



PROBLEM MINDFULNESS PERSPEKTIF WORLDVIEW ISLAM

THE PROBLEM OF MINDFULNESS ON ISLAMIC WORLDVIEW PRESPECTIVE

Jarman Arroisi

Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo
Email: jarman@unida.gontor.ac.id

Maulana Dzunnurraïn

Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo
Email: dzunnurraïnmaulana@gmail.com

Keywords:

*mindfulness, Buddhism,
Islamic Worldview*

ABSTRACT

Mindfulness has recently become a mainstay for the treatment of various modern mental illnesses. However, Islam sees this as problematic regarding the objective of surrendering oneself and concentrating one's thoughts. This research aims to examine the concept of mindfulness from an Islamic worldview perspective. This research uses descriptive analytical methods. Data is processed using content analysis. The results of this study show several important points. First, the practice of mindfulness has a theological-historical connection, namely in the form of activities inherited from Buddhist believers known as sati. Second, the Islamic worldview considers that all activities are a form of commitment and have a vertical relationship to the creator Allah SWT. which has ta'abbudiyah values and this requires involvement in activities with religious values. Third, in Islamic literature, mental problems are important and their treatment has special emphasis. Fourth, the soul has a vertical bond to the Creator so that treatment of the soul must be fundamental and comprehensive. With that, tazkiyah al-nafs in Islamic teachings is the best solution in eliminating mental illnesses such as stress, skinophrezia, etc. by living the Islamic Worldview, bringing Islamic treasures to life, and providing fundamental solutions to every problem in life.

Kata kunci:

*mindfulness, Budha,
Pandangan Dunia Islam*

ABSTRAK

Mindfulness akhir-akhir ini menjadi pola andalan untuk pengobatan berbagai penyakit kejiwaan modern. Namun demikian, Islam melihat hal tersebut bermasalah terkait objek tujuan pemasrahan diri dan pemusatan pemikiran. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti konsep mindfulness dalam perspektif worldview Islam. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis. Data diolah dengan analisis konten. Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa poin penting. Pertama, praktek mindfulness memiliki keterikatan theological-historis, yaitu berupa kegiatan yang diwarisi oleh para penganut kepercayaan Budha yang terkenal dengan istilah sati. Kedua, worldview Islam menilai bahwa segala aktifitas adalah merupakan bentuk komitmen dan memiliki hubungan vertikal kepada pencipta Allah Swt. yang memiliki nilai ta'abbudiyah dan hal tersebut mengharuskan keterlibatan aktifitas nilai-nilai agama. Ketiga, dalam khazanah Islam, persoalan jiwa merupakan hal yang penting dan pengobatannya memiliki penekan khusus. Keempat,



jiwa memiliki ikatan vertikal kepada Sang Pencipta sehingga pengobatan jiwa harus bersifat fundamental dan komprehensif. Dengan itu, *tazkiyah al-nafs* dalam ajaran Islam merupakan solusi terbaik dalam menghilangkan penyakit kejiwaan seperti stres, skinofrezia, dll. dengan menghidupi pandangan hidup (*Islamic Worldview*), menghidupkan khazanah keislaman, dan memberikan solusi fundamental dalam setiap permasalahan kehidupan.

Diterima: 21 September 2023; **Direvisi:** 3 Desember 2023; **Disetujui:** 3 Desember 2023; **Tersedia online:** 22 Desember 2023

How to cite: Jarman Arroisi, Maulana Dzunnurain, "Problem *Mindfulness* Perspektif *Worldview* Islam", *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* Vol. 9, No. 2 (2023): 118-137. doi: 10.36701/nukhbah.v9i2.1075.

PENDAHULUAN

Penyakit mental, juga dikenal sebagai gangguan jiwa atau gangguan mental, telah menjadi fokus perhatian global dalam konteks kesehatan dan kesejahteraan. Penyakit mental tidak hanya memengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga memiliki dampak yang luas terhadap keluarga, komunitas, dan masyarakat secara keseluruhan. Gangguan mental dapat mencakup berbagai kondisi, mulai dari depresi, kecemasan, skizofrenia, bipolar, hingga gangguan makan, yang semuanya memiliki dampak yang signifikan terhadap fungsi psikososial dan fisik individu.¹ Dalam beberapa dekade terakhir, pemahaman tentang penyakit mental telah berkembang pesat, termasuk dalam hal identifikasi faktor risiko, patofisiologi, pengobatan, serta dampaknya terhadap kualitas hidup. Kebutuhan untuk mengatasi stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan gangguan mental telah mendorong upaya lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan dalam hal kesehatan mental.² Gangguan mental masih menjadi isu yang populer dalam kajian psikologi. Hal tersebut melihat faktor perkembangan penyandang gangguan mental pada masyarakat. Data terakhir 2018 dilansir dari oleh kementerian kesehatan 2018 bahwa sebanyak 19 juta penduduk berusia 15 ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan depresi³. Kasus tersebut berkembang dari 2013 dengan rentangan 1,7 permil menjadi 7 permil di tahun 2018.⁴

¹Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (October 10, 2018), doi:10.26553/jikm.2018.9.1.1-10.

²Nurul Hartini et al., "Stigma toward People with Mental Health Problems in Indonesia," *Psychology Research and Behavior Management* Volume 11 (October 2018): 535–41, doi:10.2147/PRBM.S175251.

³ Widyawati, MKM, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," *Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id*, Oktober 2021, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁴Khadijah Nur Azizah, "Meningkat! 7 Permil Rumah Tangga Di Indonesia Punya Pasien Gangguan Jiwa," November 2, 2018, <https://health.detik.com>.

Tak hanya lokal, kasus peningkatan gangguan mentalpun terjadi di negeri tetangga seperti Malaysia yang meningkat 3 kali lipat sejak 2006 dari 11,2 persen menjadi 29,2 persen.⁵ Filipina⁶ dan negara-negara yang lainnya.

Dengan banyaknya pasien penyakit mental yang terjadi, hal itu disebabkan atau dimunculkan karena beberapa faktor dan berbagai kondisi, seperti penyebab yang melalui atau melewati jalur genetic⁷ atau dari pada kondisi lingkungan sosial yang menekan atau yang permasalahan dalam cara mengelola psikologi internal individu.

Dari sekian penyakit yang terdiagnosis sebagai faktor gangguan jiwa Skizofrenia menjadi kasus terbesar dan menjadi isu makro⁸ dalam kalangan sosial luas. Hal demikian dikuatkan oleh data analisis berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, ditemukan bahwa prevalensi skizofrenia/psikosis di Indonesia mencapai 6,7 per 1000 rumah tangga, dengan angka tertinggi di Bali dan di Yogyakarta. Sekitar 14% dari rumah tangga dengan anggota yang mengidap skizofrenia/psikosis menghadapi masalah pasung oleh keluarganya⁹

Dari limbungan kasus penyakit kejiwaan para pakar dan dunia medis berupaya dalam memberikan solusi seperti halnya dalam hal regulasi secara komprehensif yang dilakukan WHO dalam program rentang waktu 2013-2030 dalam mendistribusikan layanan penanggulangan penyakit mental¹⁰

Tak hanya dalam bentuk regulasi dalam tahap praktikpun para tenaga kesehatan berupaya menawarkan solusi. Dari sebagian solusi yang ditawarkan adalah (MBCT) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*. MBCT adalah gabungan terapi kognitif dengan *Mindfulness-Based Stress Reduction* program. Ini adalah teknik meditasi kognitif yang mengubah perhatian subjek pada pikiran negatif terkait diri dan lingkungan, serta membantu mengatasi perasaan dan sensasi tubuh. MBCT juga berperan dalam regulasi emosi.¹¹

⁵Mohd Faizul Bin Hassan et al., "Issues and Challenges of Mental Health in Malaysia," *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 8, no. 12 (December 31, 2018): Pages 1685-1696, doi:10.6007/IJARBS/v8-i12/5288; Lynn Chan, "Mental Health in Asia: The Numbers," September 6, 2019.

⁶Udardo Juan L. Tolentino, "The State of Mental Health in the Philippines," *International Psychiatry* 1, no. 6 (October 2004): 8-11, doi:10.1192/S1749367600006950.

⁷Tyrone D. Cannon and Matthew C. Keller, "Endophenotypes in the Genetic Analyses of Mental Disorders," *Annual Review of Clinical Psychology* 2, no. 1 (April 1, 2006): 267-90, doi:10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095232.

⁸Yudi Kurniawan and Indahria Sulistyarini, "Komunitas Sehat (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat," *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, no. 2 (January 2, 2017): 112, doi:10.20473/jpkm.V1I22016.112-124.

