

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia cenderung menginginkan hidup bahagia, namun menghindari kehidupan yang sengsara, berkesusahan, gelisah, dan tidak merasa tenang. Hanya sedikit manusia yang mampu memaknai arti dari sebuah kebahagiaan sebagai perasaan ikhlas, sabar, dan bersyukur.¹ Kebanyakan manusia memaknai arti kebahagiaan sebagai kehidupan yang mewah dan bersifat duniawi, kebahagiaan semacam itu hanyalah bersifat sementara.

Dalam diri seseorang selain ada perasaan bahagia pasti ada juga perasaan buruknya seperti cemas, rasa takut, khawatir dll itu biasa disebut dengan kurangnya ketenangan jiwa dalam diri seseorang. Kurangnya ketenangan jiwa seperti kecemasan, merupakan rasa takut dan khawatir yang begitu mendalam dan berkelanjutan. Adanya nafsu-nafsu dalam jiwa yang tidak tenang adalah dasar jiwa dari keresahan. Jiwa yang tidak tenang membuat sang pemilik jiwa tidak bisa menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya, karena ketenangan psikologis dan fisiologis yang terganggu. Kondisi ini disebut dengan komorbiditas paling umum dengan tingkat prevalensi 3,6% menjadi 5,1% selama seumur hidup dan 3,1% selama 1 tahun².

Ciri jiwa tidak tenang adalah stress, sebagai akibat atau respon dari ketidakmampuan menghadapi peristiwa-peristiwa yang menantang. Di Indonesia, tingkat stress terjadi akibat dari ketidakmampuan masyarakat dalam mengelola stress³. Dalam sebuah penelitian tentang peran emosi dalam kehidupan Finkelhor menjelaskan bahwa semakin masyarakat maju

¹ Ikhwan Sopa, *Manajemen pikiran dan perasaan* (Jakarta : Penerbit Zaaman, 2011) hal 17

² Wildan, Alwahidi, "*Pengaruh Shalat Khusus Terhadap Ketenangan Jiwa Santri Baru Di Pondok Pesantren Al-Ihsan Cibiru Hilir Bandung*" (Bandung : Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2015)

³ Nugraheni, Dian. Moh, Iqbal Mabruuri. Sugiyarta, Stanislaus. *Efektivitas Membaca Al- Qur'an Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Siswa Kelas Ix Sma Negeri 1 Kebumen.*(Kebumen : Intuisi, 2019) Pages 59-71

maka kompleksitas hidup masyarakat semakin banyak sehingga semakin sulit orang dalam mencapai ketenangan hidup. Banyak orang yang mengalami kegelisahan karena ketegangan emosi yang ditimbulkan dari kesenjangan sosial dan kebutuhan hidup masyarakat, sehingga orang mencari ketenangan jiwa dan penyelesaian persoalan hidup.⁴

Kesanggupan, keikhlasan hati dalam menghadapi masalah merupakan indikasi dari ketenangan jiwa. Untuk menciptakan jiwa yang tenang dapat dilakukan dengan menganalisis aparatur jiwa agar lebih mudah mengidentifikasi penyakit jiwa. Al-Ghazali dengan terapi ketenangan jiwa *tazkiyat-annafs*, mengembalikan kondisi jiwa kepada kesucian atau fitrahnya yang pada hakikatnya jiwa itu adalah sesuatu yang suci dan tenang. Terapi spiritual mampu membawa kondisi jiwa tenang yang hakiki dan abadi karena terarah. Artinya kekuatan ketenangan jiwa adalah Tuhan YME⁵. Mufsir Az-Zahrani menyebutkan salah satu indikasi ketenangan jiwa menurut islam adalah memperdalam aspek spiritual diri dengan cara meningkatkan keimanan kepada Allah SWT dan senantiasa mendekati diri kepada-Nya⁶.

Terapi jiwa dapat memperbaiki pola belajar yang sebelumnya tidak baik menjadi lebih baik, sehingga pemilik jiwa mendapat pola belajar yang jelas tentang dirinya. Psikoterapi religius dalam dimensi psikologi transpersonal menggunakan tradisi spiritual sebagai media untuk proses penyembuhan, yakni praktek agama seperti sholat, puasa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an.

