

Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan *Mindfulness* di Masa *Quarter Life Crisis*

Anis Irmala Sandy*, Qurotul Uyun

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya, Universitas Islam Indonesia, Indonesia.

*anis.sandy@students.uii.ac.id, qurotuluyun@yahoo.com

Abstract. Quarter-life-crisis is a feeling of worry experienced by individuals around the age of 20, uncertainty about life around relationships, careers, and social life. One way to reduce feelings of worry during the quarter-life-crisis, which requires the individual's ability to gain peace of mind through psychological therapy such as spiritual therapy, is prayer. Prayer is a condition that can provide a sense of security and peace, when one's whole body and soul are focused on one thing, namely Allah SWT. The condition in which individuals can focus on one thing with full meaning is called mindfulness. Through prayer, individuals have a mindfulness attitude that is internalized from the essence of prayer, starting from the prayer movement, being solemn and reading prayer. When individuals have reached a state of mindfulness, it is easier for individuals to get peace of mind because they always remember Him. This literature study is an attempt to develop a psychological study of Islam about using it in everyday life. The results are expected to be applied as a preventive measure for the application of individuals experiencing a quarterlife crisis.

Keywords: *Quarterlife Crisis, Mindfulness, Prayer.*

Abstrak. *Quarter-life-crisis* merupakan perasaan khawatir yang dialami individu sekitar usia 20-an perihal ketidakpastian kehidupan menentang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial. Salah satu cara mengurangi perasaan khawatir di masa *quarter-life-crisis* dibutuhkan kemampuan individu untuk memperoleh ketenangan dirinya melalui terapi psikologis berbentuk terapi spiritual yaitu ibadah shalat. Shalat merupakan suatu kondisi yang dapat memberikan rasa aman dan damai, ketika seluruh tubuh dan jiwa seseorang terfokus kepada satu hal, yaitu Allah SWT. Kondisi dimana individu dapat fokus terhadap satu hal dengan penuh pemaknaan disebut *mindfulness*. Melalui ibadah shalat, individu terlatih memiliki sikap *mindfulness* yang terinternalisasi dari esensi shalat mulai dari gerakan shalat, *khusyuk*-nya dan bacaan shalat. Ketika individu sudah mencapai kondisi *mindfulness*, memudahkan individu untuk mendapatkan ketenangan hati karena selalu mengingat-Nya. Studi literatur ini merupakan upaya mengembangkan kajian psikologi islam mengenai perannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasilnya diharapkan dapat diterapkan sebagai langkah *preventif* untuk meminimalkan kekhawatiran individu yang mengalami masa *quarterlife crisis*.

Kata Kunci: *Quarterlife Crisis, Mindfulness, Shalat.*

A. Pendahuluan

Manusia pada proses kehidupannya memiliki tahap perkembangan yang berbeda-beda, dimana setiap perkembangan tersebut memiliki tugas perkembangan yang menuntut untuk selalu terpenuhi. Erikson (1968) memaparkan bahwa terdapat delapan tahapan yang dilalui oleh setiap individu yaitu dimulai bayi, balita, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa tengah dan dewasa akhir. Ketika individu memasuki tahap perkembangan baru dalam hidupnya, akan menghadapi berbagai macam krisis baik secara fisik maupun psikologis. Diantara peralihan tahap perkembangan yang lain, pada masa remaja menuju masa dewasa cukup menarik perhatian karena menurut Papalia dan Fieldman dalam (Habibie, 2019), pada masa ini individu mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup terpisah dari orang tua, mandiri, dan mulai mengembangkan system atau nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya. Harapannya, pada masa ini individu sudah dianggap mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan memiliki rencana karier dimasa depan.

Keberhasilan orang dewasa menyelesaikan tugas perkembangannya dalam menjalankan peran barunya membuat individu tersebut memiliki kepribadian yang matang dan bijaksana, serta mampu melewati masa awal dewasa ini dengan baik sebagai bekal untuk melanjutkan pada tahap perkembangan selanjutnya. Individu yang sudah mempersiapkan dengan baik masa ini akan merasa senang dan tertantang untuk menjelajahi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Namun, tidak semua individu dapat melewati masa transisi itu dengan baik, ada beberapa individu yang mengalami kesulitan sehingga merasa gagal, cemas perihal masa depan dan merasa hidupnya tidak bermakna. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan hal itu terjadi, menurut Jahja dalam (Cahyani et al., 2020) yaitu: (a) individu tidak siap menghadapi peran baru; (b) tidak mampu menyesuaikan diri pada peran baru yang terjadi secara serempak; (c) tidak mendapatkan dukungan dari siapapun.

