

***Mindfulness dalam Pandangan Al-Qur'an  
(Analisis Tafsir "The Holy Qur'an: Text, Translation  
and Commentary" Karya 'Abdullah Yusuf 'Ali  
(W. 1953M))***

**Hana Natasya<sup>1</sup>, Zena Alya Bilqis Andri<sup>2</sup>**

**[hana@iiq.ac.id](mailto:hana@iiq.ac.id)<sup>1</sup>, [zenaalyab@gmail.com](mailto:zenaalyab@gmail.com)<sup>2</sup>**

**Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta**

**Abstract**

*This article wants to examine how the Qur'an explains the concept of mindfulness through the interpretation of 'Abdullah Yusuf 'Ali in Tafsir The Holy Qur'an: Text, Translation, and Commentary, and relates it to the teachings of Sufism by Shaykh Abdul Qadīr al-Jīlani in the Tafsir Ḥaqā'iq at-Taṣawwuf. This study uses a qualitative method in the form of library research. The Tafsir The Holy Qur'an: Text, Translation, and Commentary is used as the main source. The data analysis technique descriptive-analysis with thematic as well as the discipline of Sufism by borrowing the theory of Syaikh 'Abdūl Qadīr al-Jīlani. Data was collected using documentation techniques and analyzed descriptively and thematically. The results showed that Yusuf 'Ali interpreted the concept, mindfulness reflected in the value of taubat (QS. al-Taḥrīm [66]: 8) and (QS. Gāfir [40]: 3) as a process of returning to Allah Swt. consciously, sincerely, and regretfully, muḥāsabah (QS. al-'Anbiyā' [21]: 47) as introspection of deeds, intentions, and inner impulses, because all of them will be accounted for by Allah Swt, khauf (QS. al-Nāzi'āt [79]: 40) and (QS. al-Naḥl [16]: 112) are interpreted as fear that guards against negligence of Allah's law, and raja' (QS. al-'Ankabūt [29]: 5) is a positive expectation of His mercy. All these values are in line with the teachings of Shaykh Abdul Qadīr al-Jīlani in Ḥaqā'iq at-Taṣawwuf, who asserts that mindfulness is a spiritual awareness that grows*

*through mental training and getting closer to Allah. Their views are relevant in the modern era in guiding humans towards a more meaningful and spiritually balanced life.*

**Keywords:** Mindfulness, 'Abdullah Yusuf 'Ali, Tafsir The Holy Qur'an: Text, Translation, Commentary.

### **Abstrak**

*Artikel ini hendak mengkaji bagaimana Al-Qur'an menjelaskan konsep mindfulness melalui penafsiran 'Abdullah Yusuf 'Ali dalam Tafsir The Holy Qur'an: Text, Translation, and Commentary, dan merealasikannya dengan ajaran tasawuf oleh Syaikh 'Abdūl Qadīr al-Jīlani dalam kitab Ḥaqā'iq at-Taṣawwuf. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dalam bentuk studi pustaka. Tafsir The Holy Qur'an: Text, Translation, and Commentary digunakan sebagai sumber utama. Teknik analisis data menggunakan deskriptif-analisis, dengan pendekatan tematik, juga disiplin tasawuf meminjam teori Syaikh 'Abdūl Qadīr al-Jīlani. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik dokumentasi dan dianalisis secara deskriptif dan tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Yusuf 'Ali menafsirkan konsep, mindfulness tercermin dalam nilai taubat (QS. al-Taḥrīm [66]: 8) dan (QS. Gāfir [40]: 3) sebagai proses kembali kepada Allah Swt. secara sadar, tulus, dan penuh penyesalan, muḥāsabah (QS. al-'Anbiyā' [21]: 47) sebagai introspeksi terhadap amal, niat, dan dorongan batin, karena seluruhnya akan dihisab oleh Allah Swt., khauf (QS. al-Nāzi'āt [79]: 40) dan (QS. al-Naḥl [16]: 112) dimaknai sebagai rasa takut yang menjaga dari kelalaian terhadap hukum Allah Swt., dan raja' (QS. al-'Ankabūt [29]: 5) adalah harapan positif akan rahmat-Nya. Seluruh nilai tersebut selaras dengan ajaran Syaikh Abdul Qadīr al-Jīlani dalam Ḥaqā'iq at-Taṣawwuf. Dengan demikian, pandangan keduanya relevan di era modern dalam membimbing manusia menuju kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang secara spiritual.*

**Kata Kunci:** Mindfulness; kesadaran diri; ‘Abdullah Yusuf ‘Ali, Tafsir The Holy Qur'an: Text, Translation, and Commentary.

## Pendahuluan

Banyaknya permasalahan kesehatan yang dialami manusia, di antaranya yaitu kecemasan berlebihan, kegelisahan dan kesedihan. Gangguan kecemasan adalah serangkaian emosi yang bervariasi intensitasnya, terjadi kepada sebagian manusia sebagai respons terhadap tekanan, stres, atau kekhawatiran, yang mempengaruhi fisik dan mental.<sup>1</sup> Kecemasan ini sering dikaitkan dengan gangguan mental apabila sudah mengganggu kegiatan sehari-hari seseorang. Dalam Islam, salah satu yang menjadi penyebab seseorang mengalami gangguan mental adalah kosongnya jiwa seorang hamba terhadap Tuhan-Nya sebab tidak memenuhi hak-hak jiwanya dengan keimanan dan ketakwaan.<sup>2</sup>

Islam mengarahkan manusia untuk menjaga kesehatan mental. Maka dari itu Al-Qur'an memberikan solusi dengan melakukan kesadaran diri yang terhubung dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam. Islam juga memberikan solusi dengan cara *mindfulness* yaitu suatu kegiatan meditasi yang dilakukan dalam kesadaran penuh dengan perasaan saat ini tanpa adanya penilaian terhadap diri sendiri.<sup>3</sup> Tujuan *mindfulness* adalah untuk mencapai kedamaian dan mengurangi gejala negatif.<sup>4</sup> Dengan adanya kesadaran diri maka ketenangan akan datang dengan menjalankan ibadah-ibadah yang

---

<sup>1</sup> Lidia Oktamarina et al., "Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder*) Pada Anak Usia Dini," *Bharasumba: Jurnal Multidisipliner* 2, no. 1, (2022): h. 121.

<sup>2</sup> Ajila, Pandangan Ahmad Mustafā Al-Marāghī Tentang Ayat-Ayat Yang Berkenaan Dengan Fenomena Kecemasan Dan Penanggulangannya (Skripsi Sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Antasari, Banjarmasin, 2023), h. 76.

<sup>3</sup> Jon Kabat-Zinn, *Mindfulness Meditation for Everyday Life* (London: Piatkus, 1994). h. 17

<sup>4</sup> Nausheen Pasha-Zaidi, *Toward a Positive Psychology of Islam and Muslims: Spirituality, Struggle, and Social Justice* (Cham: Springer Nature, 2021), h. 189.

terkandung dalam ajaran Islam seperti *taubat*, *muḥāsabah*, *khauf*, dan *raja'* dan masih banyak aspek ibadah lainnya.<sup>5</sup>

*Mindfulness* adalah praktik alternatif yang membantu orang dalam mengelola kesehatan mental dan emosional mereka melalui regulasi emosi yang efektif. Selain itu, *mindfulness* juga membantu seseorang untuk mengamati munculnya ide-ide baru tanpa terjebak di masa lalu atau khawatir akan masa depan serta keadaan yang penuh perhatian dan kasih sayang, *observative*, peka, serta fleksibel dan mudah beradaptasi dalam setiap aktivitas.<sup>6</sup> Dalam ajaran Islam, *mindfulness* mampu memberikan energi positif sehingga dapat memberikan sebuah hidayah, atau petunjuk.

Praktik *mindfulness* ini sudah ada sejak awal perkembangan agama Islam sendiri, dalam meningkatkan spiritualitas maka para nabi serta para pengikutnya melakukan meditasi melalui beribadah, mendekatkan diri kepada Allah Swt., berdoa, serta mengingat Allah Swt.<sup>7</sup> Tujuan dari *mindfulness* ini untuk mengakui Allah Swt. melalui ibadah dengan kesadaran penuh.<sup>8</sup> *Mindfulness* ini juga dapat digunakan sebagai jembatan komunikasi antara hamba dengan Tuhannya, yang menghantarkan manusia menuju kedamaian, yang membangunkan hati dan jiwa manusia, yang mampu melahirkan rasa cinta kasih manusia terhadap Tuhannya, begitu pula Allah Swt., memberikan cahaya Ilahi ke dalam hati seorang hamba, dan sebagai salah satu amaliah dalam memenuhi hak manusia dan hak Allah Swt.

---

<sup>5</sup> Latifah Asnur, Nurfarida Deliani, and Juliana Batubara, "Pentingnya Kesehatan Mental Dan *Mindfulness* Dan Pandangannya Terhadap Islam," *Journal of International Multidisciplinary Research* 2, no. 1, (2024), h. 106.

<sup>6</sup> Akhmad Bukhori, Agustin Revi Yanti, and Arida Rahmawati, "Penerapan *Mindfulness Training* Sebagai Upaya Dalam Mengurangi *Psychological Distress* Pada Generasi Z," *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, July 24, 2023, h. 5.

<sup>7</sup> Mia Chandra Dewi, Hubungan *Mindfulness* Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi (Skripsi Sarjana Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Walisongo Semarang, 2021), h. 24

<sup>8</sup> DwiYanti Meidiana, Yanuar Fahmi Pamungkas, and Hasanah Eka Wahyu Ningsih, *Mindfulness Caring Pada Stress*, (Semarang: Press Undip Penerbit Undip, 2022), h. 56.

“*The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*” yang bercorak sufistik, tafsir ini adalah karya terbaik yang dibuat oleh ‘Abdullah Yusuf ‘Ali sebagai penafsiran Al-Qur'an dalam bahasa Inggris termasyhur yang bertujuan mendorong manusia dalam berpegang teguh dengan Al-Qur'an. Dengan karakteristik yang dimiliki oleh kitab tafsir ini diantaranya, menghadirkan penjelasan yang kaya akan nilai spiritual, sastra, dan juga refleksi moral. Salah satu yang menonjol dari tafsir ini adalah gaya bahasa yang tinggi, fasih, puitis dan tenang, tidak ada kesan yang dipaksakan. Sehingga menggugah para pembaca dan mempunyai daya tarik tersendiri. Selain itu, tafsir ini juga menggali makna-makna esoterik (*bāṭiniyyah*) yang tidak tersirat secara eksplisit. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menjadikan tafsir ini sebagai sumber utama dalam menafsirkan ayat-ayat seputar membangun kesadaran diri dalam pandangan Al-Qur'an.

Penelitian terdahulu dengan topik serupa juga pernah dibahas oleh beberapa peneliti seperti penelitian dari Ardiansyah. Dalam penelitian tersebut membahas solusi kecemasan dalam ayat-ayat Al-Qur'an melalui meditasi yang berfokus pada dzikir perspektif Quraish Shihab dalam kitab tafsir *al-Misbah*.<sup>9</sup> Penelitian oleh Ajila yang membahas tentang aspek spiritual Islam dalam perspektif Al-Qur'an melihat dari sudut pandang Ahmad Musthafa al-Maraghi dalam tafsirnya *Al-Maraghi*.<sup>10</sup> Selain itu, penelitian oleh Asiqotul Ulya yang juga membahas aspek kecemasan dengan fokus terhadap tafsir *Fi Zhilalil Qur'an* dan tafsir *Al-Misbah*.<sup>11</sup> Berdasarkan

---

<sup>9</sup> Ardiansyah, Solusi Al-Qur'an Terhadap Problematika Kecemasan Menurut Quraish Shihab (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Antasari, Banjarmasin, 2022).