Terapi kejiwaan dalam ranah psikologis religius juga tidak sekedar mengetahui realita problematikanya, merubah pola pikir, serta merubah pandangan tentang diri dan kehidupan jiwa yang tidak tenang, melainkan harus melewati berbagai pengalaman baru yang melahirkan pola pikir baru

⁴ Azhari, Novi Nurjannah. *Ketenangan Hati Dalam Alquran Telaah Pemikiran Syaikh Najmuddin Al-Kubro*. (Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya : 2019)

⁵ Syakur, Abd. *Metode Ketenangan Jiwa Suatu Perbandingan Antara Al-Gazali Dan Sigmund Freud* (Surabaya : Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Islamica, 2007)

⁶ Maria, Ulfa. *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Ketenangan Jiwa* (Tulungagung : Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2018)

baik berasal dari dalam dirinya maupun pribadi orang lain. Mengubah cara berpikir dalam terapi ketenangan jiwa memiliki efek yang luar biasa⁷. Praktek secara langsung dalam kehidupan melalui pengalaman dan pola pikir yang baru akan berdampak besar dari rasa kasih sayang yang positif seperti persahabatan, kasih sayang, dan penghormatan. Sehingga terjadilah perubahan kepribadian bagi jiwa yang tidak tenang dan akan melangkah pada penyembuhan yang tepat⁸.

Membaca Al-Qur'an disampaikan Nabi Muhammad SAW sebagai ciri perilaku sehat. Umat Islam senantiasa memiliki keyakinan bahwa Al-Qur'an merupakan firman Allah SWT yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril yang kemudian menjadi petunjuk dan pedoman hidup manusia⁹. Sehingga Al-Qur'an diturunkan untuk mengubah pikiran dan tingkah laku, kesesatan dan kebodohan manusia, yang mengarah pada jalan kebaikan dan membekali dengan pikiran tentang tabi'at manusia dalam kehidupan. Al-Quran berhasil membuat kepribadian manusia menjadi seimbang dan tentram dalam wujud ketenangan jiwa¹⁰.

Al-Qur'an mempunyai aspek mukjizat psikologis karena dalam setiap ayatnya mengandung penyembuh *assyifa'* atau obat dari segala bentuk penyakit terutama penyakit hati yang dapat berdampak pada ketenangan jiwa manusia¹¹. Ibn' Qayyim dalam Majdi Muhammad Asy-Syahawi, mengatakan hanya sebagian manusia yang diberi keahlian dalam menjadikan Al-Qur'an sebagai media terapi dalam menyembuhkan jiwa dari penyakit

⁷ Sabarudin, *Pengembangan Budaya Prestasi Tilawah Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Praya Lombok Tengah* (Lombok Tengah : UIN Mataram, Schemata, 2007)

⁸ Illias Bin Mohd Sabri, Muhammad. *Terapi Al-Qur`An Dalam Upaya Pemulihan Orang Dengan Masalah Kejiwaan (Odmk) Studi Di Blud Rumah Sakit Jiwa Aceh* (Banda Aceh : UIN Ar-Raniry Darussalam, 2017)

⁹ Iah, Sofiah. *Tradisi Semaan Dan Tilawah Al-Qur'an (Studi Living Quran Di Pondok Pesantren Al-Quran Cijantung Ciamis)* (Bandung : UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2019)

¹⁰ Fuji, Lestari. *Al-Qur'an Dan Penyembuhan* (Semarang : UIN Walisongo Semarang, 2018)

¹¹ Umar, Latif. *Al-Qur'an Sebagai Sumber Rahmat Dan Obat Penawar (Syifa') Bagi Manusia* (Jurnal Al-Bayan, 2014) page 77-88

hati maupun penyakit fisik, sehingga seseorang harus meyakini dengan sepenuh hati dan memenuhi ketentuan-ketentuan yang ada¹².

