

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Allah swt memberikan banyak kelebihan bagi umat islam, salah satunya dengan adanya al-quran yang menjadi dasar acuan hidup umat muslim bahkan seluruh umat manusia. Al-quran merupakan salah satu mukjizat terbesar Nabi Muhammad saw yang berisi pokok ajaran bagi manusia menuju jalan yang benar dan diridoi Allah swt.

Al-quran merupakan kitab Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad dengan pelantara malaikat Jibril. Al-quran berisi serangkaian ajaran agar manusia berada di jalan yang lurus dan mampu menemukan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

Keistimewaan al-quran diantaranya apabila kita membacanya maka mendapat pahala, al-quran juga memuat kisah-kisah pelajaran bagi umat manusia dan semua yang tertuang dalam al-quran sesuai dengan keadaan manusia sampai sekarang. al-quran tidak hanya memuat petunjuk untuk mendekatkan diri kepada Allah swt saja, akan tetapi al-quran memuat seluruh petunjuk mengenai kehidupan manusia. Karena itulah, al-quran harus menjadi sebuah pegangan umat islam untuk mengarungi kehidupan di dunia dan akhirat.

Diantara keistimewaan al-quran yang lain yakni ada dalam quran surat Yunus ayat 57 yang menyatakan bahwa al-quran mampu menjadi obat atau penawaran, baik fisik ataupun batin. Penyakit batin yang sering hinggap salah satunya hilangnya ketenangan dalam jiwa.

Di masa sekarang penyakit batin banyak dirasakan, berhubung dengan tantangan zaman yang semakin sulit, banyak tuntutan-tuntutan yang menghadang setiap orang, membuat perjuangan semakin berat dan tidak jarang membuat kebanyakan orang merasakan beban hidup yang sangat berat. Tidak jarang hal ini membuat sebagian orang merasakan kehampaan, kegelisahan, kecemasan, dan ketakutan sehingga hilang rasa tenang dalam jiwa. Keadaan ini banyak dirasakan oleh para generasi muda yang beranjak

dewasa atau dalam dunia psikologi dikenal dengan sebutan masa dewasa awal.

Masa dewasa ini dipenuhi dengan ketegangan emosional dan masalah-masalah, masa dimana diliputi dengan ketergantungan dan komitmen, masa isolasi sosial, adanya perubahan nilai-nilai, serta penyesuaian diri pada kehidupan yang baru (Putri, 2019:36). Belum lagi bagi orang-orang akademisi atau mahasiswa yang memang usia perkembangannya termasuk pada golongan dewasa awal, selain tugas perkembangannya ada juga tuntutan-tuntutan tertentu yang menambah tekanan dan kecemasan yang dirasakan.

Penyebab paling umum yang menjadi faktor timbulnya sebuah kecemasan yang dirasakan di masa ini yakni tekanan akademik. Kebanyakan yang sangat rentan akan masalah ini yakni mahasiswa tingkat akhir, bahkan bukan hanya kecemasan yang dirasakan akan tetapi juga kehilangan rasa ketenangan jiwa dalam diri.

Tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir diantaranya tuntutan akan penyelesaian tugas akhir dalam hal ini skripsi, kemudian adanya tekanan dari teman sebaya, kebingungan akan tujuan masa depan, dan harapan dari orang tua. Seringkali masalah-masalah inilah yang menyebabkan mereka kehilangan ketenangan jiwa. Padahal agar semua bisa segera teratasi, perlu ketenangan dalam penyelesaian tugas.

Hilangnya ketenangan jiwa mampu berdampak besar dalam kehidupan seseorang, terutama bagi para mahasiswa tingkat akhir. Bukan hanya ia akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang ada, namun juga berdampak pada mental mereka. Seperti wawancara sebelum dilakukannya penelitian ini, peneliti menanyakan kepada lima mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, mengenai problem yang dirasakan setelah mereka menginjak masa-masa akhir perkuliahan.

Hasilnya dari kelima mahasiswa tersebut, rata-rata mengatakan bahwa mereka merasakan adanya tekanan atau beban mental dalam dirinya. Mereka merasakan gelisah, cemas, bingung akan kehidupannya di masa mendatang.

Ditambah adanya tekanan dari keluarga agar segera lulus dan menyelesaikan perkuliahannya. Bahkan, satu dari lima mahasiswa tersebut menyatakan selain tuntutan keluarga, ia juga merasa tertekan dan terbebani oleh tuntutan dosennya agar segera menyelesaikan skripsinya seperti orang lain.