Individu yang melewati tahapan perkembangannya tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi, diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarterlife crisis* (Balzarie, 2019). Usia dimana individu mengalami *quarterlife crisis* biasanya ketika pada fase *emerging adulthood*. Fase ini dimulai dari kisaran usia mulai 18 tahun hingga 25 tahun. Masa *emerging adulthood* merupakan masa dimana individu dianggap telah mampu melepaskan ketergantungan dari orang tua di masa remaja, namun belum memasuki masa menjalankan tanggung jawab yang umum dijumpai pada masa dewasa.

Quarterlife crisis atau krisis usia seperempat abad merupakan masa yang sedang dialami individu yang sedang atau lulus dari pendidikan perguruan tinggi yang merasa cemas dan khawatir mengenai masa depan. Krisis ini dipicu oleh tekanan yang dihadapi baik dari diri sendiri maupun lingkungan, belum memiliki tujuan hidup yang jelas sesuai dengan nilai yang diyakini, serta banyak pilihan dan kemungkinan, sehingga mengalami kebingungan untuk memilih (Tirto.id, 2020). Permasalahan yang dialami individu pada masa ini berkaitan dengan relasi sosial, karier dan pendidikan.

“Aku mulai khawatir deh, sekarang udah mau 25 tahun, temen-temen udah pada financial freedom, sedangkan aku baru aja diputus kontrak sama perusahaan. Planning tentang checklist-checklis sebelum usia 25thn bener-bener tidak sesuai rencana awal. Jadi overthinking deh” (RN,24thn)

“Kalau aku, sekarang udah usia 26thn, belum dapet pekerjaan tetap. Khawatir gak bisa banggain orang tua apalagi aku anak pertama. Gimana kalau aku tetep stuck dikondisi kayak gini terus. Karena mikirin hal ini terus, aku jadi susah tidur dan membuatku menarik diri dari lingkungan karena takut kondisiku ini berpengaruh pada orang lain” (EF, 26thn).

Berdasarkan yang disampaikan kedua subjek tersebut, apabila dibandingkan dengan krisis kehidupan lain yang sering ditandai dengan perasaan gagal untuk mencapai tujuan dan cita-cita yang diinginkan, *quarterlife crisis* cenderung pada kenyataan bahwa individu belum memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya atau memiliki tujuan yang tidak realistis. Oleh karena itu rasa khawatir dan cemas menjadi perasaan yang dominan pada masa ini. Selain permasalahan dengan diri sendiri, pada masa ini faktor eksternal turut mempengaruhi

bagaimana individu memandang permasalahannya, misalnya : tekanan dari keluarga, merasa *insecure* terhadap pencapaian orang lain, mudah membandingkan diri (*social comparism*) serta kecemasan pada sebuah *relationship* dan karier (Nurhadianti, 2021).

Ketika krisis emosional yang dialami individu berlarut-larut hal ini dapat menyebabkan konsekuensi yang lebih buruk salah satunya stress bahkan hingga depresi. Ketika hal ini terus terakumulasi dapat memunculkan berbagai macam permasalahan baru, yaitu masalah emosi dan perilaku (Jackson & Warren, 2000), perilaku agresi, tindak kekerasan dan respons yang emosional (Veenema et al., 2006), rendahnya kesejahteraan psikologis (Zimmer Gembeck, & Skinner, 2008; Shultz & Wang, 2011), penarikan diri secara sosial, kecemasan, dan depresi (Attar, Guerra, & Tolan, 1994) serta trauma (Habibie, 2019). Apabila hal ini tidak tertangani dengan baik, dikhawatirkan akan berpengaruh pada tahap perkembangan selanjutnya. Oleh karena itu dibutuhkan intervensi yang dapat mengurangi krisis yang dialami oleh individu tersebut.

Menurut (Atwood & Scholtz dalam Rahmania 2020) menjelaskan bahwa terapi untuk individu yang mengalami *quarterlife crisis* akan efektif jika fokus pada pembahasan mengenai berbagai macam kemungkinan untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, terapi yang digunakan diharapkan mampu memberikan ketenangan diri individu dari perasaan khawatir perihal masa depan melalui pengoptimalan kekuatan dirinya. Setelah itu, individu akan memiliki keyakinan untuk mampu melakukan tindakan-tindakan yang akan membantu dirinya mendapatkan ketenangan dalam menjalani kehidupannya dan mampu membangun masa depan yang diharapkan.