<sup>10</sup> Ajila, Pandangan Ahmad Mustafā Al-Marāghī Tentang Ayat-Ayat Yang Berkenaan Dengan Fenomena Kecemasan Dan Penanggulangannya, (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Antasari, Banjarmasin, 2023).

<sup>11</sup> Asiqotul Ulya, Kesehatan Mental Dalam Surat Al-Isra' Ayat 31 (Studio Komparatif Tafsir Fi Zilāl Al-Qur'ān Dan Tafsir Al-Misbāh), (Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin, Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, IAIN Salatiga, 2023)

penelitian terdahulu tersebut ditemukan perbedaan fokus penelitian karena penelitian ini akan berfokus pada *mindfulness* yang berkaitan dengan nilai-nilai Islam dari perspektif Abdullah Yusuf 'Ali dalam kitab tafsir "*The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*". Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan kajian spesifik mengenai penafsiran 'Abdullah Yusuf 'Ali terkait dengan *mindfulness* (kesadaran diri).

Artikel ini didasarkan pada pertanyaan: 1) Bagaimana penafsiran 'Abdullah Yusuf 'Ali terhadap ayat-ayat Al-Qur'an tentang *mindfulness* (kesadaran diri) dalam karyanya "*The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*"?. 2) Bagaimana relevansi penafsiran 'Abdullah Yusuf 'Ali dalam mengatasi permasalahan kejiwaan di era modern?. Maka artikel ini hendak menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an tentang *mindfulness* (kesadaran diri) dalam pandangan 'Abdullah Yusuf 'Ali dalam karyanya "*The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*." Serta menganalisis relevansi penafsiran 'Abdullah Yusuf 'Ali dalam mengatasi permasalahan kejiwaan di era modern.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan objek penelitiannya adalah literatur-literatur tafsir. Penelitian ini juga merupakan penelitian kepustakaan dengan merujuk langsung dari sumber asli *The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary* karya 'Abdullah Yusuf 'Ali, cetakan ke-1, tahun 1993, cetakan ke-2 tahun 1994, cetakan ke-3 tahun 1995, serta merujuk pada beberapa buku, jurnal, artikel, dan karya ilmiah. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi. Sementara dalam melakukan analisis data, penelitian ini menggunakan teknik deskriptif-analisis. Dalam penelitian ini, peneliti juga pendekatan tematik (tafsir mauḍū'ī) teori milik al-farābī.<sup>12</sup> Selain itu, untuk mempertajam analisis ayat seputar *mindfulness* (kesadaran diri) ayat

---

<sup>12</sup> Ahmad Nurrohim, *Ilmu Tafsir* (Surakarta: Muhammadiyah University Press. 2024) h. 64.

dalam penafsiran ‘Abdullah Yusuf ‘Ali, peneliti menggunakan pendekatan tasawuf dengan meminjam teori Syaikh ‘Abdūl Qadīr al-Jīlani,

## Pembahasan

### Konsep Umum *Mindfulness*

#### 1. Pengertian *Mindfulness*

Secara etimologis, kata *mindfulness* berasal dari bahasa Inggris yang merupakan gabungan dari kata *mind* (pikiran), akhiran *-ful* (penuh), dan *-ness* (keadaan). Secara harfiah, *mindfulness* berarti “keadaan pikiran yang penuh” atau “kesadaran yang utuh” sebagaimana dijelaskan dalam kamus *Cambridge Dictionary*.<sup>13</sup> Dalam penggunaannya, *mindfulness* merujuk pada suatu bentuk kesadaran yang erat kaitannya dengan konsep *awareness*, *attention*, dan *remembering*, yang menggambarkan pada tingkat kesadaran yang sangat tinggi.<sup>14</sup>

Secara istilah *Mindfulness* adalah adaptasi dari istilah *sati* dalam bahasa Pali, yang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai “*mindfulness*.”<sup>15</sup> Dalam ajaran Buddhis, *sati* adalah istilah penting dalam praktik meditasi yang merujuk pada kesadaran penuh, perenungan, dan perhatian mendalam terhadap pikiran, ucapan, dan tindakan. Istilah *sati* berasal dari bahasa Sanskerta *smṛti*, yang berarti “mengingat”, namun tidak sekadar mengingat secara biasa, melainkan mengingat dengan kesadaran penuh terhadap apa yang sedang atau telah terjadi.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup> “Mindfulness,” Cambridge University Press. *Cambridge Dictionary*, <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/mindfulness>. (11 Juli 2025)

<sup>14</sup> Trimurtini and Petra Kristi Mulyani, *Memberdayakan Diri melalui Mindfulness Panduan Pengantar untuk Mahasiswa* (Cahaya Ghani Recovery, 2024), h. 10

<sup>15</sup> Prasetyo Siddik, *Meniti Jalan Kembali* (Jombang: Ainun media, 2020), h. 8.

<sup>16</sup> Bhikkhu Dhammavuddho Mahā Thera, *Segenggam Daun Bodhi* (Sumatera Utara: Dewan Pengurus Daerah Sumatera Utara Pemuda Theravāda Indonesia, 2009), h. 199.

Kabat-Zinn menggambarkan *mindfulness* sebagai kesadaran diri yang tercipta dengan penuh kesengajaan, dengan mengamati pikiran, perasaan, dan sensasi tanpa adanya pengaruh oleh reaksi emosional.<sup>17</sup> T. Nhat Hanh berpendapat *mindfulness* hadir karena adanya kesadaran diri yang mendalam, yang mengarahkan perhatian penuh pada momen yang tengah dialami saat ini.<sup>18</sup> *Mindfulness* menurut Wood adalah perhatian penuh yang terjadi saat ini, tanpa terseret oleh pikiran dan perasaan sendiri.<sup>19</sup> Brown dan Ryan membagi komponen *mindfulness* menjadi dua komponen utama, yaitu perhatian dan kesadaran.<sup>20</sup>

Baer memandang *mindfulness* sebagai pengamatan tanpa penilaian pada kondisi eksternal dan internal yang berubah terhadap sekitar, diri kita, serta hambatan yang datang secara terus-menerus.<sup>21</sup> Sedangkan menurut Bogels *mindfulness* adalah menciptakan suatu proses secara berlangsung, sadar, tidak menghakimi, secara maksimal dalam setiap situasi. Sadar akan sifat, perasaan dan watak, mampu menciptakan perhatian, menerima pengalaman baik atau buruk tanpa menilai, memahami impuls reaktif dan menanggapi dengan tanggapan yang bijaksana.<sup>22</sup> Menurut *American Psychological Association (APA)*, *mindfulness* adalah kesadaran terhadap lingkungan sekitar serta kondisi mental, dengan melibatkan pengamatan terhadap perasaan, pikiran dan

---

<sup>17</sup> Jon Kabat-Zinn, *Where You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. (New York: Hyperion, 1997), h. 4.

<sup>18</sup> Thich Nhat Hanh, *The Art of Power* (New York: HaperOne, 2007), h. 42.

<sup>19</sup> Julia T Word, *Interpersonal Communication: Everyday Encounters*, 8th ed. (Boston: Cengage Learning, 2017), h. 164.

<sup>20</sup> Pranazabadian Waskito, J.T. Lobby Loekmono, dan Yari Dwikurnaningsih, "Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 3, no. 3, (2024) h. 100

<sup>21</sup> Yerliani Boymau dan Hendrik A.E. Lao, "Pengaruh Mindfulness Terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa yang Tinggal di Rumah Kos," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 2, no. 2 (2025), h. 136

<sup>22</sup> Heni Handayani, Agus Abdul Rahman, dan Sarbini, "Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres," *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022) h. 32



peristiwa yang sedang berlangsung tanpa ada penilaian atau reaksi.<sup>23</sup>

Dalam Islam, *mindfulness* merupakan suatu pendekatan spiritualitas yang menggabungkan *mindfulness* (kesadaran diri) dengan mengedepankan nilai-nilai dalam ajaran Islam<sup>24</sup> *Mindfulness* Islam dapat diwujudkan melalui berbagai praktik spiritual, seperti salat, zikir, doa dan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ajaran islam yang berfungsi sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan Tuhan. Praktik *mindfulness* biasanya dimulai dengan berfokus pada pernapasan, baik menghirup maupun menghembuskan napas. Hal ini membantu mengarahkan kesadaran secara menyeluruh pada empat komponen utama kesadaran yaitu, tubuh, perasaan, pikiran, dan kualitas mental.<sup>25</sup> Penerapan *mindfulness* berperan sebagai upaya yang sangat berharga dalam merawat dan memelihara kesehatan mental secara menyeluruh.<sup>26</sup>

## 2. Aspek-Aspek *Mindfulness*

Baer membagi menjadi lima aspek dimensi *mindfulness* dengan menggunakan instrumen yang disebut *Five Facet Mindfulness Questionnaire*, sebagai berikut:

- a. *Observing* (Mengamati)
- b. *Describing* (Menjelaskan)
- c. *Awareness* (Perhatian)
- d. *Non-judging* (Tanpa Penilaian)

---

<sup>23</sup> Siddik, *Meniti Jalan Kembali*, h. 8-9.

<sup>24</sup> Dhyah Ayu Destriani and Lisnawati Ruhaena, "Mindfulness Spiritual Islam Untuk Meningkatkan Keikhlasan Pasa Asisten Praktikum," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 16, no. 2, (2024), h. 185.

<sup>25</sup> Jarman Arroisi dan Maulana Dzunnurain, "Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam (The Problem of Mindfulness on Islamic Worldview Perspective)," *Nukhbatul 'Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 2 (2023), h. 123

<sup>26</sup> Murniati Murniati, "Penerapan Mindfulness Untuk Menjaga Kesehatan Mental," *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1 no 2, (2020), h. 65.

- e. *Non-reactivity* (Tanpa Reaksi).<sup>27</sup>

### 3. Faktor-Faktor *Mindfulness*

Terdapat tiga inti elemen faktor-faktor yang memengaruhi *mindfulness* menurut IAA model:

- a. *Intention* (Niat)
- b. *Attention* (Perhatian)
- c. *Attitude* (Sikap)<sup>28</sup>

Menurut Caldwell dan Shaver, menyatakan bahwa keinginan seseorang untuk mengembangkan *mindfulness* dipengaruhi oleh proses sosial, kognitif, dan perkembangan yang didorong oleh ketenangan dan skema kognitif tentang dunia..<sup>29</sup>

### 4. Manfaat *Mindfulness*

Menurut Brown dan Ryan, salah satu manfaat dari praktik *mindfulness* adalah dapat memahami pikiran, emosi serta respons terhadap sekitar. *Mindfulness* juga menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain melalui kesadaran dan empati yang mereka bangun. Selain itu, *mindfulness* berperan dalam mengembangkan kesejahteraan emosional. Terakhir *mindfulness* membantu meningkatkan perhatian dan konsentrasi yang menghasilkan produktivitas dan kinerja yang baik.<sup>30</sup>

## Identifikasi Term dan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terkait *Mindfulness*

### 1. Istilah-Istilah yang Berkaitan dengan Jiwa

- a. *Al-Nafs*

---

<sup>27</sup> Rosafina Dajia More dan Debi Angelina Br. Barus, "Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja pada Anggota Polres Sikka," *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 4, no. 4, (2025): 635. h. 641

<sup>28</sup> Rima Wilantika, Ringga Pratastiwi, dan Sutinah, "Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA," *Jurnal PKM* 3, noanda. 2 (2024). h. 59

<sup>29</sup> Jon G. Caldwell and Phillip R. Shaver, "Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness," *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships* 7, no. 2, (2013), h. 300.