Penelitian yang dilakukan Al-Qadhi di klinik besar florida Amerika Serikat membuktikan bahwa dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an seorang muslim dapat merasakan perubahan psikologis pada dirinya. Pasien muslim sebagai responden merasakan tingkat depresi dan kesedihannya menurun setelah mendengar lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an, responden juga memperoleh ketenangan jiwa.¹³

Bacaan ayat suci Al-Qur'an dapat memberi pengaruh terhadap ketenangan jiwa serta penyembuhan penyakit hingga 97%. Membaca ayat suci Al-Qur'an tidak hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai pemenuh kebutuhan rohani atau jiwa yang memberi ketenangan yang dapat berpengaruh besar bagi kehidupan manusia . Susunan ayat dan gelombang suara pembaca Al-Qur'an akan langsung didengar oleh dirinya dengan penyesuaian gelombang getaran sel dan otak seorang pembaca. Pembacaan Al-Qur'an (*Tilawah Qur'an*) dengan mentadaburkan bacaan hingga sampai kedalam jiwa dan pikiran akan membersihkan kotoran-kotoran dihati sehingga jiwa menjadi tenang. Jiwa yang gelisah akan merasakan kesejukan, dan kedamaian dalam diri¹⁴. Sehingga Tilawah Qur'an dapat dijadikan sebagai media penawar atau *Assyifa'* terhadap ketenangan jiwa. Tilawah Al-Qur'an juga memberikan efek positif kedalam jiwa manusia, diantara efek positif tersebut adalah penyembuhan dari berbagai penyakit dan ketentaman hati atau ketenangan jiwa.

Membaca Al-Qur'an dengan mengkaji pemaknaannya dapat memberikan pengaruh dalam menurunkan kecemasan hati yang menjadi

¹² Mas'udi; Istiqomah. *Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan* (Kudus : STAIN Kudus, 2017) page 133-150

¹³ Faradisi, Firman. *Efektivitas Terapi Murotal Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi Di Pekalongan* (Pekalongan : STIKES Muhammadiyah Pekajangan 2012)

¹⁴ Lailatul Khasanah, Noor. *Metode Dakwah Transformatif Melalui Living Tilawah Quran* (Banten : Institut Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin 2016)

indikasi dari jiwa yang tidak tenang. Al-Qur'an yang dibaca dan dipahami isi kandungannya akan menimbulkan rekonstruksi kognitif dari ayat Al-Qur'an yang dibaca, dihafalkan, dan dimengerti penafsirannya. Sehingga pemahaman tepat akan memperoleh wawasan dari makna Al-Qur'an¹⁵.

Masa pandemi tentunya membawa pengaruh yang besar terhadap kesehatan jiwa manusia menurut WHO (*World Mental Health Day*) 2020 munculnya pandemic covid 19 menimbulkan stress terhadap bebrbagai jenis lapisan masyarakat. Kemnakes RI 10 Oktober 2020 dalam rangka memperingati hari kesehatan mental sedunia melakukan survei yang hasilnya banyak negara melaporkan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental dimana covid 19 ini sangat berpengaruh terhadap dampak kesehatan mental.

Ketakutan, kekhawatiran, stress adalah respon normal terhadap ancaman yang dirasakan, pandemic covid 19 merupakan bencana non alam yang dapat memberikan dampak bagi kondisi kesehatan jiwa, pada situasi ini dampak umum kepada setiap lapisan masyarakat adalah takut sakit dan meninggal, tidak mau diperiksa layanan kesehatan, takut tertular saat diperiksa, takut kehilangan mata pencaharian karena takut diisolasi dimana harus karantina dll. Paparan informasi covid 19 akan memicu kekhawatiran dan stress bahkan banyak gejala yang mirip dengan covid 19 setelah menerima informasi terkait gejala covid 19¹⁶.

Terlepas dari pengaruh tersebut, santri Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an selalu menanamkan keyakinan bahwa semua dari Tuhan akan kembali kepada Nya dalam waktu yang tepat, keyakinan tersebut tidak terlepas dari kegiatan ruhani yang dilaksanakan dipesantren tersebut, sehingga keyakinan dan kegiatan ruhani ini muncul menjadi jiwa yang tenang bagi para santri Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an. Ustad Jajang

¹⁵ Mar'ati, Reli. *Pengaruh Pembacaan Dan Pemaknaan Ayat-Ayat Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Santriwati* (PSIKOHUMANIORA: Jurnal Penelitian Psikologi, 2016) Page 30-48

¹⁶ Barto, Masyah. *Pandemi Covid 19 Terhadap Kesehatan Mental* (Palang Karaya : Poltekkes Kemenkes, 2020) page 353-362

Rohiman S.Pdi sebagai pimpinan Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an menanamkan pembelajaran ruhani dalam kegiatan Tilawah Qur'an sebagai suatu media proses mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan melakukan Tilawah Qur'an dan mengkaji isi kandungan ayat Al-Qur'an. Dengan itu para santri akan mendapat kesadaran dan kedekatan kepada Allah, ketika hati dekat dengan Tuhan, maka jiwa akan merasakan ketentraman.

