

LAPORAN PENDAMPINGAN MASYARAKAT
PELATIHAN ISLAMIC MINDFULNESS UNTUK
PENINGKATAN KESEJAHTERAAN KELUARGA MUSLIM
DI PAGUYUBAN AL HIKMAH DESA DEKETWETAN



Oleh :

Victor Imaduddin Ahmad, S,Th,I., M.Ag
Rokim, S.Ag., S.Pd., M.Si., M.A
Hadi Ahmad

UNIVERSITAS ISLAM LAMONGAN

DESEMBER 2023

LEMBAR IDENTITAS DAN PENGESAHAN
LAPORAN AKHIR HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT

1. a. Judul Pengabdian Masyarakat : Pelatihan Islamic Mindfulness untuk Peningkatan Kesejahteraan Keluarga Muslim di Paguyuban Al Hikmah Desa Deketwetan.
b. Macam Pengabdian Masyarakat : * Dasar * ~~Terapan~~ * Pengembangan
c. Kategori : Kolektif
2. Ketua Peneliti :
 - a. Nama Lengkap/NIP. : Victor Imaduddin Ahmad, M.Ag
 - b. NIDN : 0723068104
 - c. Jenis Kelamin : Laki-laki
 - d. Pangkat/Golongan : Lektor (III/d)
 - e. Jabatan Fungsional : Dosen
 - f. Jabatan Struktural : Dekan
 - g. Jurusan/Prodi : Pendidikan Agama Islam
 - h. Lembaga Penelitian : Litbangpemas Universitas Islam Lamongan
 - i. Bidang Ilmu yang diteliti : Pendidikan Agama Islam
3. Jumlah Tim : 2 Orang
Nama Anggota : Rokim, S.Ag., S.Pd., M.Si., M.A
Hadi Ahmad
4. Lokasi Penelitian : Desa Deketwetan Kecamatan Deket Lamongan
5. Bila Penelitian ini merupakan peningkatan kerjasama kelembagaan sebutkan
 - a. Nama Instansi : Universitas Islam Lamongan
Paguyuban Pengajian Al Hikmah
 - b. Alamat : Jl. Veteran No. 53. A. Lamongan
6. Lama Penelitian : 1 Tahun
7. Biaya yang diperlukan : Rp. 5.000.000,- (Lima Juta Rupiah)

Mengesahkan,
Kepala Litbang Penmas UNISLA



HUSEN, S.Ag., M.Pd
NIDN. 0702047603

Lamongan, 23 Desember 2023
Dosen,

VICTOR IMADUDDIN AHMAD, M.Ag
NIDN. 0723068104

Menyetujui,
Dekan Fakultas Agama Islam



VICTOR IMADUDDIN AHMAD, M.Ag
NIDN. 0723068104



PAGUYUBAN PENGAJIAN AL HIKMAH

DESA DEKET WETAN KECAMATAN DEKET KAB. LAMONGAN

Alamat: Jl. Raya Deketwetan RT 02 RW 01 Deket Lamongan, Jawa Timur (0322) 322591

SURAT KETERANGAN

Nomor: 039/ PP-H/ 0234/XII/ 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Paguyuban Pengajian Al Hikmah:

Nama : Hj. Durrotul Aini
Alamat : Ds. Deketwetan RT 02 RW 01 Deket Lamongan
Jabatan : Ketua Paguyuban Pengajian Al Hikmah

Menerangkan bahwa nama-nama di bawah ini:

1. Victor Imaduddin Ahmad, M.Ag
2. Rokim, S.Ag., S.Pd., M.Si., M.A
3. Hadi Ahmad

Bahwa dosen tersebut di atas telah benar-benar melaksanakan pengabdian di Paguyuban Pengajian Al Hikmah dalam rentang Juli - Desember 2023, sebagaimana terjadual dengan tema: Pelatihan Islamic Mindfulness untuk Peningkatan Kesejahteraan Keluarga Muslim di Paguyuban Al Hikmah Desa Deketwetan.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Lamongan 20 Desember 2023
Ketua



Hj, Durrotul Aini

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepada kami Tim Dosen Universitas Islam Lamongan untuk melaksanakan pengabdian pada masyarakat sebagai salah satu pengejawantahan dari Tridharma Perguruan Tinggi. PKM yang dilaksanakan berjudul Pelatihan Islamic Mindfulness untuk peningkatan kesejahteraan di Paguyuban Al Hikmah Desa Deketwetan.

Kegiatan PKM tersebut dapat terlaksana berkat dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankanlah kami menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Lamongan
2. Pimpinan Litbangpemas Universitas Islam lamongan
3. Berbagai pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya kegiatan PKM ini.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini masih belum mencapai target ideal karena keterbatasan waktu dan dana yang tersedia. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan, menurut kami perlu kiranya dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat di lain waktu sebagai kelanjutan kegiatan tersebut. Namun demikian, besar harapan kami semoga PKM ini dapat memberikan manfaat. Amien.

Penulis

DAFTAR ISI

Cover.....	i
Halaman Pengesahan LPPM	ii
Pengantar.....	iv
Daftar Isi.....	v
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Isu dan Fokus Pemberdayaan.....	5
B. Tujuan	8
C. Alasan Memilih Dampungan	8
D. Kondisi Subyek Dampungan	10
E. Output Pendampungan Yang diharapkan	11
BAB II : METODE PENDAMPINGAN	
A. Strategi yang digunakan.....	13
B. Langkah-langkah dalam pendampungan	13
C. Pemilihan Subyek Dampungan	14
BAB III : HASIL DAMPAK PERUBAHAN	
A. Dampak Perubahan	16
B. Diskusi Keilmuan	19
BAB IV : PENUTUP	
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
Surat Tugas	34
Foto-foto	35
Materi-Materi	36
Jadual Kegiatan Pendampungan	49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Isu dan Fokus Pemberdayaan

Pasca pandemi yang melanda dunia sejak tahun 2020 menyebabkan terjadinya resesi global yang cukup signifikan, termasuk di Indonesia. Resesi ini terjadi akibat adanya penurunan ekonomi yang tajam dan berkepanjangan. Di Indonesia, resesi diprediksi akan terjadi pada tahun 2023, setelah terjadi kontraksi ekonomi pada tahun 2023.

Dampak resesi dunia pada tahun 2023 di Indonesia sangat terasa, terutama dalam hal perekonomian. Banyak sektor bisnis yang mengalami kesulitan, seperti sektor pariwisata, properti, dan ritel. Banyak perusahaan yang mengalami penurunan pendapatan dan bahkan terpaksa melakukan pengurangan karyawan atau bahkan penutupan usaha. Selain itu, banyak orang yang kehilangan pekerjaan dan mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Dalam upaya untuk mengatasi dampak resesi pada tahun 2023, pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai langkah, seperti memberikan stimulus ekonomi kepada sektor-sektor yang terdampak, mengoptimalkan program bantuan sosial, dan melakukan berbagai reformasi struktural untuk memperkuat perekonomian Indonesia di masa yang akan datang. Meskipun demikian, pemulihan ekonomi diperkirakan akan membutuhkan waktu yang cukup lama, dan masih terdapat banyak tantangan yang perlu dihadapi.

Pemerintah juga telah memberikan insentif kebijakan ekonomi, sebagaimana telah diumumkan oleh Menko Perekonomian dan jajaran menteri perekonomian, untuk menjaga agar kegiatan dunia usaha tetap berjalan seperti biasa. Presiden juga meminta kepada kepala daerah untuk mendukung berbagai kebijakan dan mengambil kebijakan yang memadai di daerah. Pemerintah terus bekerja keras menyiapkan dan menjaga Indonesia dari efek resesi dunia dan meminimalisir implikasinya terhadap perekonomian Indonesia.

Langkah-langkah antisipatif telah dilakukan, dan pemerintah meyakinkan bahwa para menteri tetap bekerja penuh seperti biasa. Bahkan, hari-hari ini para menteri bekerja lebih keras, walaupun sebagian dilakukan dengan cara daring, untuk mengatasi isu kesehatan dan mengatasi dampak perekonomian akibat resesi ini.

Pertama, strateginya adalah memperdayakan ekonomi domestik yang sangat besar, Strategi yang berfokus ekonomi domestik untuk memanfaatkan potensi penduduk Indonesia berjumlah lebih dari 275 juta jiwa. Sehingga, program penguatan produk lokal atau program Bangga Buatan Indonesia (BBI) terus didorong. Di sisi lain, pemerintah juga akan melanjutkan hilirisasi industri berbasis sumber daya alam (SDA) untuk memenuhi kebutuhan domestik dan ekspor.

Strategi yang kedua berkaitan dengan pengendalian inflasi, khususnya inflasi pangan. Iskandar mengungkapkan inflasi pangan menjadi sumber inflasi utama di Indonesia. Sehingga, akan terus digalakan gerakan tanam pekarangan, food estate, serta peningkatan produktivitas dan percepatan musim tanam ditambah upaya untuk memperlancar distribusi barang dengan bekerjasama antar daerah dan subsidi ongkos angkut.

Dan ketiga, strategi yang meliputi perbaikan iklim investasi dengan penerapan online single submission secara penuh di seluruh Indonesia.

Di kalangan masyarakat kita, selain karena permasalahan besar sering terjadi karena distraksi, distraksi akan mengakibatkan seseorang menjadi buruk hasil kerjanya, sampai menjadikan seseorang putus hubungan silaturahmi.

Umumnya orang awalnya menduga distraksi ini adalah sesuatu yang lumrah, sampai satu titik mereka sadar ada satu atau beberapa aspek dalam kehidupannya yang akhirnya terbengkalai atau bahkan rusak.

Riset menunjukkan bahwa pikiran yang mengembara, *wandering mind is an unhappy mind*, (Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert, 2010) pikiran yang terpecah, mudah beralih adalah pikiran yang tidak Bahagia. ini artinya sebaliknya jika pikiran tenang, focus ketika melakukan setiap aktifitas, maka dia akan Bahagia.

Sosialisasi dan pelatihan ini tentunya sangat berarti bagi mereka terutama kepada ibu rumah tangga untuk memberikan pengetahuan dasar dan

mengasah ketrampilan dalam mengelola pikiran atau mind untuk memperbaiki kualitas kehidupan sehari-hari.

Adapun tahapan dari Sosialisasi dan pendampingan ini adalah *pertama* membantu Anggota Paguyuban dalam meningkatkan kesadaran pentingnya Islamic Mindfulness. Sesi ini mencakup membuka pemahaman peserta seperti: hakikat iman, pengenalan diri, pengenalan Tuhan dan pengenalan akan peran manusia di bumi.

Tahapan berikutnya, *kedua*, membangun keterampilan Islamic mindfulness berbasis salat secara terencana dan hati-hati agar tidak terjebak terus dengan distraksi. Sesi ini juga berusaha membangkitkan kesadaran masyarakat akan pentingnya perencanaan matang untuk salat, dan untuk itu supaya kualitas semakin baik harus dilatih secara rutin dan disiplin sebagai salah satu cara untuk mengurangi distraksi.

Tahap ketiga adalah membawa *Islamic mindfulness* yang sudah dibangun dalam salat ke dalam 9 bidang kehidupan. Sesi ini akan dimulai dengan memberikan dua pemahaman (1) bahwa salah satu kunci kualitas di setiap aspek kehidupan adalah *mindfulness*. Dan (2) orang perlu memiliki wawasan tentang bidang-bidang kehidupan yang ada, karena banyak manusia yang hanya mengenal beberapa aspek saja tapi lalai atau bahkan tidak mengenal di aspek yang lain, (3) Mengenal dan mindful di area ekonomi, dan (4) Mengenal aspek-aspek kehidupan secara holistic akan membuat hidup menjadi lebih hidup, menjadi bermakna bagi diri, keluarga, bagi masyarakat, menjadi rahmatan lil alamin

Maka dalam pengabdian kali ini kami sengaja mengambil topik Islamic mindfulness kepada anggota Paguyuban dari keluarga - yang ada di Desa Deketwetan kec. Deket kecamatan Lamongan agar menambah bukan hanya pada aspek *well being* atau kesejahteraan jiwa tidak hanya di aspek materi tapi juga di aspek ekonomi, emosional, intelektual dan spiritual.

