

IMPLEMENTASI TEKNIK *MAINDFULLNESS* BERBASIS ISLAM PADA MATA PELAJARAN AQIDAH AKHLAQ SISWA KELAS X DI MA NURUL HIDAYAH SUNGAI APIT KABUPATEN SIAK

¹Connaidi, ²Wan Feby Qorin Diana
STAI Sulthan Syarif Hasyim Siak Sri Indrapura Riau
jhonconnaidi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi teknik *Maindfulness* berbasis Islam pada mata pelajaran aqidah akhlaq siswa Kelas X di MA Nurul Hidayah Sungai Apit Kabupaten Siak. Setelah dilakukan penelitian melalui wawancara kepada guru dan siswa data tersebut dianalisis maka, hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut : Teknik *maindfulness* berbasis Islam pada mata pelajaran aqidah akhlaq siswa Kelas X di MA Nurul Hidayah Sungai Apit Kabupaten Siak terimplentasi dengan baik terutama oleh guru Aqidah akhlaq, yaitu guru dengan baik membaca ta'awudz memohon perlindungan Allah dari godaan setan yang mengganggu pikiran, memantapkan niat membaca basmalah, hati menyebutkan niat, lisan mengikuti dengan melafalkan, ibadah semua karena Allah, melakukan gerakan shalat dengan tuma'ninah, menghayati bacaan shalat dan menghadirkan muraqabah, serta berdo'a pada pertengahan surat Al-fatihah dan disaat sujud terakhir, berzikir setelah shalat dengan ucapan Subhanallah, walhamdulillah, Allhu Akbar, yakin kepada Allah karena tidak ada yang ditakuti selain melanggar perintah Allah, SWT, merasa optimis untuk menjalani kehidupan kerana seorang muslim tidak pernah merasa gelisa dan putus asa ia tetap berkiprah dengan tetap semangat dan optimis.

Kata Kunci : Implementasi Teknik *Maindfulness* Berbasis Islam

A. PENDAHULUAN

Generasi Z, atau yang dikenal sebagai individu yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012, menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari individu. Berdasarkan penelitian *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2018, diketahui bahwa kelompok manusia yang paling rentan mengalami masalah kesehatan mental adalah anak muda berusia 15 hingga 21 tahun dibandingkan dengan generasi lain. Menurut hasil penelitian APA tersebut, sekitar 91% dari generasi Z menunjukkan gejala emosional dan fisik yang berkaitan dengan stres, seperti depresi dan gangguan kecemasan. Stres dianggap sebagai faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental yang buruk pada generasi Z. Individu dihadapkan pada tekanan yang signifikan dari berbagai aspek kehidupan, antara lain tekanan akademik, tuntutan sosial, penggunaan media sosial yang berlebihan, serta perubahan dunia yang cepat. Generasi ini sering merasa tertekan untuk sukses dalam bidang pendidikan, mencari pekerjaan yang memuaskan, dan menjaga hubungan sosial yang sehat, sementara juga harus menghadapi berbagai perubahan dan tantangan yang cepat dan kompleks.¹

¹ Akhmad Bukhori : *Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z* , Universitas Negeri Semarang, Indonesia, Annual Guidance and Counseling Academic Forum (2023), hlm, 1

Tantangan yang cepat dan kompleks tersebut seringkali menimbulkan permasalahan, termasuk tingkat *psychological distress* yang tinggi. *Psychological distress* adalah keadaan kesehatan mental negatif yang memiliki manifestasi emosional dan fisiologis dari individu baik secara langsung maupun tidak langsung. *Psychological distress* pada generasi Z mengacu pada kondisi kesehatan mental yang negatif, seperti tingkat stres yang tinggi, kecemasan yang berlebihan, depresi, dan gangguan mental lainnya. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan kualitas hidup generasi ini. Salah satu pendekatan yang menarik dalam mengatasi *psychological distress* adalah melalui latihan *mindfulness*.²

Menurut Stanley menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah gabungan dari kesadaran terhadap peristiwa saat ini, baik itu peristiwa internal maupun eksternal. Konsep *mindfulness* menekankan pada kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa adanya pertimbangan atau harapan terhadap hasil atau tujuan. Pemikiran ini didukung oleh pandangan Greenberg bahwa *mindfulness* masalah fokus pada peristiwa saat ini.