Penulis merasa perlu untuk meneliti proses Tilawah Qur'an Sebagai Media Ketenangan Jiwa di Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an untuk melakukan penelitian dengan judul "*Model Tilawah Quran Sebagai Media Terapi Ketenangan Jiwa* pada santri di Pesantren Roudhotul Qur'an Jatinangor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka pertanyaan inti dari penelitian ini dapat dikemukakan, yaitu:

1. Bagaimana kondisi ketenangan jiwa para santri Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an?
2. Bagaimana Model Tilawah Qur'an Sebagai Media Terapi Ketenangan Jiwa bagi para santri Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an ?
3. Bagaimana hasil dari Model Tilawah Qur'an Sebagai Media Terapi Ketenangan Jiwa di Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas , penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui kondisi ketenangan jiwa para santri Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an
2. Mengetahui bagaimana proses Model Tilawah Qur'an Sebagai Media Terapi Ketenangan Jiwa pada santri Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an
3. Mengetahui hasil dari Manfaat Hasil Penelitian Model Tilawah Qur'an Sebagai Media Terapi Ketenangan Jiwa di Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menghasilkan manfaat terutama di bidang psikologi religius. Manfaat praktis dan teoritis yang penulis gagaskan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi lembaga maupun instansi terkait khususnya di bidang keilmuan tasawuf dan psikoterapi umumnya di bidang keilmuan lain. Penelitian ini sekurang-kurangnya dapat bermanfaat sebagai sumbangsih *khazanah* bagi semua kalangan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan keilmuan serta menjadi khazanah pemikiran untuk penelitian-penelitian selanjutnya mengenai mengapa dan bagaimana Model Terapi Tilawah Qur'an Sebagai Media Ketenangan Jiwa.

b. Bagi Pondok Pesantren

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pemahaman dan wawasan mengenai proses Model Tilawah Qur'an Sebagai Media Terapi Ketenangan Jiwa, serta sebagai masukan yang membangun guna meningkatkan kualitas santri dalam membaca dan memaknai Al-Qur'an di Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an Jatinangor.

E. Kerangka Berpikir

Manusia tidak terlepas dari berbagai permasalahan dalam kehidupan, masalah yang timbul menjadikan manusia untuk selalu berfikir dan menghadapi masalah dengan bijak, daya berfikir manusia selalu meningkat seiring pendewasaan dalam pribadi manusia itu sendiri. Manusia senantiasa berfikir untuk mendapatkan solusi dari setiap permasalahannya, ketika menghadapi suatu permasalahan, berbagai perasaan akan muncul dalam hati, muncul kecemasan dan kegelisahan dalam hati sehingga jiwa menjadi tidak tenang dan tidak tentram. Kegelisahan meningkatkan stress dalam diri

manusia, stress dapat memicu meluapnya emosi dan proses berpikir seseorang, sehingga timbulah jiwa yang tidak tenang¹⁷.

Tuntutan hidup membuat hati manusia menjadi sempit, sehingga timbulah masalah yang didasari dari harapan yang tidak terpenuhi dan manusia tak sanggup menghadapinya, sehingga jiwanya menjadi terguncang saat menghadapi berbagai permasalahan. Seseorang harus menghadapinya dengan jiwa yang tenang, harus menyerahkan segala keputusan kepada Allah SWT. dalam proses penyerahan segala hal dan keputusan dapat dilakukan dengan berbagai cara dengan hati yang ikhlas menerima.

Ketika manusia dihadapkan dengan berbagai masalah, ia harus senantiasa taat dan mengingat Tuhan yang Maha Esa. Manusia harus menjadikan Al-Qur'an sebagai tuntunan yang memberikan jalan ketenangan ketika membacanya. Tuhan memberikan jalan dan kunci ketenangan kepada penghafal Al-Qur'an dalam menjalani kehidupan.