Adapun rincian materinya sesuai dengan tahap di atas: pertama, memahami Islamic Mindfulness melalui aktivasi kesadaran diri, kedua, melakukan pelatihan salat dengan praktik dengan mempraktikkan 7 kualitas salat (*seven quality of salat*) secara langsung, ketiga, memahami dan merencanakan kualitas ekonomi yang dan memahaminya sebagai bagian dari 9 dimensi kehidupan yang terintegrasi,

Dari paparan di atas dapat disusun fokus pemberdayaan ini sebagai berikut:

1. Bagaimana memberikan pemahaman akan konsep *Islamic mindfulness* ?
2. Bagaimana memberikan pelatihan salat dengan mempraktikkan 7 kualitas salat?
3. Bagaimana cara mengaplikasikan *Islamic mindfulness* untuk aspek kesejahteraan yang terintegrasi dengan 9 bidang kehidupan?

B. Tujuan

1. Masyarakat mampu memahai konsep *Islamic mindfulness* dalam Islam.
2. Masyarakat (anggota komunitas) mampu mempraktikkan *Islamic mindfulness* dalam mengatasi distraksi akibat dari gempuran media .
3. Masyarakat mampu mengaplikasikan *Islamic mindfulness* untuk 9 aspek bidang kehidupan.

C. Alasan Memilih Subyek Dampingan

Komunitas mitra pengabdian adalah Anggota paguyuban Al Hikmah. Keadaan anggota rata-rata berekonomi sedang dan sebagian miskin materi (harta) yang tidak dikehendaki oleh manusia pada umumnya. Kondisi kekurangan hanya bisa diterima oleh mereka yang senantiasa berMindfulness meskipun tidak sedikit di antara mereka yang masih kufur dan tidak jujur. Bahkan, mereka terkadang bersikap ngawur hanya karena tidak mampu memenuhi berbagai kebutuhan dasar atau primer sampai sekunder.

Akibat dari ketidakmampuan memenuhi kebutuhan material, orang miskin mengalami kekurangan gizi, tidak memperoleh pendidikan layak, modal kerja, dan sejumlah kebutuhan utama lainnya. Akibat lain yang mungkin timbul di antara lain, kurangnya harga diri, moralitas yang rendah, dan kurangnya kesadaran beragama terutama sehingga hanya karena perut rela saling sikut, saling usut bahkan saling tuntutan dan yang paling bahaya adalah hanya karena lembaran kertas tak berharga sampai rela meninggalkan agama.

Para orang tua ini umumnya berangkat kerja di pagi hari dan pulang di waktu petang dengan bekerja menjadi buruh tani, pembantu, atau penjual keliling bahkan ada yang hanya bisa kerja musimam. Sampai- sampai mereka

kebanyakan berprinsip kalau zaman ini zaman sulit, banyak masalah rumit.

Pola hidup tanpa kesadaran dan umumnya masalah distraksi atau sering kehilangan fokus, terutama akibat kepanikan akan pandemi covid 19, mereka adalah lebih besarnya perhatian pada hal-hal yang tidak penting dibanding hal yang penting, tidak teraturnya pikiran dalam waktu yang berlangsung lama membuat mereka sulit bahagia sejahtera. Untuk itu, mereka tidak sekedar butuh ketrampilan dasar berupa mengelola pikiran individu juga keluarga didasari mindset Mindfulness sehingga proses kegiatan sehari-hari menjadi tetap tenang, terarah, menyenangkan, lebih berkualitas dan berkah.

Dalam Batang Tubuh Undang-undang Dasar 1945 disebutkan dan dijelaskan dengan gamblang bahwa “fakir miskin dan anak-anak terlantar dipelihara oleh Negara”. Klausul tersebut berada pada Pasal 34 ayat (1) UUD 1945. Masyarakat fakir, miskin, dan anak-anak yang terlantar dianggap sebagai kondisi ekstrim dan keterbelakangan ekonomi, sehingga negara harus memberikan perhatian khusus. Hal ini dilakukan dengan melakukan pemeliharaan dan pendampingan terhadap mereka.

Kami mempunyai kesadaran bahwa memelihara fakir miskin dan anak-anak terlantar tidak hanya harus dilakukan oleh negara (pemerintah), tetapi juga perlu ditunaikan oleh warga negara. Oleh karena itu, kami memiliki pemikiran bahwa desa Deketwetan Kecamatan Deket perlu menjadi subyek dampingan sebagai salah satu daerah yang orang tuanya kurang memaksimalkan dalam pengelolaan pikiran dalam setiap peran terutama sebagai ibu rumah tangga, terutama rumah tangga miskin. Sehingga, penguatan kembali peranan orang tua perlu digalakkan, dengan memberikan pengetahuan dan meningkatkan ketrampilan mindfulness agar pengelola pikiran lebih berkualitas yang berefek pada kualitasnya bidang-bidang kehidupan lainnya.

D. Kondisi Subyek Dampingan

Setelah kami mengobservasi sejumlah Anggota Paguyuban dan mendapatkan informasi dari instansi terkait, ada beberapa hal yang berhasil kami temukan;

1) Secara ekonomi sebagian anggota paguyuban setelah diresertifikasi oleh TNP2K (Tenaga Nasional Percepatan Penanggulangan

Kemiskinan) sebagian masih masuk anggota kegiatan (transisi) dan masih memenuhi syarat kepersertaan, yakni miskin dan memiliki tanggungan (ibu hamil, balita, aspras, atau punya anak sekolah yang usianya kurang dari 18 tahun dan belum lulus SMA atau sederajat.

3) Tingkat pendidikan bervariasi, namun mayoritasnya adalah setara SMA. Dan tingkat pemahaman terkait ilmu kehidupan yang masih terbatas.

4) Terdapat juga keluarga yang sudah mampu dan sejahtera yang dapat membantu anggota lain yang masih lemah.

5) Terdapat anggota, -meski sebagian kecil- dengan pendidikan tinggi, baik secara formal, maupun non formal, seperti pesantren.

6) Di Era covid 19, terdapat beberapa anggota yang terpapar covid 19 dan kegiatan paguyuban sempat diberhentikan.

Ini adalah masalah sosial yang umum, dibutuhkan orang-orang memiliki kesadaran dan kepedulian serta kompetensi, bergegas mengatasi, memediasi dan memberikan solusi.

Persoalan ini tidak cukup hanya perlu diatasi dengan inovasi stimulus finansial, semisal dengan munculnya Kartu Indonesia Sehat (KIS), Kartu Indonesia Pintar (KIP), karena itu hanya menyentuh aspek materi. Untuk menyelesaikan persoalan secara holistic, perlu dibukakan kesadaran terlebih dahulu pada mereka, bahwa akar dari kemiskinan materi ataupun kemiskinan jiwa (well being) bermula dari masalah pola hidup, dan pola hidup berakar dari pola pikir.

Pelatihan *Islamic Mindfulness berbasis* Era Covid 19 akan bekerja di ranah pola pikir itu. Memulai dengan pondasi yang paling basic dari semua aspek kehidupan manusia diharapkan perubahannya akan signifikan. Berikutnya merancang kehidupan umumnya orang hanya sepotong-potong. Umumnya yang diharapkan bertambah hanyalah ada di aspek finansial material, menjadi lebih paripurna di aspek kehidupan yang lainnya.

E. Output Pendampingan Yang diharapkan.

Dari temuan-temuan inilah, kami terusik hati dan terpanggil untuk melakukan pendampingan dan pengabdian masyarakat di desa Deketwetan

kecamatan Deket kabupaten Lamongan karena tingkat wawasan akan pengetahuan tentang *mindfulness* masih cukup kurang, mereka membutuhkan satu pelatihan agar dapat melatih pikiran sehingga lebih *mindful*, meski ditengah masyarakat yang panik akibat resesi yang membawa pada kualitas pikir, kualitas emosi, yang nantinya terkhusus pada pelatihan dibawa pada pelatihan/ penguatan tujuh kualitas salat yang kemudian dibawa di berbagai bidang kehidupan.

Oleh sebab itu, kami berharap kondisi binaan/dampingan ini nantinya mengalami peningkatan kualitas hidup baik sebagai muslim dan warga negara Indonesia dengan lahirnya manusia baru yang memiliki sifat ihsan dalam setiap ibadahnya. Selain itu, kondisi dampingan yang diharapkan adalah munculnya anak-anak yang memiliki kecerdasan, baik secara moral (spiritual), intelektual, maupun emosional sehingga mereka mudah dalam mendapatkan *life skill* dan memulai usaha atau mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keahlian mereka atau bersama-sama membangun kegotong-royongan sebuah komunitas yang bisa memberikan solusi bersama dan berasaskan persaudaraan.

Dari uraian diatas, dapat dirangkum output dari pengabdian masyarakat ini diharapkan:

1. Masyarakat dapat mengaktifkan *mindset* dalam salat apapun situasinya dia dapat melaksanakan salat dengan benar, penuh makna, khusyuk dan bahagia.
2. Masyarakat dapat mempraktikkan *Islamic mindfulness* yang secara otomatis sama dengan melatih kesadaran dalam salat sehingga nantinya menjadi istikamah melatih kesadaran dalam menjalani kehidupan di era disrupsi.
3. Masyarakat Anggota Paguyuban dapat memahami esensi kualitas *mindfulness* akan membawa peningkatan di setiap aspek kehidupan yang meliputi aspek: spiritual, keluarga, pengembangan diri, karir, finansial, sosial, intelektual, perjalanan/ rekreasi/ hobi, dan dedikasi untuk ummat.

BAB II

METODE PENDAMPINGAN

A. Strategi Yang Digunakan

Strategi yang dipergunakan adalah pemberian modul dan pembinaan tentang Sosialisasi islamic mindfulness dalam praktik salat khusyuk dan perencanaan perbaikan aspek-aspek kehidupan sesuai berbasis syariah untuk Anggota Paguyuban pengajian Al Hikmah - yang ada di Desa Deketwetan kec. Deket kecamatan Lamongan.

Jika mendapatkan respon positif dari pemerintah dan masyarakat mitra, maka akan memiliki prospek keberlanjutan. Dengan modul Transformasi Mindfulness dalam aspek keuangan keluarga.

Untuk metode modul awal dengan mengadakan pembelajaran masyarakat, misalnya melalui PK (pertemuan kelompok), dialog bersama dan Sosialisasi/pembinaan, yang terbagi dalam tiga sesi: sesi pertama, Mindset Mindfulness dalam mengelola pikiran keluarga. Sesi kedua, cermat meminjam dan menabung. Sesi ketiga, memulai usaha.

B. Langkah-langkah dalam Pendampingan

Pihak-pihak yang direncanakan terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung berdasarkan *survey* pendahuluan pada daerah desa pedalaman yang dekat dengan kampus Unisla (sebagai solusi masa depan) dengan daerah perbatasan kabupaten Lamongan maupun kabupaten Gresik dan sudah dikomunikasikan dengan perangkat setempat ataupun pendamping yakni di desa sasaran: 1. Deketwetan (2 dusun). Instansi terkait (Camat, Kades/Kasun, perangkat/kaur dan ketua RT/RW Desa Deketwetan).

Long List (Daftar Panjang) Rencana Pengabdian pada Masyarakat Mitra Keluarga - di Desa Deketwetan Kec. Deket meliputi daftar urutan sebagai berikut:

1. Memahami pentingnya membangun kesadaran *Islamic Mindfulness*.
 - a. Latar belakang Islamic Mindfulness
 - b. Memahami Ihsan sebagai pondasi Islamic Mindfulness
 - c. Mindful Preparation of salat

Keterangan:

Stakeholder yang dilibatkan antara lain, pendamping kegiatan, Ketua kelompok anggota paguyuban, kaur kesra (modin). perangkat desa, dosen FAI Unisla dan pihak terkait lainnya.