<sup>30</sup> Luthfiyah dan Siti Mumun Muniroh, "Strategi Pembelajaran Mindfulness untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa di Era Digital," *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 2, no. 4, (2024) h. 138

Kata *nafs* berasal dari bahasa Arab yaitu (نَفْسٌ) yang artinya “nafsu”, “nafas”, “roh”, tetapi kerap kali Al-Qur'an menerjemahkannya dengan arti “jiwa” (pribadi atau keakuan).<sup>31</sup> *Al-Nafs* yang berarti “jiwa” dalam bahasa Arab, memiliki dua makna yang mendalam yaitu roh dan manusia seutuhnya.

Dalam Al-Qur'an, istilah *nafs* muncul dalam berbagai bentuk turunan, seperti *nafasa*, *anfus*, *nufūs*, *tanfusu*, *tanāfusu*, *yunāfisu*, dan *mutanāfis*, sebanyak 295 kali. Bentuk tunggal (*nafasa*) muncul 140 kali, bentuk jamak *anfus* ditemukan 153 kali, dan bentuk *nufūs* sebanyak 2 kali. Selain itu, istilah *taffasa*, *yatanaffasu*, dan *mutanāfis* masing-masing hanya muncul satu kali. Dalam 63 surah, kata *nafs* secara total ditemukan 35 kali; di surah Al-Baqarah (35 kali), surah Ali "Imran" (21 kali), QS. al-Nisa' (19 kali), serta QS. al-An'ām dan QS. al-Taubah (masing-masing 17 kali), dan di QS. al-'Araf dan QS. Yūsuf (masing-masing 13 kali).<sup>32</sup>

Dalam tasawuf dan psikologi Islam, *nafs* adalah medan utama dalam perjuangan spiritualitas yang harus disucikan melalui *tazkiyatun nafs*, tingkatan *nafs* meliputi:

- 1) *Nafs Ammārah*, jiwa yang cenderung pada kejahatan dan dorongan negatif.
- 2) *Nafs lawwāmah*, jiwa yang menyadari dan menyesal atas kejahatan atau kesalahan, dan memulai untuk berubah pada kebaikan.
- 3) *Nafs Muṭmainnah*, jiwa yang tenang, berserah diri kepada Allah Swt. serta tidak terdorong pada hawa nafsu duniawi.

Islam memandang *nafs* bukan netral, tetapi bisa menuju pada kebaikan atau keburukan yang harus dididik, bukan dihilangkan.<sup>33</sup> Sebagaimana firman Allah Swt:

---

<sup>31</sup> Muhammad Arif, *Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an* (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2020), h. 63.

<sup>32</sup> al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li-Alfāz Al-Qur'ān*, h. 710-714.

<sup>33</sup> Suhanoro et al., *Psikologi Spiritualitas: Membandingkan Islam dan Kepercayaan Dunia* (Jakarta: Kramantara JS, 2025), h. 29-31.

1) QS. al-Qiyāmah [40]: 2

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

“Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri). (QS. al-Qiyāmah [40]: 2)

2) QS. al-Fajr [89]: 27

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾

“Wahai jiwa yang tenang” (QS. al-Fajr [89]: 27)

Selain itu, kata *nafs* mempunyai sembilan makna dalam Al-Qur'an. (1). Dalam QS. Āli-‘Imrān [3]: 28, memaknai kata (نَفْسُهُ) sebagai siksaan. (2). Dalam (QS. al-Māidah [5]: 116, terdapat kata (نَفْسِي) dan (نَفْسِكَ) yang mempunyai makna ilmu, yakni pada ilmu kamu. (3). Dalam QS. al-An'am [6]: 93, (أَنْفُسُكُمْ) dan QS al-Zumar dan (أَنْفُسٍ) dimaknai dengan roh atau nyawa. (4). Dalam QS. al-Baqarah, (أَنْفُسُكُمْ), QS. Āli-‘Imrān [3]: 154 (أَنْفُسُهُمْ), (أَنْفُسِهِمْ), demikian kata tersebut dimaknai dengan hati. Kata tersebut terdapat banyak dalam ayat yang lainnya. (5). Dalam QS. QS. Āli-‘Imrān [3]: 117, QS. Hūd [11]: 101 dan QS. al-Rūm pada kata (أَنْفُسُهُمْ), dimaknai dengan diri mereka sendiri. (6). Dalam QS. al-Māidah [5]: 32 (نَفْسًا) dan (نَفْسٍ), kemudian QS al-Māidah [5]: 45, (النَّفْسِ بِالنَّفْسِ), memiliki arti jiwa. (7). Dalam QS. al-Taubah [9]: 128, (أَنْفُسِكُمْ) dimaknai dengan seseorang. (8). Dalam QS. al-Nisā' [4]: 29, (أَنْفُسُكُمْ) dan QS. al-Nūr [24]: 61, (أَنْفُسِكُمْ) memiliki arti dengan sesama pemeluk agama. (9). QS. al-Nisā' [4]: 66 dan QS. al-Baqarah [2]: 54, (أَنْفُسُكُمْ) mempunyai arti pembunuhan sesama pemeluk agama sendiri.<sup>34</sup>

b. *Al-Rūh*

Dalam bahasa Arab, konsep spiritualitas mengacu pada *al-rūh* (الرُّوح) yaitu jiwa atau roh sebagai esensi kehidupan manusia. Kata *rūh* disebutkan sebanyak 24 kali dalam Alquran, dalam 20

---

<sup>34</sup> Abū al-Faḍl Jalāl al-Dīn al-Suyūṭī, *Wujūh Al-Qur'ān* Terj. Musa Muzaawir (Jakarta: Citra, 2012), h. 298-300.

surah yang berbeda, dengan makna-makna yang berbeda. Kata *al-rauhu* dan *al-rūhu* memiliki arti yang sama, kemudian kata *al-rūhu* dimaknai dengan kata jiwa *rūh*, dimaknai dengan jiwa karena berasal dari *rūh*. Kata *al-rūh* mempunyai banyak bagian seperti kehidupan, pergerakan, mendapat manfaat, menolak kerugian.<sup>35</sup>

*Rūh* memiliki banyak kata dalam Al-Qur'an. (1). Dalam QS. al-Mujādalah [58]: 22, (رُوح) dimaknai sebagai rahmat, yakni rahmat dari Allah Swt. (2). Dalam QS. al-Nabā' [78]: 38, (الرُّوح) diartikan sebagai malaikat yang agung. (3). Dalam QS. al-Nahl [16]: 102, QS. al-Qadr [97]: 4 dan QS. al-Syu'arā' [26]: 193 terdapat kata (رُوح), kemudian QS. Maryam [19]: 17, (رُوحًا), yakni keduanya dimaknai dengan malaikat Jibril as. (4) dalam QS. al-Nahl [16]: 2, (الرُّوح) dan QS. Gāfir [40]: 15, (الرُّوح), yakni diartikan sebagai wahyu, (5). QS. al-Nisā' [4]: 171 (رُوحٌ) yakni nabi Isa as. (6) QS. al-Syūrā [42]: 52 (رُوحِهِ) sebagai kalam Allah Swt. (7). QS. al-Taḥrīm [66]: 12, dimaknai sebagai tiupah ruh dari Allah Swt. (8). QS. al-Isrā' [17]: 85 (الرُّوح), dimaknai dengan urusan Allah Swt. yang tidak terlihat.<sup>36</sup>

Menurut Imām al-Ghazālī, *rūh* memiliki dua makna. Yang pertama, *rūh* alamiah (kehidupan), yang berasal dari rongga hati yang hitam dan terkait dengan makna tubuh. Yang kedua, *latīfah rabbaniyah*, yang menunjukkan kelembutan ilahi yang tertanam di dalam hati manusia yang menuntun pada akhlak mulia.<sup>37</sup>

Adapun ayat yang bersangkutan dengan diciptakannya keberagaman manusia dengan sempurna dan istimewa serta memiliki kesadaran akan tanggung jawab sebagai seorang hamba yang mampu mengemban amanah dalam kehidupan. Sebagaimana firman Allah Swt:

---

<sup>35</sup> Al-Rāghib al-Aṣḥānī, *Al-Mufradāt fī Gharīb Al-Qur'an* Terj. Ahmad Zaini Dahlan, Juz. 2 (Jawa Barat: Pustaka Khazanah, 2017), h. 109.

<sup>36</sup> al-Suyūṭī, *Wujūh Al-Qur'ān* Terj. Musa Muzauwir, h. 144-146.

<sup>37</sup> Akhmad Faozi and Didik Himmawan, "Nilai-Nilai Pendidikan Spiritual Menurut Syekh Zainal Abidin Abdul Karim Al Husaini Dalam Kitab Al Barzanji," *Journal Islamic Pedagoga* 3, no. 1 (2023): h. 94.

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٢٩﴾

“Maka, apabila Aku telah menyempurnakan (kejadian)-nya dan telah meniupkan roh (ciptaan)-Ku ke dalamnya, menyungkurlah kamu kepadanya dengan bersujud.” (QS. al-Hijr [15]:29)

c. *Qalb*

Kata *Qalb* secara bahasa Arab mengacu pada istilah hati, jantung, semangat keberanian dan pusat, yang berasal dari bentuk mashdar (قَلْبٌ) berasal dari akar kata akar kata ق-ل-ب yang memiliki arti “membolak-balik”<sup>38</sup>. *Qalb* atau hati, secara sederhana, sering disamakan dengan kata hati nurani.<sup>39</sup> Menurut al-Baqi, istilah *qalb* dalam Al-Qur'an disebutkan dalam jumlah 132 kali, menyebar di 44 surah dan 112 ayat.<sup>40</sup>

Secara bahasa *qalb* berarti memindahkan atau mengubah sesuatu dari satu arah ke arah yang lain. Beberapa contoh penggunaannya meliputi: قَلْبُ التَّوْبِ (membalik pakaian dari dalam ke luar), dan قَلْبُ الْإِنْسَانِ (memalingkan orang dari arah yang sedang ia tempuh).<sup>41</sup>

Kata *qalb* mempunyai empat makna yaitu: (1). Dalam QS. al-Nahl [16]: 106, (قَلْبُهُ) sebagai hatimu dan QS. al-Syūrā [42]: 24, (قَلْبِكَ) sebagai hatinya. (2). QS. Qāf [50]: 37, (قَلْبٌ) diartikan sebagai akal pikiran. (3). QS. al-Ḥasyr [59]: 14, (قُلُوبُهُمْ) diartikan sebagai pandangan atau pendapat. (4). QS. al-‘Ankabūt [29]: 21, (تُقَلَّبُونَ) dimaknai sebagai kamu akan dikembalikan, maksudnya adalah di kembalikan kepada Allah Swt.<sup>42</sup>

---

<sup>38</sup> Nurul Hikmah, *Kecerdasan Akal Dan Kalbu Dalam Islam: Konsep Berfikir Dalam Islam (Telaah Terhadap Kecerdasan Akal Dan Kecerdasan Kalbu Dalam Islam)* (Tangerang Selatan: Bait Qur'any Multimedia, 2002), h. 124.

<sup>39</sup> Rudi Ahmad Suryadi, *Dimensi-Dimensi Manusia: Perspektif Pendidikan Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2015), h. 86.

<sup>40</sup> al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li-Alfāz Al-Qur'ān*, h. 549-551.