Mindfulness adalah memberikan perhatian pada setiap peristiwa yang terjadi di sini dan sekarang. Sebagai alternatif dari pertanyaan "bagaimana jika" dan "seandainya", fokus ditujukan pada "apa" yang sedang terjadi. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* adalah suatu bentuk kesadaran yang penuh perhatian terhadap momen sekarang, tanpa menghakimi atau menolak pengalaman yang ada. Latihan *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada berbagai kelompok populasi. Hal ini dapat memberikan generasi Z upaya untuk mengatasi tekanan dan stres yang individu hadapi, serta meningkatkan kesejahteraan mental.³

Menurut Maneesang menyatakan bahwa mempraktikkan *mindfulness* dalam komunikasi memungkinkan individu untuk mengungkapkan pikiran dan kebutuhannya melalui ekspresi atau komunikasi yang baik yang dapat menghilangkan kecanggungan atau masalah hubungan yang menyebabkan stress. Menjelaskan bahwa terapi penerimaan serta berdasarkan pada kesadaran yang bertujuan untuk proses inti dalam kecemasan dan depresi dengan meningkatkan perhatian penuh, sikap tenang, dan penerimaan diri sehingga mampu menurunkan kecemasan dan depresi. *mindfulness* terdiri lima aspek, yakni:

1. Observing Individu merasakan pengalaman yang ada di sekelilingnya, seperti perasaan, emosi, serta menyadari pengalaman baik internal maupun eksternal dari dirinya.
2. Describing Kemampuan Individu dalam menjelaskan mengenai pengalaman yang dirasakan.
3. Acting with awareness Kemampuan individu dalam menjaga perhatiannya mengenai beberapa pengalaman yang dirasakan untuk tetap fokus pada tempatnya.
4. Non Judging of Inner Experience Kemampuan individu dalam menerima pemikiran dan perasaan yang sedang dirasakan.
5. Non Reacting to Inner Experience Kemampuan individu dalam membebaskan pikiran dan perasaan yang sedang dialami tanpa larut terlalu lama.⁴

² Akhmad Bukhori Ibid, hlm, 1

³ Akhmad Bukhori Ibid, hlm, 4

⁴ Akhmad Bukhori Ibid, hlm, 4

Dengan demikian ada beberapa gejala stres yang umum ditunjukkan oleh siswa :

1. Menghindari sekolah (kegiatan sekolah)
2. Mengompol
3. Prilaku konfrontasi (melawan pada orang lain)
4. Menangis
5. Depresi
6. Pola tidur terganggu
7. Sakit kepala
8. Melahirkan kemarahan
9. Sakit perut
10. Muntah
11. Penarikan diri atau rasa malu yang ekstrem
12. Ada keterputusan antara apa yang dialami siswa dan apa yang orangtua rasakan.⁵

Stres lebih sering dialami oleh remaja dimana remaja memiliki emosional yang tidak stabil dan mudah di kontrol. Stres merupakan respon dari emosi yang tertekan dari pikiran dan bisa berdampak dengan kesehatan tubuh juga kondisi mental lainnya. Stress juga bisa diartikan sebagai kondisi tidak nyaman yang terjadi akibat lingkungan sekitar, stres juga merupakan faktor utama dari masalah sosial dan juga masalah kesehatan jiwa seperti depresi, kecemasan, masalah disekolah hingga bunuh diri. Stres adalah respon dari dalam tubuh di sebabkan dari individu yang memiliki tekanan, perubahan mendadak serta ancaman yang membuat individu tertekan. Dimulai dari kondisi stimulus yang ringan sampai yang mengancam kondisi tidak diinginkan. Sebagian besar stres remaja terjadi karena beberapa hal yaitu masalah pribadi, keluarga, sekolah dan sosial.⁶

Gejala stres yang sering dialami oleh remaja di tingkat menengah meliputi gejala pikiran dan gejala fisik, dimana gejala pikiran meliputi kepercayaan diri pada siswi, sulitnya dalam berkonsentrasi, terlalu memikirkan sesuatu yang bahkan tidak terjadi, tidak berhati-hati dan juga cenderung berpikir berlebihan. Sedangkan gejala yang melibatkan gejala fisik adalah mudah berkeringat dimana akan tidak fokus pada saat menulis karena mengkhawatirkan buku akan basah dan mudah robek terkena keringat, mudah kelelahan, rentan sakit, adanya tremor, dan juga gangguan pada tubuh yang lainnya.⁷