2. Mindfulness Salat: Membangun 7 kualitas salat
 - a. Kunci Ilahiyah, Ilmiah dan Alamiah
 - b. 7 Kualitas Salat
 - c. Dimensi Waktu.
 - d. Dimensi Tempat
 - e. Dimensi Gerakan
 - f. Dimensi Bacaan
 - g. Dimensi Makna
 - h. Dimensi Komunikasi.
 - i. Dimensi Aktualisasi

Keterangan:

Melibatkan pendamping, dosen-dosen PAI FAI Unisla, mahasiswa, peserta yang sudah memiliki kemampuan, serta pihak-pihak terkait lainnya.

3. Membangun kesejahteraan ekonomi berbasis Islamic Mindfulness
 - a. Prinsip membangun Ekonomi
 - b. Integrasi bidang ekonomi dengan bidang-bidang kehidupan

C. Pemilihan Subyek Dampungan

Dari hasil identifikasi, dapat diketahui, bahwa subyek dampungan, anggota paguyuban memiliki pengetahuan dan kemampuan yang berbeda dari segi agama.

Sebagian besar memiliki kemampuan yang sedang dan bahkan kurang dan sedikit sekitar dua orang yang sudah memiliki pengetahuan agama lebih, bahkan ada satu yang sudah dikenal sebagai ustadzah.

Untuk menjalin keakraban dan efektifitas kegiatan, peserta yang sudah memiliki kemampuan baik, dilibatkan membantu praktik peserta yang kurang, sehingga pada saat proses pelatihan, terutama praktik salat dalam gerakan dan bacaan, peserta yang sudah mumpuni turut membantu para dosen dan mahasiswa.

Dari pemilahan itu proses pelatihan diharapkan justru menjadi efektif karena peserta tidak semuanya sebagai pelajar, tapi juga terlibat dalam kegiatan mengajar.

BAB III

HASIL DAMPAK PERUBAHAN

A. Dampak Perubahan

1. Gambaran Umum Kegiatan

Program kegiatan yang dilakukan dalam pelatihan Islamic Mindfulness berbasis salat secara syariah merupakan bagian dalam program Program Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga. Menurut Direktorat Jaminan Sosial dan Keluarga, Program Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga merupakan sebuah intervensi perubahan perilaku yang diberikan bagi Anggota. Pelatihan Mindfulness ini adalah salah satu program penunjang paguyuban yang kegiatan utamanya adalah dzikir dan pengajian. merupakan proses belajar terstruktur untuk meningkatkan keterampilan. hidup masyarakat muslim di bidang spiritual, intelektual maupun sosial.

Pelaksanaan Kegiatan paguyuban bertujuan memberikan kesadaran anggota paguyuban untuk bertindak mandiri dalam hal pengelolaan pikiran, untuk diri dan juga keluarga. Pelaksanaan Pelatihan pengelolaan pikiran dengan mindset Mindfulness dilakukan melalui proses pendampingan dalam pertemuan dua mingguan. Pendamping kegiatan tidak hanya berperan sebagai petugas yang memonitor kepatuhan anggota paguyuban tetapi juga berperan sebagai fasilitator.

2. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pelatihan pengelolaan pikiran dengan mindset Mindfulness dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu :

a. Tahap Penyadaran

Tahap penyadaran dan pembentukan perilaku menuju perilaku sadar dan peduli sehingga merasa membutuhkan peningkatan kapasitas diri. Pada tahap ini pihak pemberdaya/aktor/pelaku pemberdayaan berusaha menciptakan prakondisi, supaya dapat memfasilitasi berlangsungnya proses pemberdayaan yang efektif. Tahap ini pemberdaya harus mampu meningkatkan kesadaran pentingnya mengenal diri dan

mengenal Tuhan Sang Pencipta, kemudian pentingnya Mindfulness dari para Anggota Paguyuban dalam meningkatkan kualitas pengelolaan pikiran bagi diri dan keluarga.

Penyadaran kedua adalah dengan memahami situasi resesi secara benar, sesuai dari keterangan otoritas pemerintah dan otoritas kesehatan.

b. Tahap Pemahaman dan Praktik

Pada tahap pelatihan dan praktik ini, kemampuan berupa wawasan pengetahuan diberikan, serta diharapkan terdapat peningkatan ketrampilan agar lebih terampil dalam mengatur prioritas pikiran. Pada tahap kedua ini terjadi keterbukaan wawasan dan menguasai kecakapan ketrampilan dasar yang mereka butuhkan, yakni keterampilan Islamic Mindfulness dalam praktik salat yang khusyuk melalui peningkatan tujuh kualitas salat.

c. Tahap aktualisasi Islamic Mindfulness di aspek ekonomi

Tahap peningkatan kemampuan ekonomi, kecakapan ketrampilan sehingga, meski di situasi resesi, tetap terbentuklah inisiatif dan kemampuan inovatif untuk mengantar pada kesadaran apa esensi penting yang harus ada di setiap aspek, apa yang harus didahulukan supaya tidak terjadi tumpang tindih. kemandirian keterampilan dalam menata Sembilan bidang kehidupan selanjutnya.

Diharap memunculkan inovasi-inovasi yang akan dimunculkan oleh para peserta anggota paguyuban di bidang tertentu, terutama, karir dan hobi, dimana setiap orang akan berbeda-beda berdasar passion masing-masing. Dari titik keahliannya itu, pelatih membimbing peserta agar bisa membuat kreasi-kreasi produk barang maupun jasa, selanjutnya bagaimana bisa melakukan pengemasan, marketing terhadap inovasi tersebut.

3. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan mindfulness secara islami ini dilaksanakan pada semester gasal tahun 2023. Dimulai dari tahap pra kondisi yang dimulai pada bulan Juli minggu ketiga tahun 2023. Kemudian tahap pemahaman dan praktik yang dilaksanakan pada minggu ke dua bulan September sampai Nopember minggu ke 3. Dan tahap ketiga dilakukan pada minggu keempat.

NO	URAIAN KEGIATAN	JULI		AGT			SEP			OKT		NOV			DES	
		3	4	2	3	3	1	2	3	2	4	1	2	3	1	2
1	Tahap Pra Kondisi															
2	Tahap Penyadaran Pentingnya Islamic Mindfulness															
	Sesi 1 : Mindful Preparasion															
	Sesi 2 : 7 Quality of Salat Dimensi 1-4															
	Sesi 3 : 7 Quality of Salat Dimensi 5-7															
	Sesi 4 : Aktualisasi Mindfulness salat pada aspek kesejahteraan terintegrasi dengan 9 quality of live															

4. Dampak Perubahan

Program pelatihan Islamic mindfulness disrupsi dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun dan menghasilkan keterampilan dari anggota paguyuban antara lain:

- Mampu memahami konsep Mindfulness sebagai tuntunan untuk bisa membuka kesadaran dalam mengelola setiap aspek kehidupan terutama dalam kegiatan ini mengelola pikiran.
- Mampu melakukan mindful preparation dengan praktik wudhu yang benar.
- Mampu memahami dan mempraktikkan 7 kualitas salat
- Mampu memahami peran kualitas salat dalam meningkatkan aspek ekonomi yang terintegrasi dengan kualitas di 9 bidang kehidupan.

Anggota Paguyuban dari anggota paguyuban pun menjadi terampil dalam melakukan salat dengan lebih benar baik secara dahir maupun batin dan hati-hati dalam menjaga dan mengisi pikiran agar tidak terjebak pada distraksi, terjaga *mindful* setiap saat, menjadi lebih focus, Bahagia dan lebih berkualitas dalam setiap aktifitas di sembilan aspek kehidupan.

B. Diskusi Keilmuan

Menurut buku Panduan Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang dikeluarkan oleh DP3M Dikti (2002), pengabdian kepada masyarakat oleh Perguruan Tinggi diartikan sebagai pengamalan ipteks yang dilakukan oleh PT secara melembaga melalui metode ilmiah langsung kepada masyarakat (di luar kampus yang tidak terjangkau oleh program pendidikan formal) yang membutuhkannya, dalam upaya menyukseskan pembangunan dan mengembangkan manusia pembangunan. Pengabdian kepada masyarakat di PT dapat dipersepsi sebagai industri pelayanan, dikembangkan antara lain dalam bentuk Pendidikan kepada Masyarakat, Pelayanan kepada Masyarakat, Pengembangan Wilayah, Kaji Tindak (action research) dan Kuliah Kerja Nyata.

Produktivitas sebagai salah satu unsur mutu kegiatan akademik di PT, termasuk produktivitas kegiatan pengabdian - hendaknya memiliki sifat-sifat yang sesuai dengan kebutuhan, tujuan dan harapan stakeholders secara terpadu, harmonis dan sinergis.

Terkait dengan Islamic mindfulness yang berbasis syariah mulai dari proses merencanakan dan mengelola pikiran keluarga menurut aturan al- Qur'an dan Hadits untuk mencapai tujuan-tujuan keuangan kehidupan dunia dan akhirat. Islam sebagai agama yang komprehensif mengatur kehidupan dunia dan akhirat maka pengelolaan pikiran pun harus berdasarkan tuntunan yang disyariatkan oleh agama Islam sebab Islam merupakan cara hidup "*Islam is the way of life*".

Oleh sebab itu pelatihan ini tujuannya tidak sebatas peningkatan dunia tapi juga

akhirat, dalam hal ini secara unik, secara keilmuan kebaikan akhirat dengan indikator kesejahteraan jiwa atau batin. Namun demikian, pelatihan ini bukan mengabaikan kehidupan dunia, sebaliknya, dengan peningkatan 7 kualitas salat, secara kualitatif akan meningkatkan titik-titik aspek esensial yang akan meningkatkan sembilan aspek bidang kehidupan.

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama, karena dalam keluarga inilah anak pertama-tama mendapatkan kasih sayang, didikan dan bimbingan. Juga dikatakan lingkungan yang utama, karena sebagian yang kekurangan besar dari kehidupan anak adalah di dalam keluarga, sehingga pendidikan yang paling banyak diterima oleh anak adalah dalam keluarga.

Tugas utama dari keluarga bagi pendidikan anak adalah sebagai peletak dasar bagi pendidikan akhlak (etika) dan pandangan hidup keagamaan. Sifat dan tabiat anak sebagian yang kekurangan besar diambil dari kedua orang tuanya dan dari anggota keluarga yang lain. Sehingga anggota keluarga terutama anak-anak akan mudah meniru karena sudah menjadi kebiasaan di keluarga untuk bisa mengatur keuangan, memilah antara prioritas kebutuhan dan membedakan diantara mana yang kebutuhan dan mana yang keinginan serta mampu memberikan informasi keuangan yang simple tapi masalah dengan mudah.

Menurut Hasbullah bahwa fungsi dan peranan pendidikan keluarga yaitu: ¹⁵

a. Pengalaman Pertama pada Masa Kanak-kanak

Lembaga pendidikan keluarga memberikan pengalaman pertama yang merupakan faktor paling penting dalam perkembangan pribadi anak. Suasana pendidikan keluarga ini sangat penting diperhatikan, sebab dari sinilah keseimbangan jiwa di dalam perkembangan individu selanjutnya ditentukan. Disinilah pula pentingnya menanamkan pada diri anak sedini mungkin bahwa harta itu bukan milik kita seutuhnya bahkan harta itu harus kita pertanggung jawabkan nanti di akhirat, sehingga anak-anak bisa belajar hati-hati dalam penggunaannya dan sekaligus bisa belajar mengelola pikiran mereka sendiri.

b. Menjamin Kehidupan Emosional Anak

Kehidupan emosional ini merupakan salah satu faktor yang terpenting di dalam membentuk pribadi seseorang. Melalui pendidikan keluarga ini, kehidupan emosional atau kebutuhan akan rasa kasih sayang dapat dipenuhi atau dapat berkembang dengan baik, hal ini dikarenakan adanya hubungan darah antara

pendidik dengan anak didik, sebab orang tua hanya menghadapi sedikit anak didik dan karena hubungan tadi didasarkan atas rasa cinta kasih sayang murni.

c. Menanamkan Dasar Pendidikan Moral

Di dalam keluarga juga merupakan penanaman utama dasar-dasar moral bagi anak, yang biasanya tercermin dalam sikap dan perilaku orang tua sebagai teladan yang dapat dicontoh anak. Sehingga dalam urusan ekonomi pun anak harus diarahkan pada syariat Islam.

d. Memberikan Dasar Pendidikan Sosial

Di dalam kehidupan keluarga, merupakan basis yang sangat penting dalam peletakan dasar-dasar pendidikan sosial anak. Sebab pada dasarnya keluarga merupakan lembaga sosial resmi yang minimal terdiri dari ayah, ibu dan anak.

e. Peletakan Dasar-dasar Keagamaan

Keluarga sebagai lembaga pendidikan pertama dan utama, disamping sangat menentukan dalam menanamkan dasar-dasar moral, yang tak kalah pentingnya adalah berperan besar dalam proses internalisasi dan transformasi nilai-nilai keagamaan ke dalam pribadi anak.