<sup>41</sup> Al-Rāghib al-Aṣḥānī, *Al-Mufradāt fī Ghariḥ Al-Qur'ān* Terj. Ahmad Zaini Dahlan, Juz. 3 (Jawa Barat: Pustaka Khazanah, 2017), h. 219.

<sup>42</sup> al-Suyūfī, *Wujūh Al-Qur'ān* Terj. Musa Muzauwir, h. 255.

Adapun salah satu ayat yang menjadi acuan mengenai betapa pentingnya menjaga hati agar tetap terhubung kepada Sang Pencipta adalah Surah al-Anfāl ayat 24 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ  
الْمَرءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ ﴿٢٤﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, penuhilah seruan Allah dan Rasul (Nabi Muhammad) apabila dia menyerumu pada sesuatu yang memberi kehidupan kepadamu! Ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah membatasi antara manusia dengan hatinya dan sesungguhnya kepada-Nyalah kamu akan dikumpulkan.” (QS. al-Anfāl [8]: 24)<sup>43</sup>

d. *Al-‘Aql*

*Al-‘Aql* artinya adalah mengikat atau memahami yang berasal dari bahasa Arab yaitu (عَقَلَ – يَعْقِلُ – يَعْقِلُونَ). *Al-Aql*, sebagai pusat dari kemampuan untuk berpikir, membantu manusia untuk menerapkan nilai-nilai yang benar dalam kehidupan sehari-hari keseimbangan antara akal dan nilai-nilai. *Al-‘Aql* juga diartikan sebagai kekuatan dalam menerima ilmu yang bermanfaat oleh manusia melalui kekuatan tersebut.<sup>44</sup>

Kata *‘aql* dalam Al-Qur’an ditemukan sebanyak 49 kali dengan berbagai derivasinya diantaranya yaitu, *aqalūhu*, *na‘qilu*, dan *ya‘qiluhā* muncul satu kali, sementara kata *ya‘qilūn* muncul 22 kali dan bentuk *ta‘qilūn* sebanyak 24 kali.<sup>45</sup> yang tersebar dalam 31 surah dalam Al-Qur’an. Adapun surah-surah yang menyebutkannya, sebagai berikut:

Merujuk pada QS. al-‘Ankabūt [29]: 43 pada kata (يَعْقِلُهَا) menjelaskan bahwa akal manusia di gunakan untuk memahami dan

<sup>43</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an* (Bandung: Mizan Pustaka, 1996), h. 289.

<sup>44</sup> al-Aṣḥānī, *Al-Mufradāt fī Gharīb Al-Qur’an* Terj. Ahmad Zaini Dahlan, 2017, Juz 2: h. 767.

<sup>45</sup> al-Baqi, *Al-Mu‘jam al-Mufahras Li-alfāz al-Qur’ān*, h. 478-479.

memaknai suatu hal, kemudian di dalam QS. al-Baqarah [2]: 164, pada kata (يَعْقُلُونَ) yang menunjukkan bahwa ciptaan Allah Swt, seperti langit, bumi, hujan, dan angin, merupakan bukti kebesaran dan keesaan-Nya namun, hanya mereka yang berakal yang mampu memahami maknanya.<sup>46</sup>

Adapun ayat lain yang menekankan pentingnya refleksi dalam memahami ajaran-ajaran Tuhan, dan mendorong orang untuk menggunakan pikiran mereka untuk merenungkan tanda-tanda kebesaran-Nya. Sebagaimana salah satu firman Allah Swt:

فَلْيَتَعَالُوا آتِلْ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَلَا تَقْتُلُوا  
أَوْلَادَكُمْ مِنْ أَمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنٌ وَلَا  
تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّيْنَاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿١٥١﴾

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Kemarilah! Aku akan membacakan apa yang diharamkan Tuhan kepadamu, (yaitu) janganlah mempersekutukan-Nya dengan apa pun, berbuatbaiklah kepada kedua orang tua, dan janganlah membunuh anak-anakmu karena kemiskinan. (Tuhanmu berfirman,) ‘Kamilah yang memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka.’ Janganlah pula kamu mendekati perbuatan keji, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi. Janganlah kamu membunuh orang yang diharamkan Allah, kecuali dengan alasan yang benar).Demikian itu Dia perintahkan kepadamu agar kamu mengerti.” (QS. al-An’ām [6]: 151)

## 2. Istilah-Istilah yang Berkaitan dengan *Mindfulness*

### a. Taubat

Kata *taubat* secara bahasa di ambil dari bahasa Arab yaitu (تَابَ – يَتُوبُ) yang memiliki arti “kembali”, dengan maksud lain berarti kembali kepada ketaatan, dan yang paling utama adalah kembali menuju keimanan yang Allah Swt. ridhai.<sup>47</sup> Kata *taubat*

<sup>46</sup> Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, h. 292.

<sup>47</sup> Syaikh Muhammad bin Shalih al-Utsaimin, *Syarah Riyādhush-Shālihīn*, Juz. 1 (Darul Falah, 2019), h. 62.



disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 87 kali dalam 25 surah yang berbeda.

Kata التَّوْبُ secara etimologis berpaling dari dosa dengan cara yang benar. Dalam pengertian syar'i, التَّوْبَةُ adalah meninggalkan dosa karena sadar salah, menyesal, bertekad tak mengulangnya, dan memperbaiki kesalahan. Jika semua ini terpenuhi, *taubat* dianggap sempurna. Sementara itu, kata التَّائِبُ menggambarkan sosok yang dengan kesungguhan hati berupaya meninggalkan dosa dan kembali kepada jalan yang benar. Sedangkan التَّوَابُ digunakan untuk menyebut hamba yang senantiasa ber-*taubat*. Terakhir, terdapat pula istilah مَتَابُ yang juga digunakan dalam Al-Qur'an untuk menggambarkan makna *taubat*.<sup>48</sup>

Adapun sebagian Ayat Al-Qur'an yang menyebutkan kata *taubat* diantaranya:

- 1) Hal-hal yang menjadi pengingat untuk bertaubat terdapat dalam QS. al-Tahrīm [66]: 8, QS. al-Nūr [24]: 31, dan QS. al-Māidah [5]: 74.
- 2) Allah Swt. Maha penerima *taubat* hambanya terdapat dalam QS. al-Māidah [5]: 71 dan al-Taubah [9]: 117-118
- 3) Melakukan *taubat* dengan sempurna terdapat pada QS. Gāfir [40]: 3, QS. al-Furqān [25]: 71, QS. al-Ra'd [13]: 30, dan QS. al-Baqarah [2]: 37<sup>49</sup>

b. *Muḥāsabah* (introspeksi diri)

Secara bahasa *muḥāsabah* berasal dari bahasa Arab yaitu (حَسَبَ - يَحْسِبُ - حِسَابًا) berarti “menghitung”, dengan maksud lain adalah seorang muslim yang menilai dan menghitung dirinya atas kesalahan-kesalahan yang telah diperbuat selama hidupnya. Kata

---

<sup>48</sup> *Al-Rāghib al-Aṣfahānī, Al-Mufradāt fī Gharīb Al-Qur'ān* Terj. Ahmad Zaini Dahlan, Juz. 1 (Jawa Barat: Pustaka Khazanah, 2017), h. 320-322.

<sup>49</sup> *al-Aṣfahānī, Al-Rāghib al-Aṣfahānī, Al-Mufradāt fī Gharīb Al-Qur'ān* Terj. Ahmad Zaini Juz 1: h. 231-232.

“*muḥāsabah*” tercermin dalam ayat yang menekankan pentingnya refleksi dan penilaian diri.<sup>50</sup>

Menurut Quraish Shihab Kata *al-Hasīb* berasal dari akar kata (ح-س-ب) yang secara etimologis memiliki beberapa makna, seperti menghitung, mencukupi, bantal kecil, dan juga jenis penyakit kulit yang menyebabkan warna putih pada kulit. Dalam Al-Qur'an, kata *ḥasīb* disebut sebanyak empat kali. Tiga kali menjadi sifat Allah Swt, dua diantara yaitu, QS. al-Nisā' [4]: 6, al-Aḥzāb [33]: 39, dan satu kali ditujukan kepada manusia, seperti dalam QS al-Isrā' [17]: 14, yang menegaskan bahwa manusia akan menjadi penghisab atas dirinya sendiri pada Hari Kiamat. Sedangkan dalam QS. al-Anbiyā'[21]: 47 Kata *ḥasībīn* bermakna “Yang menghitung” dan menjadi salah satu sifat Allah Swt. yang Mahasempurna dalam memperhitungkan setiap amal perbuatan, tanpa ada satu pun yang luput dari penghitungan-Nya.<sup>51</sup>

c. *Khauf* (Rasa Takut)

Dalam bahasa arab *khauf* terdiri atas tiga kata yaitu (خَوْفٌ) yang berarti “gentar” dan “terkejut”, *Khauf* berasal dari kata kerja (خَافَ – يَخَافُ) yang berarti “takut.” Bentuk *maṣdar* lainnya adalah *khīfah* dan *makhāfah*. Kata pelakunya atau *ism fā'il*-nya adalah *khā'if*, dan dalam bentuk pasif bisa juga disebut *khuyyifa*.<sup>52</sup> Secara keseluruhan kata *khauf* di dalam Al-Qur'an di temukan sebanyak 124 ayat yang menyebar dalam 42 surah. Sebagai berikut:

Dalam kajian etimologi, istilah *khauf* memiliki beragam makna dasar, seperti rasa gentar atau cemas (الْفَرَعُ), pembunuhan (الْقَتْلُ), pengetahuan (الْعِلْمُ), serta kulit berwarna merah yang telah disamak (أَدِيمُ الْأَحْمَرِ). Sedangkan secara istilah, *khauf* adalah reaksi

<sup>50</sup> Zulhelmy Mohd Hatta, *Pokok-Pokok Pikiran Akuntabilitas Islam (Ekonomi, Keuangan, Akuntansi, Tata Kelola, Auditing)* (Yogyakarta: Deepublish, 2023), h. 53.

<sup>51</sup> M Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata, Tafsir, Dan Telaah Tematik* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 299-300.

<sup>52</sup> Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata, Tafsir, Dan Telaah Tematik* h. 473.

emosional atau kondisi batin yang muncul karena adanya rasa takut terhadap kemungkinan datangnya hal yang tidak diinginkan, atau kekhawatiran akan kehilangan sesuatu yang bernilai dan dicintai.<sup>53</sup>

Menurut al-Aṣḥānī, ada dua konsep rasa takut, pertama, rasa takut terhadap Allah Swt. (الْخَوْفُ مِنَ اللَّهِ), kedua, rasa takut karena Allah Swt. (الْخَوْفُ لِلَّهِ). Dalam konteks ini, terdapat dalam QS. al-Zumar [39]: 16. Adapun ayat-ayat lain yang berkaitan dengan *khauf*, sebagai berikut: (1). Sebagai rasa takut kepada Allah Swt. terdapat dalam QS. Āli 'Imrān [3]: 175, QS. al-Naḥl [16]: 50, QS. al-Anfāl [8]: 2, QS. al-Isrā' [17]: 109 dan QS. al-A'rāf [7]: 205. (2). Rasa takut terhadap azab Allah Swt. terdapat dalam QS. al-Anfāl [8]: 48, QS. al-Ra'd [13]: 5, QS. Ibrāhīm [14]: 14, QS. asy-Syu'arā' [26]: 13, QS. an-Nāzi'āt [79]: 40, QS. Ṭāhā [20]: 112, QS. al-Anbiyā' [21]: 103. QS. al-Naḥl [16]: 112. (3). Rasa takut akan dosa, terdapat dalam QS. al-Mā'idah [5]: 108, QS. al-Nisā' [4]: 59, QS. al-Anbiyā' [21]: 103.<sup>54</sup>

d. *Raja'* (pengharapan)

kata *raja'* berasal dari bahasa Arab yaitu (رَجَا - يَرْجُو) dengan maksud "harapan". *Raja'* (الرَّجَاءُ) secara istilah mengandung makna pengharapan yang disertai keyakinan akan kemungkinan tercapainya kebahagiaan atau kebaikan di masa mendatang.<sup>55</sup> Kata *raja'* disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 28 kali dalam 19 surah yang berbeda, muncul dengan bermacam-macam sighat yang berbeda.