Praktik *mindfulness* dalam Islam dapat dilatih ketika individu melaksanakan shalat lima waktu dalam sehari. Namun sepertinya kesadaran individu untuk mencapai shalat yang khusyuk masih kurang. Padahal ketika seseorang dapat mencapai kualitas shalat yang khusyuk, maka kualitas *mindfulness* akan didapat. Hal ini dapat terjadi karena ritual shalat dapat mengampuni dosa seseorang, membersihkan jiwa dari kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat dan menumbuhkan harapan untuk mendapatkan ampunan maupun ridha Allah SWT sehingga membuat individu akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dari problematika kehidupan yang serba sulit.⁸

⁵ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, Terbitan Bumi Aksara, tahun 2018, hlm, 342

⁶ Mira Agusthia, *Pengaruh Mindfulness Body Scan Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswi SMA Di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang*, Vol. 2 No. 2 April 2024, hlm. 162

⁷ Mira Agusthia, Op Cit, hlm, 163

⁸ Anis Irmala Sandy, *Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarter Life Crisis*, Vol. 2 No. 3 (2022), Hal: 891-900, hlm, 894

Selain penelitian *mindfulness* yang bersifat netral, *mindfulness* berbasis ajaran Islam pun mulai banyak dilakukan, salah satunya hasil penelitian yang dilakukan oleh Moertedjo mengenai zikir pada santri di pesantren Suryalaya Tasikmalaya, diketahui bahwa para santri mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan setelah mengikuti kegiatan zikir ini. Moertedjo juga menyatakan bahwa zikir merupakan salah satu bentuk kondisi *mindfulness*, dalam Islam. Dalam kegiatan berzikir tersebut individu dikondisikan untuk melakukan kegiatan menyadari nafas yang keluar masuk dari tubuhnya selama berzikir. Kondisi tersebut merupakan hal mendasar dalam latihan *mindfulness*. Hasil yang telah ditemukan pada beberapa jurnal bahwa *mindfulness* spiritual islam dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap permasalahan-permasalahan yang dialami oleh seseorang dalam masa krisisnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad perihal Shalat Sebagai Sarana Pelatihan *Mindfulness*: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi The Age Of Complexity menyatakan shalat memiliki aspek yang cukup lengkap untuk memenuhi komponen-komponen *mindfulness* dengan mindset Islam, dimana objek fokusnya adalah Allah. Dari kajian Al-Quran dan Al Hadits ditemukan, bahwa shalat khusyuk atau *mindful* memiliki pengaruh yang besar terhadap kualitas kehidupan seorang muslim di seluruh dimensi kehidupan. Melalui ibadah shalat individu terlatih untuk memiliki sikap *mindfulness* yang terinternalisasi dari esensi shalat. Mulai dari gerakan shalat, khusyuknya dan bacaan dalam ibadah shalat. Secara ringkas dari uraian di atas untuk mendapatkan dan menjaga kekhusyuan shalat, seseorang perlu melakukan lima hal berikut menurut Joan P. Pozuelos :

1. Memulai dengan ta'awudz untuk memohon perlindungan Allah dari godaan setan yang mengganggu pikiran.
2. Memantapkan niat membaca basmalah dengan menarik napas panjang. Hati menyebutkan niat atau bisa juga disamping hati meniatkan, lisan mengikuti dengan melafalkan, intinya hati meniatkan ibadah semua karena Allah (Lillahi Ta'aala).
3. Melakukan setiap gerakan dengan tuma'ninah.
4. Menghayati setiap bacaan shalat dan menghadirkan muraqabah.
5. Menghaturkan doa sesuai kebutuhan pertengahan surat Al fatihah, atau disaat sujud terutama sujud terakhir.⁹

Dengan demikian shalat adalah upaya membangun hubungan baik antara manusia dengan Tuhannya. dengan shalat, kelezatan munajat kepada Allah akan terasa, pengabdian kepadanya dapat diekspresikan, begitu juga dengan penyerahan segala urusan kepada-Nya. Shalat juga menghantarkan seorang kepada keamanan, kedamaian, dan keselamatan dari-Nya. Shalat menghubungkan mushalli kepada kesuksesan, kemenangan, dan pengampunan dari kesalahan.¹⁰ Di dalam Al-Quran sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Sebagai mana yang telah dijelaskan di dalam surat t: (QS Al-Qashash:77)

Ayat ini memerintahkan orang islam untuk merebut kebahagiaan akhirat dan kenikmatan dunia dengan jalan berbuat baik dan menjauhi perbuatan munkar.