Menurut Fakhr Al-Di Al-Razi dalam Tafsir Mafatih Al-Ghayb, ketenangan jiwa merupakan kondisi jiwa yang kuat dan kokoh terhadap permasalahan apapun yang dihadapi sang pemilik jiwa. Dimana kebaikan tidak membuat dia sombong dan keburukan tidak membuat dia sedih. Al-Razi juga mengemukakan tujuh elemen yang mempengaruhi ketenangan jiwa yang diantaranya iman membuat orang percaya pada kekuatan tak terbatas, dzikir yang mengingatkan nikmat yang tak putus, tobat sebagai penata kehidupan yang lebih baik, Al-Qur'an sebagai penuntun jalan ketenangan, do'a yang memberikan harapan, ikhlas yang memberikan ketabahan dan tawakal yang memberikan tempat untuk bersandar¹⁸.

Al-Qur'an sebagai media ketenangan jiwa tidak hanya dimodelkan dalam bentuk Tilawah Qur'an saja. Tilawah Qur'an yang baik harus diiringi

¹⁷ Putri Rahmayani, Mutia. Rohmatin, Etin. Wulandara, Qanita. *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Pada Pasien Abortus Di Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya* (Tasikmalaya : Jurnal Bidan Midwife Journal,2018) Page 36-41

¹⁸ Jamaluddin, Abd. *Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Din Al-Razi Dalam Tafsir Mfatih Al-Ghayb* (Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir, 2018) Page 36-50

dengan memaknai isi kandungan ayat Al-Qur'an. Sehingga, selain bertilawah Qur'an seorang muslim harus mentadaburi dan menghayati ayat Al-Qur'an yang dilantunkan. Proses mentadaburi dan menghayati Al-Qur'an ini dapat dilakukan dengan mengkaji ilmu tafsir Al-Qur'an.

Tadabur Al-Qur'an sebagai cara untuk berinteraksi dengan Al-Qur'an . interaksi ini berlangsung dengan membaca, mendengarkan, dan menerusi pemahaman tafsir. Sehingga Tilawah Qur'an dapat menjadi media terapi ketenangan jiwa. Seseorang yang melantunkan ayat Al-Qur'an disertai dengan pemahaman tafsirnya akan mengerti isi dari apa yang dia lantunkan sehingga dapat membuat jiwanya tenang. Harun mengutip buku berjudul "Al-Qur'an : *Between The Horizons of Reading and Recitation*", karya Ziad K.M. Al-Daghameen bahwa Tilawah Qur'an diartikan sebagai petunjuk yang diikuti umat muslim serta aturan-aturan kitab suci Al-Qur'an. Pernyataan ini memberi kesimpulan mengenai keharusan berkesinambungan dalam memakai makna dan kebenaran yang haqiqi dalam hati.

Kutipan Abu Hilal Al-'Askari dari Ar-Raghib Al-Asfahani di dalam Al-Furûq Al-Lughawiyah dan Murtadha Az-Zubaidi di Tâj Al-'Urûs menjelaskan bahwa At-Tilâwah mengikuti kitabullah secara khusus melalui pembacaan dan melaksanakan perintah, menjauhi larangan, merenungi motivasi atau ancaman yang terkandung didalam Al-Qur'an. Sebagai kitab suci umat Islam yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril, Al-Qur'an berisi firman Allah SWT yang berfungsi untuk dibaca, dipahami, diamalkan dan dijadikan sebagai petunjuk atau pedoman hidup bagi umat manusia.

Nabi Muhammad SAW mengisyaratkan tilawah Qur'an sebagai ibadah yang utama. Tilawah Qur'an menjadi sarana yang utama dalam mendekati diri kepada Allah SWT. Selain sebagai ibadah, layaknya dzikir, tilawah Qur'an adalah upaya untuk mengingat Allah SWT. Sehingga Tilawah Qur'an di definisikan sebagai kegiatan membaca kitab Allah dengan kaidah tertentu. Tilawah Qur'an adalah sarana berdialog dengan Allah SWT dalam upaya mendekati diri kepadanya. Media Tilawah Al-Qur'an ini

sebagai proses membaca Al-Qur'an dimana hati dan pikiran pembaca di hadirkan sebagai sarana dialog dengan Allah.