Beberapa penelitian mengenai *quarterlife crisis* memberikan alternatif intervensi melalui kelompok suportif yang dilakukan oleh Rahmania, dkk (2020) menyebutkan pada penelitian ini terlihat terapi kelompok suportif mampu untuk menurunkan *quarterlife crisis* pada individu dalam fase *emerging adulthood* dimana kondisi saat ini juga diperparah dengan adanya pandemi COVID-19. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Agustin perihal terapi dengan pendekatan *solution-focused* pada individu yang mengalami *quarterlife crisis* didapatkan hasil bahwa hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan yang positif dari ketiga subjek dalam upaya mengatasi *quarterlife crisis* yang dialaminya (Sukmawati & Kumala, 2020). Untuk mengatasi kondisi *quarterlife crisis* ini banyak sekali factor yang dapat membantu individu supaya bisa melewati masa krisis ini atau minimal dapat mengurangi krisis yang dialaminya, sehingga dapat melaluinya dengan baik.

Dewasa ini intervensi yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan di masa *quarterlife crisis* yang merujuk kepada peran agama masih belum banyak digaungkan. Padahal islam sendiri selalu memiliki solusi dari segala permasalahan. Salah satunya melalui intervensi untuk mengurangi kecemasan dimasa krisis ini melalui terapi psikologis berbentuk terapi spiritual yaitu melalui ibadah shalat. Terapi ini sangat mudah karena biasa dilakukan sehari-hari, tinggal bagaimana melatih untuk dapat hadir secara penuh ketika beribadah shalat. Shalat merupakan suatu kondisi yang dapat memberikan rasa aman dan damai, ketika seluruh tubuh dan jiwa seseorang terfokus pada satu hal, yaitu Allah SWT. Kondisi dimana individu dapat focus terhadap satu hal dengan penuh pemaknaan disebut *mindfulness*. Melalui ibadah shalat, individu terlatih memiliki sikap *mindfulness* yang terinternalisasi dari esensi shalat mulai dari gerakan shalat, *khusuk*-nya dan bacaan dalam shalat. Ketika individu dapat mencapai kondisi *mindfulness*, memudahkan individu untuk mendapatkan ketenangan hati karena selalu mengingat-Nya (Ahmad, 2019).

Tulisan ini bertujuan untuk membantu individu yang sedang mengalami masa *quarter-life crisis* supaya dapat memahami kondisi yang dihadapi dan mengetahui dengan pasti bagaimana salah satu cara mengurangi kecemasan di masa krisis ini. Disamping itu, tulisan ini merupakan upaya mengembangkan kajian psikologi islam khususnya yang berkaitan dengan dewasa awal dan tahap perkembangannya. Selain itu harapannya melalui tulisan ini dapat diterapkan langkah *preventif* untuk meminimalkan kekhawatiran yang mengalami masa *quarterlife crisis* melalui ibadah shalat.

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada hakikatnya manusia itu terdiri dari dua substansi yang saling berkaitan, yaitu yang tampak (fisik) dan yang tidak tampak tapi menjadi sumber kesadaran individu (psikis atau jiwa). Tabiat jiwa adalah mengenal Allah dan senantiasa ingin mendekat kepada Allah. Melupakan Allah SWT artinya penyimpangan dari tabiatnya, hal ini menjadi sumber gangguan jiwa (psikis) (Zaini, 2015). Individu yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran di masa *quarterlife crisis* merupakan salah satu bentuk jiwa yang terganggu karena jauh dari perasaan nyaman dan tenang. Oleh karena itu ketika jiwa individu terganggu perlu dibantu melalui layanan psikoterapi islam supaya mendapatkan ketenangan jiwa. Psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik mental, spiritual, moral maupun fisik melalui bimbingan al-Quran dan Sunah Nabi Muhammad SAW Atau secara empirik adalah melalui bimbingan dan pengajaran Allah SWT, malaikat-malaikat-Nya, Nabi dan Rasul-Nya atau ahli waris para Nabi-Nya (Zaini, 2015). Salah satu bentuk psikoterapi islam yang mudah dan bisa dilakukan sehari-hari yaitu terapi ibadah shalat. Shalat merupakan ibadah tertinggi karena merupakan tiang agama bagi seorang muslim bagaimana kualitas seorang individu dilihat dari bagaimana kualitas ibadahnya terutama shalatnya. Ibadah tersebut mampu memberikan rasa tenang dan tentram menyingkirkan perasaan cemas dan gelisah dalam diri individu. Bagi orang muslim shalat bukan hanya dilihat sebagai suatu kewajiban, atau menggugurkan kewajiban, melainkan kebutuhan mendasar bagi kehidupan. Banyak simbol hikmah yang dapat diambil dari postur, irama, gerak ritmik tubuh ketika kita shalat. Mulai dari berdiri, mengucapkan takbir, rukuk, menunduk, sujud, dan terakhir salam. Seorang muslim yang benar-benar menghayati shalatnya dengan ikhlas, tuma`ninah, dan khusyuk akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, depresi dan semacamnya, dari problematika kehidupan yang serba sulit (Zaini, 2015). Untuk mencapai kualitas ibadah shalat yang berkualitas supaya memperoleh keakhuyk'an diperlukan kesadaran tinggi dengan hadirnya Allah sebagai fokus objeknya, kondisi ini disebut juga kondisi *mindfulness*.