⁹ Anis Irmala Sandy, Ibid, hlm, 895

¹⁰ Khairunnas Rajab, *Psiko Terapi Islam*, PT. AMZAH, 2019, hlm, 202

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنُتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan Kami beri Balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS Al-Nahl:97)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kehidupan yang baik kepada orang yang berbuat amal saleh yang beriman. Artinya: dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar merekalah orang-orang yang beruntung. (QS Ali-Imran:104)

Pada ayat ini menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang munkar. Ayat tentang ketenangan jiwa

1. Orang-orang yang beriman itu, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ketahuilah, bahwa Allah itu dapat menentramkan jiwa (QS Al-Ra'd:28)
2. Siapa yang bertakwa dan berbuat baik, maka ia tidak akan merasa takut dan sedih (QS Al-'Araf:35)
3. Wahai orang-orang yang beriman, tolonglah dirimu dengan kesabaran dan sholat. Sesungguhnya Allah itu mendampingi orang yang sabar(QS Al-Baqarah:15)
4. Allahlah yang telah menurunkan ketenangan jiwa kedalam hati orang-orang mukmin, supaya keimanan mereka yang sdah ada(QS Al-Fath:4)¹¹

Aqidah akhlaq adalah jika dilihat dari perannya maka Aqidah akhlaq mempunyai peran sebagai berikut :

1. Penyerahan secara total kepada Allah.SWT.
2. Keyakinan kepada Allah menjadikan orang memiliki keberanian untuk bisa berbuat, karena tidak ada yang ditakutinya selain melanggar perintah Allah,SWT
3. Keyakinan merasa optimis untuk menjalani kehidupan, kerana seorang muslim tidak pernahmerasa gelisa dan putus asa, ia tetap berkiprah dengan tetap semangat dan optimis.¹²

Dalam aqidah Islam keyakinan bahwa Allah la yang menciptakan, mengatur alam semesta. Dengan demikian Allah saja yang patut disembah dan meminta segala pertolongan dan yang memberikan keselamatan dunia dan akhirat.

Dari berbagai latar belakang kajian diatas maka dapat diketahui bahwa begitu pentingnya bagi guru dan siswa dalam menghadapi kehidupan dengan melakukan ibadah-ibadah seperti shalat, Zikir dan baca Al-qur'an dengan tartil sebagai bagian dari implementasi teknik *maindfulness* berbasis Islam untuk mengurangi tingkat stress pada siswa-siswi Aliyah Nurul Hidayah Kecamatan Sungai Apit-Kabupaten Siak.

¹¹ *Ibid.* hlm.163-182

¹² Aqila Mahmud, *Aqidah Aklaq*, Terbitan Guna Darma Tahun 2018, hlm, 7

B. METODOLOGI PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Menurut Moleong mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai penelitian yang menghasilkan prosedur analisis dengan tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau kuantifikasi lainnya. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang tidak menghasilkan perhitungan dalam bentuk apapun, akan tetapi merupakan kata-kata tertulis.¹³ Kemudian untuk mengumpulkan data terkait penelitian ini peneliti melakukan wawancara, observasi di lapangan hasil wawancara dan observasi dianalisis berdasarkan kata-kata lalu disimpulkan.

C. KAJIAN TEORI

1. Pengertian *Mindfulness*

Menurut Stanley menjelaskan bahwa *mindfulness* adalah gabungan dari kesadaran terhadap peristiwa saat ini, baik itu peristiwa internal maupun eksternal. Konsep *mindfulness* menekankan pada kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa adanya pertimbangan atau harapan terhadap hasil atau tujuan. Pemikiran ini didukung oleh pandangan Greenberg bahwa *mindfulness* masalah fokus pada peristiwa saat ini.