Al-Ghazali memandang jiwa sebagai pengkolaborasi teori spiritualitas dimana jiwa sebagai substansi yang bertabi'at ketuhanan sehingga jiwa tidak akan musnah meskipun jasmani mengalami kematian. Mengadopsi dari pemikiran Al-Ghazali mengenai sifat-sifat jiwa yang bertabi'at ilahiah, memiliki rasa rindu, kebaikan serta kesucian menerima cahaya tuhan, ingin selalu mendekatkan diri kepada Tuhan yang maha suci¹⁹.

Penulis mengadopsi dan mereduksi teori Al-Ghazali dalam proses penyucian jiwa yang dikemas dalam *riyadah, mujahadah, dan muhasabah*. Al-Ghazali menganalisis struktur kejiwaan agar manusia mudah untuk mengendalikan dan memelihara ketenangan jiwa. Struktur jiwa menurut Al-Ghazali dibagi pada empat ranah.

- a. *Al-Qalb*, yang bermakna “jantung” yang dikenal dengan hati sanubari karena bentuknya yang lonjong menyerupai *sanawar*. Secara spiritual *Al-Qalb* sebagai suatu kekuatan yang sangat lembut, *latifah* dan bersifat *ilahiyah*, serta sebagai pusat kesadaran tertinggi sehingga *Al-Qalb* disebut dengan “hati nurani”.
- b. *Al-Ruh*, yang secara spiritual dimaknai sebagai pusat kesadaran yang dapat melihat kebenaran ilahiah.
- c. *Al-Nafs*, secara materil berarti kekuatan hidup, dorongan, motivasi baik secara biologis-jasmaniah. Namun secara spiritual *Al-nafs* ini sebagai kesadaran tertinggi yang totalitas serta memiliki rasa harga diri sehingga jiwa berpotensi meraih kualitas tertinggi untuk mencapai kesempurnaan.
- d. *Al-A'qil*, sebagai keterhubungan otak dengan hati nurani. Dalam bentuk spiritual sebagai totalitas kesadaran manusia akan konsep-

¹⁹ Syakur, Abd. *Metode Ketenangan Jiwa Suatu Perbandingan Antara Al-Gazali Dan Sigmund Freud* (Islamica, 2007) Page 162-173

konsep tertinggi yang menjadi faktor tunduk dan patuh terhadap perintah dan larangan ilahiah.

Ketenangan jiwa dapat diperoleh dari Tilawah Qur'an sebagai pengaruh dan hasil dari proses membaca, dan tadabur Al-Qur'an. Terapi Tilawah Al-Qur'an sebagai bagian dari terapi spiritual dalam dimensi psikologi transpersonal. Penelitian dilaksanakan secara bertahap dan seksama. Ketika jiwa tenang maka jasmani dan diri senantiasa berperilaku baik dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an. Ketika membaca Al-Qur'an pikiran akan selalu konsentrasi kepada Al-Qur'an. Efek yang diperoleh dari tilawah Al-Qur'an akan terasa pada kondisi jiwa yang tenang dan damai serta dapat berfikir positif, bijak, mampu menyesuaikan diri, dan mampu merasakan kebahagiaan hidup. Ada beberapa point selain Tilawah Qur'an yang dapat membuat jiwa menjadi tenang menurut Al-Ghazali diantaranya sebagai berikut :

a. Melakukan Peratubatan

Bertaubat memiliki arti kembali , yaitu kembali kefitrah diri dari berbuat dosa dan maksiat menjadi diri yang taat dan bertaqwa dari perbuatan keburukan, dosa dan maksiat.

b. Dzikir

Dzikir memberi kesadaran seseorang muslim untuk kembali mengingat Allah SWT. Aktivitas dzikir bertujuan untuk mengingat, menyebut dan memunculkan kembali kecintaan kepada Allah yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir dapat memberi kesadaran manusia bahwa menyembuhkan penyakit itu Allah SWT, sehingga dzikir mampu memberikan sugesti penyembuhan. Dzikir merupakan amalan ibadah yang dapat mendatangkan pahala dan bisa menjadikan terapi untuk berbagai penyakit baik fisik maupun psikis seperti stress, rasa khawatir, cemas, depresi dll.

c. Membaca Al-Qur'an

Nama lain dari Al-Qur'an adalah *assyifa* atau penyembuh. Ayat-ayat Al-Qur'an yang dilantunkan dapat menyembuhkan atas izin Allah. Membaca Al-Qur'an terlebih menghafalkannya, dapat membuat kita sehat dan berdampak positif terhadap kejiwaan, psikis, intelektual, spiritual dan jasmani seseorang.²⁰ Fungsi dan tujuan lain dari pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an salahsatunya sebagai pengobatan atau penyembuhan terhadap penyakit kejiwaan atau mental , bahkan dapat juga untuk penyakit spiritual dan fisik.