⁹Dwi Hadya Jayani, "Persebaran Prevalensi Skizofrenia/Psikosis Di Indonesia," *Katadata Media Network* (blog), August 10, 2019, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/10/08/persebaran-prevalensi-skizofreniapsikosis-di-indonesia>.

¹⁰"Mental Disorder," *World Health Organization*, June 8, 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

¹¹Firsty Ajeng Wulandari and Indria Laksmi Gamayanti, "Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder," n.d.; Michael D. Spiegler and David C. Guevremont, *Contemporary Behavior Therapy*, 5th ed (Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning, 2010).

Namun pada terlepas dari pada manfaat yang dirasakan penerapan *mindfulness* memiliki problem substantif yang menjadi pertimbangan masyarakat muslim. yaitu *mindfulness* adalah bagian dari pada bagian tradisi agama budha.¹² Yaitu bagian dari pada metode menenangkan Jiwa dan pikiran berdasarkan ajaran kepercayaan Budha.¹³ Dalam *Worldview* islam hal ini dinilai tidak sederhana. Segala nilai praktik dan kegiatan muslim dinilai sakral. Dan harus memiliki hubungan transendental yang tepat.

Keskaralan dalam islam meliputi aspek yang bersifat makro atau mikro. Universal atau lokal. Urgensi melekatnya nilai dalam islam adalah sebuah keharusan. Sepertihalnya sebuah kata yang lekat dengan makna dan juga worldview di balik penggunaan kata tersebut Sebagaimana yang dikatakan oleh toshihiko iszutsu dalam bukunya:

Semantics, thus understood, is a kind of weltanschauungslehre, a study of the nature and structure of the world-view of a nation at this or that significant period of its history, conducted by means of a methodological analysis of the major cultural concepts the nation has produced for itself and crystallized into key-words of its language.'

Dan hal ini memperkuat akan wujud pengaruh atau dampak nilai yang terkandung dalam hal lebih besar dari pada sekedar kata. Dan hal ini juga perilaku bahkan yang sudah berbentuk ritual sebagaimana *mindfulness* yang terisinyalir secara historis adalah kepemilikan agama budha yang demikian menjadi menarik untuk dilakukan studi kritis berkenaan dengan praktik *mindfulness* ini.

Maka penelitian ini di tunjukan untuk melihat permasalahan secara lebih objektif yang terkandung dalam kegiatan *mindfulness* tersebut. Dari pada itu dalam hal ini pertanyaan mengerucut kepada bagaimana praktek *mindfulness* pada hakikatnya? Mengapa prakteknya semacam itu? Lalu bagaimana islam menyikapi hal itu??

Penelitian ini menggunakan kajian hukum normatif dengan memaparkan pemikiran dan padangan para pakar dibidangnya serta. Penelitian juga menggunakan kajian pustaka (library research) data diambil dari pada sumber-sumber primer dalam kajian minfulness dan juga padangan tentang wordlview islam. serta melihat kerangka *mindfulness* dengan worlvies islam.

Kajian kritik terhadap tentunya bukan hal yang bersifat baru. Terdapat banyak peneliti yang secara multi perspektif mengkaji akan praktif *mindfulness* ini. Berikut peneliti memaparkan beberapa kajian terdahulu yang sekiranya dapat memposisikan kebaharuan peneliti sekarang dari yang terdahulu.

Kajian kritik tentang minfullnes bukannya hal yang baru, peneliti mendapatkan beberapa artikel yang mengkaji dalam konteks mengkritik terhadap praktik mindfullnes. Kritik yang dibangun tentunya dalam sudut pandang dan perspektif yang beragam sepertinya yang ditulis oleh ronal purse dalam artikelnya

¹²Thich Nhat Hanh, *The Miracle Of Mindfulness* (America: Bacon Press, 1976).

¹³Dalam Sutra, Buddha mengajarkan penggunaan nafas untuk mencapai konsentrasi, khususnya dalam Sutra Anapanasati yang diterjemahkan oleh Guru Zen Vietnam Khuong Tang Hoi. Sutra ini mengajarkan 16 metode penggunaan nafas untuk menjaga perhatian, dengan Anapana yang berarti nafas dan Sati yang berarti perhatian, diterjemahkan oleh Tang Hoi sebagai "Menjaga Pikiran". Sutra Anapanasati ini merupakan Sutra ke-118 dalam kumpulan sutra Majhima Nikaya dan menekankan penggunaan nafas untuk memelihara kewaspadaan, h. 7.

yang berjudul *Critical Perspectives on corporate mindfulness* yang mengkritik dalam sudut pandang lapangan. Kemudian kritik yang dilontarkan oleh bkihhu analayo dalam tulisannya *the danger of mindfulness: Another myth* yang mengkritik dari sudut fungsi dan peran serta sikap para praktisi medis dalam menyikapi *mindfulness* yang berlebihan. Dan menganggap bahwa praktik ini merupakan sarana ampuh dan jitu dalam pengobatan penyakit kejiwaan yang berlangsung. Dan kritik yang ditulis James N. Donald, Baljinder K. Sahdra, Brooke Van Zanden, Jasper J. Duineveld, Paul W. B. Atkins, Sarah L. Marshall dan Joseph Ciarrochi. dalam artikel yang berjudul “Does your *mindfulness* benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between *mindfulness* and prosocial behaviour. Dalam uraian di atas lantas peneliti melihat upaya masyarakat terutama dalam mengkaji fenomena yang berlangsung dalam kegiatan yang berlangsung dalam praktik *mindfulness* ini. Kritik yang dihadirkan dari arah praktis dalam lapangan. Kemudian kritik yang datang dari arah konsep dan gagasan serta dalam dampak kepada korporasi pelaksana. Hal ini pun akan dilakukan oleh peneliti untuk melakukan kritik dan mengkritisi *mindfulness* namun dari arah dan perspektif yang berbeda. Sehingga mampu memperkuat bangunan argumen satu sama lainnya. Maka dalam hal ini peneliti hendak me

PEMBAHASAN

Pengertian *Mindfulness*

Dalam ajaran Buddha kewaspadaan atau dikenal dengan istilah *mindfulness* adalah bagian ajaran yang penting, terutama dalam tradisi *theravada* untuk mencapai pembebasan dan *nirwana*. *Mindfulness* didefinisikan sebagai upaya untuk mengendalikan pengalaman indrawi dan menghentikan munculnya pikiran dan emosi gelisah yang bisa memicu reaksi berkelanjutan yang mengarah pada kelahiran kembali.

Dalam konteks ini, kewaspadaan atau *mindfulness* dianggap sebagai salah satu 'kekuatan' yang membantu mengatasi kebingungan yang dikenal dengan istilah *moha* dalam bahasa Pali dan menghilangkannya dari pikiran. Dalam tradisi Theravada, kewaspadaan dianggap sebagai penangkal terhadap khayalan dan memiliki peran penting dalam mencapai nirwana. Hal ini terutama efektif jika disertai dengan pemahaman jernih tentang apa yang terjadi di dalam diri.

Secara Etimologi, “*mindfulness*” berasal dari agama Buddha dan diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai “awareness” atau “kesadaran.” Istilah ini awal kali diperkenalkan oleh Thomas William Rhys Davids. Dalam bukunya *sutta buda*. Yang berasal dari kata *sammā-sati* “*Right Mindfulness; the active, watchful mind*”.¹⁴ Kata *sammā-sati* berasal dari bahasa Pali dengan kata “sati”, dan dalam bahasa Sanskerta disebut “smṛti”. Pada awalnya, “smṛti” mengacu pada “mengingat” terutama dalam konteks tradisi Veda yang berhubungan dengan pengingatan teks-teks suci.¹⁵ Sementara itu, istilah “sati” juga memiliki konotasi “mengingat” Dalam *Satipatthāna-sutta*, “sati” merujuk pada menjaga kesadaran terhadap realitas, memungkinkan individu untuk melihat hakikat sejati dari fenomena. Sharf juga mengaitkannya dengan *Milindapañha*, di mana “sati” digunakan untuk mengingatkan

¹⁴ T.W.R. Davids, *Buddhist Suttas*, Sacred Books of the East (Clarendon Press, 1900).