Mindfulness adalah memberikan perhatian pada setiap peristiwa yang terjadi di sini dan sekarang. Sebagai alternatif dari pertanyaan "bagaimana jika" dan "seandainya", fokus ditujukan pada "apa" yang sedang terjadi. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* adalah suatu bentuk kesadaran yang penuh perhatian terhadap momen sekarang, tanpa menghakimi atau menolak pengalaman yang ada. Latihan *mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada berbagai kelompok populasi. Hal ini dapat memberikan generasi Z upaya untuk mengatasi tekanan dan stres yang individu hadapi, serta meningkatkan kesejahteraan mental.¹⁴

Menurut Manesang menyatakan bahwa mempraktikkan *mindfulness* dalam komunikasi memungkinkan individu untuk mengungkapkan pikiran dan kebutuhannya melalui ekspresi atau komunikasi yang baik yang dapat menghilangkan kecanggungan atau masalah hubungan yang menyebabkan stress. menjelaskan bahwa terapi penerimaan serta berdasarkan pada kesadaran yang bertujuan untuk proses inti dalam kecemasan dan depresi dengan meningkatkan perhatian penuh, sikap tenang, dan penerimaan diri sehingga mampu menurunkan kecemasan dan depresi. *mindfulness* terdiri lima aspek, yakni:

1. Observing Individu merasakan pengalaman yang ada di sekelilingnya, seperti perasaan, emosi, serta menyadari pengalaman baik internal maupun eksternal dari dirinya.
2. Describing Kemampuan Individu dalam menjelaskan mengenai pengalaman yang dirasakan.
3. Acting with awareness Kemampuan individu dalam menjaga perhatiannya mengenai beberapa pengalaman yang dirasakan untuk tetap fokus pada tempatnya.
4. Non Judging of Inner Experience Kemampuan individu dalam menerima pemikiran dan perasaan yang sedang dirasakan.

¹³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV. Rosdakarya, 2006), hlm.6

¹⁴ Akhmad Bukhori Ibid, hlm, 4

5. Non Reacting to Inner Experience Kemampuan individu dalam membebaskan pikiran dan perasaan yang sedang dialami tanpa larut terlalu lama.¹⁵

Dengan demikian ada beberapa gejala stres yang umum ditunjukkan oleh siswa :

1. Menghindari sekolah (kegiatan sekolah)
2. Mengompol
3. Prilaku konfrontasi (melawan pada orang lain)
4. Menangis
5. Depresi
6. Pola tidur terganggu
7. Sakit kepala
8. Melahirkan kemarahan
9. Sakit perut
10. Muntah
11. Penarikan diri atau rasa malu yang ekstrem
12. Ada keterputusan antara apa yang dialami siswa dan apa yang orangtua rasakan.¹⁶

Stres lebih sering dialami oleh remaja dimana remaja memiliki emosional yang tidak stabil dan mudah di kontrol. Stres merupakan respon dari emosi yang tertekan dari pikiran dan bisa berdampak dengan kesehatan tubuh juga kondisi mental lainnya. Stress juga bisa diartikan sebagai kondisi tidak nyaman yang terjadi akibat lingkungan sekitar, stres juga merupakan faktor utama dari masalah sosial dan juga masalah kesehatan jiwa seperti depresi, kecemasan, masalah disekolah hingga bunuh diri. Stres adalah respon dari dalam tubuh di sebabkan dari individu yang memiliki tekanan, perubahan mendadak serta ancaman yang membuat individu tertekan. Dimulai dari kondisi stimulus yang ringan sampai yang mengancam kondisi tidak diinginkan. Sebagian besar stres remaja terjadi karena beberapa hal yaitu masalah pribadi, keluarga, sekolah dan sosial.¹⁷ Mindfulness merupakan kesadaran diri dalam menyadari hal-hal yang terjadi sehari-sehari seperti kata-kata yang menyakiti hati yang berkesan merendahkan diri, menghilangkan bayangan- bayangan negatif dan mengisi pikiran dengan hal-hal yang bermanfaat, meningkatkan kualitas diri, banyak bersyukur dan juga menyadari potensi diri dan menimbulkan rasa percaya diri dan yakin atas apa yang telah individu putuskan dan di percayai. body scan teknik merileksasikan anggota tubuh dari ujung kepala hingga kaki dan bisa juga bagian-bagian yang dikhususkan saja dengan melakukan duduk bersila, menutup mata dan menenangkan pikiran dengan diiringi oleh kata-kata positif yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri.¹⁸