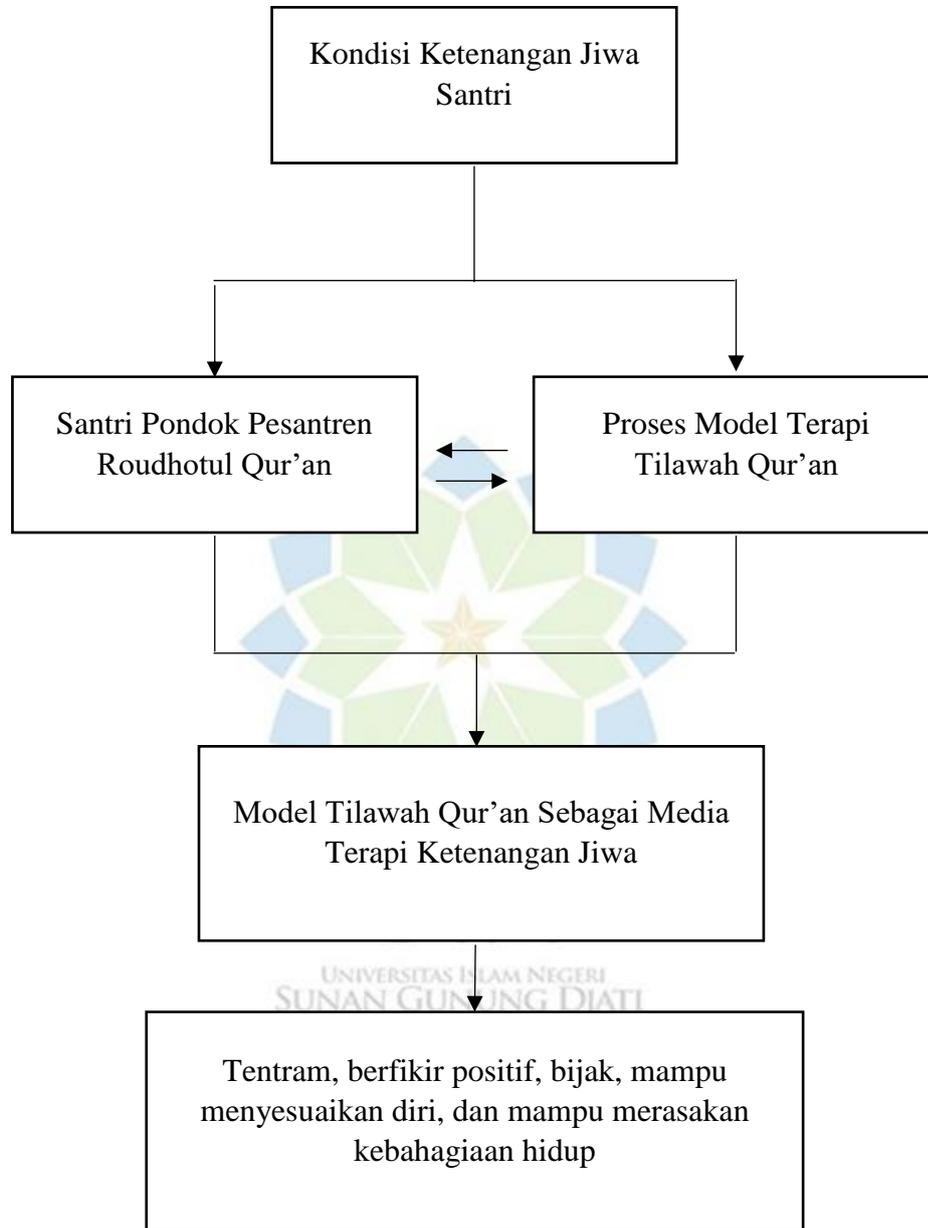
Membaca Al-Qur'an dengan tartil menjadi amalan atau wirid. Melalui tafsir dan ta'wilnya seseorang akan memahami maknanya dan akan menghasilkan potensi pencegahan, perlindungan, dan penyembuhan terhadap penyakit psikologis secara umum.