*Raja'* menurut Imām al-Qusyairi adalah harapan yang meliputi hati mengenai sesuatu yang diinginkan akan terjadi di

---

<sup>53</sup> Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata, Tafsir, Dan Telaah Tematik*, h. 473.

<sup>54</sup> Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata, Tafsir, Dan Telaah Tematik*, h. 475.

<sup>55</sup> al-Aṣḥānī, *Al-Mufradāt Fī Ghariḥ al-Qur'ān* Terj. Ahmad Zaini Dahlan, 2017, 2: h. 40.

masa yang akan datang.<sup>56</sup> Sedangkan menurut Ibn Qayyim al-Jauziyyah *raja'* adalah salah satu dari sekian banyaknya tempat istirahat dalam perjalanan menuju jalan Allah Swt., yang berarti mengharapkan rahmat serta keridhaan-Nya.<sup>57</sup> Sedangkan menurut Imām al-Ghazālī *raja'* dipandang sebagai rasa gembira karena menunggu akan sesuatu yang dicintai.<sup>58</sup>

Kata *raja'* memiliki tiga makna, yaitu, (1). Dalam QS. al-Isrā' [17]: 57, dimaknai dengan kata berharap akan surga-Nya Allah Swt. dan takut akan azab Allah Swt. (2). Dalam QS. al-Ankabūt [29]: 5, (يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ) memiliki arti takut pada hari kebangkitan, QS. al-Kahf [18]: 110, (يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ) memiliki arti takut pada hari akhir dengan melakukan amal kebaikan. (3). QS. al-Furqān [25]: 21, (لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا) memiliki arti tidak takut terhadap hari akhir, QS al-Nabā' [78]: 27, (لَا يَرْجُونَ حِسَابًا) memiliki arti tidak takut pada hari akhir dan tidak memikirkan tentang amal perbuatan yang akan diperhitungkan. (3). Dalam QS. al-Baqarah [2]: 218, (يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ) ayat ini mengandung makna asli dari berharap, yakni berharap terhadap rahmat dan ridha Allah Swt.<sup>59</sup>

## Analisis Penafsiran 'Abdullah Yusuf 'Ali Terkait Ayat-Ayat *Mindfulness*

### A. Penafsiran Term *Taubat*

#### 1. QS. at-Tahrīm [66]: 8

وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزَى اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ  
نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَنْتُمْ لَنَا نُورٌ وَغَيْرَ لَنَا إِنَّكَ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٨﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, bertobatlah kepada Allah dengan tobat yang semurni-murninya. Mudah-mudahan

<sup>56</sup> Abdul Rahman, *Hakikat Ilmu Tasawuf* (Sulawesi Selatan: Kaaffah Learning Center, 2021), h. 199.

<sup>57</sup> Ibn Qayyim al-Jauziyyah, *Mutiara Di Samudra Al-Fatihah* (Surabaya: Pustaka Media, 2018), h. 154.

<sup>58</sup> Abdul Rahman, *Hakikat Ilmu Tasawuf* (Sulawesi Selatan: Kaaffah Learning Center, 2021), h. 199.

<sup>59</sup> al-Suyūfī, *Wujūh Al-Qur'ān* Terj. Musa Muzauwir, h. 130.

*Tuhanmu akan menghapus kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang yang beriman bersamanya. Cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanannya. Mereka berkata, “Ya Tuhan kami, sempurnakanlah untuk kami cahaya kami dan ampunilah kami. Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu.” (QS. at-Tahrim [66]: 8)*<sup>60</sup>

Ayat ini merupakan ajakan Allah Swt. kepada orang-orang beriman untuk ber-*taubat* dengan sungguh-sungguh. Yusuf ‘Ali menegaskan bahwa *taubat* harus dilakukan dengan hati yang tulus dan niat yang murni. Ia juga menjelaskan konsep *taubat* mengacu pada seruan untuk kembali kepada Allah Swt, bentuk pengakuan atas kesalahan dan keinginan untuk memperbaiki diri, serta kembali kepada nilai-nilai moral dan kesucian yang telah diberikan oleh Allah Swt.<sup>61</sup> Dalam perspektif tasawuf, Imam al-Qusyairi memandang *taubat maqām*<sup>62</sup> sebagai posisi utama para sufi. Beliau juga menafsirkan kata “*taubat*” dengan arti “kembali,”<sup>63</sup>

Yusuf ‘Ali menafsirkan *عَسَى رَبُّكُمْ*, Tuhan kamu akan menghapus semua kesulitan dan beban dosa dengan melakukan perbuatan baik dan meninggalkan sifat cemburu yang tidak sehat dan egois yang tinggi. Hal ini menggambarkan betapa

---

<sup>60</sup> ‘Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1995, Juz 3: h. 1466–1467.

<sup>61</sup> ‘Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1995, Juz 3: h. 1466-1467.

<sup>62</sup> *Maqām* adalah berkaitan dengan nilai moral yang akan diperjuangkan dan direalisasikan oleh seorang yang berusaha mencari jalan spiritual. Lihat Abū al-Qāsim ‘Abd al-Karīm al-Hawāzin al-Qusyairi an-Naisābūrī, *al-Risālatul Qusyairiyyah fī ‘ilm Taṣawwuf* Terj. Umar Faruq (Jakarta: Pustaka Amini, 2007), h. 58.

<sup>63</sup> al-Naisābūrī, *al-Risālatul Qusyairiyyah fī ‘ilm Taṣawwuf* Terj. Umar Faruq, hal.116.

pengampun dan penyayang Allah Swt.<sup>64</sup> Yusuf 'Ali menafsirkan ayat نُورُهُمْ يَسْعَى sebagai cahaya yang merupakan manifestasi<sup>65</sup> dari rahmat dan hidayah Allah yang menyertai setiap langkah orang beriman.

Melalui *mindfulness*, kita dapat merasakan kehadiran cahaya ini dalam setiap tindakan, memungkinkan untuk lebih menghargai jalan spiritual mereka. Meskipun diterangi oleh cahaya iman, mereka selalu menunjukkan kerendahan hati dan sadar akan kekurangannya, oleh karena itu, mereka terus berdoa untuk kesempurnaan cahaya dan penghapusan dosa-dosa mereka hingga mereka benar-benar disucikan. Kerendahan hati dan *mindfulness* (kesadaran diri) ini menunjukkan bahwa kesempurnaan spiritual bukan hanya hasil dari usaha manusia, tetapi juga berkat dari Allah Swt.<sup>66</sup>

## 2. QS. Gāfir [40]: 3

غَافِرِ الذُّنُوبِ وَقَابِلِ التَّوْبِ شَدِيدِ الْعِقَابِ ذِي الطُّوْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ إِلَهُ الْمَصِيرِ ﴿٣﴾  
 “(Dia) Pengampun dosa, Penerima tobat, Pemberi hukuman yang keras, (dan) Pemilik karunia. Tidak ada tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nyalah (semua makhluk) kembali.” (QS. Gāfir [40]: 3)<sup>67</sup>

Yusuf 'Ali menafsirkan bahwa Allah Swt. adalah Maha penerima *taubat* dengan selalu menciptakan pintu pengampunan dan mengabulkan *taubat* bagi hamba-Nya dengan syarat taubat dilakukan secara sungguh-sungguh dan tulus.<sup>68</sup> Yusuf 'Ali juga

<sup>64</sup> 'Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1995, Juz 3: h. 1466-1467.

<sup>65</sup> Manifestasi adalah sesuatu yang menjadi tampak dalam bentuk nyata, menurut definisi KBBI, KBBI App, “KBBI Online - Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring,” <https://kbbi.app>. (July 2, 2025)

<sup>66</sup> 'Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1995, Juz 3: h. 1466–1467.

<sup>67</sup> 'Abdullah Yusuf 'Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1994, Juz 2: h. 1211.

<sup>68</sup> 'Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1994, Juz 2: h. 1211.

menafsirkan keadilan-Nya akan tetap ditegakkan sehingga tidak ada kesempatan sedikit pun untuk melarikan diri dari kejahatan kecuali dengan ber-*taubat*.<sup>69</sup> Ayat ini menyoroti konsep *mindfulness* yang ditemukan dalam Al-Qur'an, yang meliputi rasa kagum dalam melakukan perbuatan baik, takut akan hukuman, dan ketundukan akan kehendak Allah Swt.

Dengan demikian, penafsiran dua ayat di atas menurut Yusuf 'Ali, menegaskan bahwa *taubat* mengingatkan manusia untuk kembali kepada Allah Swt. dengan kesungguhan dan niat yang tulus, serta berkomitmen untuk memperbaiki diri. Taubat juga mencerminkan kesadaran yang mendalam akan dampak dari tindakan seseorang, baik di dunia maupun di akhirat. Ini adalah proses yang berkelanjutan, di mana seorang hamba terus berusaha untuk menghindari dosa dan memperbaiki diri. Allah Swt. menjanjikan pengampunan bagi mereka yang ber-*taubat* dengan tulus, serta membuka jalan bagi mereka yang bersungguh-sungguh dalam memperbaiki diri dan menata ulang kehidupan yang lebih bermakna.

#### B. Penafsiran Term *Muhāsabah* (Introspeksi diri)

QS. al-Anbiyā' [21]: 47

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَمَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ  
حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ ٧٤

“Kami akan meletakkan timbangan (*amal*) yang tepat pada hari Kiamat, sehingga tidak seorang pun dirugikan walaupun sedikit. Sekalipun (*amal* itu) hanya seberat biji sawi, pasti Kami mendatangkannya. Cukuplah Kami sebagai pembuat perhitungan.” (QS. al-Anbiyā' [21]: 47)<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> 'Ali, 'Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, Juz 2: h. 1211.

<sup>70</sup> Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1994, Juz 2: h. 826.

Ayat ini menjadi dasar penting bagi konsep *muḥāsabah* (introspeksi diri), di mana Allah Swt. menegaskan bahwa timbangan amal di hari Kiamat akan ditegakkan dengan adil, dan tidak satu pun jiwa akan dizalimi, bahkan jika amal itu hanya seberat biji sawi. Allah berfirman dalam QS. al-Anbiyā' [21]: 47:

فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالُ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا

*“maka tak seorang pun akan diper-lakukan tidak adil, sedikit pun, maka tak seorang pun akan diper-lakukan tidak adil, sedikit pun; sekalipun seberat biji sawi”*

Yusuf ‘Ali menegaskan bahwa Allah Swt. tidak hanya menilai perbuatan besar yang tampak, tetapi juga memperhitungkan niat, pikiran, dan kecenderungan hati yang tersembunyi. Ini menggambarkan betapa teliti dan keluasan perhitungan Allah Swt. terhadap setiap amal manusia. Karena itu, ayat ini menjadi dasar pentingnya *muḥāsabah*, yaitu introspeksi diri dan mengevaluasi tindakan secara terus-menerus.<sup>71</sup>

Kemudia Allah berfirman dalam QS. al-Anbiyā' [21]: 47:

وَكُفَىٰ بِنَا حَسِيبِينَ

*“Cukuplah Kami sebagai pembuat perhitungan.”*

Yusuf ‘Ali menekankan ayat di atas bahwa Allah Swt. adalah satu-satunya Tuhan yang memiliki otoritas dan kemampuan sempurna dalam memperhitungkan amal manusia. Ayat tersebut penting agar manusia melakukan *muḥāsabah* yaitu dengan mengevaluasi diri secara mendalam dan jujur sebelum datang hari di mana semua amal akan diperiksa tanpa luput sedikit pun.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1994, Juz 2: h. 826.