Mindfulness training merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi *psychological distress*. Sesuai dengan penelitian dari Coffey yang dilakukan terhadap siswa menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat mengurangi *psychological distress* melalui tiga mediator yaitu *emotion regulation*, *nonattachment*, dan *rumination*. Selain

¹⁵ Akhmad Bukhori Ibid, hlm, 4

¹⁶ Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, Terbitan Bumi Aksara, tahun 2018, Hlm, 342

¹⁷ Mira Agusthia, *Pengaruh Mindfulness Body Scan Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa SMA Di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang*, Vol. 2 No. 2 April 2024, hlm. 162

¹⁸ Mira Agusthia, Ibid, hlm, 163

itu, penelitian oleh Komariah didapatkan hasil bahwa latihan *mindfulness* dapat membantu mengurangi tingkat stress pada mahasiswa sehingga dapat membantu menjaga kesehatan mental dalam menjalani kegiatan akademiknya. Berdasarkan penelitian di relevan di atas, penulis ingin mengetahui bagaimana penerapan dari *mindfulness training* untuk mengurangi *psychological distress* pada generasi Z. Secara lebih rinci, berikut adalah langkah- langkah *mindfulness training* yang dapat dilakukan:

1. Self Talk Pada tahapan ini, individu dilatih untuk tetap berpikir positif, pesan afirmasi untuk diri sendiri bersamaan dengan memikirkan pemikiran yang rumit dan negatif. Individu juga diinstruksikan untuk melakukan pembicaraan dengan diri sendiri yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya sendiri.
2. Visual Imagery Selanjutnya, individu akan memvisualisasikan pandangan yang positif, tapi secara bersamaan memvisualisasikan juga pemikiran yang negatif sehingga dapat membantu individu dalam menciptakan pemikiran yang positif terhadap sesuatu. Dengan membayangkan sesuatu dengan lebih positif, maka akan membantunya dalam mengurangi stress, kecemasan, dan perasaan negatif lainnya yang dirasakan.
3. Deep Breathing Teknik ini mengajari individu untuk bernapas perlahan - lahan, dengan menggunakan diafragma untuk memperlambat metabolisme individu dan menginduksi respons relaksasi. Individu diperintahkan untuk menghirup nafas melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut. Teknik memperlambat pernafasan ini mampu membantu mengurangi stres dan membantu mengelola amarah dan emosi yang lainnya.¹⁹

Gejala stres yang sering dialami oleh remaja di tingkat menengah meliputi gejala pikiran dan gejala fisik, dimana gejala pikiran meliputi kepercayaan diri pada siswa, sulitnya dalam berkonsentrasi, terlalu memikirkan sesuatu yang bahkan tidak terjadi, tidak berhati-hati dan juga cenderung berpikir berlebihan. Sedangkan gejala yang melibatkan gejala fisik adalah mudah berkeringat dimana akan tidak fokus pada saat menulis karena mengkhawatirkan buku akan basah dan mudah robek terkena keringat, mudah kelelahan, rentan sakit, adanya tremor, dan juga gangguan pada tubuh yang lainnya.²⁰

Praktik *mindfulness* dalam Islam dapat dilatih ketika individu melaksanakan shalat lima waktu dalam sehari. Namun seperti halnya kesadaran individu untuk mencapai shalat yang khusyuk masih kurang. Padahal ketika seseorang dapat mencapai kualitas shalat yang khusyuk, maka kualitas *mindfulness* akan didapat. Hal ini dapat terjadi karena ritual shalat dapat mengampuni dosa seseorang, membersihkan jiwa dari kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat dan menumbuhkan harapan untuk mendapatkan ampunan maupun ridha Allah SWT sehingga membuat individu akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dari problematika kehidupan yang serba sulit.²¹

Selain penelitian *mindfulness* yang bersifat netral, *mindfulness* berbasis ajaran Islam pun mulai banyak dilakukan, salah satunya hasil penelitian yang dilakukan oleh Moertedjo mengenai zikir pada santri di pesantren Suryalaya Tasikmalaya, diketahui