Selain itu, banyak juga contoh kasus mahasiswa tingkat akhir yang tidak segan-segan mengakhiri hidupnya, karena tidak mampu menyelesaikan skripsi atau karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan tekanan-tekanan yang hadir pada dirinya.

Contohnya saja mengutip dari kompas.com, menyatakan ada seorang mahasiswa asal kota Samarinda yang mengakhiri hidupnya dengan gantung diri akibat skripsi yang selalu ditolak, padahal ia sudah kuliah selama tujuh tahun. Kemudian mengutip dari koran liputan khusus, disana diberitakan dalam kurun waktu januari sampai juli 2020 tercatat ada tiga mahasiswa yang melakukan bunuh diri akibat depresi mengerjakan skripsi. Memang skripsi bukan satu-satunya faktor pemicu seorang mahasiswa melakukan bunuh diri, akan tetapi masih banyak faktor lain yang mendorong seseorang itu mengakhiri hidupnya.

Keadaan yang banyak terjadi pada mahasiswa akhir yakni sering merasa gelisah, takut, cemas, hingga kehilangan ketenangan dalam dirinya. Tentunya, banyak faktor yang menyebabkan hal itu terjadi, mulai dari tugas perkembangan seperti penyesuaian diri, ingin lepas dari ketergantungan dengan orang tua, dan lain sebagainya, sampai adanya tekanan akademik yang memicu hilangnya ketenangan dalam jiwa. Kondisi tersebut akan berpengaruh besar pada perilaku dan kehidupan individu.

Faktor lain yang berpengaruh pada ketenangan jiwa yakni faktor agama, dan pemenuhan kebutuhan. Menurut Zakiah Daradjat, sikap dan tingkah laku individu dipengaruhi oleh keyakinan yang dianutnya. Hal itu dikarenakan cara berpikir, bersikap, bertindak, dan bertingkah laku, tidak bisa dipisahkan dari keyakinan. Orang yang dekat dengan Tuhannya akan merasa aman dan jauh dari ketidaktenangan jiwa.

Takut, cemas berlebih, gelisah, dan lain sebagainya, hanya akan membuat hati dan jiwa kehilangan ketenangan. Ketika ketenangan jiwa mulai rusak, timbulah depresi. Ketenangan jiwa menurut Buya Hamka merupakan yang paling utama untuk kesehatan rohani dan jasmani. Hamka mengatakan bahwa sumber ketenangan adalah iman, karena saat manusia memiliki iman maka hati memiliki tujuan (Jalaluddin, 2018). Pendapat ini sesuai dengan ayat suci al-quran surat ar-ra`du ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.” (Q.S Ar-Rad:28)

Ayat diatas menjelaskan akan keterkaitan ketenangan jiwa dengan keimanan. Saat seseorang kuat imannya maka lantas ia akan selalu mengingat penciptanya dan makna mengingat Allah dalam ayat tersebut tidak hanya terbatas dengan berdzikir akan tetapi membaca al-quran pun merupakan salah satu cara mengingat-Nya.

Membaca al-quran merupakan salah satu obat penawar segala bentuk penyakit batin, terutama kehampaan, kehilangan ketenangan jiwa. Dalam surat Al-isra ayat 82 Allah berfirman:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya:“Dan Kami turunkan al-quran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (al-quran itu) hanya akan menambah kerugian.” (Q.S Al-Isra:82)

Dari ayat diatas membuktikan bahwa ketika manusia membaca al-quran, sesungguhnya itu akan menjadi obat bagi dirinya. Menumbuhkan ketenangan, ketentraman, membuat damai, menghilangkan kegelisahan dan rasa takut. Maka membaca al-quran mampu menjadi alternatif terapi dalam penyelesaian penyakit batin maupun fisik.

Melaksanakan segala bentuk ibadah untuk mendekatkan diri pada Allah swt, termasuk membaca al-quran merupakan cara seseorang agar mendapatkan ketenangan dalam jiwa. Hal ini dikarenakan al-quran

merupakan *kalamullah* yang mampu mendatangkan kedamaian bagi pembacanya.