¹⁵ Robert Sharf, “Mindfulness And Mindlessness In Early Chan,” 2014.

tentang prinsip-prinsip berharga seperti empat landasan perhatian, lima indra, lima kekuatan, tujuh faktor pencerahan, Jalan Mulia Berunsur Delapan, dan pencapaian pemahaman yang jelas. Gethin dalam buku *the budist path to awaking* menyatakan definisi *mindfulness*:

*Sati should be understood as what allows awareness of the full range and extent of dhammas; sati is an awareness of things in relation to things, and hence an awareness of their relative value. Applied to the satipaṭṭhānas, presumably what this means is that sati is what causes the practitioner of yoga to "remember" that any feeling he may experience exists in relation to a whole variety or world of feelings that may be skillful or unskillful, with faults or faultless, relatively inferior or refined, dark or pure."*¹⁶

Sebagaimana juga Henry Alabaster, dalam *The Wheel of the Law* sebelumnya mendefinisikan "Satipatthan/Smrityupasthana" sebagai "Tindakan menjaga milik seseorang sadar diri."¹⁷ Demikian juga Kabat zinn mengatakan bahwa *Mindfulness* berakar dari tradisi kontemplatif Timur dan paling sering dikaitkan dengan praktik formal meditasi kesadaran. Faktanya, *Mindfulness* telah disebut sebagai jantung dari meditasi Buddhis.¹⁸

Praktik Mindfulness

Praktek *mindfulness* sering kali diawali dengan fokus pada pernapasan, baik saat bernapas masuk maupun keluar. Dalam ajaran Buddha, praktek *mindfulness* dalam bernapas merupakan bagian dari Ana-panasati Sutta, yang tergolong dalam Tipitaka atau kanon Pali. Fokus pada hembusan dan tarikan napas ini membawa kita untuk mengarahkan perhatian pada empat aspek utama: tubuh, perasaan, pikiran, dan kualitas mental. Keempat aspek ini menyelaraskan dengan tujuh faktor yang berkontribusi pada pengembangan kesadaran: kesadaran itu sendiri, pemahaman terhadap kualitas kesadaran, ketekunan, kegembiraan yang berasal bukan dari hal-hal materi, ketenangan baik pikiran maupun tubuh, konsentrasi, dan keseimbangan. Keseluruhan faktor ini memicu pemahaman yang lebih dalam dan proses pembebasan diri, yang dimulai dengan kesadaran terhadap pernapasan dan pernapasan dikenal dengan pernapasan Sudarshan Kriya (SKY).¹⁹

Teknik pernapasan Sudarshan Kriya (SKY) adalah suatu pendekatan yang melibatkan pola pernapasan bertahap dalam tiga pola yang berbeda: lambat, sedang, dan cepat. Pendekatan ini dirancang untuk mencapai ketenangan pikiran dan keseimbangan emosional. Proses ini dimulai dengan pernapasan lambat (Ujjayi), di mana seseorang mengatur aliran napas melalui hidung secara perlahan dan dalam.

¹⁶ R.M.L. Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, Oneworld Classics in Religious Studies (Oneworld Publications, 2001), 39.

¹⁷ H. Alabaster, *The Wheel of the Law: Buddhism, Illustrated from Siamese Sources by the Modern Buddhist, a Life of Buddha, and an Account of the Phrabat* (Creative Media Partners, LLC, 2022).

¹⁸ Kabat-Zinn, J., "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*," 2003.146

¹⁹ Richard P. Brown and Patricia L. Gerbarg, "Yoga Breathing, Meditation, and Longevity," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1172, no. 1 (August 2009): 54–62, doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x.

Kemudian, proses ini bergeser ke pernapasan sedang (Bhastrika) yang menekankan pada ritme pernapasan yang lebih cepat, menghirup dan menghembuskan napas dengan intensitas sedang. Langkah terakhir adalah pernapasan cepat (Sudarshan Kriya), di mana pola pernapasan menjadi lebih intens dengan ritme yang lebih cepat dan aktif, menggabungkan pernapasan cepat dan penghentian napas sesuai dengan pola yang diajarkan. SKY merupakan kombinasi terstruktur antara pernapasan dalam, meditasi, dan gerakan tubuh yang terkontrol.²⁰

Hal lain yang sekiranya menjadi bagian penting dari praktik *mindfulness* adalah durasi waktu yang dihabiskan. Berdasarkan hasil penelitian lalu, efektivitas waktu yang diperlukan untuk praktik *mindfulness* bervariasi tergantung pada situasi dan konteks tertentu. Beberapa penelitian merekomendasikan bahwa pelatihan *mindfulness* yang efektif dalam pengaturan medis memerlukan waktu sekitar 30-45 menit per hari, dilakukan selama lima hingga delapan minggu. Namun, temuan dari Universitas Monash Australia menarik perhatian karena menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* dalam durasi singkat, seperti 10 menit per hari secara rutin, dapat meningkatkan kesejahteraan²¹ dan keterlibatan dalam studi. Begitu pula, terdapat penelitian yang menunjukkan durasi praktik *mindfulness* sekitar 20 menit per sesi selama 2 minggu yang juga memberikan manfaat yang positif.²²

Sistematik praktek diatas memang bagian dari pada landasan teori budha. Ajaran budha ana-panasati yang itu merupakan tergolong dari tipitaka atau kanon pali. Dan juga teknik pernapasan sudarsahan kriya dengan rincian tersebut. Sangatlah khas dan merupakan bagian dari pada tradisi buda. Dan tak terlupakan bahwa dalam praktik yang berlangsung ada hal lain atau sistematis yang tidak bisa terlepas. Dalam prakteknya, *mindfulness* juga memiliki uraian dasar sebagaimana disebut dengan aksioma *mindfulness* yang mencakup tiga aksioma *mindfulness*: pertama adalah niat (*on purpose or intention*), kedua adalah perhatian (*paying attention*), ketiga adalah sikap (*in a particular way or attitude or mindfulness qualities*).

Aksio Pertama: Niat

Niat ini dianggap sebagai pijakan pencerahan dan welas asih yang ditujukan untuk semua makhluk menurut pandangan agama Bud\ha. Oleh karena itu, mendalamkannya dalam model praktik *mindfulness* menjadi penting.²³ Seperti yang diungkapkan oleh Kabat-Zinn, peran niat sangat vital dalam praktik *mindfulness*. Niat menentukan arah dan tujuan dari praktik tersebut, secara terus-menerus mengingatkan

²⁰ Vallabh Bhai Patel Chest Institute, University of Delhi, Dr. BR Ambedkar Center for Biomedical Sciences, University of Delhi and Renu Pandey M.Sc, "Benefits of Sudarshan Kriya (SKY) on Mental Well Being of Humans," *Journal of Medical Science and Clinical Research* 5, no. 7 (July 7, 2017), doi:10.18535/jmscr/v5i7.44.

²¹ Sarah Jane Moore, "Determining the Feasibility and Effectiveness of Brief Online Mindfulness Training for Rural Medical Students: A Pilot Study," n.d.

²² Christina D. Colgary, Shengli Dong, and Paige H. Fisher, "One-Session Mindfulness versus Concentrative Meditation: The Effects of Stress Anticipation," *American Journal of Health Education* 51, no. 2 (March 3, 2020): 120–28, doi:10.1080/19325037.2020.1712668.

²³Shauna L. Shapiro et al., "Mechanisms of Mindfulness," *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (March 2006): 373–86, doi:10.1002/jclp.20237.

praktisi mengapa mereka memulai perjalanan ini. Kabat-Zinn juga mencatat bahwa ia sebelumnya mungkin berpikir bahwa praktik meditasi itu se-

ndiri sudah cukup kuat untuk membawa perubahan, namun pengalaman mengajarkan bahwa memiliki visi pribadi atau niat adalah hal yang sangat penting

Niat dalam praktik *mindfulness* bersifat dinamis dan berkembang seiring waktu. Sebagai contoh, seseorang yang awalnya mulai berlatih kesadaran mungkin melakukannya untuk mengurangi stres dan tekanan darah tinggi. Namun, seiring berjalannya latihan kesadaran, mereka mungkin mengembangkan niat tambahan untuk memperbaiki hubungan dengan pasangan mereka atau aspek-aspek lain dalam hidup mereka. Bukti penelitian juga mendukung peran niat dalam praktik meditasi, seperti ditunjukkan oleh penelitian. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa niat praktisi meditasi berubah seiring waktu. Niat mereka tidak statis, melainkan mengalami perubahan sepanjang perjalanan meditasi mereka.

Kesimpulannya, niat memiliki peran sentral dalam praktik *mindfulness*. Ini menjadi fondasi yang mengarahkan praktisi dalam perjalanan mereka dan memungkinkan perkembangan yang dinamis dalam praktik tersebut. Dengan memahami pentingnya niat dalam praktik *mindfulness*, kita dapat lebih dalam menghargai dan mengintegrasikan makna asli dari praktik ini yang berasal dari budaya dan agama asalnya.