¹⁹ Akhmad Bukhori Op cit, hlm, 6

²⁰ Mira Agusthia, Op Cit, hlm, 163

²¹ Anis Irmala Sandy, *Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarter Life Crisis*, Vol. 2 No. 3 (2022), Hal: 891-900, hlm, 894

bahwa para santri mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan setelah mengikuti kegiatan zikir ini. Moertedjo juga menyatakan bahwa zikir merupakan salah satu bentuk kondisi *mindfulness*, dalam Islam. Dalam kegiatan berzikir tersebut individu dikondisikan untuk melakukan kegiatan menyadari nafas yang keluar masuk dari tubuhnya selama berzikir. Kondisi tersebut merupakan hal mendasar dalam latihan *mindfulness*. Hasil yang telah ditemukan pada beberapa jurnal bahwa *mindfulness* spiritual islam dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap permasalahan-permasalahan yang dialami oleh seseorang dalam masa krisisnya. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad perihal Shalat Sebagai Sarana Pelatihan *Mindfulness*: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi The Age Of Complexity menyatakan shalat memiliki aspek yang cukup lengkap untuk memenuhi komponen-komponen *mindfulness* dengan mindset Islam, dimana objek fokusnya adalah Allah. Dari kajian Al-Qur'an dan Al-Hadits ditemukan, bahwa shalat khusyuk atau *mindful* memiliki pengaruh yang besar terhadap kualitas kehidupan seorang muslim di seluruh dimensi kehidupan. Melalui ibadah shalat individu terlatih untuk memiliki sikap *mindfulness* yang terinternalisasi dari esensi shalat. Mulai dari gerakan shalat, khusyuknya dan bacaan dalam ibadah shalat. Secara ringkas dari uraian di atas untuk mendapatkan dan menjaga kekhusyuan shalat, seseorang perlu melakukan lima hal berikut menurut Joan P. Pozuelos :

1. Memulai dengan ta'awudz untuk memohon perlindungan Allah dari godaan setan yang mengganggu pikiran.
2. Memantapkan niat membaca basmalah dengan menarik napas panjang. Hati menyebutkan niat atau bisa juga disamping hati meniatkan, lisan mengikuti dengan melafalkan, intinya hati meniatkan ibadah semua karena Allah (Lillahi Ta'aala).
3. Melakukan setiap gerakan dengan tuma'ninah.
4. Menghayati setiap bacaan shalat dan menghadirkan muraqabah.
5. Menghaturkan doa sesuai kebutuhan pertengahan surat Al-fatihah, atau disaat sujud terutama sujud terakhir.²²

Dengan demikian shalat adalah upaya membangun hubungan baik antara manusia dengan Tuhannya. dengan shalat, kelezatan munajat kepada Allah akan terasa, pengabdian kepadanya dapat diekspresikan, begitu juga dengan penyerahan segala urusan kepada-Nya. Shalat juga menghantarkan seorang kepada keamanan, kedamaian, dan keselamatan dari-Nya. Shalat menghubungkan mushalli kepada kesuksesan, kemenangan, dan pengampunan dari kesalahan.²³

Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Sebagai mana yang telah dijelaskan di dalam surat-surat sebagai berikut: Ayat tentang kebahagiaan

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۚ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ
اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari

²² Anis Irmala Sandy, Ibid, 895

²³ Khairunnas Rajab, *Psiko Terapi Islam*, PT. AMZAH, 2019, hlm, 202

(kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan. (QS Al-Qashash:77)

Ayat ini memerintahkan orang islam untuk merebut kebahagiaan akhirat dan kenikmatan dunia dengan jalan berbuat baik dan menjauhi perbuatan munkar.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam Keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan Kami beri Balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS Al-Nahl:97)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kehidupan yang baik kepada orang yang berbuat amal saleh yang beriman.

وَلَتَكُنْ مِّنكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Artinya: dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar merekalah orang-orang yang beruntung. (QS Ali-Imran:104)

Pada ayat ini menjelaskan bahwa Allah menjanjikan kemenangan kepada orang yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang munkar. Ayat tentang ketenangan jiwa

1. Orang-orang yang beriman itu, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ketahuilah, bahwa Allah itu dapat menentramkan jiwa (QS Al-Ra'd:28)
2. Siapa yang bertakwa dan berbuat baik, maka ia tidak akan merasa takut dan sedih (QS Al-'Araf:35)
3. Wahai orang-orang yang beriman, tolonglah dirimu dengan kesabaran dan sholat. Sesungguhnya Allah itu mendampinggi orang yang sabar(QS Al-Baqarah:15)
4. Allahlah yang telah menurunkan ketenangan jiwa kedalam hati orang-orang mukmin, supaya keimanan mereka yang sdah ada(QS Al-Fath:4)²⁴

Aqidah berasal dari bahasa arah 'Aqada, ya'qadu, "Udatan, Wa'aqidatan yang artinya perjanjian atau ikatan, sesuatu yang menjadi tempat bagi hati, dan hati nurani terkait kepada-Nya.