Islam memandang keinginan manusia untuk memperoleh keturunan adalah sebagai sesuatu yang wajar. Manusia termotivasi untuk memiliki keturunan sebagai penerus dan kebanggaan dalam keluarga, meski dalam eksistensinya yang lain anak adalah sebagai fitnah (cobaan/ujian). Anak juga bisa menjadi investasi akhirat bagi orangtua yang bisa menjalankan perannya sesuai tuntunan agama.

Adapun sebaliknya, anak bisa menjadi bencana bagi orangtua yang salah dalam pengasuhan dan pendidikan anaknya dan melupakan bahwa anak itu adalah titipan Allah swt yang harus kita jaga dan pelihara sehingga menjadi durhaka (*dhalim*) kepada anak-anaknya sendiri, diantaranya: Salah memilihkan calon ibu/ayah, menafkahi anak dari hasil yang haram, mengajak kemusyrikan/merintangi anak untuk beragama dengan benar, menelantarkan nafkah anak/membiasakan anak hidup boros,menelantarkan pendidikan anak dan memperlakukan anak dengan tidak adil, menempatkan anak di lingkungan yang rusak/ diasuhkan kepada non muslim, memaksa anak menikah dengan orang yang tidak disukai/merintangi anak menikah padahal keduanya saling mencintai karena Allah,membebani anak dengan tugas-tugas diluar kemampuannya, menghilangkan hak waris anak terkecuali karena anak membunuh oang tuanya, anak berlainan agama, dan atau anak murtad dari Islam, melahirkan anak diluar nikah,

menciptakan suasana maksiat dilingkungan keluarga/rumah, memberi nama yang buruk kepada anak, tidak mengakui anaknya dan atau membunuh anak.

Tidak kalah penting adalah pemberian pengetahuan dan ketrampilan dalam menghitung harta terutama ilmu waris supaya kedepan kelak anak-anak menjadi orang yang bijaksanan serta tidak semena-mena karena harta yang seolah dari hasil jerih payah dan kerja kerasnya sendiri itu sebenarnya adalah titipan Allah dan ujian dari-Nya. Sehingga tidak akan hidup boros, pelit dan atau menggunakan dijalan yang tidak benar apalagi mencarinya dengan asal-asalan karena kunci utama diterimanya ibadah seseorang adalah tidak lepas dari apa yang ia makan sehari-hari, kalau dari harta yang haram maka ibadah dan doanya pun akan terhijab dari Allah Swt.

Dalam hal ini *Islamic mindfulness* berbasis salat diharapkan juga selaras dengan berbagai teori tentang *mindfulness*, bahwa dengan praktik rutin salat khusyuk dengan mindset *Islamic mindfulness* akan meningkatkan kualitas jiwa, raga juga peningkatan kesejahteraan sejalan dengan peningkatan kualitas di 9 bidang kehidupan.

1. Mindset Islamic Mindfulness

Masyarakat dunia menyadari kompleksitas hidup manusia semakin tinggi, dengan semakin derasnya arus informasi, alih-alih kehidupan semakin simpel, bagi kebanyakan orang, kehidupan mereka justru menjadi semakin rumit. Penelitian menunjukkan dengan semakin tingginya orang beraktifitas menggunakan ponsel pintar, tingkat konsentrasi justru semakin menurun.

Situasi pertemuan di berbagai tempat, rumah umpamanya, kerap kali pertemuan fisik tidak diiringi dengan terjalannya komunikasi. Dengan adanya ponsel pintar dengan berbagai aplikasi sosial mediana, membuat apa yang jauh jadi dekat, tapi disaat yang sama juga membuat yang dekat menjadi jauh.

Dr. Lee Hadlington dari De Montfort University Leicester, menemukan bahwa semakin sering orang berinteraksi dengan internet atau handponenya semakin besar juga kemungkinan mereka mengalami 'kegagalan kognitif'. Kegagalan kognitif yang dimaksud termasuk membuat kesalahan besar dan ketidakpekaan menghadapi orang-orang di sekelilingnya. Pengguna internet dan handphone yang hiperaktif bisa saja mendadak lupa alasan mengapa mereka pergi ke suatu tempat.¹

¹Penelitian-penelitian *mindfulness* berkembang sangat pesat sejak awal tahun 1980.

Fakta lainnya menunjukkan, 25% dari seluruh pegawai perusahaan di Amerika Serikat pernah mendapatkan pelatihan mindfulness. Mindfulness Day, 12 September, diciptakan oleh Wisdom Publications yang tidak mencari keuntungan sebagai cara untuk mempromosikan mindfulness dan meningkatkan kesadaran tentang manfaatnya. Orang-orang di seluruh dunia akan merayakan melalui lokakarya, kelompok meditasi, atau hanya dengan mengambil beberapa menit dari hari-hari mereka untuk menjadi penuh perhatian.²

Dalam pada itu, Islam memiliki satu praktik ibadah yang berpotensi memiliki pengaruh yang membuat pengamalnya mendapatkan kualitas mindfulness, yaitu sholat. Namun agaknya. Hal ini umumnya tidak disadari kebanyakan pemeluknya, karena mereka umumnya menganggap sholat hanya sebagai kewajiban.

Tulisan ini berusaha untuk mengungkap bagaimana potensi sholat sebagai media untuk mengembangkan keterampilan mindfulness. Hanya saja mindset atau sudut pandang mindfulness dalam Islam memiliki konsep yang berbeda dengan mindfulness sekular. Tahap selanjutnya dalam tulisan ini, akan dipaparkan juga -sebagai implementasi praktis- tahapan bagaimana mendapatkan mindfulness dengan sholat dengan mendasarkan pada tuntunan Al Quran, As Sunnah didukung riset ilmiah yang terkait.

Sebagai aplikasi dari kajian ini, akan dipaparkan bagaimana seorang muslim dapat menggunakan keterampilan mempertahankan mindfulness, yang didapatkan dari sholat untuk segala aspek kehidupannya. Baik itu di aspek kehidupan spiritual, kehidupan keluarga dan sosial, kehidupan pengembangan intelektual, pengembangan profesional, sampai pada kehidupan rekreasi atau hobi untuk kesenangan. Harapannya, dengan mindfulness berbasis sholat ini, di era kehidupan yang kompleks (age of complexity), seorang muslim, dapat menghidupkan setiap momen di setiap aspek kehidupannya, membuat seseorang yang hidup menjadi “benar-benar hidup”. Dalam arti setiap momen kejadian demi kejadian disadari dan bermakna, tidak hanya bermakna bagi diri sendiri tapi juga bermakna dan bermanfaat bagi orang lain.

² <https://www.mindful.org/happy-mindfulness-day/>

2. Definisi Mindfulness

Germer, Siegel, dan Fulton (2005) menyebutkan mindfulness adalah suatu kondisi kesadaran pada saat ini dengan penuh penerimaan.³

Mindfulness menekankan pada kesadaran, menjadi sadar sepenuhnya pada hal yang terjadi saat ini dengan mengalihkan pengalaman yang lain, diterima sepenuhnya tanpa penilaian (Mace, 2008).⁴ Mindfulness merupakan suatu keterampilan dalam memberikan perhatian dengan berfokus pada satu tujuan, saat ini, dan tidak menilai (Kabat-Zinn, 1990).⁵

Profesor Ellen Langer yang dikenal sebagai ibu dari mindfulness, mendefinisikan, “Mindfulness is the process of actively noticing new things. When you do that, it puts you in the present. It makes you more sensitive to context and perspective. It’s the essence of engagement.” Sederhananya mindfulness merupakan suatu kondisi di mana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan.

Mindfulness sangat berorientasi pada hidup saat ini. Konsep hidup saat ini (living in the present) berbeda dengan hidup untuk saat ini (living for the present). Hidup untuk saat ini (living for the present) ini dapat membuat seorang individu berperilaku dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi yang terjadi di masa depan.

³ Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton P. R. (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy*. (New York: Guilford Press, 2005), 5

⁴ Mace, C. *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. (New York: Routledge, 2008), 10

⁵ Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. (New York: Bantam Dell, 1990), 12

Sementara hidup pada saat ini (*living in the present*) mengembangkan perilaku berdasarkan kontrol diri dan pencapaian tujuan yang lebih efektif (Brown, Ryan, & Creswell, 2007).⁶

Orang yang sehat dan bahagia mengembangkan kehidupan yang *mindful*. Pikirannya tidak mengembara kemana-mana, baik ke masa lalu maupun masa depan. Biasanya orang yang terjebak di pemikiran kehidupan di masa lalu masih memendam kekecewaan, kemarahan, kekesalan, dendam, dan perasaan bersalah. Sedangkan orang yang hidup di masa depan merupakan tipe orang yang cemas dan khawatir berlebihan, selain itu hidupnya juga cenderung terburu-buru dan tidak tenang.

3. Manfaat Mindfulness

Riset mengenai efektivitas intervensi psikologis berbasis *mindfulness* yang dilakukan di Amerika dan Eropa sepanjang dua dekade terakhir menunjukkan hasil yang menjanjikan. Intervensi psikologis menggunakan meditasi berbasis *mindfulness* ditemukan membantu pemulihan pasien pada populasi klinis, dengan menurunkan tingkat distres psikologis dan meningkatkan keberfungsian kesadaran dalam kehidupan sehari-hari (Veehof, Ten Klooster, P. M., Westerhof, & Bohlmeijer, 2011).⁷

Pada populasi normal, intervensi berbasis *mindfulness* juga memiliki manfaat yang baik, yaitu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan

⁶ Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. Psychological Inquiry*, 2007, 18(4), 211

⁷ Veehof, M. M., Ten Klooster, P. M., P. M., T., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). *Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. Clinical Rheumatology*, 30 (8), 1045–1054.

kualitas hidup (Nyklíček & Kuijpers, 2008), bahkan meningkatkan kecenderungan munculnya perilaku sehat (Roberts & Danoff-Burg, n.d.)⁸

Ellen Langer menyajikan rangkuman riset-riset tentang *mindfulness* dan merangkum manfaat *mindfulness* sebagai berikut:

1. Meningkatkan kompetensi
2. Meningkatkan memori, perhatian dan pembelajaran
3. Meningkatkan Inovasi
4. Meningkatkan kepuasan Hubungan
5. Meningkatkan karisma
6. Meningkatkan harga diri (*self esteem*)
7. Meningkatkan sikap Positif (afeksi)
8. Meningkatkan leadership
9. Meningkatkan produktivitas
10. Meningkatkan penglihatan, Pendengaran, penurunan berat badan
11. Meningkatkan longevity (panjang umur)
12. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara umum.
13. Mengurangi kelelahan mental akibat kerja (burn out)
14. Mengurangi kesalahan atau kecelakaan (accident)
15. Mengurangi Prasangka
16. Mengurangi stress, alkoholism
17. Mengurangi ADHD.⁹

⁸ Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35 (3), 331– 340.

⁹ Disarikan dari ceramah Ellen Langer di Pop Tech dengan judul *Mindfulness Over Matter* di alamat <https://www.youtube.com/watch?v=4XQUJR4uIGM>

Di Indonesia penelitian *mindfulness* juga sudah mulai berkembang. 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.

Hasil penelitian Mas'udah (2014) tentang *mindfulness* dalam komunikasi antar budaya, menggunakan subjek dari peserta yang berasal dari Indonesia dan Polandia, menunjukkan hasil bahwa bagi peserta yang menggunakan *mindfulness* dalam berkomunikasi dengan peserta lain yang berbeda negara, berhasil mengatasi kecemasan dan ketidakpastian mengenai topik yang disampaikan oleh peserta lain tersebut.