<sup>72</sup> Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1995, Juz 2: h. 826.



Kemudian ia mengaitkan ayat tersebut dengan QS. al-Kahf [18]: 104, bahwa tidak semua amal punya nilai, tergantung dari niat dan kualitas moralnya. Pada ayat:

وَهُمْ يَحْسِبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا

“sedangkan mereka mengira bahwa mereka berbuat sebaik-baiknya.” QS. al-Kahf [18]: 104

Penafsiran Yusuf ‘Ali sejalan dengan pemikiran Sayyid Quṭb menunjukkan bahwa hisab Allah Swt. sangat teliti dan adil. Hal ini menjadi peringatan bagi manusia untuk tidak meremehkan amal kecil dan segera melakukan *muḥāsabah* sebelum datangnya azab.<sup>73</sup> Sebagai makna penguat, imam al-Ghazālī menekankan *muḥāsabah* diri sebagai proses introspeksi yang sangat penting.<sup>74</sup>

Dengan demikian, penafsiran Yusuf ‘Ali menunjukkan bahwa *muḥāsabah* merupakan fondasi penting dalam kehidupan spiritual seorang mukmin. Menurutnya, *muḥāsabah* adalah introspeksi diri yang mendalam dan terus-menerus, di mana seorang hamba mengevaluasi tidak hanya amal lahiriahnya, tetapi juga niat, pikiran, dan kecenderungan batinnya, dengan kesadaran bahwa Allah Swt. akan memperhitungkan semuanya secara teliti di hari perhitungan, tanpa ada yang terlewat.

#### C. Penafsiran Term *Khauf* (Rasa Takut)

##### 1. QS. al-Nāzi‘āt [79]: 40

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ (٤٠)

“Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya.” (QS. al-

---

<sup>73</sup> Sayyid Quṭb, *Tafsir Fī Zilāl Al-Qu‘an* Terj. As‘ād Yāsīn, Juz. 8 (Jakarta: Gema Insani, 2001), h. 65-66.

<sup>74</sup> Syaikh Jamāl al-Dīn ibn Muḥammad Sa‘īd ibn Qāsim al-Qāsimī, *Buku Putih Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn Imam Al-Ghazālī* Terj. Asmuni (Bekasi: Darul Falah, 2010), h. 673.

Nāzi'āt [79]: 40)<sup>75</sup>

Ayat ini merupakan dasar penting untuk memahami konsep *khauf* (takut kepada Allah Swt.) dalam Islam. Ayat ini dengan jelas menunjukkan hubungan antara *khauf* (rasa takut) kepada Allah Swt., dan kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu.<sup>76</sup>

Penafsiran Yusuf 'Ali mengenai kata خَافَ yaitu rasa takut, ia memaknai sebagai rasa takut yang muncul dari kesadaran akan azab yang akan diterima akibat dari dosa-dosa yang mereka kerjakan.<sup>77</sup> Pemikiran ini sejalan dengan pandangan Imām al-Qusyairī, yang menyatakan *khauf* adalah takut kepada Allah Swt. berarti takut akan siksa-Nya, baik di dunia maupun di akhirat, dan merupakan bagian dari penghambaan serta kesadaran akan kekuasaan-Nya.<sup>78</sup>

Yusuf 'Ali membedakan dua kelompok orang menurut sikap mereka terhadap hukum Allah Swt. Kelompok *pertama*, ia sebut sebagai pemberontak keras dan memilih kehidupan duniawi. Kelompok *kedua*, tertera dalam ayat وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ, yaitu kelompok dari mereka yang rendah hati. *Khauf* di sini mendatangkan motivasi yang mendorong seseorang dalam mematuhi perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, sehingga mendapatkan sebaik-baiknya balasan

---

<sup>75</sup> 'Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1995, hal.1562.

<sup>76</sup> Hawa nafsu menurut Yusuf 'Ali adalah kecenderungan jiwa manusia yang dapat membawa manusia kepada perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran agama dan moralitas. Sehingga menjerumuskan manusia ke dalam dosa dan kesesatan. Lihat 'Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1995, Juz 3: h. 1562.

<sup>77</sup> 'Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1995, Juz 3: h. 1562.

<sup>78</sup> al-Naisābūrī, *al-Risālatul Qusyairiyyah fī 'ilm Taṣawwuf* Terj. Umar Faruq, h. 167-168.

sesuai dengan janji Allah Swt.<sup>79</sup> Hal ini sejalan dengan pendapat dari Sayyid Qutb.<sup>80</sup>

*Mindfulness* dalam konteks *khauf* mendorong seseorang untuk merenungkan setiap tindakan dan keputusan dalam kehidupan sehari-hari. *Khauf* mengingatkan seseorang bahwa harus hidup dengan berprinsip, bertanggung jawab penuh atas hati nurani, dan komitmen terhadap nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh Islam. Swt.

2. QS. al-Nahl [16]: 112

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ﴿١١٢﴾

*“Allah Swt. telah membuat suatu perumpamaan sebuah negeri yang dahulu aman lagi tenteram yang rezekinya datang kepadanya berlimpah ruah dari setiap tempat, tetapi (penduduknya) mengingkari nikmat-nikmat Allah Swt. Oleh karena itu, Allah Swt. menimpakan kepada mereka bencana kelaparan dan ketakutan karena apa yang selalu mereka perbuat. Kelaparan dan ketakutan itu meliputi mereka seperti halnya pakaian menutupi tubuh mereka.”* (QS. al-Nahl [16]: 112)<sup>81</sup>

Dalam tafsirnya Yusuf ‘Ali bahwa rasa takut ini bersifat multidimensi mencakup rasa takut secara fisik akan kelaparan dan ancaman dari luar, serta takut secara psikologis dan spiritual. Kota Mekkah pada masa pra-Islam menjadi konteks historis yang jelas menggambarkan fenomena ini, di mana penduduknya tersiksa oleh rasa takut yang terus-menerus selama musim

---

<sup>79</sup> ‘Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1995, Juz 3: h. 1562.

<sup>80</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir fī Zilāl Al-Qu'an* Terj. As'ad Yāsīn, Juz. 12 (Jakarta: Gema Insani, 2001), h. 168.

<sup>81</sup> ‘Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1993, Juz 1: h. 686.

kemarau yang berlangsung selama tujuh tahun. Sebagaimana di dalam firman-Nya:

فَإِذَا قَهَّ اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ

“Maka Allah Swt. menimpakan kelaparan dan serba ketakutan (membalutnya) seperti pakaian.”

Yusuf ‘Ali menyoroti dua *tamsil*<sup>82</sup> yang terkandung dalam ayat ini. Tamsil pertama, ia menggambarkan bahwa ketidaksyukuran dapat mengubah dari yang baik menjadi buruk, sehingga Allah Swt. dapat mencabut kenikmatan tersebut kapan saja. Dengan *mindfulness* (kesadaran diri) bersyukur atas karunia serta nikmat yang Allah Swt. berikan dan lebih menghargai agar tidak mengabaikan nikmat tersebut, sehingga terhindarnya dari sifat kufur. Tamsil kedua, ia menegaskan bahwa ketakutan yang dialami oleh penduduk Makkah tersebut bukan hanya bersifat fisik, melainkan bersifat psikologis. Hal ini menjadi pengingat pentingnya bersyukur atas kenikmatan yang Allah Swt. berikan.<sup>83</sup> Hal ini sejalan dengan pendapat Sayyid Qutb bahwa rasa lapar dan takut menciptakan dampak yang lebih kuat pada jiwa seseorang.<sup>84</sup> Penafsiran Yusuf ‘Ali ini diperkuat oleh kisah Rābi’ah al-‘Adawiyyah yang menekankan inti dari *khauf* Rābi’ah adalah keyakinan bahwa setiap kesulitan selain neraka tidak berarti, dan bahwa setiap kemalangan yang tidak terkait dengan berpaling dari Allah Swt. adalah ringan.<sup>85</sup>

*Mindfulness* (kesadaran diri) dengan *khauf* akan mendorong seseorang menjalani kehidupan dengan rasa takut

---

<sup>82</sup> Tamsil merupakan sebuah analogi atau ajaran yang berisikan sebuah narasi yang mirip atau dengan peribahasa atau gambar. KBBI APP, “KBBI Online - Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring,” accessed July 2, 2025.

<sup>83</sup> ‘Ali, *Qur’an: Text, Translation and Commentary* Terj. ‘Ali Audah, 1995, Juz 3: h. 686.

<sup>84</sup> Sayyid Quthb, *Tafsir Fī Zilāl Al-Qu’an* Terj. As’ād Yāsīn, Juz. 7 (Jakarta: Gema Insani, 2001), h. 220.

<sup>85</sup> Syaikh ‘Abdūl Qadīr al-Jīlānī, *Ḥaqā’iq al-Taṣawwuf* Terj. Khairul Amru Dan Afrizal Lubis, h. 203.

dalam bertindak. Kesadaran ini akan menyadarkan seseorang untuk peka terhadap konsekuensi yang di terima, sehingga ia akan berhati-hati dalam memilih jalan hidup dan terdorong untuk menghindari segala bentuk kemaksiatan yang menyebabkan datangnya murka Allah Swt. Dengan demikian, penafsiran di atas menunjukkan bahwa *khauf* adalah konsep Islam yang menyeluruh, mencakup aspek spiritual, psikologis dan sosial.

D. Penafsiran Term *Raja'* (Pengharapan)

QS. al-‘Ankabūt [29]: 5

مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٥﴾

“Siapa yang mengharapakan pertemuan dengan Allah Swt., sesungguhnya waktu (yang dijanjikan) Allah pasti datang. Dia Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (QS. al-‘Ankabūt [29]: 5)<sup>86</sup>

Ayat di atas merupakan dasar penting dalam memahami konsep *Raja'* (pengharapan) kepada Allah Swt., yang menjadi cerminan bagi orang-orang beriman untuk memiliki harapan yang kuat untuk bertemu dengan Allah Swt.

Yusuf ‘Ali menafsirkan kata يَرْجُوا dengan arti mengharapakan, yang di maksud adalah لِقَاءَ اللَّهِ “*hopes is the meeting with God.*” Ini menunjukkan bahwa harapan orang-orang beriman untuk bertemu dengan Allah Swt. Ia menjelaskan bahwasanya untuk menggapai ridha Allah Swt. itu dengan tidak hanya mencari kebahagiaan duniawi belaka, tetapi juga mencari kebahagiaan di akhirat dengan mengabdikan diri kepada Allah Swt. dengan tidak menunda-nunda waktu dalam mengerjakannya.