Kedamaian dan ketenangan akan dirasakan oleh pembacanya, apabila ia terus menerus membaca al-quran serta mencoba memahami makna-makna yang terkandung didalamnya. Oleh karenanya, perlu ada kedekatan terhadap al-quran dengan cara membacanya secara intens, dengan dugaan ada hubungan antara intensitas membaca al-quran dengan ketenangan jiwa mahasiswa tingkat akhir.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, ada beberapa pokok rumusan masalah yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran intensitas membaca al-quran pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung ?
2. Bagaimana gambaran ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung ?
3. Bagaimana hubungan intensitas membaca al-quran bagi ketenangan jiwa mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung ?

C. Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan pasti memiliki tujuan yang hendak diraih, adapun penelitian ini memiliki tujuan seperti berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran intensitas membaca al-quran pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui ketenangan jiwa pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

3. Untuk mengetahui hubungan intensitas membaca al-quran bagi ketenangan jiwa mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan, informasi, serta sarana penunjang untuk penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan memberi masukan dalam usaha pengarahan mengenai pentingnya al-quran sebagai pedoman hidup manusia yang harus terus dibaca terutama oleh umat islam.

Dengan penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih luas bagi mahasiswa terlebih dalam upaya membantu menangani masalah mental, dalam hal ini masalah ketenangan jiwa.

E. Kerangka Berpikir

Menurut Ary Ginanjar Agustin, al-quran merupakan pembimbing untuk mencapai kebahagiaan dalam keadaan yang serba cepat dan mudah berubah (Agustian, 2001). Dalam al-quran terdapat ciri-ciri jiwa yakni: kembali kepada Sang Pencipta, jiwa yang rido dan diridoi, jiwa yang diberi perintah agar termasuk golongan yang dicintai Allah swt, dan jiwa yang dijamin masuk surga. Sedangkan menurut Hana Jumhana Bastaman indikator kebiasaan membaca al-quran yakni kontinu, konsisten, dan bersungguh-sungguh saat membaca dan mengamalkan al-quran (Muhammad).

Intensitas merupakan kekuatan pendukung suatu pendapat atau sikap. Mengenai intensitas Chaplin mengartikan sebagai suatu wujud dukungan baik berupa sikap atau pendapat terhadap suatu kegiatan, yang menunjukkan semangat atau sungguh-sungguh. Intensitas membaca al-quran bisa diartikan sebagai alat ukur yang meliputi kebiasaan, serius serta mempunyai frekuensi tinggi dalam membaca al-quran.

Membaca al-quran tidak hanya berarti sebuah aktifitas melafalkan ayat suci, akan tetapi lebih jauh lagi merupakan pemahaman dan pemaknaan akan wahyu Allah yang diturunkan bagi umat manusia. Dengan membaca al-quran secara kontinu dan konsisten, serta memahami maknanya memungkinkan individu mendapatkan ketenangan jiwa.

Menurut al-Ghazali jiwa merupakan sesuatu yang halus yang berada pada manusia dan dapat mengetahui serta merasa. Al-Ghazali juga menyebutkan bahwa jiwa merupakan pusat kemungkinan adanya marah, dan syahwat pada manusia, serta sebagai akar dari segala sifat tercela. Al-Ghazali mengungkapkan bahwa jiwa mengandung dua makna yakni pertama, memuat kekuatan, amarah, nafsu syahwat manusia. Ia menghimpun semua sifat tercela manusia. Kedua, bermakna *latifah al-rabbaniyyah* (yang halus) yang hakikatnya dialah manusia, yakni manusia dan dzatnya, disifati dengan sifat yang beragam menurut keadaannya. Adapun al-Ghazali mengungkapkan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang diliputi sifat penunjang dirinya meraih bahagia dunia dan akhirat.

Sedangkan ketenangan jiwa menurut Zakiyah Drajat dalam bukunya yang berjudul Kesehatan Mental, ketenangan jiwa merupakan sebuah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan orang lain, baik masyarakat maupun lingkungan tempat tinggal (Daradjat, 1985:11-15). Ketenangan jiwa adalah dimana individu memiliki keseimbangan dan keharmonisan dalam fungsi-fungsi jiwanya, dapat menerima dan menghadapi kenyataan, serta memiliki kepercayaan diri dan keberanian dalam memecahkan masalah dalam hidupnya, hingga mampu beradaptasi dengan lingkungan (Kartono, 1989).

Indikator ketenangan jiwa menurut Hakim diantaranya merasa tenang, menerima kenyataan yang sedang dihadapi, berpikir dan bertindak positif saat masalah menghampiri, hidup selaras dengan petunjuk Allah swt. Selain itu ada juga indikator lainnya yakni bersikap sabar, terhindar dari cemas, takut dan gelisah, tidak mudah putus asa dan tidak ragu-ragu.