Penelitian lainnya oleh Evanytha (2012) mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap *ego strength* menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *mindfulness* terhadap *ego strength*, *ego* sebagai sistem kepribadian yang terkait dengan regulasi keadaan dalam diri dan perilaku individu. Endang Fourianalistyawati dari Fakultas Psikologi Universitas YARSI, menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan *mindfulness* pada kelompok majelis sahabat shalawat.¹⁰

¹⁰ Endang Fourianalistyawati, *Kesejahteraan Spiritual dan Mindfulness pada Majelis Sahabat Shalawat*, PSIKIS- Jurnal Psikologi Islami Vol. 3 No. 2 (2017), 79-85

Tidak hanya penelitian *mindfulness* yang bersifat netral, *mindfulness* berbasis ajaran Islam pun mulai banyak dilakukan, salah satunya hasil penelitian yang dilakukan oleh Moertedjo (2015) 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*.

4. Tantangan di era kehidupan yang kompleks (age of complexity)

Anak yang sulit untuk fokus atau yang diberi label ADD/ADHD mengalami kesulitan untuk bisa melekatkan perhatiannya pada satu kegiatan atau objek dalam waktu yang lama. Hal ini berdampak luas pada proses tumbuh-kembangnya. Kondisi anak seperti ini kerap diperburuk dengan ketidaktahuan orang tua akan kebutuhan anak yang unik ini. Sehingga anak-anak yang unik dan berharga ini dicap sebagai anak yang nakal, tidak disiplin, tidak mau menuruti kemauan orang tua, dan ujungnya disebut sebagai anak bermasalah.

Pada lembaga pendidikan, peserta didik yang mengidap penyakit ini merupakan satu persoalan tersendiri. Mereka tidak mudah untuk konsentrasi pada pelajarannya. Anak yang menderita ADD akan asyik dengan dunianya

sendiri, sedang anak yang ADHD akan kerap terus bergerak semau-maunya dan sulit dikontrol.

Namun sayangnya, saat ini, agaknya tidak hanya anak kecil yang menderita ADD/ADHD, ada banyak orang dewasa yang juga mengalami ADD, sulit fokus. Kesulitan fokus ini bukan saja karena dulunya, saat kecil, mereka mengalami ADD/ ADHD. Kesulitan ini lebih disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mempertahankan fokus pada satu bidang, objek, kegiatan, atau informasi yang saling terkait. Semakin banyaknya peran yang dimiliki seseorang, maka potensi *mindless* akan makin tinggi. Ditambah dengan dengan adanya internet dan media sosial, banjir bandang informasi mengalir dari berbagai penjuru dunia, orang sulit untuk bisa fokus, memilih, dan memilah informasi apa saja yang akan diakses atau dibaca. Banyak informasi yang dibaca ternyata tidak bermanfaat dan sangat menyita waktu.

Dalam hal ini, penderita ADD di kalangan orang dewasa dapat juga diidap oleh orang tua dan para tenaga pendidik di lembaga pendidikan Islam, awalnya boleh jadi ia orang yang normal. Namun karena lemahnya kontrol kesadaran, maka ia terjerat kondisi *mindless*. Pendidik yang seperti ini akan kehilangan fokus dalam tugasnya. Mengajar sambil chatting, atau melihat medsos, kegiatan dan peran yang banyak membuat selalu mengerjakan terburu-buru sehingga kerap kehilangan kontrol kesadaran di tiap momen.

Terlebih jika kondisi ini diderita oleh pengelola lembaga, maka kualitas manajerial dan leadershipnya akan terganggu sehingga akan berpengaruh tidak baik bagi seluruh jajaran di institusi tersebut.

Untuk menghadapi kondisi seperti ini, seseorang perlu waspada dan sadar dalam memilih serta fokus hanya pada informasi yang bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan diri dan institusinya. Oleh sebab itulah keterampilan *mindfulness* dapat menjadi salah alternatif yang cukup menjanjikan untuk mengatasi problem ini.

5. Sembilan dimensi kehidupan

Manusia hidup di dunia ini memiliki tujuan yang asasi. Alquran sebagai petunjuk bagi manusia memberikan gambaran tersebut. Sebagai hamba Tuhan, manusia bertujuan final untuk mengabdikan kepada Penciptanya, Allah Subhanahu wa Ta'ala,¹¹ sedangkan secara fungsional sebagai khalifah manusia diciptakan untuk memakmurkan bumi.¹² Dan selanjutnya secara individu diciptakan untuk mengoptimalkan potensi unik setiap diri agar dapat berfungsi sesuai fitrah dan ditempatkan di tempat masing-masing secara tepat sebagai bagian dari masyarakat.¹³

Atas dasar peran-peran manusia itu, dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan Al Quran adalah membina manusia secara pribadi dan kelompok sehingga mampu menjalankan fungsinya sebagai hamba Allah dan Khalifah-

¹¹ QS. Al Dzariyat: 56, "Dan tidak Aku ciptakan jin dan manusia kecuali untuk menyembah-Ku."

¹² Aktifitas yang dimaksud di atas tersimpul dalam kandungan ayat 30 Surat Al Baqarah, "Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi," dan Surat Hud ayat 61, "Dan Dia yang menciptakan kamu dari bumi (tanah) dan menugaskan kamu untuk memakmurkan." Artinya, manusia yang dijadikan khalifah itu bertugas memakmurkan atau membangun bumi ini sesuai dengan konsep yang ditetapkan oleh yang menugaskan, yaitu Allah.

¹³ QS. Al-Isra': 84, Katakanlah: "Tiap-tiap orang berbuat menurut keadaannya (*syaakilatihi*) masing-masing." Maka Tuhanmu lebih mengetahui siapa yang lebih benar jalannya. Juga ayat: 'Wahai kaumku, bekerjalah kalian sesuai kedudukan kalian sesungguhnya aku juga bekerja demikian (sesuai kedudukanku).' Lihat juga antara lain: (QS: (6:135); (11:93 & 121); (39:39))

Nya.¹⁴ Untuk membentuk bumi yang makmur, manusia dituntut untuk mengenal lingkungannya, bagaimana merawatnya, bagaimana mencegah dari kerusakan dan bagaimana mengatasi jika terjadi kerusakan.

Konsep Sembilan dimensi kehidupan didasarkan pada pemenuhan peran manusia tersebut. Agar dapat memenuhi perannya, manusia perlu menyadari dengan baik perannya tersebut. Jika dibagi dua peran itu mencakup dua yaitu *hablun minallah* dan *hablun minan naas*. Prosesnya manusia harus mengenal diri sendiri terlebih dahulu, mengenal ayat-ayat yang ada di alam raya baru kemudian dia akan dengan lebih mudah mengenal penciptanya.

Setiap bagian aspek kehidupan akan memberi makna bagi orang tersebut, perhatian seseorang (*mindfulness*) pada satu aspek akan membuat bagian tersebut lebih disadari, disyukuri, dirawat dan akhirnya berkualitas, sebaliknya semakin dilupakan atau diabaikan, maka bagian tertentu itu akan makin terbungkalai.

Semakin lengkap manusia memperhatikan aspek-aspek kehidupannya, maka hidupnya akan lebih bermakna, dalam Bahasa lain yang sering diungkapkan pujangga atau filsuf, hidupnya akan menjadi lebih hidup. Dengan Bahasa lain lagi, hidupnya akan lebih bermanfaat bagi diri sendiri dan sesama serta menjadi rahmatan lil alamin.

Sembilan dimensi kehidupan dirancang agar, dengan semakin memperhatikan di setiap aspek-aspek kehidupan itu, seseorang akan menjadi manusia yang lebih utuh. Berikut adalah Sembilan dimensi kehidupan itu, yang selanjutnya akan dibahas sekilas satu persatu: pertama dimensi

¹⁴ Quraish Shihab, *Membumikan Al Quran* (Bandung: Mizan, 1999), 172

spiritual, kedua, dimensi pengembangan diri, ketiga dimensi keluarga, keempat dimensi karir, kelima dimensi sosial, keenam dimensi finansial, ketujuh dimensi intelektual, kedelapan dimensi rekreasi atau hobi dan kesembilan dimensi dedikasi.

- 1.) Dimensi spiritual.
- 2.) Dimensi pengembangan diri.
- 3.) Dimensi keluarga.
- 4.) Dimensi karir.
- 5.) Dimensi sosial.
- 6.) Dimensi finansial.
- 7.) Dimensi intelektual.
- 8.) Dimensi rekreasi atau hobi.
- 9.) Dimensi dedikasi.

6. Diskusi Data.

Partisipasi dan Kondisi Peserta saat tahap Sosialisasi dan Pendampingan Pada Tahap ini pemberdaya harus mampu meningkatkan kesadaran para anggota paguyuban peserta anggota paguyuban akan pentingnya kegiatan pemberdayaan peningkatan ketrampilan dalam Islamic mindfulness yang syariah. Dalam tahap ini pendamping menggunakan metode pembelajaran andragogi sehingga mudah di serap dan dimengerti oleh anggota paguyuban. Dalam tahap awal penyadaran ini merupakan tahap yang cukup penting dalam pelaksanaan P2K2. Karena untuk berlangsungnya kegiatan selanjutnya sangat bergantung dari tahap awal ini. Dalam Tahap Penyadaran dan pembentukan perilaku menuju perilaku sadar, pihak pemberdaya/aktor/pelaku pemberdayaan berusaha menciptakan pra - kondisi, supaya dapat memfasilitasi berlangsungnya proses Sosialisasi dan pendmpingan yang efektif. Pemberdaya harus mampu meningkatkan kesadaran para anggota paguyuban peserta anggota paguyuban akan pentingnya kegiatan pemberdayaan dalam hal mengelola pikiran keluarga, cermat dalam membuat live plan.

Sebagaimana disampaikan oleh Wilson dalam Mardikanto & Soebianto (2013:122-123), bahwa kegiatan pemberdayaan harus mampu menumbuhkan keinginan pada diri seseorang untuk berubah dan memperbaiki, menumbuhkan kemauan dan keberanian untuk melepaskan diri dari kesenangan-kesenangan atau kenikmatan dan atau hambatan-hambatan yang dirasakan, untuk kemudian mengambil keputusan mengikuti pemberdayaan demi terwujudnya perubahan dan perbaikan yang diharapkan.

Dalam sesi ini, pendamping dihadapkan dengan berbagai

permasalahan yang terjadi saat itu, maupun permasalahan yang disampaikan.

Pada tahap awal ini banyak terjadi kendala terutama dalam tingkat partisipasi anggota paguyuban. Sebagian peserta yang datang terlambat dan bahkan tidak mengikuti kegiatan awal ini. Hal ini dikarenakan adanya kesibukan dari anggota paguyuban. Baik yang masih kerja maupun kegiatan lainnya. Dari hasil pengamatan terlihat tingkat partisipasi peserta sekitar 80%. Padahal kegiatan pertemuan merupakan kegiatan rutin yang wajib di ikuti oleh peserta anggota paguyuban.

Untuk bisa meningkatkan partisipasi peserta, pemateri melakukan improvisasi dengan cara melemparkan permasalahan kepada peserta kemudian peserta lainnya menganggapi dengan tujuan membiasakan para peserta untuk berperan aktif dalam setiap pembelajaran, dengan berbagi cerita dan menyampaikan pendapat serta menanyakan seputar permasalahan

distraksi atau sering kehilangan fokus sehari-hari yang terjadi dalam keluarga mereka.

Sulitnya proses awal tersebut dikarenakan pola pikir masyarakat yang masih belum berkembang dan belum menganggap penting pendidikan pada anak. Padahal Pola pikir dan penataan kesadaran seseorang sangatlah berperan penting dalam peningkatan pengetahuan yang nantinya akan berdampak pada kesejahteraan masyarakat. Pola pikir akan membentuk perilaku, sikap dan tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat. Perubahan secara umum dapat di artikan sebagai suatu proses pergeseran atau berubahnya struktur/tatanan didalam masyarakat, meliputi pola pikir yang lebih inovatif, sikap serta kehidupan sosialnya untuk mendapatkan kehidupan yang lebih bermartabat.

a. Kondisi Partisipasi Masyarakat saat transfer pengetahuan dan ketrampilan.