Yusuf ‘Ali mengartikan ayat وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ, bahwasanya setiap doa yang dipanjatkan kepada Allah Swt. seseorang harus meyakini bahwa Allah Swt. mendengar dan juga Melihat usaha

---

<sup>86</sup> ‘Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1994, Juz 2: h. 1009-1010.

pengabdian dirinya tidak akan sia-sia di sisi Allah Swt. karena sesungguhnya Allah Swt. Maha mendengar dan Maha Melihat.<sup>87</sup>

Penting bagi seseorang untuk menerapkan *mindfulness* (kesadaran diri) dengan *raja'* dalam memperhatikan setiap doa dan setiap tindakan yang dilakukan. *Raja'* menurut Yusuf 'Ali adalah harapan orang-orang beriman yang memiliki keinginan kuat untuk menggapai ridha-Nya dan bertemu dengan Allah Swt.<sup>88</sup>

Penafsiran di atas sejalan dengan penafsiran Ibn Kaṣīr terkait ayat *لَقَاءَ اللَّهِ* “مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ” “mengarap pertemuan dengan Allah.” Maksudnya adalah berharap pertemuan akhirat, dengan mengerjakan amal shaleh dan mengharapkan pahala melimpah yang banyak dari Allah Swt. karena Allah Swt. Allah Swt. menyebutkan firman lain yang serupa:

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ

“Dan barang siapa berusaha (sekuat tenaga) maka ia berusaha untuk dirinya sendiri.” (QS. al-‘Ankabūt [29]: 6)<sup>89</sup>

### Relevansi Penafsiran *Mindfulness* ‘Abdullah Yusuf ‘Ali di Era Modern

*Taubat* dalam pemikiran ‘Abdullah Yusuf 'Ali, dipahami sebagai langkah kesadaran diri untuk memperbaiki diri. Menurut Syaikh ‘Abdūl Qadīr, *taubat* adalah *maqām* pertama yang harus dilakukan oleh seorang pencari. Baginya, *taubat* tidak hanya berarti dengan meninggalkan dosa-dosa yang terlihat, tetapi juga

---

<sup>87</sup> ‘Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1994, Juz 2: h. 1009-1010.

<sup>88</sup> ‘Ali, *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah, 1994, Juz 2: h. 1009-1010.

<sup>89</sup> Al-Imām Abū al-Fidā' Ismā'īl ibn 'Umar ibn Kaṣīr ad-Dimasyqī, *Tafsīr Al-Qur'ān al-'Azīm*, Terj. A. Abdul Ghaffar Juz. 6 (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2000), h. 311.

mengesampingkan hati, keterikatan pada dunia dan pengaruh hasrat.<sup>90</sup>

Di era modern ini, banyak orang menghadapi krisis spiritual dan hilangnya jati diri akibat gaya hidup hedonis dan tekanan untuk mencari pelarian sesaat dari rasa bersalah melalui hiburan yang mengakibatkan seseorang merasa terjebak di masa lalu dan sulit untuk memaafkan diri mereka sendiri, dan terjebak dalam sikap menyalahkan diri sendiri atau pemikiran yang berlebihan, yang mengakibatkan kelelahan mental dan keputusan. Pada saat yang sama, tekanan sosial Konsep *taubat* yang diusulkan oleh Yusuf 'Ali dan Syaikh 'Abdūl Qadīr menjadi sangat relevan. Tidak hanya tentang menghindari dosa, tetapi juga tentang pemulihan, berdamai dengan masa lalu dan bangkitnya kesadaran spiritual yang baru. Dalam konteks *mindfulness*, per-*taubatan* mencerminkan kehadiran batin yang memungkinkan kita untuk melihat masa lalu dengan penuh penyesalan, lalu menerimanya dan melangkah maju dengan kesadaran, harapan serta komitmen baru.

*Muḥāsabah* dipandang dalam Tafsir Yusuf 'Ali adalah introspeksi diri yang menyeluruh, mencakup amal lahiriah, niat, dan kecenderungan batin. Sedangkan menurut Syaikh 'Abdūl Qadīr, *muḥāsabah* adalah latihan harian yang membutuhkan kejujuran penuh. tidak hanya mencakup dosa-dosa besar, tetapi juga memperhatikan bisikan hati, keraguan akan niat, dan kecenderungan riya yang tersembunyi. Evaluasi diri inilah yang dapat mempertahankan kemurnian spiritualnya.<sup>91</sup>

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan membuat banyak orang merasa hampa, tidak fokus. Media sosial pun memperburuk situasi dengan membanjiri pikiran dan membuat seseorang kehilangan arah. Di sinilah *Muḥāsabah* menjadi sangat

---

<sup>90</sup> Syaikh 'Abdūl Qadīr al-Jīlani, *Ḥaqā'iq al-Taṣawwuf* Terj. Khairul Amru dan Afrizal Lubis, f, h. 194.

<sup>91</sup> Syaikh 'Abdūl Qadīr al-Jīlani, *Ḥaqā'iq al-Taṣawwuf* Terj. Khairul Amru dan Afrizal Lubis, 12, h. 199-202.

penting, sebagaimana pandangan Yusuf 'Ali dengan Syaikh 'Abdūl Qadīr menjadi sangat relevan. *Muḥāsabah* sebagai upaya untuk istirahat sejenak, melihat diri sendiri, dan mengevaluasi perjalanan hidup yang telah dilalui. *Muḥāsabah* ruang yang tenang di tengah hiruk pikuk digital, sebuah undangan untuk melihat ke dalam diri, memperbaiki niat dan memaknai kehidupan baru. Dalam konteks *mindfulness*, *muḥāsabah* berarti hadir sepenuhnya dengan diri sendiri, tidak hanya mengingat, tetapi juga memahami, mengevaluasi, dan secara sadar dan bertanggung jawab mendefinisikan kembali arah hidup seseorang.

*Khauf*, dalam pandangan Yusuf 'Ali, bukanlah rasa takut yang menakutkan atau menindas, melainkan suatu bentuk kesadaran moral dan spiritual yang membuat seseorang menyadari akibat dari perbuatannya. Sedangkan menurut Syaikh 'Abdūl Qadīr, menjelaskan bahwa *khauf* adalah ekspresi cinta dan *ma'rifat*, manusia merasa takut bukan hanya karena hukuman, tetapi karena ia tidak ingin mengecewakan siapa yang dicintainya. *Khauf* menjadi pendorong ibadah dan pengingat bahwa Allah Swt. yang Maha Adil juga Pengasih.<sup>92</sup>

Dalam realitas sosial saat ini, orang semakin terbiasa hidup dalam “kebebasan tanpa batas”. Budaya individualisme yang ekstrem telah membuat banyak orang menolak nilai takut akan Tuhan karena dianggap sebagai pembatasan terhadap hak kebebasan pribadi. Pada kenyataannya, tanpa rasa takut yang sehat, manusia mudah terseret ke dalam kebebasan yang merusak, baik secara moral maupun spiritual. *Khauf* menjadi Solusi dalam mengatasi hal tersebut, *khauf* dalam pandangan Yusuf 'Ali dan Syaikh 'Abdūl Qadīr selaras dengan kebutuhan zaman kini, karena *khauf* berfungsi sebagai pengendali nafsu yang melindungi dari kesombongan, pelanggaran dan kelalaian. Dalam konteks *mindfulness*, *khauf* adalah bentuk kesadaran akan batas diri seseorang dan sadar akan kehadiran Allah

---

<sup>92</sup> Syaikh 'Abdūl Qadīr al-Jīlani, *Ḥaqā'iq al-Taṣawwuf* Terj. Khairul Amru dan Afrizal Lubis, 12, h. 202-204.



Swt. yang menjadikan seseorang berhati-hati dalam bertindak, menumbuhkan rasa syukur kepada Allah Swt.

*Raja'*, menurut Yusuf 'Ali, adalah semangat harapan yang hidup, bukan sekadar angan-angan, tetapi disertai dengan amal saleh dan ketekunan dalam ibadah. Harapan ini mencerminkan cita-cita spiritual untuk bertemu dengan Allah, yang diwujudkan melalui sikap syukur, kerendahan hati, dan kedekatan dengan meningkatkan ibadah, serta meyakini Allah Swt. akan memberikan rahmat bagi yang berharap kepada-Nya. Di sisi lain, Syaikh 'Abdūl Qadīr menjelaskan bahwa *raja'* yang tidak disertai dengan amal hanyalah *tamanni*, keinginan kosong yang melenakan. Harapan yang benar akan memberikan energi untuk memperbaiki diri, istiqamah dalam kebaikan, dan meyakini bahwa rahmat Allah Swt. selalu terbuka.<sup>93</sup>

Pada era modern, keputusan, kekosongan, kejenuhan dan krisis makna menjadi nyata bagi banyak orang. Tekanan akademis, pekerjaan, relasi dan ekspektasi sosial membuat banyak orang merasa gagal, kehilangan semangat dan tidak lagi optimis menghadapi masa depan. Dalam keadaan seperti ini, pandangan Yusuf 'Ali dan Syaikh 'Abdūl Qadīr mengenai *raja'*, relevan dengan situasi saat ini, keduanya menggambarkan *raja'* merupakan sumber kekuatan jiwa yang menyelamatkan, membangkitkan, dan mau berusaha kembali dan percaya bahwa setiap langkah menuju Allah Swt. tidaklah sia-sia dalam konteks *mindfulness*, *raja'* adalah kehadiran hati yang penuh harapan yang mengakui bahwa hidup adalah perjalanan panjang yang penuh dengan kemungkinan, asalkan seseorang terus berjalan dengan membawa penuh harapan kepada Allah Swt.

Dengan demikian, nilai-nilai spiritual seperti *taubat*, *muḥāsabah*, *khauf*, dan *raja'* dalam tafsir 'Abdullah Yusuf 'Ali dan pemikiran tasawuf Syaikh 'Abdūl Qadīr al-Jīlani memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *mindfulness* dalam Islam.

---

<sup>93</sup> Syaikh 'Abdūl Qadīr al-Jīlani, *Ḥaqā'iq al-Taṣawwuf* Terj. Khairul Amru dan Afrizal Lubis. 12, h. 204-207.

Keduanya, meskipun melalui pendekatan yang berbeda, sama-sama menekankan pentingnya kesadaran batin, refleksi diri, dan hubungan yang mendalam dengan Allah Swt. Nilai-nilai tersebut bukan hanya bentuk ajaran moral, tetapi juga menjadi sarana pemulihan spiritual dalam menghadapi krisis hidup modern. Dalam konteks ini, *mindfulness* dipahami sebagai perjalanan ruhani yang menuntun seseorang menuju ketenangan, harapan, dan kesadaran diri yang sejati.

## Penutup

Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsep *mindfulness* dalam Islam sangat didasarkan pada kesadaran yang mendalam akan hubungan seseorang dengan Allah Swt, yang tercermin dalam perilaku dan komitmen seseorang dalam melakukan perubahan yang positif secara terus-menerus. Penafsiran Yusuf 'Ali tentang *mindfulness* (kesadaran diri) sejalan dengan pemikiran sufi Syaikh 'Abdūl Qadīr al-Jīlani, yang merumuskan *maqām-maqām* menuju jalan Allah Swt. yang dimulai dari *taubat*, *muḥāsabah* (intropeksi diri), *khauf* (rasa takut), dan *raja'* (pengharapan). Pandangan keduanya sangat relevan dengan konteks permasalahan kesehatan mental dan jiwa saat ini. Nilai-nilai tersebut memberikan panduan bagi manusia untuk mengakui kesalahan, melakukan introspeksi diri, bertindak dengan integritas, serta menjaga harapan pada rahmat Allah Swt. Selain itu, ajaran keduanya menjadi tiang untuk menghidupkan nilai *mindfulness* Islami. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, manusia dapat meningkatkan pengenalan diri, membangun hubungan yang lebih kuat dengan Allah Swt., dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna, sehingga mencapai kesejahteraan spiritual dan mental di zaman yang serba kompleks ini.

## Daftar Pustaka

### BUKU

- 'Ali, 'Abdullah Yusuf. *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah. Juz. 1. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1993.