Aksioma Kedua: Perhatian

Komponen kedua dari praktik *mindfulness* adalah perhatian, yang merupakan kemampuan untuk secara khusus mengamati pengalaman internal dan eksternal dalam setiap momen. Ini serupa dengan konsep “kembali kepada hal-hal itu sendiri” yang digagas oleh Husserl, yang mengajarkan untuk menangguk semua bentuk interpretasi dan hanya memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung.²⁴

Pentingnya perhatian tidak hanya terbatas pada praktik *mindfulness*, tetapi juga menjadi pusat perhatian dalam bidang psikologi, khususnya dalam konteks penyembuhan. Terapi Gestalt,²⁵ sebagai contoh, mendorong individu untuk menjalani kesadaran saat ini, dengan pendirinya, Fritz Perls, berpendapat bahwa “*attention in and of itself is curative*” “perhatian itu sendiri memiliki efek penyembuhan.”²⁶ Pendekatan serupa juga terlihat dalam terapi perilaku kognitif, yang bergantung pada kemampuan untuk memerhatikan perilaku internal dan eksternal.

Pada intinya, praktik *mindfulness* mendorong untuk bersikap aktif memerhatikan dalam setiap momen, termasuk kemampuan mempertahankan perhatian

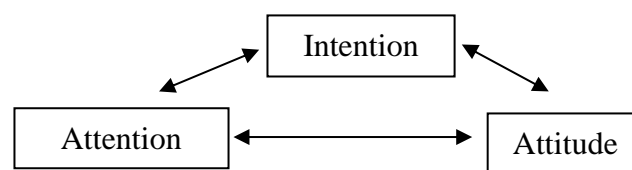
²⁴E. Husserl and L. Hardy, *The Idea of Phenomenology*, Husserliana: Edmund Husserl – Collected Works (Springer Netherlands, 1999).

²⁵ Terapi Gestalt adalah sebuah proses psikoterapi dengan tujuan untuk meningkatkan hubungan seseorang dalam masyarakat dan dengan lingkungan secara umum. Tujuan ini dicapai melalui dialog yang sadar, spontan, dan otentik antara klien dan terapis. Kesadaran akan perbedaan dan kesamaan [didorong] sementara interupsi kontak dieksplorasi dalam hubungan terapeutik saat ini. A.L. Woldt and S.M. Toman, *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice* (SAGE Publications, 2005), 5.

²⁶ Shauna L. Shapiro and Linda E. Carlson, *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. (Washington: American Psychological Association, 2017), 24.

terhadap satu objek dalam jangka waktu yang lama, kemampuan beralih perhatian antara objek atau set pikiran, serta kemampuan untuk menjauhkan dari pada pemikiran yang tidak dibutuhkan. Pengaturan perhatian ini dalam konteks *mindfulness* diharapkan dapat meningkatkan ketiga keterampilan tersebut.

Oleh karena itu, dalam praktik *mindfulness*, perhatian berfungsi sebagai alat penting untuk memahami dan mengelola pengalaman internal dan eksternal. Hal ini membantu individu mencapai tingkat kesadaran yang lebih dalam, mengembangkan keterampilan pengalihan, dan mengontrol pemikiran yang tidak diinginkan. Semua ini berkontribusi pada pengembangan diri yang lebih baik melalui praktik *mindfulness* yang berkelanjutan.



Gambar 1. Skema Mekanisme *Mindfulness*

Aksioma Ketiga: *Attitude*

Mindfulness tak hanya perihal niat dan perhatian. Hal penting lainnya adalah Cara bagaimana memusatkan perhatian. Kualitas yang kita bawa dalam perhatian ini sering disebut sebagai dasar-dasar sikap dalam *mindfulness*.²⁷ Aksioma ini menegaskan bahwa sikap yang kita bawa dalam perhatian adalah hal yang sangat penting. Seringkali, *mindfulness* dikaitkan dengan kesadaran tanpa hiasan, tetapi kualitas dari kesadaran ini tidak secara eksplisit dibahas. Namun, kualitas yang kita bawa ke dalam tindakan memusatkan perhatian sangatlah penting. Sebagai contoh, perhatian bisa memiliki kualitas yang dingin dan kritis, atau bisa juga mencakup “kualitas yang penuh kasih, penuh belas kasihan... rasa kehadiran dan minat yang bersahabat”

Dalam prakteknya secara individu *mindfulness* dapat dilatih melalui pengalaman internal dan eksternal individu masing-masing, tanpa penilaian atau interpretasi, serta berlatih penerimaan, kebaikan hati, dan keterbukaan bahkan ketika apa yang terjadi dalam bidang pengalaman bertentangan dengan harapan atau ekspektasi yang sangat dipegang. Namun, sangat penting untuk menjadikan kualitas sikap perhatian ini eksplisit. Penting bagi praktisi untuk dengan sadar berkomitmen, misalnya, “semoga saya membawa kebaikan hati, rasa ingin tahu, dan keterbukaan ke kesadaran saya, semoga saya mengisi kesadaran saya dengan...”

Dengan pelatihan yang disengaja, seseorang menjadi semakin mampu untuk fokus kepada kondisi yang terjadi dan tidak terlelap dalam ingatan masa lalu. Sikap ini juga menimbulkan dorongan sikap sabar dalam menghadapi hal yang sedang berlangsung. Sehingga mendapatkan hasil dari apa yang sedang ia lakukan dan membawanya kepada kebahagiaan. Dan menjadi penting dalam proses pemusatan pikiran adalah kondisi hati yang tenang. Karena kondisi hati buruk dapat

²⁷ Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (New York: Delacorte Press, 1990).

menghasilkan sikap praktik yang menghakimi sehingga jauh dari pada tujuan awal atau niat.²⁸

Worldview Islam

Secara etimologis, kata *Worldview* berasal dari dua kata, yaitu *world* dan *view*.²⁹ Secara terminologis, *Worldview* juga disebut dengan (*Weltanschauung*) Dikutip dari "*The Dictionary of the Social Science*" menyatakan bahwa:

... From the German *Weltanschauung*, *Worldview* refers to the total system of values and beliefs that characterize a given culture or group. The notion of singular and unified structures of value and belief has been important to a number of traditions within the social sciences—including the Culture and Personality movement; a variety of developmental and evolutionary cultural theories (such as Robert Redfield's concept of the folk–urban continuum); and in much sociological work on the attitudes and beliefs of specific groups. Many of the more...³⁰

Yaitu sebagai suatu sistem kepercayaan dan nilai-nilai yang menjadi ciri khas suatu budaya atau kelompok tertentu.³¹ Demikian juga, The New Oxford American Dictionary sebagaimana dikutip oleh Gürol Irzik mendefinisikan *Worldview* sebagai bagian paling mendasar dari filsafat hidup atau struktur konseptual tentang dunia.³² Thomas F. Wall mendefinisikan *Worldview* sebagai "sebuah sistem yang terintegrasi dari kepercayaan dasar tentang alam, diri sendiri, realitas, dan makna eksistensi". Senada dengan Wall, James H. Olthuis menyatakan bahwa *Worldview* adalah "sebuah kerangka kerja atau seperangkat keyakinan mendasar"³³ sedangkan Al-Attas memaknai *Worldview* adalah visi sebuah realitas dan kebenaran (*The Vision of reality and Truth*)³⁴

Berdasarkan berbagai definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *Worldview* secara sederhana adalah sistem kepercayaan mendasar yang ada dalam diri manusia. Dari definisi-definisi tersebut, unsur terpenting dalam sebuah *Worldview* adalah sistem kepercayaan. Kata sistem merujuk pada elemen-elemen penyusunnya, yaitu elemen-elemen *worldview*. Unsur-unsur yang paling utama,

²⁸ Shauna L. Shapiro et al., "Mechanisms of Mindfulness," *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (March 2006): 373–86, doi:10.1002/jclp.20237.

²⁹ Fadhil Sofian Hadi, Hasrul Sani, and Najib R.K. Allaham, "The History of Worldview in Secular, Christian, and Islamic Intellectual Discourse," *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam* 5, no. 1 (January 18, 2021): 49, doi:10.21111/tasfiah.v5i1.5325.

³⁰ Craig J. Calhoun and Oxford University Press, *Dictionary of the Social Sciences*, Oxford Reference Online (New York: Oxford University Press New York, 2002).

³¹ Ibid.

³² Gürol Irzik and Robert Nola, "Worldviews and Their Relation to Science," *Science & Education* 18, no. 6–7 (June 2009): 729–45, doi:10.1007/s11191-007-9087-5.

³³ " (Olthuis 1989, 26).