Konsep *mindfulness* sendiri sesungguhnya bukanlah hal yang baru. Praktik *mindfulness* di Barat sebagian diadopsi dari ajaran Budisme dan Hindu yang melakukan meditasi penyatuan dengan alam yang tidak sesuai dengan ajaran islam. Saat ini semakin berkembang sehingga hadir di sebagian besar praktik religius berbagai agama besar. Mindfulness dipopulerkan oleh kalangan sekuler di dunia barat karena besarnya manfaat yang didapatkan bagi kesehatan mental maupun fisik. Dalam bidang psikologi misalnya, *mindfulness* dikatakan memiliki berbagai manfaat seperti mengurangi stress, meningkatkan daya ingat, menajamkan fokus, memperkuat hubungan sosial, juga meningkatkan imunitas tubuh. Meditasi *mindfulness* seringkali dipromosikan sebagai metode untuk menyadari sepenuhnya perasaan dan pemikiran diri agar seseorang pada akhirnya dapat memegang kendali penuh atas tindakannya, menjadi lebih tenang, lebih damai dan tidak reaktif (Ahmad, 2019).

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 khusyu', 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 (Zaini, 2015). Berdasarkan hal ini, terapi shalat membantu individu untuk mencapai kondisi *mindfulness* sehingga dapat mengurangi kecemasan dan kekhawatiran di masa *quarterlife crisis* supaya memperoleh ketenangan jiwa.

Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia menunjukkan pentingnya peran *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Afandi (2007) tentang pelatihan meditasi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat kecemasan pada masyarakat terdampak gempa di Pleret Bantul menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen, yang mendapatkan pelatihan meditasi *mindfulness*, dibandingkan kelompok kontrol. 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 (2019) 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 (Ahmad, 2019):

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.

Untuk menjaga *mindfulness* dalam melakukan setiap tahap diatas, secara ilmiah, Ada tiga kunci untuk merekatkan pikiran pada satu objek yang dapat diaplikasikan untuk shalat (Ahmad, 2019) yaitu :

Fokus dengan napas, hampir setiap meditasi diawali dan terus diiringi dengan pengaturan napas. Napas yang dalam adalah kunci fokus yang cukup ampuh. Cara sederhananya adalah dengan menghirup napas panjang dan dalam, kemudian tahan sejenak atau secukupnya, kemudian baru hembuskan perlahan. Disamping cara sederhana ini sudah terbukti secara ilmiah dari berbagai riset, cara ini telah dikenal ribuan tahun oleh praktisi meditasi di setiap zaman. Salah satu kesalahan umumnya orang adalah saat melakukan aktifitas apapun termasuk shalat, napasnya pendek-pendek, napas pendek-pendek membuat orang sulit fokus, tidak tenang, tergesa dan ujungnya tidak mindful. Dengan napas yang dalam, aliran darah mendapatkan asupan oksigen yang melimpah, seluruh aliran darah sejahtera dan mengalirkan vitalitas kesegaran ke seluruh tubuh. Kesejahteraan seluruh aliran darah inilah yang membuat tubuh tenang, nyaman, dan efeknya membawa pikiran ikut tenang dan fokus.

Positif *mindfulness*, intinya adalah perasaan positif (*positif feeling*). Dalam shalat dikenal ada banyak motivasi, setiap motivasi mengandung satu emosi, ada yang motivasi takut dosa atau neraka, ada yang ingin dapat pahala atau masuk surga. Semua emosi yang dihadirkan itu, asal dapat menggerakkan seseorang untuk shalat maka sah-sah saja. Diantara berbagai muatan perasaan itu, salah satu yang dihidupkan Rasulullah adalah rasa syukur. Syukur adalah perasaan yang dianjurkan untuk dihidupkan, dengan rasa syukur di hati, ungkapan terima kasih yang tulus dan mendalam kepada Allah, seseorang akan merasakan keberlimpahan (*abundance*) di hatinya. Yang awalnya sedih menjadi gembira, yang lemah menjadi kuat, yang tidak tahu menjadi tahu, yang terasa sakit menjadi nyaman, dan yang awalnya terlihat buruk akan tampak indah. Rasa syukur adalah satu perasaan ajaib yang menggerakkan akal pikiran untuk selalu merawat memperbaiki secara konstruktif apa yang disyukurinya itu. Dan dalam hal shalat, shalat yang hidup karena sebagai ungkapan rasa syukur akan melekatkan hati pada Allah Sang Pemberi nikmat.