Dengan kata lain Aqidah sesuatu yang dipercayai dan diyakini kebenarannya oleh manusia sesuai dengan ajaran Islam yang berpedoman kepada ajaran Al-qur'an dan Al-Sunnah.²⁵

²⁴ Ibid. Hal.163-182

²⁵ Aqila Mahmud, *Aqidah Aklaq*, Terbitan Guna Darma Tahun 2018, hlm, 7

Aqidah akhlaq adalah jika dilihat dari perannya maka Aqidah akhlaq mempunyai peran sebagai berikut :

1. Penyerahan secara total kepada Allah.SWT.
2. Keyakinan kepada Allah menjadikan orang memiliki keberanian untuk bisa berbuat, karena tidak ada yang ditakutinya selain melanggar perintah Allah,SWT
3. Keyakinan merasa optimis untuk menjalani kehidupan, kerana seorang muslim tidak pernahmerasa gelisa dan putus asa, ia tetap berkiprah dengan tetap semangat dan optimis.²⁶

Dalam aqidah Islam keyakinan bahwa Allah la yang menciptakan, mengatur alam semesta. Dengan demikian Allah saja yang patut disembah dan meminta segala pertolongan dan yang memberikan keselamatan dunia dan akhirat.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan mengumpulkan data terkait Implementasi teknik *maindfulness* berbasis Islam pada mata pelajaran aqidah akhlaq siswa Kelas X di MA Nurul Hidayah Sungai Apit Kabupaten Siak. Dengan mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi kepada guru dan siswa lalu dianalisis maka disimpulkan sebagai berikut : Teknik *maindfulness* berbasis Islam pada mata pelajaran aqidah akhlaq siswa Kelas X di MA Nurul Hidayah Sungai Apit Kabupaten Siak terimplemntasi dengan baik terutama guru Aqidah akhlaq, guru membaca ta'awudz memohon perlindungan Allah dari godaan setan yang mengganggu pikiran, memantapkan niat membaca basmalah, hati menyebutkan niat, lisan mengikuti dengan melafalkan, ibadah semua karena Allah, melakukan gerakan shalat dengan tuma'ninah, menghayati bacaan shalat dan menghadirkan muraqabah, berdo'a pertengahan surat Al fatihah dan disaat sujud terakhir, berzikir setelah shalat ucapan Subhanallah, walhamdulillah, Allhu Akbar, yakin kepada Allah karena tidak ada yang ditakuti selain melanggar perintah Allah,SWT, merasa optimis untuk menjalani kehidupan, kerana seorang muslim tidak pernah merasa gelisa dan putus asa, ia tetap berkiprah dengan tetap semangat dan optimis.

E. DAFTAR PUSTAKA

Aqila Mahmud, *Aqidah Aklaq*, Terbitan Guna Darma Tahun 2018

Akhmad Bukhori : Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z , Universitas Negeri Semarang, Indonesia, Annual Guidance and Counseling Academic Forum (2023)

Anis Irmala Sandy, *Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarter Life Crisis*, Vol. 2 No. 3 (2022), Hal: 891-900

²⁶ Aqila Mahmud, *Ibid*, hlm, 7

Mira Agusthia Pengaruh Mindfulness Body Scan Terhadap Penurunan Tingkat Stres
Pada Siswi SMA Di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Uncang Vol.
2 No. 2 April 2024

Ekawarna, *Manajemen Konflik dan Stres*, Terbitan Bumi Aksara, tahun 2018

Lexi J.Moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Remaja
Roesdakarya, 2002)

Husen Umar, *Metode penelitian untuk skripsi & tesis bisnis.*, (PT. Raja Grafindo
Persada 2011)

Lexy Moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosda
Karya, 2002)

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: PT.
Rineka Cipta, 2010)

Khairunnas Rajab, *Psiko Terapi Islam*, PT. AMZAH, 2019

Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT.
Rineka Cipta, 2006

Sulaiman Saat. *Pengantar Metodologi Penelitian*, 2023