalah sesuatu yang sulit, berat, dan penuh tantangan. Orang-orang yang mampu melewati kesulitan tersebut adalah mereka yang memiliki sifat *khusyu'*. Orang yang *khusyu'* adalah mereka yang tunduk kepada Allah, merasakan ketakutan dan ketakwaan kepada-Nya, serta memiliki keyakinan bahwa mereka akan kembali kepada Allah. Menurut Sayyid Quthb, sifat *khusyu'* tersebut menjadi bekal utama untuk menghadapi segala penderitaan dan kesulitan dalam hidup, terutama ketika harus melepaskan kedudukan, kekuasaan dan penghasilan, demi mengutamakan kebenaran.¹⁶

Dalam menafsirkan QS. Al-Imran ayat 199 Sayyid Quthb menjelaskan bahwa di antara Ahli Kitab terdapat orang-orang yang beriman kepada kitab Allah secara menyeluruh dan tidak membuat perbedaan antara satu rasul dengan rasul yang lain. Sifat *khusyu'* tampak jelas dalam diri golongan Ahli Kitab ini, yang ditandai dengan ketaatan kepada Allah, ketundukan, dan penolakan untuk menjual ayat-ayat-Nya dengan harga yang murah. Mereka tidak bermegah-megahan, tidak suka berbohong, dan memiliki perasaan malu terhadap Allah. Sehingga Allah memberikan janji kepada golongan Ahli Kitab yang beriman itu, sebagaimana janji-Nya kepada orang-orang mukmin, yaitu pahala yang besar di sisi Allah. Dalam ayat sebelumnya terdapat pula pembahasan terkait pemikiran dan perenungan yang *khusyu'* terhadap penciptaan langit dan bumi, serta pergantian malam dan siang. Dalam ayat tersebut, terdapat tanda-tanda yang mengajak orang berakal untuk merenung dan selalu mengingat Allah dalam segala posisi, baik ketika berdiri, duduk, maupun berbaring. Ini menunjukkan bahwa sifat *khusyu'* tidak hanya termenifestasi dalam ibadah formal, tetapi juga melalui refleksi dan perenungan yang mendalam terhadap segala hal yang Allah SWT ciptakan.¹⁷

Ayat tersebut menciptakan gambaran hidup, menggambarkan penerimaan yang positif terhadap tanda-tanda alam semesta melalui doa yang memohon perlindungan dari siksa neraka. Ayat ini mengajak manusia untuk mengarahkan

¹⁶ Sayyid Quthb. (1992). *Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 1*. Darusy Syuruq: Beirut, h. 82.

¹⁷ Sayyid Quthb. (1992). *Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 2*. Darusy Syuruq: Beirut, h. 252

hati dan pandangan mereka untuk memperhatikan dan memahami ayat-ayat Allah yang termanifestasi dalam keindahan alam semesta. Dengan demikian, mata manusia terbuka, dan pengetahuan mereka menjadi lebih lembut, karena mereka terhubung dengan hakikat alam semesta yang ditempatkan oleh Allah. Manusia dapat memahami tujuan keberadaan alam semesta, alasan penciptaannya, serta unsur-unsur yang menjaga fitrahnya. Jika manusia dapat melepaskan perasaan mereka dari kekakuan dan kelalaian, kesadaran mereka akan terbangun, dan pemahaman mereka akan berkembang. Mereka akan merasakan bahwa di balik keindahan dan keteraturan alam semesta, pasti ada tangan yang mengatur. Dengan merenungkan kebesaran alam semesta, manusia diundang untuk merenungkan kebesaran Sang Pencipta yang mengatur segalanya dengan penuh hikmah.¹⁸

Dalam menafsirkan QS. Al-Isra ayat 109 Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan orang-orang dahulu yang diberikan ilmu. Dengan ilmu tersebut, mereka merenungkan setiap peristiwa yang terjadi di hadapan mereka. Ketika mendengarkan Al-Qur'an, mereka merespon dengan *khusyu'* yang mendalam. Wajah mereka bersujud, air mata mengalir, dan lidah-lidah mereka tak henti mengucapkan lafaz-lafaz yang memilukan hati. Mereka mencintai Allah dan membenarkan janji-Nya. Pengaruh Al-Qur'an telah meresap begitu dalam pada hati mereka, dan ungkapan perasaan mereka tercermin melalui linangan air mata yang meluap. Keadaan hati yang demikian, yang mengenal tabiat dan nilai-nilai yang disebabkan oleh ilmu yang telah diberikan kepada mereka, menciptakan respons yang mendalam dan penuh penghormatan terhadap wahyu Allah.¹⁹