Tanda seseorang mendapatkan ketenangan jiwa dapat dilihat dari tindakan yang penuh dengan pertimbangan matang, benar serta tepat sasaran, setiap gerak gerik tubuhnya terlihat tenang, serta terhindar dari berprasangka buruk. Secara psikologis aktivitas spiritual yang meliputi dzikir, salat, dan membaca al-quran mampu menjadikan individu lebih tenang dan santai.

Ketenangan jiwa mampu dicapai salah satunya dengan membaca al-quran. Pengaruh al-quran terhadap manusia diantaranya yakni menghadirkan rasa tenang, tentram, memunculkan rasa damai dalam diri, mengurangi ketegangan dalam syaraf otak dan menghilangkan gelisah, menghilangkan rasa takut, meningkatkan konsentrasi, menggetarkan hati, serta menyucikan jiwa seorang hamba.

F. Hipotesa Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan kerangka teori yang telah diuraikan maka peneliti mengajukan hipotesa sebagai berikut:

H_0 = Tidak ada hubungan intensitas membaca al-quran bagi ketenangan jiwa mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

H_1 = Ada hubungan intensitas membaca al-quran bagi ketenangan jiwa mahasiswa tingkat akhir jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017 di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Adapun hipotesa yang ingin didapatkan peneliti yakni “adanya hubungan intensitas membaca al-quran bagi ketenangan jiwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.”

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Ada beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya terkait intensitas membaca Al-quran maupun ketenangan jiwa. Akan tetapi, belum banyak karya ilmiah yang relevan seperti dibawah ini:

1. Skripsi berjudul “Pengaruh Intensitas Membaca Al-quran Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa (Penelitian Pada Kelas VII SMP PGRI 10 Bandung)” yang ditulis oleh Dian Wasilah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung,

tahun 2019. Penelitian ini membahas pengaruh intensitas membaca al-quran terhadap kecerdasan emosi.

Hasilnya menunjukkan bahwa pengaruh intensitas membaca al-quran terhadap kecerdasan emosi siswa memiliki koefisien korelasi sebesar 0,66 dan termasuk pada korelasi kuat yang terdapat di interval 0,60 – 0,799. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang berarti antara intensitas membaca al-quran dengan kecerdasan emosi siswa. Adapun kadar pengaruh variabel intensitas membaca al-quran terhadap kecerdasan emosional yakni sebesar 25%.

2. Skripsi berjudul “Pengaruh Salat Duha Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” yang ditulis oleh Rahmatullah, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, tahun 2019. Penelitian ini membahas pengaruh salat duha terhadap ketenangan jiwa mahasiswa akhir.

Hasilnya diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara salat duha dan ketenangan jiwa. Hal ini, dibuktikan dengan hasil t_{hitung} sebesar 4,602 yang melebihi t_{tabel} dengan taraf signifikansi 1% dan 5%. Besarnya pengaruh tersebut yakni sebesar 50,2%.

3. Skripsi berjudul “Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-quran Terhadap Ketenangan Jiwa Lansia (Studi Kasus Pada Lansia di Majelis Taklim Tufiqurrahman Sukagalih, Cikoneng, Ciparay, Bandung)”. Ditulis oleh Fitroh Siti Maesaroh, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, tahun 2018. Penelitian ini berisi mengenai pengaruh kebiasaan membaca al-quran terhadap ketenangan jiwa lansia.

Hasilnya didapat bahwa skor yang di dapat dari tingkat kebiasaan membaca al-quran pada lansia sebesar 48 dengan skor tertinggi dan 25 untuk skor terendah. Adapun skor tertinggi ketenangan jiwa pada lansia sebesar 44 dan skor terendahnya 22. Skor tersebut didapat dari uji validitas terhadap 30 responden dengan 20 pernyataan dan dengan

data yang valid sebanyak 11 untuk kebiasaan membaca al-quran serta 12 untuk ketenangan jiwa. Adapun presentase hubungan kebiasaan membaca al-quran terhadap ketenangan jiwa lansia, berdasarkan hasil statistik yakni sebesar 1%, sehingga hubungan tersebut sangat kecil dan bisa diabaikan. Sedangkan untuk hipotesisnya ditolak karena dari hasil menunjukkan tidak ada pengaruh kebiasaan membaca al quran terhadap ketenangan jiwa.