Membawa mindful shalat ke seluruh dimensi kehidupan. Shalat adalah satu ritual yang spesifik tapi menjadi tiang bagi seluruh bagian agama. Maka ketika shalat mindful, jika ia dibawa dalam kehidupan lain seperti sosial, intelektual dan profesional, maka efek *mindfulness* akan meningkatkan kualitas wilayah-wilayah itu. Satu hal lagi terkait poin ketiga ini adalah, bahwa jika ada satu titik sentral persoalan mengganjal di satu wilayah kehidupan, misal kehidupan sosial, maka, persoalan itu pun bisa dibawa dalam doa shalat, sehingga antara shalat dan aktifitas ibadah lain hakikatnya satu nafas. Semua disalurkan kepada Allah Dzat Yang Maha bergantung kepadanya segala sesuatu.

Ketiga kunci ini, jika dapat dilakukan disetiap gerakan shalat akan membuat kondisi mindful akan terjaga. Secara lahir gerakan terjaga tuma'ninah, secara batin pikiran dan perasaan terjaga fokus (mindful) pada Tuhan Nya, secara amal akan terkontrol sesuai petunjuknya, karena semua dilakukan adalah untuk mencari ridha Nya. Dengan demikian setiap momen demi momen menjadi hidup, penuh kesadaran dan bermakna mendalam bagi seorang muslim yang mindful. Kunci ketiga ini ibarat jembatan yang menyatukan antara doa dan bekerja. Doa hakikatnya bekerja secara batin dan bekerja hakikatnya adalah berdoa secara lahir.

Hasil Literature Review

Hasil dari literature review pada lima artikel, penulis menemukan adanya pengaruh penaruh *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan. Setiap hasil yang ditemukan menghasilkan lima tema besar, yaitu menurunkan kecemasan, resiliensi, relaksasi, spiritual wellbeing dan penurunan tingkat stress. Namun untuk hasil penelitian sebelumnya, mengenai shalat sebagai latihan untuk menumbuhkan *mindfulness* masih belum terlalu banyak yang meneliti. Namun ada beberapa peneliti yang melakukan kajian penelitian mengenai *mindfulness* spiritual islam dan bagaimana *mindfulness* hadir untuk mengurangi kecemasan pada individu. Berikut merupakan beberapa review jurnal yang berkaitan :

Tabel 1. Hasil Literature Review

Author, Title, Journal	Method Design	Result
Laely, Anna Jumatul, dkk (2017). Effect Of Mindfulness Intervention On The Intensity Of Anxiety In Nasopharyngeal Cancer Patients With Radiation. Magister Keperawatan Universtas Diponegoro, RSUP dr Kariadi. CARING, Volume 1 Nomor 2, Desember 2017	Quasi experimental	Subjek penelitian seluruh pasien kanker nasofaring stadium lanjut dengan rentan usia 20-70thn. Terdapat 6 sesi yang dilakukan terapist yang tersertifikasi, Latihan <i>mindfulness</i> dilakukan dalam 3 kali pertemuan. Kecemasan yang dialami responden akibat gangguan dan perubahan fisik yang ditimbulkan karena efek obat. Hasil Penelitian menunjukkan terjadi penurunan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi <i>mindfulness</i> dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini, dan diperoleh nilai p value = 0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa p-value < 0.05 maka berarti terdapat pengaruh yang signifikan <i>mindfulness</i> spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik di SMALB Negeri Banyuwangi tahun 2020
Hakim, Ardhi Khoirul. (2021). Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam Terhadap Resiliensi Pada Remaja Penyandang Disabilitas Fisik. Nursing Information Journal Nomer : 1, Volume: 1, 2021 hal 1-8. Ilmu Keperawatan STIKES Banyuwangi,	Pra-Eksperimental	Populasi siswa SMALB dengan jumlah populasi 54 anak, dengan 14 anak yang memiliki disabilitas fisik. Hasil data yang diperoleh berdistribusi normal dan bersifat homogen maka peneliti menggunakan Uji Paired t-test dan didapatkan nilai P=0,005 atau P< 0,05. <i>Mindfulness</i> spiritual Islam memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik dimana mereka akan lebih mampu bertahan dan bangkit dalam menghadapi permasalahan hidup dan kondisi sulit yang dialami di lingkungan keluarga, sosial, dan kehidupan masyarakat. Terapi yang diberikan meliputi 7 tahap yaitu mulai dari tahapan niat, muhasabah, taubat, body scan, doa, tawakkal, dan relaksasi dengan total durasi waktu terapi yang diberikan selama 90 menit. Responden mendapatkan terapi selama 3 hari dengan setiap harinya dilakukan satu kali intervensi <i>mindfulness</i> spiritual Islam.