³⁴ SMN Al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam an Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islām* (Kuala Lumpur: Kuala Lumpur (ISTAC), 1995), 2.

menurut beberapa ahli, adalah konsep tentang Tuhan, manusia, realitas³⁵ pengetahuan, kebahagiaan³⁶ agama, serta dan etika negatif.³⁷

Konsep Tuhan adalah konsep utama dalam sistem pandangan dunia³⁸ Jika kepercayaan kepada Tuhan positif, maka konsep- konsep kunci lainnya akan menjadi kokoh. Wall menyatakan bahwa jika Tuhan ada, maka konsep pembalasan, kehidupan setelah kematian, dan takdir menjadi mungkin. Alam adalah sebuah ciptaan. Manusia adalah makhluk yang memiliki dua aspek fisik dan mental. Pengetahuan yang berasal dari Tuhan (wahyu, agama) dapat diterima dan juga sebagai dari panduan etika manusia. Terakhir, Nabi adalah sebuah keniscayaan Makna kebalikannya adalah bahwa jika Tuhan tidak dipercayai ada, maka konsep pembalasan, kehidupan setelah kematian, dan takdir adalah mustahil. Alam terjadi dengan sendirinya. Manusia hanyalah makhluk fisik. Pengetahuan yang berasal dari Tuhan menjadi tidak dapat diterima. Pikiran subjektif manusia dan komunitas perjanjian menjadi pedoman etika. Nabi menjadi mustahil untuk diterima. Oleh karena itu, Tuhan menentukan warna, pola, dimensi, dan spektrum dari sebuah pandangan dunia.

Dari uraian tersebut, dapat dilihat bahwa kepercayaan terhadap Tuhan merupakan faktor inti dalam membentuk struktur dan spektrum sebuah pandangan dunia³⁹ (di mana perbedaan dalam memahami Tuhan membuat sebuah pandangan dunia berbeda dengan pandangan dunia yang lain. Artinya, secara umum terdapat dua tipe utama *Worldview*, a) *theistic-Worldview* yang meyakini bahwa Tuhan itu ada dan menjadikannya sebagai konsep sentral; dan b) *secular-Worldview* yang meyakini ketiadaan Tuhan atau meragukan eksistensi Tuhan dan tidak menjadikan konsep Tuhan sebagai konsep sentral *Worldview*⁴⁰ meskipun pada kenyataannya kedua tipe *Worldview* ini masih terbagi lagi ke dalam tipe-tipe yang lebih rinci⁴¹ Untuk memudahkan, pembahasan berikut akan dikhususkan pada kategori pandangan dunia Islam yang mewakili pandangan dunia teistik dan pandangan dunia Barat sekuler yang mewakili pandangan dunia ateistik.

Worldview Islam sangat berbeda dengan pandangan dunia Barat yang sekuler. Dalam pandangan dunia Islam, konsep Tuhan ditempatkan pada posisi sentral, sementara Pengetahuan mengafirmasi metode wahyu, intuisi, akal, dan pengalaman ndrawi. Hal ini berimplikasi pada penerimaan konsep wahyu, Nabi, gama, kehidupan setelah kematian, pahala perbuatan, surga dan neraka. Alam fisik dan non-fisik inilah yang membuat cakupan pandangan dunia slam menjadi sangat luas. Sebaliknya, pandangan dunia Barat yang sekuler menempatkan manusia dan alam sebagai konsep

³⁵ T.F. Wall, *Thinking Critically about Philosophical Problems*, Philosophy Series (Wadsworth/Thompson Learning, 2001), <https://books.google.co.id/books?id=CDAQQAIAAJ>.

³⁶ James W. Sire, *The Universe next Door: A Basic Worldview Catalog*, Fifth edition (Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 2009), 38.

³⁷ SMN Al-Attas, *Prolegomena to the Metaphysics of Islam an Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islām*, 121.

³⁸ Wall, *Thinking Critically about Philosophical Problems*, 21.

³⁹ Khasib Amrullah et al., "THE CONCEPT OF WAQF FROM WORLDVIEW THEORY: The Study of Sharia-Philosophy," *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam* 23, no. 1 (June 29, 2022): 22–41, doi:10.18860/ua.v23i1.15694.

⁴⁰ (Khakim et al. 2020, 223);

⁴¹ Wall, *Thinking Critically about Philosophical Problems*, 20.

sentral dalam pandangan dunianya. Hal ini memiliki konsekuensi logis dalam menerima sarana pengetahuan yang hanya berkisar pada akal dan pengalaman indrawi. Sehingga konsep-konsep turunan seperti wahyu, nabi, agama, kebangkitan setelah kematian, pahala amal, surga dan neraka menjadi mustahil. Inilah yang membuat spektrum pandangan dunia Barat sekuler hanya berkisar pada dunia fisik.

Dalam konteks serupa *Worldview* islam membentengi muslim untuk menjaga nilai kesakralan pada setiap kegiatannya yang memiliki unsur *ubudiyah*. Dan bagian dari aspek sakral di kehidupan. Dalam konteks ini kegiatan *Mindfulness* menjadi persoalan kala hal itu menjadi acuan dan memiliki nilai theologis yang mengakar pada kepercayaan Buddha. Meski ia tak menjadi acuan pokok akan tetapi hal tersebut mendistorsi ajaran islam dengan konsep tawakal, syukur, sabar, tafakkur, tadabbur dll.

Kritik terhadap Pengobatan *Mindfulness*

Mindfulness pada hakikatnya tidak dapat dipisahkan dari pada historis yang melatarbelakanginya. Kegiatan *mindfulness* memiliki nilai tinggi dalam prespektif penganut agama budha dan hal itu menjadi bagian dari pada nilai kesakralan yang diamini pemeluknya. Dengan demikian menjadi tidak patut jikalau *mindfulness* dilepas dari pada nilai agama yang mendasarinya secara eksklusif diperuntukan bagi kalangan yang menyakini hal demikian.

Namun pada praktiknya *mindfulness* mengalami distorsi nilai. Kegiatan tersebut berasa netral dan terlepas dari unsur agama budha sehingga menjadi bahaya bagi kalangan agama lain. Yang akan berakibatkan pencampur adukan nilai kesakralan dalam hal keyakinan karena berkaitan dengan factor penyebab kesembuhan tersebut. Terutama kalangan muslim sebagai mayoritas yang seharusnya memegang erat nilai agama dan mempraktikan pengobatan sesuai dengan apa yang dimiliki dalam ajaran Al-Qur'an.

Dalam praktiknya *mindfulness* mengharuskan niat atau tujuan yang ingin dilakukan bagi para pasien. Pada dasarnya praktik yang bernuansa budha ini meniatkan kepada siapa yang mereka yakikini. Bahkan *mindfulness* kekinian menghilangkan objek kepada siapa dia harus meniatkan kegiatan tersebut. Hal ini bermasalah dalam pandangan islam yang mengharuskan berniat karen Allah swt. Sebagaimana hadis yang menyebutkan bahwa "Amalan seorang akan terputus jikalau tidak meyebut *Bismillah*"⁴² yang bermaksud amalan seorang hamba tidak bernilai disisi Allah dan tidak mendapat aspek pahala Akhiran jika tidak diniatkan kepada Allah yang hal itu di ungkapkan dengan perkataan "*Bismillah*" dan juga hadis yang mengatakan bahwa Amalan seorang hamba tergantung kepada niatnya.⁴³

Tak hanya perihal dengan "niat" persoalan lain adalah dalam fase perhatian. Perhatian yang dikenal dengan "attention" yang merupakan kemampuan untuk secara khusus mengamati pengalaman internal dan eksternal dalam setiap momen. Ini serupa dengan konsep "kembali kepada hal-hal itu sendiri" yang digagas oleh Husserl, yang mengajarkan untuk menanggukuhkan semua bentuk interpretasi dan hanya memusatkan

⁴² *Musnad Al-Imam Ahmad Ibnu Hanbal*, 1st ed., 14 (Beirut: Al-muassasah risalah, 1997), 329.

⁴³ Abu Zakariya AN-Awawi, *Matan Al-Arba'in An-Nawawiyah wa yalihu al-iyarat ila dhabi al-fadzi al-musykilat* (Suriah: Dar Al-Goutsani li Al-Dirosat Al-Qur'aniyyah, 2010), 19.

perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung.⁴⁴ Dalam islam mengetahui hakikat kejadian dengan mengkaitkannya dengan persoalan takdi dan kehendak Allah merupakan harus selalu terikat.