Dalam menafsirkan QS. Asy-Syura ayat 45 Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan keadaan kaum yang sesat dan zalim ketika mereka dihadapkan pada neraka. Mereka merasa tertunduk, diliputi oleh rasa kehinaan dan kerugian. Kaum zalim ini, yang merupakan orang-orang tiran dan pelaku kerusakan, pada hari pembalasan akan terlihat dalam keadaan yang sangat rendah dan terhina. Azab yang ditunjukkan kepada mereka pada hari itu membuat

¹⁸ Sayyid Quthb. (1992). *Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 2*. Darusy Syuruq: Beirut, h. 252.

¹⁹ Sayyid Quthb. (1992). *Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 7*. Darusy Syuruq: Beirut, h. 294.

kecongkakan dan keangkuhan mereka merosot. Dalam keadaan putus asa, mereka bertanya, “*Adakah kiranya jalan kembali?*”. Hal ini mencerminkan kepenatan dan keputusasaan. Namun, segalanya telah diputuskan pada hari itu. Tidak ada jalan keluar, mereka akan digiring ke dalam neraka dalam keadaan tertunduk, bukan karena ketakwaan, tetapi karena merasa terhina dan hina. Bagi mereka, azab yang kekal menanti, dan penolong yang mereka harapkan tidak pernah datang.²⁰

Dalam menafsirkan QS. Al-Qalam ayat 43 Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan nasib kaum kafir pada hari kiamat. Mereka akan menghadapi kesulitan, keputusasaan, dan tantangan yang menakutkan. Orang-orang yang sebelumnya sombong dan angkuh, pada saat itu akan merendahkan diri dengan menundukkan mata penuh kehinaan. Ayat ini menciptakan gambaran dua keadaan yang bertolak belakang, yaitu kesedihan yang memilukan dan kesombongan yang congkak. Ayat tersebut menunjukkan ancaman dan kesedihan yang tajam, menggambarkan secara jelas dan mendalam. Pada saat mereka berada dalam kondisi tersebut, diingatkan kepada mereka tentang sikap penentangan dan kesombongan yang pernah mereka tunjukkan. Meskipun mereka masih mampu bersujud, mereka menolak dengan sikap sombong. Tetapi, dalam pandangan yang menyedihkan dan penuh kehinaan, sementara dunia telah berada di belakang mereka, mereka dipanggil untuk bersujud, tetapi mereka sudah tidak mampu lagi. Saat itu, datanglah ancaman yang menakutkan dan menggetarkan hati mereka.²¹

Dalam menafsirkan QS. Al-Ma’arij ayat 44 Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini menggambarkan keadaan kaum kafir pada hari kiamat, mereka akan mengalami kehinaan dan dihadapkan pada ancaman yang menimbulkan ketakutan dalam hati mereka. Pada saat mereka bangkit dari kubur, mereka melakukannya dengan tergesa-gesa, sebagaimana tergesa-gesa mereka saat pergi menuju berhala yang mereka sembah di dunia. Pandangan mereka tertunduk, mencerminkan kehinaan, dan dari ekspresi wajah mereka tampak jelas gambaran manusia yang hina dan menderita. Kondisi ini menjadi akibat dari perilaku

²⁰ Sayyid Quthb. (1992). *Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 10*. Darusy Syuruq: Beirut, h. 216.