Keterkaitan dari berbagai gagasan yang dipaparkan diatas, dapat diinterpretasikan dalam bagan berikut ini.



²⁰ M. Sanusi, Berbagai terapi kesehatan melalui amlan-amalan ibadah (Jakarta : Najah, 2012) hal 157

Tabel 1 Kerangka Berfikir



F. Hasil Penelitian Terdahulu

Temuan diskusi atau permasalahan yang berulang-ulang dalam bentuk pertanyaan yang sama baik dalam media buku, jurnal maupun media tertulis lainnya perlu dihindari guna penelitian yang relevan, actual, dan menjadi permasalahan baru yang diteliti. Oleh karena itu penulis melakukan studi literature dalam menganalisis berbagai literature untuk memperdalam pengetahuan dan temuan baru mengenai *Model Tilawah Qur'an Sebagai Media Terapi Ketenangan Jiwa* pada santri. Dari judul tersebut penulis menemukan berbagai literatur yang saling berkaitan, diantaranya :

- a. Skripsi, Liza Utami, *Implementasi Program Tahfidz Al-Qur'an Dalam Mencapai Ketenangan Jiwa Pada Santri di Pondok Pesantren Al-Isti'annah Dusun Ngelosari Desa Jombor Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Tahun 2019*. Institut Agama Islam Negeri Salatiga, 2019. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor penghubung dan penghambat dalam mencapai ketenangan jiwa serta implementasi program Tahfidz Al-Qur'an dalam mencapai ketenangan jiwa. Persamaan penelitian penulis dalam skripsi ini adalah penggunaan ketenangan jiwa sebagai variabel terikat sedangkan variabel bebas dalam penelitian penulis adalah Tilawah Qur'an.
- b. Skripsi, Tarwalis, *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Beat Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dzikir terhadap ketenangan jiwa serta kendala yang dihadapinya. Hasil penelitian menyatakan bahwa dzikir yang rutin dapat meningkatkan ketenangan jiwa, menghilangkan stress, dan timbulnya kesabaran serta sikap berserah diri kepada Allah. Persamaan penelitian dalam skripsi ini adalah variabel terikat ketenangan jiwa, sedangkan tilawah Qur'an dijadikan sebagai variabel bebas.
- c. Skripsi, David Amnur, *Dzikir dan Pengaruhnya Terhadap Ketenangan Jiwa menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*.

2010. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa menurut perspektif Al-Qur'an. Persamaan penelitian penulis dalam skripsi ini yakni ketenangan jiwa sebagai variabel dependen.

- d. Skripsi, Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran. 2017*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa pedagang johar. Persamaan penelitian penulis dalam skripsi ini adalah ketenangan jiwa sebagai variabel dependen penelitian.
- e. Skripsi, Maziyyatul Lailiyah, *Terapi Tilawah Al-Qur'an untuk Meningkatkan Emosi Positif Santri Putri Pondok Pesantren Thoyyib Fatah Surabaya, 2020*. Penelitian dengan pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk proses terapi tilawah Al-Qur'an serta hasil dan pengaruhnya terhadap peningkatan emosi positif pada santri. Hasil penelitian dalam skripsi ini menunjukkan bahwa subyek merasakan adanya perubahan pada dirinya sehingga lebih tenang dan dapat mengendalikan emosi diri lebih baik lagi. Persamaan penelitian penulis dalam skripsi ini adalah terapi tilawah Al-Qur'an sebagai variabel bebas, dan emosi sebagai salah satu indikator gangguan dari ketenangan jiwa.
- f. Skripsi, Maria Ulfa, *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Di LPKA Tingkat 1 Blitar, 2018*. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui proses dan pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa Al-Qur'an berfungsi sebagai Assyfa dalam terapi psikologi religius. Persamaan penelitian penulis dalam skripsi ini adalah ketenangan jiwa sebagai variabel terikat.

Tesis, Iskandar Dzulqarnain, *Implikasi Tilawah Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Al-Misbah*, 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kriteria tilawah Al-Qur'an yang dapat mendatangkan ketenangan hati serta implikasinya menurut tafsir Al-Misbah.