Dalam Islam perhatian dengan memikirkan Mengapa? Bagaimana? Adalah bernilai ibadah jika mengkaitkan hal tersebut kepada Allah SWT. Sedangkan jika sekedar hanya memikirkan kepada kondisi yang sedang terjadi dan apa yang sedang berlangsung ketika praktek *mindfulness* dalam pandangan islam hal itu tidak cukup. Muslim diharuskan mengenal hakikat kejadian dan mengkaitkannya kepada bab *qodo'* dan *Qodar* dan juga melakukan muhasabah. Karena secara keseluruhan dalam ajaran islam kehidupan saling berkaitan dan menjadi pahala dan menjadi nilai pahala dikahirat.⁴⁵

Tazkiyah al-Nafs: Alternatif Pengobatan Kejiwaan dalam Islam

Dalam Islam, konsep Al-Qur'an dan Sunnah menjadi landasan penting dalam pengembangan ilmu pengetahuan, termasuk dalam bidang kesehatan. Agama ini menawarkan beragam pandangan tentang kesehatan, termasuk pola hidup sehat, jenis makanan yang dianjurkan seperti kurma dan Habbatu as-Sauda, serta praktik tidur yang teratur dan bangun pagi. Selain itu, Islam juga mendorong aktivitas fisik melalui olahraga seperti berkuda, memanah, dan berenang, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan fisik.⁴⁶ Namun, konsep kesehatan dalam Islam tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga aspek mental dengan praktik tazkiyatun nafs yang berfokus pada penyucian jiwa. Semua pandangan ini memperkuat keseluruhan konsep kesehatan dalam Islam, yang mencakup aspek fisik dan mental.

Tazkiyatun nafs berasal dari dua kata bahasa Arab, yaitu "*tazkiyatun*" dan "*an-nafs*." Secara etimologi, "*tazkiyatun*" berasal dari akar kata "*zakkā*," yang memiliki arti menyucikan atau membersihkan, mirip dengan kata "*zakat*," yang juga berarti membersihkan (harta).⁴⁷ Beberapa ulama menginterpretasikan "*tazkiyatun*" sebagai pertumbuhan dan peningkatan.⁴⁸ Sementara itu, "*nafs*" dapat diartikan sebagai ruh, jiwa, kehidupan, atau nafsu. Ada juga yang mengartikan "*nafs*" sebagai kekuatan atau ego dalam diri seseorang.⁴⁹

Secara terminologi, tazkiyatun nafs dapat diartikan sebagai metode penyucian diri dan pengembangan potensi diri yang sesuai dengan fitrah (sifat alami manusia). Menurut Sayyid Qutub dalam *Tafsir Fi Dzilalil Quran*, *tazkiyatun nafs* adalah usaha untuk membersihkan jiwa dari segala hal yang dapat mengotorinya dan nafsu yang

⁴⁴ Husserl and Hardy, *The Idea of Phenomenology*.

⁴⁵Jarman Arroisi and Novita Sari, "Bahagia Perspektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas," *Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial dan Budaya*, December 31, 2020, 183–96, doi:10.25217/jf.v5i2.1160.

⁴⁶Abdul Hadi, "Konsep dan praktek kesehatan berbasis ajaran islam," *Al-Risalah* 11, no. 2 (June 1, 2020): 53–70, doi:10.34005/alrisalah.v11i2.822.

⁴⁷*Al-Munğid Fī al-Luğāt*, 40th ed. (Bayrūt: Dār al-Mašriq, 2003).

⁴⁸S.Hawwa, A.R. Shaleh, and U. aie125, *Mensucikan Jiwa: Tazkiyatun Nafs* (Robbani Press, Upload by aie125, n.d.), 22.

⁴⁹M. Asy'arie and A. Dermawan, *Dialektika Agama Untuk Pembebasan Spiritual* (LESFI, 2002), 45.

buruk melalui pelaksanaan amalan-amalan.⁵⁰ Definisi ini juga dikuatkan oleh Said Hawwa, seorang ulama kontemporer asal Mesir, yang menambahkan aspek “memperbaiki jiwa” dalam pemahaman tazkiyatun nafs.⁵¹ Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tazkiyatun nafs adalah upaya seorang individu untuk membersihkan jiwa mereka dari pemikiran negatif, keinginan jahat, dan berbagai gangguan batin lainnya.

Definisi tazkiyatun nafs menurut Imam Al-Ghazali adalah upaya membersihkan jiwa dari perbuatan buruk dan mengembangkan perbuatan baik.⁵² Dari berbagai definisi yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa tazkiyatun nafs adalah suatu metode dalam ajaran tasawuf yang bertujuan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara membersihkan hati dari perilaku negatif dan mengembangkan potensi diri yang sesuai dengan ajaran Islam

Pertanyaannya sekarang adalah mengapa jiwa menjadi elemen yang sangat penting untuk diperbaiki dan disucikan? Jawabannya dapat ditemukan dalam sebuah hadits Nabi yang menyatakan, “Ketahuilah, di dalam tubuh ini terdapat segumpal daging. Jika segumpal daging tersebut baik, maka seluruh tubuh juga akan baik. Namun, jika segumpal daging tersebut rusak, maka seluruh tubuh juga akan rusak. Ketahuilah bahwa segumpal daging itu adalah hati.” Dari kutipan hadits tersebut, kita memahami bahwa hati berperan sebagai pusat dari seluruh aktivitas manusia. Penilaian tentang baik dan buruknya tindakan seseorang bergantung pada keadaan hati. Oleh karena itu, hati menjadi elemen yang sangat krusial yang perlu dijaga, dirawat, dan disucikan. Hanya dengan hati yang sehat, seseorang dapat merasakan kebahagiaan, yang berdampak dalam kesehata jasmani sebagai bentuk dari pendidikan jasad (Tarbiyah jasadiyyah)⁵³ yang dengan itu mampu memberikan manfaat kepada orang lain, dan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan dengan baik.

Tujuan dari tazkiyatun nafs adalah membersihkan jiwa dan hati manusia dari segala jenis kotoran, baik yang tampak maupun yang tersembunyi. Intinya adalah menyembuhkan diri dari berbagai “penyakit” yang mungkin ada dalam diri dan membentuk jiwa yang mulia. Untuk mencapai tujuan tersebut, sangat penting untuk menanamkan nilai-nilai Islam dalam proses tazkiyatun nafs. Para ulama juga menekankan bahwa dalam tazkiyatun nafs, harus ada hubungan yang erat antara hamba dan Tuhan mereka. Jika seseorang mampu melalui berbagai proses ini, maka hasilnya akan terlihat dalam bentuk individu yang kuat dan memiliki pola pikir yang positif.

Tujuan kegiatan Tazkiyatun An-Nafs pun termasuk dalam rangka dan instrument mengembalikan kepada fitrah yang dimiliki oleh manusia. Seperti spirti Maqosid As- yari'ah yang mengarahkan segala aturan hukum dalam kegiatan dan

⁵⁰S. Qutb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* (Bairut: Ihya Al-Turats Al-Farabi, 2000), 87.

⁵¹Hawwa, Shaleh, and aie125, *Mensucikan Jiwa: Tazkiyatun Nafs*, 5–6.

⁵²Abu Hamid Al-Ghazali, *Ringkasan Ihya'ulumuddin* (Jakarta: Pustaka Amani, 2008).

⁵³M. Kasim et al., “The Effect of the Tarbiyah Islāmiyah Implementation on Akhlakul Karimah of Students at College of Islamic Sciences and Arabic Language (STIBA) of Makassar,” *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 8, no. 2 (December 13, 2022): 158–87, doi:10.36701/nukhbah.v8i2.635.

perintah agama kepada substansi yang seharusnya dimiliki sebagai mestinya oleh setiap individu.⁵⁴

Seiring berkembangnya zaman berbagai macam model tazkiyatun nafs juga ikut berkembang. Ada beragam model tazkiyatun nafs dari para tokoh sufi baik internasional maupun lokal. Beberapa tokoh sufi lokal yang membahas tentang konsep tazkiyatun nafs di antaranya, Abdus Shamad Al-Falimbani dan Nawawi Al-Bantani.⁵⁵ Keduanya banyak dipengaruhi oleh pemikiran tasawuf Al-Ghazali, sehingga tidak banyak perbedaan dalam tazkiyatun nafs yang diusung keduanya.⁵⁶ Meski banyak model tazkiyatun nafs, namun secara umum esensi tazkiyatun nafs sebagai metode penyucian dan pengembangan jiwa dengan diisi dengan sifat-sifat terpuji tetap ada.⁵⁷

Tak hanya itu Ibnu Taimiyah memiliki teori tazkiyatun yang khas bagi Ibnu Taimiyah, perhatian terhadap jiwa manusia sangatlah penting. Baginya, pengobatan jiwa terutama berfokus pada pemahaman diri, khususnya dalam dimensi spiritual. Dalam pandangannya, dunia Islam memiliki dua jenis psikoterapi: psikoterapi duniawi yang berdasarkan upaya manusia dan psikoterapi ukhrawi yang dipandang sebagai petunjuk dan anugerah dari Allah. Psikoterapi ukhrawi mencakup kerangka ideologis dan teologis dari semua psikoterapi, sementara psikoterapi duniawi adalah produk upaya manusia dengan menggunakan teknik-teknik pengobatan berdasarkan norma-norma kemanusiaan.⁵⁸

Ibnu Taimiyah juga menekankan beberapa konsep penting dalam pandangannya, seperti taubat (minta ampun), riyadhah (latihan dan kesungguhan), zuhud (meninggalkan kesenangan dunia), sabar (ketabahan), dan tawakkal (tawakal kepada Allah). Dalam perspektifnya, membaca Al-Quran adalah cara yang efektif untuk menyembuhkan penyakit hati dan menghilangkan keraguan serta hawa nafsu. Al-Quran juga dianggap sebagai sumber petunjuk, hikmah, dan kisah-kisah yang berisi nasehat penting. Keseluruhannya, pemikiran Ibnu Taimiyah menekankan pentingnya perawatan jiwa dan hubungan manusia dengan Allah.