Tahap transformasi kemampuan berupa wawasan pengetahuan, kecakapan-kecakapan, ketrampilan agar terbuka wawasan sehingga dapat mengambil peran di dalam pembangunan.

Pada tahap kedua ini terjadi keterbukaan wawasan dan menguasai kecakapan ketrampilan dasar yang mereka butuhkan yakni kemampuan Islamic mindfulness. Pada awal pelaksanaan tahap ke dua ini masyarakat hanya dapat memberikan peran partisipasi yang rendah, di Desa Deketwetan. Tingkat partisipasi kehadiran para peserta sekitar 70-80%.

Namun dalam perjalannya tingkat partisipasi peserta semakin meningkat. Terlihat kemajuan dengan semakin menurunnya jumlah peserta tidak hadir atau absen dalam pertemuan. Disamping itu partisipasi keaktifan dalam pembelajaran juga meningkat. Dilihat dari aktifnya para peserta dalam menjawab dan juga mengajukan pertanyaan.

Selain itu juga, karena pengetahuan dan ketrampilan yang diberikan kepada mereka merupakan ketrampilan dasar yang perlu dimilikioelah setiap rumah tangga yakni, mengelola pikiran keluarga. Kebiasaan baik yang juga dipraktekkan para peserta juga terlihat dari tingkat antusias dan munculnya kegiatan menabung(simpan-pinjam tanpa bunga) di kelompok anggota paguyuban dan keluarga, terutama ibu, ayah dan anak, yang semakin baik.

Selain itu mereka juga sudah mampu membuat arus kas walapun masih dalam lingkup keluarganya sendiri misalnya dengan membedakan keinginan dan kebutuhan, mempunyai jadwal menabung. Namun ada beberapa yang sempat peneliti catat dalam pelaksanaan kegiatan tersebut, yaitu kurangnya sarana penunjang dalam proses pembelajaran. Seperti pengeras suara, media pemutar video kurang memadai (Laptop), buku pintar peserta Pelatihan pengelolaan pikiran dengan mindset Mindfulness yang masih berupa fotokopi.

b. Hasil Evaluasi

Tahap evaluasi dalam peningkatan kemampuan intelektual, kecakapan ketrampilan salat khusyuk (mengelola pikiran untuk diri dan keluarga) sehingga terbentuklah inisiatif dan kemampuan inovatif untuk mengantar pada kemandirian dalam tahap ini akan terlihat peningkatan kemampuan peserta dalam menyerap informasi yang telah diberikan selama kegiatan, ketika diamati proses pemberdayaan, terlihat para anggota antusias dalam permasalahan yang diberikan, mereka juga terlihat mulai lebih tenang, bahagia dan percaya diri. Secara umum kegiatan pemberdayaan yang dilakukan melalui kegiatan di Deketwetan sudah baik, hasil evaluasi menunjukkan tingkat keberhasilan rata-rata sebesar 85%. Meskipun ada beberapa dari peserta yang belum tuntas dalam penyerapan pengetahuan dan keterampilan yang diberikan.

Hasil lain yang berhasil kami rangkum adalah adanya tunas dari beberapa kelompok anggota paguyuban untuk membentuk dan mendirikan sebuah komunitas, sehingga kami selaku pendamping dan pelatih terus memantau dan siap membantu sampai benar-benar terwujud mimpi besar mereka untuk bisa memiliki komunitas bersama.

Untuk itu, setelah pendampingan dan pengabdian ini meski sesuai jadwal sudah selesai kami selaku dosen-dosen FAI Unisla tetap mensupport dan ikut mendampingi proses pendirian komunitas tersebut. Mulai dari pra komunitas, mengumpulkan anggota minimal 20 orang, sampai pada sosialisasi dan kreasi live plan bersama.

7. Follow Up

Kelanjutan dari pelatihan Islamic mindfulness itu mulai dikembangkan yang awalnya hanya sebatas di keluarga tapi kini karena berdiri komunitas bersama, maka perlu diajari persamaan dasar live plan serta cara- cara penulisan yang benar dalam suatu buku.

Hal paling utama dalam pengelolaan pikiran adalah menjadi terampil mengatur prioritas penggunaan pikiran meski di situasi pandemi dan untuk memudahkan aktualisasi dalam setiap aspek kehidupan secara ihsan. Hal ini yang masih sulit dilakukan karena tentu tidak mudah bagaimana setiap anggota melaporkan hasil praktiknya di aspek ekonomi terintegrasi dengan sembilan aspek kehidupan. Namun demikian, mekanisme itu akan dicoba dengan dibuatkan angket dengan bahasa yang mudah dimengerti.

BAB IV PENUTUP

B. Kesimpulan

Program pelatihan Islamic mindfulness untuk peningkatan kesejahteraan keluarga muslim di Paguyuban Al Hikmah Desa Deketwetan dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun dan menghasilkan keterampilan dari anggota paguyuban antara lain:

- Mampu memahami konsep Mindfulness sebagai tuntunan untuk bisa membuka kesadaran dalam mengelola setiap aspek kehidupan terutama dalam kegiatan ini mengelola pikiran.
- Mampu melakukan mindful preparasion dengan praktik wudhu yang benar.
- Mampu memahami dan mempraktikkan 7 kualitas salat
- Mampu memahami dan mengembangkan peran ekonomi sebagai bagian dari peningkatan 9 bidang kehidupan.

Anggota Paguyuban dari anggota paguyuban pun menjadi terampil dalam melakukan salat dengan lebih benar baik secara dhahir maupun batin dan hati-hati dalam menjaga dan mengisi pikiran agar tidak terjebak pada distraksi, terjaga *mindful* setiap saat, menjadi lebih focus, Bahagia dan lebih berkualitas dalam setiap aktifitas di sembilan aspek kehidupan.

C. Saran

1. Waktu pelaksanaan program perlu diperpanjang. Karena proses penerapan dilapangan dan praktek dalam keseharian jauh lebih sulit ketimbang penyampaian materi Sosialisasi Islamic mindfulness itu sendiri.
2. Pelaksanaan pengabdian perlu dilakukan dengan pendampingan berkelanjutan. Sehingga efektifitas dari program dapat diketahui.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, M., Buchori, C., Nurani, E.D., *Back to Office Report: Field Visit for the Development of Economy Module for KEGIATAN Family Development Sessions*. Bank Dunia, Jakarta: 2013.
- Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert, *A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*, Journal SCIENCE, Vol. 330 (12 November 2010)
- Endang Fourianalistyawati, *Kesejahteraan Spiritual dan Mindfulness pada Majelis Sahabat Shalawat*, PSIKIS- Jurnal Psikologi Islami Vol. 3 No. 2 (2017), 79-85
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton P. R. (Eds.). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press, 2005
- Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Dell, 1990.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. *Psychological Inquiry*, 2007, 18(4), 211
- Veehof, M. M., Ten Klooster, P. M., P. M., T., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). *Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia*. *Clinical Rheumatology*, 30 (8), 1045–1054.
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism? *Annals of Behavioral Medicine*, 35 (3), 331– 340.
- Mace, C. *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. New York: Routledge, 2008
- Quraish Shihab, *Membumikan Al Quran*. Bandung: Mizan, 1999.
- Ellen Langer di Pop Tech dengan judul *Mindfulness Over Matter* di alamat <https://www.youtube.com/watch?v=4XQUJR4uIGM>

LAMPIRAN-LAMPIRAN



UNIVERSITAS ISLAM LAMONGAN
LEMBAGA PENELITIAN, PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Jalan Vetem 53 A Lamongan
Telp. 0322-324706.— CP.0822 5701 2322 /0857 4867 9992/083 820 338 508
Email : litbangpemas@unisla.ac.id/ <https://litbangpemas.unisla.ac.id>

SURAT TUGAS

Nomor : 122/UNISLA.C10PM/VII/2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Nama Husen, S.Ag., M.Pd, sebagai Ketua LitbangPemas memberikan tugas kepada,

Nama Ketua : Victor Imaduddin Ahmad, S.Th.I., MAg
NIDN : 0723068104
Pangkat dan : Lektor
golongan
Jabatan : Dosen Fakultas Agama Islam
Anggota : Rokim, S.Ag., S.Pd., M.Si., M.A
Hadi Ahmad

Untuk melakukan pengabdian dalam bentuk pendampingan dengan judul “Pelatihan Islamic Mindfulness untuk peningkatan kesejahteraan keluarga muslim di Paguyuban Al Hikmah Desa Deketwetan.” pada bulan Juli 2023 sampai dengan Desember 2023.

Surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Lamongan, 1 Juli 2023

Ketua,
LITBANG PEMAS UNISLA

HUSEN, S.Ag,
NIPY. 201309.030.1.88.203

Tembusan :
1. Rektor
2. Arsip

FOTO-FOTO KEGIATAN



MATERI

Tahap Penayadaran Pentingnya Islamic Mindfulness

Dampak resesi telah memperlambat ekonomi dunia secara masif dan signifikan, termasuk terhadap perekonomian Indonesia. Untuk itu, pemerintah telah dan terus melakukan langkah-langkah cepat untuk mengantisipasi beberapa dampak ini. Pemerintah memastikan ketersediaan bahan kebutuhan pokok yang cukup dan memadai untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.

Pemerintah juga telah memberikan insentif kebijakan ekonomi, sebagaimana telah diumumkan oleh Menko Perekonomian dan jajaran menteri perekonomian, untuk menjaga agar kegiatan dunia usaha tetap berjalan seperti biasa. Presiden juga meminta kepada kepala daerah untuk mendukung berbagai kebijakan dan mengambil kebijakan yang memadai di daerah. Pemerintah terus bekerja keras menyiapkan dan menjaga Indonesia dan meminimalisir implikasinya terhadap perekonomian Indonesia.

Langkah-langkah antisipatif telah dilakukan, dan presiden Joko Widodo meyakinkan bahwa para menteri tetap bekerja penuh seperti biasa. Bahkan, hari-hari ini para menteri bekerja lebih keras, walaupun sebagian dilakukan dengan cara daring, untuk mengatasi isu kesehatan dan mengatasi dampak perekonomian akibat resesi ini.

Presiden Jokowi mengumumkan langkah-langkah pengendalian penyebaran COVID-19 yang dianggap ahli kesehatan masyarakat sebagai langkah “lamban” dan tak cukup membuat masyarakat tenang. Presiden Joko Widodo memerintahkan kepala daerah mulai provinsi hingga kabupaten dan kota menetapkan situasi penyebaran COVID-19 di wilayahnya untuk terus berkonsultasi dengan Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). “Siaga darurat atautkah tanggap darurat bencana non-alam, berdasarkan status kedaruratan daerah tersebut,” kata Presiden Jokowi di Istana Bogor, Minggu (15/3/2020).

Pemerintah juga mengimbau warga untuk 'bekerja, belajar dan ibadah di rumah'. Pernyataan Jokowi ini menyusul penetapan Indonesia dalam kewaspadaan terhadap resesi yang meningkat tajam dalam beberapa bulan terakhir. Selain itu, pemerintah juga akan melakukan langkah-langkah pencegahan dengan membuat proses belajar dan bekerja dari rumah. Kemudian menunda kegiatan-kegiatan yang melibatkan banyak orang, meningkatkan pelayanan pengetesan dan pengobatan secara maksimal. Sebelumnya, sejumlah kepala daerah sudah melakukan langkah-langkah seperti sekolah, menyarankan warga bekerja dari rumah sampai menutup pusat keramaian seperti kawasan wisata, belajar dan bekerja secara daring.

Barangkali, kebijakan pemerintah dalam menghadapi resesi dapat didasarkan pada rational-choice theory. Pasalnya, dalam beberapa kesempatan, sebelumnya pemerintah memutuskan untuk tidak membuka informasi soal penanganan resesi ke ruang publik karena beberapa alasan, yakni meminimalisir kepanikan masyarakat.