Tabel 1. Hasil *Literature Review* (Lanjutan)

Author, Title, Journal	Method Design	Result
<p>Donsu, Jenita DT, dkk. (2017). Manfaat Mindfulness Training Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Kanker Dengan Kemoterapi. <i>e-journal.poltekkesjogja.ac.id/Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes, Jln. Tata Bumi No.3 Banyuraden Gamping Sleman Yogyakarta.</i></p>	<p><i>Quasi experimental</i></p>	<p>Sampel diambil pada Yayasan Kanker Indonesia di Yogyakarta, dianalisis dengan Mann Whitney test distribusi z untuk data kategori ordinal dan t-test untuk perbedaan kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan nilai p uji t sebesar 0,000 sehingga kurang dari 0.05 artinya adanya perbedaan post-test kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulan diperoleh, pelatihan mindfulness dapat memberikan manfaat bagi pasien kanker dalam mencapai relaksasi guna menurunkan kecemasan pada saat menghadapi pengobatan dengan tindakan kemoterapi, sehingga dengan demikian dapat meningkatkan kesadaran untuk lebih menerima situasi kondisi yang sedang terjadi.</p>
<p>Wahyuningsih, Fefi Eka, dkk. (2019) Pengaruh Mindfulness Spiritual Islam terhadap Spiritual Well Being Pasien Kanker Payudara. Masters thesis, Diponegoro University.</p>	<p><i>Quasi experimental</i></p>	<p>Subjek penelitian terdiri dari 60 responden kanker payudara muslim yang menjalani kemoterapi < 3 bulan, masing-masing kelompok 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari mindfulness spiritual Islam terhadap spiritual well being pada kelompok intervensi p-value 0,001 dengan peningkatan rata-rata skor 55,50 dan ada pengaruh yang signifikan spiritual well being setelah mendapatkan mindfulness spiritual Islam (p-value 0,001) dengan peningkatan rata-rata skor 37,37 pada kelompok kontrol saat pre-test dan post-test. Perbedaan skor spiritual well being kelompok intervensi dan kelompok kontrol sangat signifikan (p-value=0,001) dengan beda rata-rata skor 15,73 lebih banyak pada kelompok yang mendapatkan intervensi mindfulness spiritual Islam sebanyak 3 kali pertemuan dalam durasi waktu 20 menit tiap pertemuan dibanding kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa mindfulness spiritual Islam terbukti efektif dalam meningkatkan spiritual well being pasien kanker yang menjalani kemoterapi.</p>
<p>Munfi, Badrul. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. <i>Nurse Media Journal of Nursing</i>, 9(1), 2019, 69-77 DOI: 10.14710/nmjn.v9i1.22253</p>	<p><i>Quasi-experimental</i></p>	<p>Partisipan adalah 36 mahasiswa S1 keperawatan yang beragama Islam dan mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres siswa pada kelompok intervensi menurun dari 20,6±2,97 menjadi 11,4±5,81 setelah intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol rerata tingkat stres siswa sedikit menurun dari 19,7±2,82 menjadi 17,8±5,01. Uji-t diperoleh p-value 0,001, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stres antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mindfulness spiritual Islam efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan tesis. Disarankan kepada profesi keperawatan khususnya perawat kesehatan jiwa untuk menerapkan terapi spiritual mindfulness Islami sebagai salah satu intervensi psikoterapi.</p>

Tabel 1. Hasil *Literature Review* (Lanjutan)

Author, Title, Journal	Method Design	Result
Zaini, Ahmad. (2015). Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam. STAIN Kudus. Vol. 6, No. 2, Desember 2015	<i>Literature Review</i>	Salah satu psikoterapi yang digunakan adalah terapi shalat. Ritual shalat memiliki faidah yang sangat besar. Bagi orang muslim shalat bukan hanya dilihat sebagai suatu kewajiban, atau menggururkan kewajiban, melainkan kebutuhan mendasar bagi kehidupan. Banyak simbol hikmah yang dapat diambil dari postur, irama, gerak ritmik tubuh ketika kita shalat. Mulai dari berdiri, mengucapkan takbir, rukuk, menunduk, sujud, dan terakhir salam. Seseorang ketika mengerjakan shalat secara khusyuk fokus pada Allah, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Rasa gundah, stres, cemas, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Hubungan seseorang dengan Allah ketika shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit.