KESIMPULAN

Mindfulness sangat berperan dalam pengobatan di dalam masyarakat dengan banyak praktek yang tersebar dengan istilah MBCT *Mindfulness Based On Cognitive Therapy*. Demikian pun Prakteknya yang sudah meyebar di seluruh dunia menjadikan masyarakat banyak menggunakan MBCT ini menjadi solisid dalam permasalahan psikologi.

Namun hal tersebut perlu adanya sikap kritis terutama dalam hal praktek nya bersumber dari pada ajaran budha yang dialih bahaskan menjadi *Mindfulness* oleh

⁵⁴ Muhammad Tahmid Nur, "Perkembangan Paradigma Ulama Terhadap Kajian Fitrah Dalam Maqāṣid Al-Syarī'ah," *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 1 (2023): 1–22.

⁵⁵ Munawir, *20 Tokoh Tasawuf Indonesia dan Dunia* (Temanggung: CV Raditeens, 2019), h. 80.

⁵⁶ Munawir, *20 Tokoh Tasawuf Indonesia dan Dunia*, h. 80..

⁵⁷ K Mustangin, "Metode Tazkiyatun Nafs (Penyucian Diri) Melalui Ibadah Shalat Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak," *Pendidikan Agama Islam, Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2014, h. 17.

⁵⁸ Jarman Arroisi and Amir Reza Kusuma, "Menelaah Problem Terapi Yoga Perspektif Ibnu Taimiyah," *Jurnal Penelitian Medan Agama* 12, no. 2 (December 30, 2021): 90, doi:10.58836/jpma.v12i2.11427.

Thomas William Rhys Davids.. Yang berasal dari kata sammā-sati. Hal demikian menjadi perhatian melihat MBCT tidak sepenuhnya menjadi solusi bagi penyakit yang diderita bagi para pasien terkait.

Worldview islam menilai MBCT tersebut tidak sepenuhnya mengcover pengobatan dalam penyakit yang diderita pasien. Praktik *mindfulness* dengan diawali dengan niat kemudian perhatian dan terkhit adalah etika dinilai tidak mewakili dalam pengobata efisien. Terlebih praktik yang sudah menjadi komersial menjadikan hal ini tidak lagi dijangkau oleh semua kalangan. Jika pun melepaskan unsur identitas agama dan hanyah mengambil metode dari pada prektik *mindfulness*. Hal itu menjadi kurang efisien.

Islam menilai fenomena penyakit kejiwaan seperti depresi stress hingga skizofrenia adalah merupakan kondisi jiwa dan tiga entitas lainnya seperti hati, akal, jiwa,dan ruh. Dan hal ini tidak bisa diselsaikan kecuali hanya dengan tawaran solusi yang sudah diarahkan dalam ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Dan hal ini merupakan gabungan dari pada hubungan vertikal kepada Allah dan Horizontal kepada Manusia

Maka dari itu islam memiliki skema tazkiyatun nafs yang terdiri dari tiga tahapan “*Takhalli*” “*Tahalli*” dan “*Tazalli*” yang dengan ini menghasilkan ketengan dalam jiwa secara fundamental. Permasalahan yang sedang dialami yang berkaitan dengan pelanggaran vertikal atau horizontal deselsaikan dalam fase “*Tholli*” melepaskan diri kengkangan dosa dengan cara bertaubat kembali kepada ajaran diperintahkan. Dan mengisi jiwa dengan hal-hal yang positif dan berakhir dengan tajalli yang merupakan kondisi ketrentaman jiwa tertingi karena dengannya jiwa menjadi damai. Tambahkan keterbatasan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

Buku:

- Abu Hamid Al-Ghazali. *Ringkasan Ihya 'ulumuddin*. Jakarta: Pustaka Amani, 2008.
- Abu Zakariya AN-Awawi. *Matan Al-Arba'in An-Nawawiyyah wa yalihi al-iyarat ila dhabti al-fadzi al-musykilat*. Suriah: Dar Al-Goutsani li Al-Dirosat Al-Qur'aniyyah, 2010.
- Alabaster, H. *The Wheel of the Law: Buddhism, Illustrated from Siamese Sources by the Modern Buddhist, a Life of Buddha, and an Account of the Phrabat*. Creative Media Partners, LLC, 2022.
- Al-Munğid Fī al-Luğatī*. 40th ed. Bayrūt: Dār al-Mašriq, 2003.
- Amrullah, Khasib, Mulyono Jamal, Usmanul Khakim, Eko Nur Cahyo, and Khurun'in Zahro'. “THE CONCEPT OF WAQF FROM *WORLDVIEW* THEORY: The Study of Sharia-Philosophy.” *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam* 23, no. 1 (June 29, 2022): 22–41. doi:10.18860/ua.v23i1.15694.
- Anālayo, Bhikkhu. “The Dangers of *Mindfulness*: Another Myth?” *Mindfulness* 12, no. 12 (December 2021): 2890–95. doi:10.1007/s12671-021-01682-w.
- Arroisi, Jarman, and Amir Reza Kusuma. “Menelaah Problem Terapi Yoga Perspektif Ibnu Taimiyah.” *Jurnal Penelitian Medan Agama* 12, no. 2 (December 30, 2021): 90. doi:10.58836/jpma.v12i2.11427.

- Arroisi, Jarman, and Novita Sari. "Bahagia Perspektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas." *Fikri : Jurnal Kajian Agama, Sosial dan Budaya*, December 31, 2020, 183–96. doi:10.25217/jf.v5i2.1160.
- Asy'arie, M., and A. Dermawan. *Dialektika Agama Untuk Pembebasan Spiritual*. LESFI, 2002.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani. "ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (October 10, 2018). doi:10.26553/jikm.2018.9.1.1-10.
- Calhoun, Craig J. and Oxford University Press. *Dictionary of the Social Sciences*. Oxford Reference Online. New York: Oxford University Press New York, 2002.
- Cannon, Tyrone D., and Matthew C. Keller. "Endophenotypes in the Genetic Analyses of Mental Disorders." *Annual Review of Clinical Psychology* 2, no. 1 (April 1, 2006): 267–90. doi:10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095232.
- Davids, T.W.R. *Buddhist Suttas*. Sacred Books of the East. Clarendon Press, 1900.
- Donald, James N., Baljinder K. Sahdra, Brooke Van Zanden, Jasper J. Duineveld, Paul W. B. Atkins, Sarah L. Marshall, and Joseph Ciarrochi. "Does Your Mindfulness Benefit Others? A Systematic Review and Meta-analysis of the Link between Mindfulness and Prosocial Behaviour." *British Journal of Psychology* 110, no. 1 (February 2019): 101–25. doi:10.1111/bjop.12338.
- drg. Widyawati, MKM. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia." *Sehatnegeriku.Kemkes.Go.Id*, Oktober 2021. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.
- Dwi Hadya Jayani. "Persebaran Prevalensi Skizofrenia/Psikosis Di Indonesia." *Katadata Media Network*, August 10, 2019. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/10/08/persebaran-prevalensi-skizofreniapsikosis-di-indonesia>.
- Gethin, R.M.L. *The Buddhist Path to Awakening*. Oneworld Classics in Religious Studies. Oneworld Publications, 2001.
- Hadi, Abdul. "Konsep dan praktek kesehatan berbasis ajaran islam." *Al-Risalah* 11, no. 2 (June 1, 2020): 53–70. doi:10.34005/alrisalah.v11i2.822.
- Hadi, Fadhil Sofian, Hasrul Sani, and Najib R.K. Allaham. "The History of Worldview in Secular, Christian, and Islamic Intellectual Discourse." *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam* 5, no. 1 (January 18, 2021): 49. doi:10.21111/tasfiah.v5i1.5325.
- Hartini, Nurul, Nur Ainy Fardana, Atika Dian Ariana, and Nido Dipo Wardana. "Stigma toward People with Mental Health Problems in Indonesia." *Psychology Research and Behavior Management* Volume 11 (October 2018): 535–41. doi:10.2147/PRBM.S175251.
- Hassan, Mohd Faizul Bin, Naffisah Mohd Hassan, Erne Suzila Kassim, and Muhammad Iskandar Hamzah. "Issues and Challenges of Mental Health in Malaysia." *International Journal of Academic Research in Business and Social*