Pertanyaan singkat yang menjadi permasalahan umum dimasyarakat adalah apakah mereka mengalami masalah kepanikan sering kehilangan fokus dimana saat melakukan satu aktifitas seringkali terpecah dengan kegiatan atau berpikir yang lain? Jawaban umumnya adalah “ya”. Untuk itu penting sekali sosialisasi untuk menyadari ini mengelola pikiran saat sendiri, Bersama keluarga dan terkhusus lagi saat beribadah. merupakan ketrampilan dasar yang perlu dimiliki oleh setiap orang, terutama ibu rumah tangga yang harus mengasuh anak, melayani suami dan mungkin juga kegiatan-kegiatan lainnya.

Tahap Penayadaran Pentingnya Islamic Mindfulness disruptsi

Di kalangan masyarakat kita, selain karena permasalahan besar sering terjadi karena distraksi, distraksi akan mengakibatkan

seseorang menjadi buruk hasil kerjanya, sampai menjadikan seseorang putus hubungan silaturahmi.

Umumnya orang awalnya menduga distraksi ini adalah sesuatu yang lumrah, sampai satu titik mereka sadar ada satu atau beberapa aspek dalam kehidupannya yang akhirnya terbengkalai atau bahkan rusak.

Riset menunjukkan bahwa pikiran yang mengembara, *wandering mind is an unhappy mind*, (Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert, 2010) pikiran yang terpecah, mudah beralih adalah pikiran yang tidak Bahagia. ini artinya sebaliknya jika pikiran tenang, focus ketika melakukan setiap aktifitas, maka dia akan Bahagia.

Sosialisasi dan pelatihan ini tentunya sangat berarti bagi mereka terutama kepada ibu rumah tangga untuk memberikan pengetahuan dasar dan mengasah ketrampilan dalam mengelola pikiran atau mind untuk memperbaiki kualitas kehidupan sehari-hari.

Adapun tahapan dari Sosialisasi dan pendampingan ini adalah pertama membantu Anggota Paguyuban dalam meningkatkan kesadaran pentingnya Islamic Mindfulness. Sesi ini mencakup membuka pemahaman peserta seperti: hakikat iman, pengenalan diri, pengenalan Tuhan dan pengenalan akan peran manusia di bumi.

Tahapan berikutnya, kedua, membangun ketrampilan Islamic mindfulness berbasis salat secara terencana dan hati-hati agar tidak terjebak terus dengan distraksi. Sesi ini juga berusaha membangkitkan kesadaran masyarakat akan pentingnya perencanaan matang untuk salat, dan untuk itu supaya kualitas semakin baik harus dilatih secara rutin dan disiplin sebagai salah satu cara untuk mengurangi .

Tahap ketiga adalah membawa *Islamic mindfulness* yang sudah dibangun dalam salat ke dalam 9 bidang kehidupan. Sesi ini akan dimulai dengan memberikan dua pemahaman (1) bahwa salah

satu kunci kualitas di setiap aspek kehidupan adalah *mindfulness*. Dan (2) orang perlu memiliki wawasan tentang bidang-bidang kehidupan yang ada, karena banyak manusia yang hanya mengenal beberapa aspek saja tapi lalai atau bahkan tidak mengenal di aspek yang lain. Dan (3) Mengetahui aspek-aspek kehidupan secara holistic akan membuat hidup menjadi lebih hidup, menjadi bermakna bagi diri, keluarga, bagi masyarakat, menjadi rahmatan lil alamin.

Maka dalam pengabdian kali ini kami sengaja mengambil topik Islamic mindfulness kepada anggota Paguyuban dari keluarga - yang ada di Desa Deketwetan kec. Deket kecamatan Lamongan agar menambah well being atau kesejahteraan jiwa tidak hanya di aspek materi tapi juga di aspek emosional, intelektual dan spiritual.

Adapun rincian materinya sesuai dengan tahap di atas: pertama, memahami Islamic Mindfulness melalui aktivasi kesadaran diri, kedua, melakukan pelatihan salat dengan praktik dengan mempraktikkan 7 kualitas salat (*seven quality of salat*) secara langsung, ketiga, memahami dan merencanakan kualitas di 9 dimensi kehidupan dengan *Islamic mindfulness*.

Ihsan as Islamic Mindfulness

Definisi ihsan

Ihsan diartikan sebagai ”membalas kebaikan dengan lebih baik”, atau membalas “kejahatan dengan kebaikan.”¹ Bisa dikatakan ihsan adalah membalas lebih baik dari modal atau perlakuan yang diberikan.

Setelah melakukan penjabaran arti kata yaraa dalam ayat 14 Surat Al Alaq (alam ya’lam biannallaaha yaraa). Yaraa adalah pengetahuan yang menghasilkan kesadaran akan kehadiran Tuhan yang dapat menghalangi seseorang melakukan pelanggaran bahkan mendorongnya melakukan kebajikan-kebajikan tanpa pamrih sebagaimana digambarkan Rasul dalam sabdanya: Ihsan adalah

¹ Quraish Shihab, Tafsir Al Quran Al Karim, (Bandung, Pustaka Hidayah: 1997), Hal. 128.

pengabdianmu kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya (taraahu), dan bila hal tersebut tak mampu kamu lakukan maka (sadarlah bahwa) Dia melihatmu (yaraaka).²

Ihsan dalam kamus Arab: احسان dimaknai dengan "kesempurnaan" atau "terbaik", kondisi itu diraih karena seseorang tersebut dalam ibadah seolah-olah ia melihat-Nya, dan jika ia tidak mampu membayangkan melihat-Nya, maka orang tersebut membayangkan bahwa sesungguhnya Allah melihat perbuatannya.

Ihsan adalah lawan dari isa'ah (berbuat kejelekan), yaitu seorang manusia mencurahkan kebaikan dan menahan diri untuk tidak mengganggu orang lain. Mencurahkan kebaikan kepada hamba-hamba Allah dengan harta, ilmu, kedudukan dan badannya.³

Dari berbagai pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ihsan adalah perbuatan yang baik, diniatkan sebagai ibadah kepada Allah, dilakukan dengan cara terbaik dan dalam kesadaran atas kepengawasan-Nya.

Mengapa penulis memilih ihsan sebagai istilah yang mewakili mindfulness dalam Islam.

Beberapa hal berikut yang menjadikan pertimbangan:

Ihsan adalah istilah resmi yang disebut, baik dalam berbagai ayat Al Quran maupun hadits Nabi SAW.

Ihsan diperintahkan langsung oleh Allah dalam Al Quran, Allah mencintai muhsinin dan ihsan dituntunkan pula oleh Nabi SAW dalam Hadits.

Di dalam Ihsan terkandung di dalamnya, dzikr dan muraqabah sekaligus, dimana keduanya adalah dua hal yang menjadi unsur mindfulness dalam Islam.

Ihsan bukan hanya dilakukan pada ritual spiritual ibadah mahdhah, tapi juga pada segala perbuatan yang bernilai ibadah yang ghairu mahdhah, yaitu semua kegiatan apapun yang dilakukan

² Quraish Shihab, Tafsir Al Quran Al Karim, (Bandung, Pustaka Hidayah: 1997), Hal. 132.

³ Majmu fatawa (3/216-219); Muhammad bin Shalih Al-Utsaimin.

untuk mendapatkan ridha Allah.

Ihsan adalah pelengkap rukun Iman, rukun Islam dan kemudian Ihsan.

Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan, bahwa perbuatan ihsan adalah perbuatan yang dilakukan secara mindful, sepenuh hati, jika ibadah dilakukan khusyuk, jika perbuatan mubah lain dilakukan sepenuh hati, dinikmati, atau jika berat, dilakukan dengan penuh kesabaran, dilakukan sebaik mungkin, dalam kesadaran Allah melihatnya dan semua perbuatan itu dilakukan agar mendapat ridha-Nya alias menjadi bernilai ibadah.

7 Quality of Salat

Dalam pergaulan sehari-hari, kita kerap menjumpai, persepsi orang terhadap salat berbeda-beda, ada yang mengira yang penting adalah tepat waktunya, ada yang mengira yang penting khusyuknya, yang lain mengatakan yang penting jamaahnya, yang lain lagi mengira yang penting isi dan pemahamannya, yang lain mengatakan yang penting kontak batin dengan Sang Pencipta, dan lain sebagainya.

Berbagai opini masyarakat itu membuat orang awam dalam melihat salat akan menjadi berbeda-beda. Jika dikaji dengan lebih dalam dari nash yang memberikan tuntunan tentang salat, salat memang memiliki dimensi-dimensi. Orang yang melihat salat dari satu sudut pandang saja akan cenderung tidak tepat dalam memahami salat, seperti orang buta melihat gajah.

Sebagai contoh dalam satu buku yang kerap dijual di toko-toko, ada buku tuntunan salat yang mengajarkan panduan salat, mulai dari niat, gerakan, kemudian dilengkapi bacaan. Dari buku jenis ini pembaca akan dapat mengikuti dan mempraktikkan salat secara baik dan benar dari segi fikihnya, yaitu gerakan dan bacaannya.

Sebagian lagi ada buku-buku yang mengkaji tentang makna spiritualnya, disana dikaji tentang berbagai pandangan tentang filosofi salat, makna setiap bacaan salat sehingga pengamalnya

dapat salat lebih khusyuk dan berfefeek pada peningkatan kualitas kehidupan.

Sebagian buku membahas kajian salat dari perbandingan berbagai madzhab, ada yang membahas tentang hadis-hadis tentang salat dan menyimpulkan mana yang paling sahih dan lebih patut untuk diamalkan.

Sebagian lagi ada buku-buku yang membahas tentang gerakan salat, disana dibahas bagaimana gerakan salat yang benar, apa-apa saja manfaat salat bagi tubuh, pikiran, perasaan dan seterusnya.

Demikian banyak dimensi kajian tentang salat yang tentu tidak akan habis untuk dikaji dan dibicarakan.

Masing-masing buku tersebut masing-masing memiliki fungsi tersendiri. Buku panduan praktis tuntunan salat umpamanya sangat diperlukan untuk anak-anak, atau orang awam yang baru belajar tentang salat, dia perlu tahu urutan gerakan dan bacaan secara praktis. Lain lagi dengan orang yang sudah dewasa, ia perlu pemahaman lebih jauh dari buku-buku yang membahas tentang filosofi dan makna-makna bacaan salat sampai dengan aktualisasi sosialnya. Bagi pelajar, mahasiswa, ustadz ustadzah, muballigh muballighah atau peneliti, dia perlu mempelajari lebih jauh tentang salat dalam berbagai madzhab, serta kajian-kajian salat dari nash asli, baik dari Al Quran maupun As Sunnah.

Nah buku ini disusun untuk menjembatani dari berbagai dimensi itu secara seutuh mungkin, namun disaat yang sama dibuat sederhana dan mudah dipahami secara praktis untuk meningkatkan mindfulness.

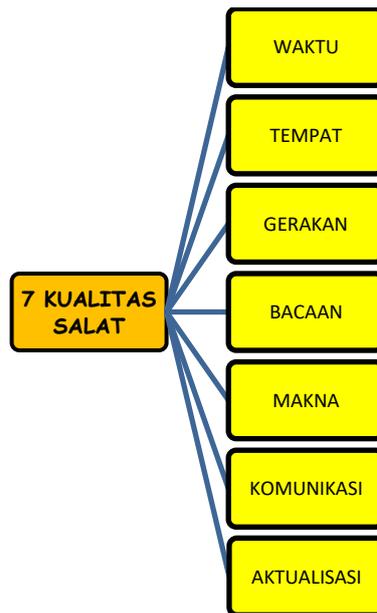
Dari berbagai nash yang penulis kaji, setidaknya ada tujuh dimensi utama dalam salat yang perlu dikenali dan dilatih agar salat seseorang menjadi lebih mindful, lebih hidup, lebih berkualitas atau lebih khusyuk.

Masing-masing dimensi tersebut sebenarnya tidak bisa dipisahkan, jika salah satu ditingkatkan, maka dimensi yang lain juga akan ikut meningkat kualitasnya, sebaliknya jika ada dari satu atau beberapa dimensi tidak terpenuhi, tidak aktif atau kurang

kualitasnya, maka dimensi yang lainnya juga tidak akan bisa optimal.