²¹ Sayyid Quthb. (1992). *Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 11*. Darusy Syuruq: Beirut, h. 398.

mereka di dunia, di mana mereka suka berpura-pura dan bermain-main. Oleh karena itu, pada hari kiamat, segala kepura-puraan dan permainan mereka akan terbongkar. Hari itu merupakan saat yang selalu mereka sangsikan dan dustakan. Namun, pada kenyataannya, hari kiamat adalah hari yang menakutkan dan penuh keputusan bagi mereka yang mendustakan dan mengabaikannya di dunia.²²

Dari penafsiran tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam konteks Al-Qur'an, *khusyu'* memiliki makna sebagai sikap tunduk, merendah, dan tenang. Orang yang *khusyu'* adalah orang yang terlihat padanya pengaruh ketundukan, seperti kelunakan hati, ketenangan pikiran, dan kerendahan yang membuatnya menangis karena Allah sehingga hilanglah segala kecongkakan dan kesombongan. Beberapa ayat menghubungkan antara fenomena alam dan *kekhusyu'an*, mengisyaratkan bahwa dengan memperhatikan segala sesuatu yang terjadi di alam semesta, memfokuskan pikiran untuk memahaminya, merupakan sesuatu yang membangun *kekhusyu'an*. Hal tersebut akhirnya akan berdampak pada ketenangan dan kedamaian, karena hati merasakan dan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi di bumi merupakan kehendak dan dalam pengaturan yang Maha Kuasa.

Seseorang yang *khusyu'* akan memahami bahwa setiap tindakan yang dilakukan mempunyai balasan yang akan diperlihatkan di hari kemudian. Seseorang yang beriman, tunduk, taat, patuh, takut, dan senantiasa merasa malu terhadap Allah, akan menjaga perilakunya sehingga ia terdorong untuk hanya melakukan perbuatan-perbuatan baik. Sementara seseorang yang kafir, zalim, sombong, melampaui batas, dan tidak punya rasa malu terhadap Allah, cenderung melakukan perbuatan-perbuatan buruk hingga merugikan diri sendiri (QS. Al-Ghasyiyah [88]: 2). Seseorang yang *khusyu'* memahami perbedaan tersebut, sehingga kemudian memilih pilihan yang paling baik diantara keduanya. Mereka menjadi pribadi yang tenang dalam menghadapi setiap keadaan, karena pengetahuan dan keyakinannya terhadap penciptaan dan pengaturan Allah.

²² Sayyid Quthb. (1992). *Fi Zhilalil Qur'an, Jilid 12*. Darusy Syuruq: Beirut, h. 30.

Penjelasan tentang *khusyu'* tersebut sejalan dengan apa yang di maksud dengan *mindfulness*, yakni kegiatan menyadari secara penuh akan apa-apa yang terjadi sehingga pikiran, perasaan, dan tubuh fokus pada apa yang sedang dan harus dilakukan. Di antara manfaat dari *khusyu'* dan *mindfulness* yang disebutkan dalam ayat Al-Qur'an adalah memperoleh ampunan (QS. Al-Hajj [22]: 34), mendapatkan pahala besar QS. Al-Imran [3]: 199), dan menjadi orang-orang yang beruntung (QS. Al-Mu'minun [23]: 2). Begitulah *khusyu'* dan *mindfulness* bisa membawa manusia menemukan ketenangan dan kedamaian dalam hidup.

G. Sistematika Penulisan

Rancangan penelitian ini dibagi ke dalam lima bab pembahasan agar tersusun secara sistematis. Dimana setiap bab tersebut saling mendukung untuk memperoleh pemahaman yang sesuai dengan tujuan dilakukannya penelitian.

Bab Pertama: Pendahuluan. Bab ini mencakup pembahasan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, serta sistematika penulisan.

Bab Kedua: Tinjauan Pustaka (Landasan Teori). Bab ini mencakup penjelasan mengenai *khusyu'*, *mindfulness*, serta metode tafsir Al-Qur'an.

Bab Ketiga: Metodologi Penelitian. Bab ini mencakup pembahasan mengenai metode penelitian yang digunakan penulis dalam melakukan penelitian, jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

Bab Keempat: Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini mencakup pembahasan mengenai Sayyid Quthb dan Tafsir Fi Zhilalil Qur'an, penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *khusyu'* dan *mindfulness* dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb, konsep *khusyu'* dan *mindfulness* dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an karya Sayyid Quthb, serta persamaan dan perbedaan antara *khusyu'* dan *mindfulness* menurut Sayyid Quthb dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an.

Bab Kelima: Penutup. Bab ini mencakup simpulan dari hasil penelitian, serta saran yang disampaikan penulis terhadap kegiatan penelitian selanjutnya.