- Sciences* 8, no. 12 (December 31, 2018): Pages 1685-1696. doi:10.6007/IJARBSS/v8-i12/5288.
- Hawwa, S., A.R. Shaleh, and U. aie125. *Mensucikan Jiwa: Tazkiyatun Nafs*. Robbani Press, Upload by aie125, n.d.
- Heartwood of the Bodhi Tree: The Buddha's Teachings on Voidness*. Wisdom Publications, 1994.
- Husserl, E., and L. Hardy. *The Idea of Phenomenology*. Husserliana: Edmund Husserl – Collected Works. Springer Netherlands, 1999.
- Irzik, Gürol, and Robert Nola. "Worldviews and Their Relation to Science." *Science & Education* 18, no. 6–7 (June 2009): 729–45. doi:10.1007/s11191-007-9087-5.
- Jon Kabat-Zinn. *Full Catastrophe Living*. New York: Delacorte Press, 1990.
- Kabat-Zinn, J. "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*," 2003.
- Khadijah Nur Azizah. "Meningkat! 7 Permil Rumah Tangga Di Indonesia Punya Pasien Gangguan Jiwa," November 2, 2018. <https://health.detik.com>.
- Kurniawan, Yudi, and Indahria Sulistyarini. "Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat." *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, no. 2 (January 2, 2017): 112. doi:10.20473/jpkm.V1I22016.112-124.
- Lynn Chan. "Mental Health in Asia: The Numbers," September 6, 2019.
- M. Kasim, Bahaking Rama, A. Marjuni, and Misykat Malik Ibrahim. "The Effect of the Tarbiyah Islāmiyah Implementation on Akhlakul Karimah of Students at College of Islamic Sciences and Arabic Language (STIBA) of Makassar." *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 8, no. 2 (December 13, 2022): 158–87. doi:10.36701/nukhbah.v8i2.635.
- World Health Organization. "Mental Disorder," June 8, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
- Munawir. *20 Tokoh Tasawuf Indonesia dan Dunia*. Temanggung: CV Raditeens, 2019.
- Musnad Al-Imam Ahmad Ibnu Hanbal*. 1st ed. 14. Beirut: Al-muassasah risalah, 1997.
- Mustangin, K. "Metode Tazkiyatun Nafs (Penyucian Diri) Melalui Ibadah Shalat Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Anak." *Pendidikan Agama Islam, Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2014.
- Nur, Muhammad Tahmid. "Perkembangan Paradigma Ulama Terhadap Kajian Fitrah Dalam Maqāsid Al-Syarī'Ah." *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 1 (2023): 1–22.
- Purser, Ronald E. "Critical Perspectives on Corporate *Mindfulness*." *Journal of Management, Spirituality & Religion* 15, no. 2 (March 15, 2018): 105–8. doi:10.1080/14766086.2018.1438038.
- S. Quṭb., *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Bairut: Ihya Al-Turats Al-Farabi, 2000.
- Shapiro, Shauna L., and Linda E. Carlson. *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. Washington: American Psychological Association, 2017.

- Shapiro, Shauna L., Linda E. Carlson, John A. Astin, and Benedict Freedman. "Mechanisms of *Mindfulness*." *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (March 2006): 373–86. doi:10.1002/jclp.20237.
- . "Mechanisms of *Mindfulness*." *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (March 2006): 373–86. doi:10.1002/jclp.20237.
- Sharf, Robert. "MINDFULNESS AND MINDLESSNESS IN EARLY CHAN," 2014.
- Sire, James W. *The Universe next Door: A Basic Worldview Catalog*. Fifth edition. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press, 2009.
- SMN Al-Attas. *Prolegomena to the Metaphysics of Islam an Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islām*. Kuala Lumpur: Kuala Lumpur (ISTAC), 1995.
- Spiegler, Michael D., and David C. Guevremont. *Contemporary Behavior Therapy*. 5th ed. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning, 2010.
- Thich Nhat Hanh. *The Miracle Of Mindfulness*. America: Bacon Press, 1976.
- Tolentino, Udgardo Juan L. "The State of Mental Health in the Philippines." *International Psychiatry* 1, no. 6 (October 2004): 8–11. doi:10.1192/S1749367600006950.
- Wall, T.F. *Thinking Critically about Philosophical Problems*. Philosophy Series. Wadsworth/Thompson Learning, 2001. <https://books.google.co.id/books?id=CDAQQAIAAJ>.
- Woldt, A.L., and S.M. Toman. *Gestalt Therapy: History, Theory, and Practice*. SAGE Publications, 2005.
- Wulandari, Firsty Ajeng, and Indria Laksmi Gamayanti. "MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI REMAJA POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER," n.d.

Jurnal:

- Amrullah, Khasib, Mulyono Jamal, Usmanul Khakim, Eko Nur Cahyo, and Khurun'in Zahro'. "THE CONCEPT OF WAQF FROM *WORLDVIEW* THEORY: The Study of Sharia-Philosophy." *ULUL ALBAB Jurnal Studi Islam* 23, no. 1 (June 29, 2022): 22–41. <https://doi.org/10.18860/ua.v23i1.15694>.
- Arroisi, Jarman, and Amir Reza Kusuma. "Menelaah Problem Terapi Yoga Perspektif Ibnu Taimiyah." *Jurnal Penelitian Medan Agama* 12, no. 2 (December 30, 2021): 90. <https://doi.org/10.58836/jpma.v12i2.11427>.
- Arroisi, Jarman, and Novita Sari. "Bahagia Perspektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas." *Fikri : Jurnal Kajian Agama, Sosial Dan Budaya*, December 31, 2020, 183–96. <https://doi.org/10.25217/jf.v5i2.1160>.
- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti Misnaniarti, and Marisa Rayhani. "ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (October 10, 2018). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
- Cannon, Tyrone D., and Matthew C. Keller. "Endophenotypes in the Genetic Analyses of Mental Disorders." *Annual Review of Clinical Psychology* 2, no.

- 1 (April 1, 2006): 267–90.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095232>.
- Hadi, Abdul. “KONSEP DAN PRAKTEK KESEHATAN BERBASIS AJARAN ISLAM.” *Al-Risalah* 11, no. 2 (June 1, 2020): 53–70.
<https://doi.org/10.34005/alrisalah.v11i2.822>.
- Hadi, Fadhil Sofian, Hasrul Sani, and Najib R.K. Allaham. “The History of *Worldview* in Secular, Christian, and Islamic Intellectual Discourse.” *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam* 5, no. 1 (January 18, 2021): 49.
<https://doi.org/10.21111/tasfiah.v5i1.5325>.
- Hartini, Nurul, Nur Ainy Fardana, Atika Dian Ariana, and Nido Dipo Wardana. “Stigma toward People with Mental Health Problems in Indonesia.” *Psychology Research and Behavior Management* Volume 11 (October 2018): 535–41. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S175251>.
- Hassan, Mohd Faizul Bin, Naffisah Mohd Hassan, Erne Suzila Kassim, and Muhammad Iskandar Hamzah. “Issues and Challenges of Mental Health in Malaysia.” *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 8, no. 12 (December 31, 2018): Pages 1685-1696.
<https://doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i12/5288>.
- Irzik, Gürol, and Robert Nola. “*Worldviews* and Their Relation to Science.” *Science & Education* 18, no. 6–7 (June 2009): 729–45. <https://doi.org/10.1007/s11191-007-9087-5>.
- Kurniawan, Yudi, and Indahria Sulistyarini. “Komunitas Sehati (Sehat Jiwa dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat.” *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, no. 2 (January 2, 2017): 112.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.V1I22016.112-124>.
- Shapiro, Shauna L., Linda E. Carlson, John A. Astin, and Benedict Freedman. “Mechanisms of *Mindfulness*.” *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (March 2006): 373–86. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>.
- . “Mechanisms of *Mindfulness*.” *Journal of Clinical Psychology* 62, no. 3 (March 2006): 373–86. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>.
- Tolentino, Ugdardo Juan L. “The State of Mental Health in the Philippines.” *International Psychiatry* 1, no. 6 (October 2004): 8–11.
<https://doi.org/10.1192/S1749367600006950>.