Diskusi**Menurunkan Kecemasan**

Temuan pada tematik pertama adalah adanya penurunan kecemasan yang dialami pasien kanker nasofaring melalui terapi *mindfulness*. Merujuk pada pandangan Wallace HM (2013) prosedur *mindfulness* yang melibatkan eksplorasi pengalaman, pendeteksian tubuh dan *mindfulness* sadar diri yang merupakan kombinasi strategi koping *self inventory* dan *self reflection*. *Strategi koping self inventory* adalah koping untuk membantu individu memperkuat sumber daya internal dan meningkatkan kemampuannya mengakses sumber daya tersebut, sedangkan *self-reflection* membantu individu untuk menerima apa yang sekarang dan membantu melalui pengalaman yang tidak menyenangkan tanpa menghindarinya. Penurunan kecemasan dapat dilihat pada artikel penelitian adalah adanya perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan *mindfulness* pada kelompok perlakuan dengan nilai $P = 0,001$ ($P < 0,005$).

Resiliensi

Pada tematik kedua didapatkan adanya perasaan rendah diri oleh remaja dengan disabilitas fisik sehingga kerap kali mengalami pengucilan dilingkungannya. Hal ini membuat remaja menarik diri dari lingkungannya sehingga remaja dengan disabilitas rentan memiliki resiliensi yang rendah. Hasil studi menunjukkan nilai p value = 0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa p -value < 0.05 terdapat pengaruh yang signifikan *mindfulness spiritual Islam* terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik di SMALB Negeri Banyuwangi tahun 2020. Hal tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness spiritual Islam* terbukti mampu meningkatkan penerimaan positif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arini (2019) bahwa semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri pada remaja. *Mindfulness* dapat membantu individu untuk berpikir *mindful* yaitu dengan cara sadar dengan masa kini dan melakukan segala hal dengan tidak cepat menilai dan bertindak terhadap apa yang terjadi. Adanya pengharapan kepada Allah dalam proses *mujahadah* mampu menciptakan rasa tenang, memfokuskan perhatian, dan mampu menghadapi kondisi sulit dengan pikiran dan perasaan yang positif (Parrot, 2017).

Relaksasi

Pada tematik ketiga didapatkan adanya kecemasan yang dialami pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Hasil penelitian menunjukkan nilai p uji t sebesar 0,000 sehingga kurang dari 0.05 artinya adanya perbedaan *Ipost-test* kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok

control (Shader, R.I. & Taylor, S, 2017), bahwa individu yang mengalami gangguan kesehatan adalah rentan mengalami masalah psikologis, diantaranya kecemasan. Kecemasan yang tinggi dan berkepanjangan dapat memperparah penyakit yang diderita. Demikian juga Simkin, (D.R & Black, N.B, 2014), menjelaskan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan karena memberikan relaksasi pagi orang yang mengalami gangguan kesehatan. Manfaat pelatihan *mindfulness* diantaranya adalah dapat mengurangi perasaan menderita serta mencapai perasaan nyaman dan sejahtera pada setiap situasi dan kondisi. Demikian juga *mindfulness* dapat menumbuhkan sikap menghargai terhadap diri sendiri dan orang lain, sehingga dengan demikian setiap orang tidak menyalahkan diri sendiri dan mengurangi perasaan bersalah.

Spiritual wellbeing

Pada tematik keempat didapatkan adanya stress yang dialami pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dan baru didiagnosa kurang dari 3 bulan berdampak pada aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Pasien mengalami stres akibat efek samping obat kemoterapi, perubahan finansial, persepsi diri dan keyakinannya sehingga berisiko mengalami distress spiritual. Saat ini spiritual wellbeing pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi masih banyak di tingkat rendah dan tingkat sedang. Koping adaptif diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan spiritual sehingga pasien dapat beradaptasi dan hidup berkualitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *mindfulness* spiritual Islam terhadap spiritual wellbeing pada kelompok intervensi p-value 0,001 dengan peningkatan rata-rata skor 55,50 dan ada pengaruh yang signifikan spiritual wellbeing setelah mendapatkan *mindfulness* spiritual Islam (p-value 0,001). Pada kelompok yang mendapatkan intervensi *mindfulness* spiritual Islam sebanyak 3 kali pertemuan dalam durasi waktu 20 menit tiap pertemuan. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa *mindfulness* spiritual Islam terbukti efektif dalam meningkatkan spiritual wellbeing pasien kanker yang menjalani kemoterapi.