- . *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah. Juz. 2. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1994.
- . *Qur'an: Text, Translation and Commentary* Terj. 'Ali Audah. Juz. 3. Jakarta: Pustaka Firdaus, 1995.
- . *The Holy Qur'an: Text, Translation and Commentary*. 3rd ed. Labore: Shaikh Muhammad Ashraf, 1938.
- Arif, Muhammad. *Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an*. Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2020.
- al-Aṣṣafhānī, Al-Rāghib. *Al-Mufradāt fī Ḥarīb Al-Qur'ān* Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Juz 1. Jawa Barat: Pustaka Khazanah, 2017.
- . *Al-Mufradāt fī Ḥarīb Al-Qur'ān* Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Juz 2. Jawa Barat: Pustaka Khazanah, 2017.
- . *Al-Mufradāt fī Ḥarīb Al-Qur'ān* Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Juz 3 Jawa Barat: Pustaka Khazanah, 2017.
- al-Baqi, Muḥammad Fuad 'Abdul. *Al-Mu'jam al-Mufahras li-Alfāz Al-Qur'ān*. Kairo: Dar al-Kutub al-Mishriyyah, 1945
- Cahaya, Widya. *Al-Qur'an dan Tafsirnya* Juz 10. Jakarta: Percetakan Ikrar Mandiri, 2011
- al-Ghazālī, Imam. *Rasa'il al-Ghazali (Majmū'ah Rasa'il al-Ghazālī)* Terj. Kamran A Irsyadi. Jakarta: Diadit Media, 2008.
- Gulen, M. Fethullah. *Tasawuf Untuk Kita Semua*. Jakarta: Republika Penerbit, 2014.
- Hatta, Zulhelmy Mohd. *Pokok-Pokok Pikiran Akuntabilitas Islam (Ekonomi, Keuangan, Akuntansi, Tata Kelola, Auditing)*. Yogyakarta: Deepublish, 2023.
- Hikmah, Nurul. *Kecerdasan Akal Dan Kalbu Dalam Islam: Konsep Berfikir Dalam Islam (Telaah Terhadap Kecerdasan Akal Dan Kecerdasan Kalbu Dalam Islam)*. Tangerang Selatan: Bait Qur'any Multimedia, 2002.
- Ibnu Majah, Abu 'Abdullah Muhammad bin Yazid. *Sunan Ibnu Majah*, Juz 3. Kairo: Dar Al-Hadis, 1426 H.
- Kabat-Zinn, Jon. *Mindfulness Meditation for Everyday Life*. London: Piatkus, 1994.
- . *Where You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 1997.

- Meidiana, DwiYanti, Yanuar Fahmi Pamungkas, and Hasanah Eka Wahyu Ningsih. *Mindfulness Caring Pada Stress*. Semarang: Undip Press Penerbit Undip, 2022.
- al-Naisābūrī, Abū al-Qāsim ‘Abd al-Karīm al-Hawāzin al-Qusyairī. *Ar-Risālatul Qusyairiyyah fī ‘ilm Taṣawwuf* Terj. Umar Faruq. Jakarta: Pustaka Amini, 2007.
- al-Nawawī, Imam. *Ṣaḥīḥ Muslim Bi-Syarḥ an-Nawawī*, Juz 6. Kairo: Dar al-Hadis 1422 H.
- Nhat Hanh, Thich. *The Art of Power*. New York: HaperOne, 2007.
- Noor, Zulki Zulkifli. *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif: petunjuk praktis untuk penyusunan skripsi, tesis, dan disertasi: tahun 2015*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Nurrohm, Ahmad. *Ilmu Tafsir*. Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2024,
- Pasha-Zaidi, Nausheen. *Toward a Positive Psychology of Islam and Muslims: Spirituality, Struggle, and Social Justice*. Springer Nature, 2021.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fī Zilāl Al-Qu’an* Terj. As’ād Yāsīn. Juz. 8. Jakarta: Gema Insani, 2001.
- . *Tafsir Fī Zilāl Al-Qu’an* Terj. As’ād Yāsīn. Juz. 5. Jakarta: Gema Insani, 2001.
- . *Tafsir Fī Zilāl Al-Qu’an* Terj. As’ād Yāsīn. Juz. 12. Jakarta: Gema Insani, 2001.
- . *Tafsir Fī Zilāl Al-Qu’an* Terj. As’ād Yāsīn. Juz. 7. Jakarta: Gema Insani, 2001.
- Suryadi, Rudi Ahmad. *Dimensi-Dimensi Manusia: Perspektif Pendidikan Islam*. Yoāyakarta: Deepublish, 2015.
- al-Suyūṭī, Abū al-Faḍl Jalāl al-Dīn. *Wujūh Al-Qur’ān* Terj. Musa Muzauwir. Jakarta: Citra, 2012.
- Syaikh ‘Abdūl Qadīr al-Jīlānī. *Ḥaqā’iq al-Taṣawwuf* Terj. Khairul Amru dan Afrizal Lubis. Jakarta: Qisthi Press, 2010.
- Tersiana, Andra. Cahya Ghani *Metode Penelitian*. Bantul: Anak Hebat Indonesia, 2018.
- Thera, Bhikkhu Dhammavuddho Mahā. *Segenggam Daun Bodhi*. Sumatera Utara: Dewan Pengurus Daerah Sumatera Utara Pemuda Theravāda Indonesia, 2009.

- Trimurtini, and Petra Kristi Mulyani. *Memberdayakan Diri melalui Mindfulness Panduan Pengantar untuk Mahasiswa*. Semarang: Recovery, 2024.
- T Word, Julia. *Interpersonal Communication: Everyday Encounters*. 8th ed. Boston: Cengage Learning, 2017.
- al-Utsaimin, Syaikh Muhammad bin Shalih. *Syarah Riyādhush-Shālihīn*. Juz. 1. Darul Falah, 2019.
- Sherif. *Searching for Solace: A Biography of Abdullah Yusuf Ali, Interpreter of the Qur'an*. Kuala Lumpur: Searching for Solace, 1994.
- Shihab, M Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata, Tafsir, Dan Telaah Tematik*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- . *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Juz. 5. Jakarta: Lentera Hati, 2002
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan Pustaka, 1996
- Siddik, Prasetyo. *Meniti Jalan Kembali*. Jombang: Ainun media, 2020.

## JURNAL/ARTIKEL

- Ahmed, Ashfaq. "Abdullah Yusuf Ali: Profile of a Versatile Scholar." *Sheikh Zayed Islamic Centre Journal* 6, no. 2 (2015)
- Arroisi, Jarman, dan Maulana Dzunnurraïn. "Problem Mindfulness Perspektif Worldview Islam (The Problem of Mindfulness on Islamic Worldview Perspective)." *Nukhbatul 'Ulum: Jurnal Bidang Kajian Islam* 9, no. 2 (2023).
- Asnur, Latifah, Nurfarida Deliani, and Juliana Batubara. "Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Terhadap Islam." *Journal of International Multidisciplinary Research* 2, no. 1 (2024).
- Azizah, Ulfah Nur, and Rini Haryani. "Makna Islam Dalam Al-Qur'an: Studi Penafsiran 'Abdullāh Yūsuf 'Alī Dan Muḥammad Asad." *Refleksi: Jurnal Kajian Agama Dan Filsafat* 23, no. 2 (2024).
- Bukhori, Akhmad, Agustin Revi Yanti, and Arida Rahmawati. "Penerapan Mindfulness Training Sebagai Upaya Dalam Mengurangi Psychological Distress Pada Generasi Z." *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, (July 24, 2023)

- Boymau, Yerliani, dan Hendrik A.E. Lao. "Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa yang Tinggal di Rumah Kos." *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi* 2, no. 2 (2025)
- Caldwell, Jon G., and Phillip R. Shaver. "Mediators of the Link Between Adult Attachment and Mindfulness." *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships* 7, no. 2 (2013)
- Destriani, Dhyah Ayu, and Lisnawati Ruhaena. "Mindfulness Spiritual Islam Untuk Meningkatkan Keikhlasan Pasa Asisten Praktikum." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 16, no. 2 (2024).
- Faozi, Akhmad, and Didik Himmawan. "Nilai-Nilai Pendidikan Spiritual Menurut Syekh Zainal Abidin Abdul Karim Al Husaini Dalam Kitab al-Barzanji." *Journal Islamic Pedagogia* 3, no. 1 (2023).
- Faruq, Umar Al, Khoiru Turmudzi, Kartika Maulida, and Salman Abdullah. "Tafsir Kontemporer Dan Hermeneutika Al-Qur'an: Memahami Teks Suci Al-Qur'an Dalam Konteks Kontemporer." *Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan* 1, no. 4 (2024).
- Handayani, Heni, Agus Abdul Rahman, dan Sarbini. "Mindfulness sebagai Moderator pada Hubungan Religiusitas dengan Stres." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2022)
- Husairi, Yoyo. "Metodologi Tafsir Al-Qur'an." *Tsiqoh: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (2023).
- Ibrahim, Sulaiman. "Telaah The Holy Qur'an Karya Abdullah Yusuf Ali." *Hunafa: Jurnal Studia Islamika* 7, no. 1 (2010).
- Abd Rahman, *Hakikat Ilmu Tasawuf*. Kaaffah Learning Center, 2021.
- Mardhatillah, Masyithah. "Diction And Contextualization of The Jews Verses In The Holy Qur'an; Text, Translation And Commentary Of Abdullah Yusuf Ali." *Dinika: Academic Journal of Islamic Studies* 3, no. 3 (2018).
- Panjaitan, Siti Aisyah, Nur Afni Pulungan, Ramadan Lubis, Lusi Khairani, Pitri Iraya Nasution, and Panorangi Harahap. "Konsep An-Nafs Dan Ar-Ruh Dalam Islam." *Fatih: Journal of Contemporary Research* 1, no. 2 (2024)
- Waskito, Pranazabedian J.T. Lobby Loekmono, dan Yari Dwikurnaningsih, "Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 3, no. 3, (2024).

## Skripsi

- Adhari, Dinda. Perilaku Konsumtif Dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Terhadap Penafsiran Abdullah Yusuf Ali Dalam the Holy Qur'an, Text, Translation and Commentary. Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Walisongo Semarang, 2022.
- Ajila. Pandangan Ahmad Muṣṭafā Al-Marāghī Tentang Ayat-Ayat Yang Berkenaan Dengan Fenomena Kecemasan Dan Penanggulangannya. Skripsi Sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Antasari, Banjarmasin, 2023.
- Ardiansyah. Solusi Al-Qur'an Terhadap Problematika Kecemasan Menurut Quraish Shihab. Skripsi Sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Antasari, Banjarmasin, 2022.
- Dewi, Mia Chandra. Hubungan Mindfulness Sufistik Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi. Skripsi Sarjana Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Walisongo Semarang, 2021.
- Fariduddin, M. Konsep Iman Dan Islam Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Muhammad Asad Dan Abdullah Yusuf Ali). Skripsi Sarjana Fakultas Ushuluddin Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Syarif Hidayatullah, 2024.
- Ulya, Asiqotul. Kesehatan Mental Dalam Surat Al-Isra' Ayat 31 (Studio Komparatif Tafsir Tafsir Fi Żilāl Al-Qur'ān Dan Tafsir Al-Mīsbāh). Skripsi Sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, IAIN Salatiga, 2023.

## WEB

- APP, KBBI. "KBBI Online - Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring." (July 2, 2025). <https://kbbi.app>.
- . "KBBI Online - Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring." (July 2, 2025). <https://kbbi.app>.
- Cambridge University Press. *Cambridge Dictionary*. (11 Juli 2025) <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/mindfulness>