Hal ini ibarat kita melihat buah, mana yang lebih penting, apakah kulit, daging buah ataukah bijinya ? sebuah pertanyaan yang kerap menjebak seperti pertanyaan dulu mana ayam atau telur. Pertanyaan ini harus bermuara pada kesadaran bahwa hakikat salat memang harusnya dibangun dari pilar masing-masing dimensi secara keseluruhan, satu sama lain tidak bisa dipisahkan, masing-masing penting untuk menopang satu bagian dari kesatuan utuhnya.

Dari berbagai kajian nash Ilahiyah, Ilmiah (evidence based), kajian para ulama', serta setelah melalui proses perenungan, penulis rangkum berbagai bagian dari salat itu dalam tujuh dimensi. Ketujuh dimensi itu adalah dimensi waktu, dimensi tempat, dimensi gerakan, dimensi bacaan, dimensi makna, dimensi komunikasi dan dimensi aktualisasi.



Tujuh dimensi kualitas salat

Selanjutnya, mari langsung kita bahas, ketujuh dimensi kualitas salat tersebut dari petunjuk ilahiah, pendapat ulama', berbagai kajian ilmiah, dan kesan pengalaman praktik secara

alamiah.

Aktualisasi Mindfulness salat for 9 quality of live

Ketika seseorang ditanya untuk apa Anda salat, maka jawaban umumnya adalah supaya ingat Allah. Namun ketika pertanyaan dilanjut, untuk apa? atau so what dengan mengingat Allah, disini umumnya orang mulai jarang bisa menjawab dan mencoba memahami lebih jauh.

Orang yang mengingat Allah dengan mengingat secara sungguh-sungguh, mendalam hingga sampai masuk ke dalam hatinya, maka akan menjadi tenang hatinya. Selanjutnya ketenangan inilah yang kemudian membuat orang menjadi fokus hati dan pikirannya (mindful), sehingga jika ia melakukan satu kegiatan atau aktifitas, maka aktifitas itu akan menjadi berkualitas.

Dari alur berpikir ini kemudian disimpulkan, bahwa jika seseorang salatnya baik berkualitas, maka baik pula kualitas amal-amal lainnya.

Kesimpulan ini selaras dengan sabda rasulullah SAW berikut:

Hadits amal yang pertama kali dihisab adalah sholat, jika ia baik, maka baiklah seluruh amalnya. Tercantum dalam kitab Riyadhus Shalihin, Kitab Al-Fadhail, Bab 193. Perintah Menjaga Shalat Wajib dan Larangan serta Ancaman yang Sangat Keras bagi yang Meninggalkannya.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : ((إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ ، فَإِنْ صَلَحَتْ ، فَقَدْ أَفْلَحَ وَأَنْجَحَ ، وَإِنْ فَسَدَتْ ، فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ ، فَإِنْ انْتَقَصَ مِنْ فَرِيضَتِهِ شَيْءٌ ، قَالَ الرَّبُّ - عَزَّ وَجَلَّ - : أَنْظِرُوا هَلْ لِعَبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ ، فَيُكَمَّلُ مِنْهَا مَا انْتَقَصَ مِنَ الْفَرِيضَةِ ؟ ثُمَّ تَكُونُ سَائِرُ أَعْمَالِهِ عَلَى هَذَا)) رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ ، وَقَالَ : ((حَدِيثٌ حَسَنٌ))

Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu berkata, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Sesungguhnya amal yang pertama kali dihisab pada seorang hamba pada hari kiamat adalah shalatnya. Maka, jika shalatnya baik, sungguh ia telah beruntung dan berhasil. Dan jika shalatnya rusak, sungguh ia telah gagal dan rugi. Jika berkurang sedikit dari shalat wajibnya,

maka Allah Ta'ala berfirman, 'Lihatlah apakah hamba-Ku memiliki shalat sunnah.' Maka disempurnakanlah apa yang kurang dari shalat wajibnya. Kemudian begitu pula dengan seluruh amalnya." (HR. Tirmidzi, ia mengatakan hadits tersebut hasan.) [HR. Tirmidzi, no. 413 dan An-Nasa'i, no. 466. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits ini shahih.]

Namun demikian pembaca, jika seseorang yang ingin kehidupan secara umumnya baik, tidak boleh mengabaikan hal lain, dan hanya fokus serius pada salat saja, yang penting salat baik, bidang kehidupan lain pasti beres, yang demikian hakikatnya salatnya belum baik, karena jika salat seseorang itu baik, maka telah aktif jiwa ihsan dalam dadanya sehingga ia akan beramal baik di bidang-bidang lain dalam kehidupannya.

Oleh sebab itu sebagai konsekuensi logis seseorang yang muhsin, ia tidak hanya ingin baik pada satu sisi saja tapi secara kaafah. Orang yang ingin berbuat ihsan secara kaafah akan membuat rencana secara matang untuk kehidupannya, maka kemungkinan besar ia bisa memenuhi kebutuhan mindful (ihsan) di setiap dimensi kehidupannya.

Sebaliknya jika seseorang belum terbentuk jiwa ihsan dalam salatnya, maka ia hanya baik di bidang yang menurutnya cukup penting baginya saja. Sebagai contoh, ada orang yang bagus hubungan sosialnya dengan manusia, tapi salat atau ibadah lainnya amburadul, dia berdalih bahwa hidup itu yang penting baik sama orang lain, tidak menyakiti orang lain. Sebagian lain, ada juga orang yang sangat bagus ibadahnya, salat tidak telat, mengerjakan tahajud, puasa senin kamis, berzikir rutin, dan lain-lain, tapi dalam kehidupan sosialnya cuek dengan tetangga. Ini juga problem. Atau bahkan ada yang kelihatannya baik-baik saja, ibadah baik, sama orang baik, tapi ternyata dalam hal pekerjaan tidak bisa profesional dan amanah. Yang demikian ini juga jadi masalah dalam komunitas kerjanya.

Itulah sebabnya, Agama Islam ini tidak boleh dipahami secara parsial, atau sepotong-sepotong, Islam bukanlah agama yang hanya

berisi aqidah dan tuntunan ibadah saja, ia juga berisi tentang tuntunan muamalah dan seluruh urusan manusia. Al Quran memperkenalkan dirinya, disamping sebagai petunjuk bagi manusia, juga penjelasan atas segala sesuatu. Maka, Bahkan untuk semua urusan manusia mulai dari zaman nabi sampai akhir zaman, jika manusia mau menggali, Al Quran akan memberikan tuntunan dan penjelasan, karena memang demikianlah seharusnya Al Quran difungsikan.

Itulah sebabnya Allah memerintahkan kita agar memasuki agama secara kaafah.⁴

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya, “Wahai orang yang beriman, masuklah kamu semua ke dalam Islam. janganlah kalian mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagi kalian,” (QS. Al-Baqarah: 208)

Meski tentu kita tahu tidak bisa seratus persen di semua dimensi, yang penting kita mengupayakan bisa mengikuti tuntunan seutuh mungkin yang kita bisa. Dalam ayat yang memerintahkan ini bahkan diisyaratkan bahwa pengamalan tuntunan yang pilih-pilih dan meninggalkan yang lain akan membuka peluang setan untuk menggoda.

Dengan berupaya membuat daftar atau list dimensi-dimensi kehidupan dan kemudian mengukurnya, insya Allah kita nanti jadi lebih bisa menyadari sampai seberapa baik kehidupan kita, dan setelah itu, kita bisa memperbaiki secara terukur. Dalam ilmu manajemen ada satu kaidah, apa yang tidak bisa diukur, maka ia tidak bisa diperbaiki. Maka langkah awal untuk memperbaiki berbagai dimensi kehidupan itu juga sama, kita buat supaya bisa diukur, dibuatkan indikator, berdasarkan tuntunan dan ilmu, kemudian kita nilai secara jujur, setelah bisa diketahui nilainya, kita akan tahu dimana kelemahan kita yang harus diperbaiki.

Inilah hakikat istighfar, istighfar yang sungguh-sungguh bukan

⁴ Ayat Yaa ayyuhalladziina aamanud khulu fis silmi kaafah

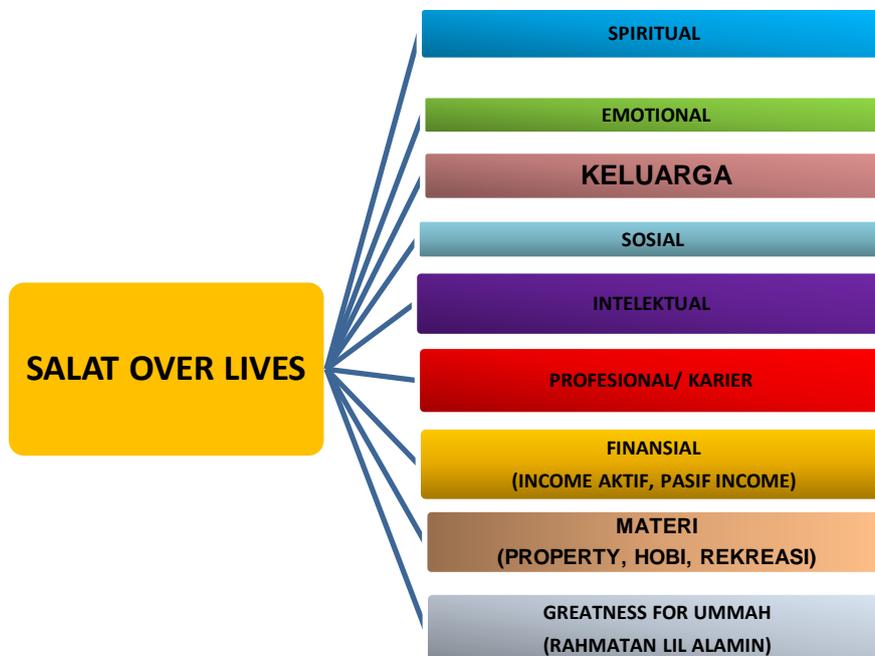
hanya sekadar melafalkan tapi juga berusaha melihat diri sendiri apa adanya, apa saja yang kurang untuk diperbaiki. Semua itu dilakukan agar kita lebih mendapatkan ridha rahmat-Nya dari berbagai penjuru bidang kehidupan itu.

Ungkapan Haasibuu anfusakum qabla an tuhaasabuu..

Dimensi kehidupan ini tentu sangat beragam dan kompleks, namun agar pembahasannya ini tidak melebar, dan sistematis maka penulis membaginya dalam sembilan bidang kehidupan yang mewakili bidang-bidang utama kehidupan manusia.

Apa saja 9 dimensi kehidupan ini

Sembilan dimensi kehidupan ini meliputi aspek spiritual, emosional, keluarga, sosial, intelektual, profesional/ karier, finansial, materi, dan greatness atau dedikasi untuk umat.



Jika diringkas, sembilan dimensi ini bisa menjadi tiga wilayah, vertikal spiritual, sosial horisontal, dan material finansial.



Jika ingin diringkas lagi itu bisa menjadi dua yang menjadi pilar beragama, supaya kita tidak diliputi kehinaan yaitu, manusia harus memelihara wilayah hablun minallah dan hablun minan naas.

**JADUAL KEGIATAN PELATIHAN ISLAMIC MINDFULNESS UNTUK
PENINGKATAN KESEJAHTERAAN KELUARGA MUSLIM DI PAGUYUBAN
AL HIKMAH DESA**

NO	URAIAN KEGIATAN	JULI		AGT			SEP			OKT		NOV			DES	
		3	4	2	3	3	1	2	3	2	4	1	2	3	1	2
1	Tahap Pra Kondisi															
	Tahap Penyadaran Pentingnya Pemahaman situasi pandemi															
2	Tahap Penyadaran Pentingnya Islamic Mindfulness															
	Sesi 1 : Mindful Preparasion															
	Sesi 2 : 7 Quality of Salat Dimensi 1-4															
	Sesi 3 : 7 Quality of Salat Dimensi 5-7															
3	Sesi 4 : Aktualisasi Mindfulness diaspek kesejahteraan pada 9 aspect of live															