Penurunan tingkat stress

Pada tematik keempat didapatkan bahwa *Islamic mindfulness* dapat mengurangi stres di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres mahasiswa pada kelompok intervensi menurun dari $20,6 \pm 2,97$ menjadi $11,4 \pm 5,81$ setelah *intervensi*. Sedangkan pada kelompok kontrol rerata tingkat stres mahasiswa sedikit menurun dari $19,7 \pm 2,82$ menjadi $17,8 \pm 5,01$. Uji-t diperoleh p-value 0,001, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stres antara kelompok *intervensi* dan kelompok control. Hasil ini sesuai dengan pendapat Lazaridou dan Pentaris (2016) yang mengatakan bahwa terapi *mindfulness* yang dilakukan dengan meningkatkan nilai-nilai spiritual sangat efektif, karena *mindfulness* berkaitan erat dengan spiritualitas. *Mindfulness spiritual Islam* efektif dalam mengurangi stres pada mahasiswa keperawatan yang mengerjakan tesis. Disarankan kepada profesi keperawatan khususnya perawat kesehatan jiwa untuk menerapkan terapi spiritual *mindfulness* Islami sebagai salah satu intervensi psikoterapi. Perawat dapat bekerja sama dengan institusi pendidikan untuk membuka peluang memberikan intervensi psikoterapi untuk menangani mahasiswa yang mengalami stres akibat beban akademik.

Psikoterapi Islam

Pada tematik kelima melalui literature review didapatkan bahwa ritual ibadah shalat memiliki faidah yang sangat besar dalam mengurangi kecemasan. Hal ini tergambar dalam ibadah shaat Banyak simbol hikmah yang dapat diambil dari postur, irama, gerak ritmik tubuh ketika kita salat. Mulai dari berdiri, mengucapkan takbir, rukuk, menunduk, sujud, dan terakhir salam. Seseorang ketika mengerjakan salat secara khushyuk fokus pada Allah, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan, maka seseorang akan merasa tenang, tentram, dan damai. Rasa gundah, stres, cemas, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akan sirna. Hubungan seseorang dengan Allah ketika salat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit fisik maupun psikis.

C. Kesimpulan

Simpulan dari *literature review* sebagaimana tujuan yang ditetapkan yaitu shalat dapat dijadikan latihan kepada individu untuk mengurangi kecemasan di masa *quarterlife crisis*. Hal ini didukung dari beberapa artikel yang menyatakan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan. Ketika seseorang yang *mindfull* ia akan memfokuskan apa yang bisa dilakukan saat ini supaya dapat mengoptimalkan apa yang bisa dilakukan saat ini sehingga tidak mengkhawatirkan masa depan yang belum terjadi. Internalisasi *mindfulness* ini bisa dilatih melalui ibadah shalat yang berkualitas supaya memperoleh *kekhusyuk'an*, sehingga muncul kesadaran tinggi dengan hadirnya Allah sebagai fokus objeknya. Ketika individu memiliki kesadaran akan kehadiran Allah dalam hidupnya, semakin menumbuhkan keyakinan bahwa apa yang terjadi dalam dirinya ini merupakan ketetapan Allah dan kesulitan yang dialami individu tidak lepas dari akan hadirnya pertolongan Allah didalamnya. Hasil dari *literature review* pada enam artikel ditemukan adanya peran *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan individu, selain salah satu bentuk psikoterapi islam juga memiliki kontribusi dalam resiliensi, relaksasi, subjective-wellbeing dan penurunan tingkat stress Pada penelitian pendahulu, focus penelitian perihal *kekhusyuan shalat* belum banyak diteliti. Padahal ketika individu dapat mencapai *kekhusyuan* dalam ibadah shalat manfaatnya luar biasa. Harapannya kedepannya psikoterapi dalam islam semakin berkembang, sehingga menghasilkan penelitian lanjutan perihal keterkaitan psikologi dengan ibadah.

Daftar Pustaka

- [1] Ahmad, V. I. (2019). Sholat Sebagai Sarana Pelatihan Mindfulness: Jawaban Untuk Tantangan Pendidikan Islam Menghadapi The Age Of Complexity. 13(1).
- [2] Balzarie, E. N. dkk. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. 5(2).
- [3] Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- [4] Habibie, A. dkk. (2019). Peran Religiusitas terhadap quarterlifecrisis pada mahasiswa. Gadjahmada Journal of Psychology, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948> ISN 2407-7798
- [5] Nurhadianti, D. D. (2021). Quarter life crisis.
- [6] Sukmawati, A., & Kumala, A. P. B. (2020). Dampak Cyberbullying Pada Remaja. Alauddin Scientific Journal of Nursing, 1(1), 55–65.
- [7] Zaini, A. (2015). Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam. 6(2).