

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Agama Islam diturunkan sebagai pedoman hidup umat Islam agar dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk. Agama Islam dibawa oleh Nabi Muhammad saw melalui perantara malaikat Jibril dengan kitabnya bernama Al-Qur'an. Kemurnian ajarannya dalam kitab Al-Qur'an senantiasa terjaga sepanjang zaman. Selain agama bidang lain yang sangat penting dalam kehidupan manusia adalah pendidikan.

Menghafal Al-Qur'an artinya juga menjaga Al-Qur'an dari kesalahan huruf dan lafal ini merupakan suatu bentuk ikhtiar kita dan menjaga dan menolong agama Allah sebagaimana Allah menjanjikan :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنصُرُوا اللَّهَ يَنصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ

wahai orang yang beriman jika kamu menolong agama Allah maka Allah akan menolongmu dan akan meneguhkan kedudukanmu (Q.S. Muhammad ayat 07) dari ayat ini kita bisa memahami bahwa sesungguhnya jika kita menolong agama Allah akan menjadi penolong bagai kita dan Allah akan memberikan kedudukan yang mulia pula dengan catatan niat dan cara kita yang baik.

Menurut KH. Ahmad Dahlan¹ upaya yang strategis untuk menyelamatkan umat Islam dari pemikiran statis ke dinamis adalah dengan proses pendidikan. Pendidikan umat Islam harus kembali pada ajaran Al-Qur'an dan Hadits yang isinya telah mengarahkan manusia menuju pemahaman ajaran Islam yang menyeluruh dan menguasai berbagai disiplin ilmu pengetahuan. Umat Islam dididik menjadi manusia yang kritis, cerdas dan memiliki daya analisis yang tinggi dalam membaca fenomena kehidupan ini.

Pendidikan dan pengajaran adalah suatu proses yang sadar tujuan. Tercapai tidaknya suatu tujuan pengajaran akan terlihat dari prestasi belajar

¹ Abudin Nata. (1997). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Logos.

yang telah di raih siswa. Dengan prestasi yang tinggi berarti para siswa mempunyai indikasi pengetahuan yang sangat baik.

Sumber utama dan pertama dalam pendidikan Islam adalah Al- Qur'an. Di dalamnya terdapat berbagai jenis ilmu, menjadi penyempurna bagi kitab sebelumnya dan isinya bersumber dari Allah SWT., terdapat hujjah, aturan dan nasihat-nasihat. Petunjuk Al-Qur'an juga lebih lurus, adil dan paling benar dalam berbagai persoalan. Demikian ayat Al-Qur'an yang menjelaskan:

وَلَقَدْ جِئْتَهُمْ بِكِتَابٍ فَصَّلْنَاهُ عَلَىٰ عِلْمٍ هُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

Artinya: “Dan sesungguhnya Kami telah mendatangkan sebuah Kitab (Al-Qur`ân) kepada mereka yang Kami telah menjelaskannya atas dasar pengetahuan Kami; menjadi petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman”. (QS. Al-A`raf : 52).

Al-Qur'an sebagai pedoman dan petunjuk umat Islam. Ketika membacanya saja bernilai ibadah terlebih untuk menghafalkannya. Menghafal Al-Qur'an adalah suatu proses untuk memelihara, menjaga dan melestarikan kemurnian dari Al-Qur'an itu sendiri. Menghafal Al-Qur'an memiliki kedudukan yang sangat tinggi di dalam Islam. Hal itu dapat difahami dari kedudukan Al- Qur'an, keutamaan membaca dan yang paling penting adalah berkhidmat kepada agama Allah dalam rangka memelihara kelestarian dan kemurnian sumber utama ajaran agama Islam.

Menghafal Al-Qur'an adalah kegiatan yang memerlukan konsentrasi tinggi, ketekunan, dan metode belajar yang efektif. Dalam konteks ini, banyak individu yang merasakan kesulitan dalam menghafal akibat berbagai faktor, termasuk stres dan gangguan mental. Oleh karena itu, perlu dilakukan eksplorasi mengenai implementasi terapi relaksasi sebagai metode untuk meningkatkan konsentrasi dalam menghafal Al-Qur'an.

Dalam dalil lain di katakan bahwa Al-Qur'an akan terjaga sampai hari kiamat kelak, tertulis dalam surah Al-Hijr ayat 9 yang berbunyi:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya : *Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al Quran, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya*(QS. Al-Hijr : 9).

Dari ayat di atas dapat di simpulkan bahwa Allah memberikan jaminan penjagaan atas ayat suci Al-Qur'an. Begitupun tentunya dengan orang yang menjaga Al-Qur'an tentu akan menjadi sahabat Al-Qur'an dan akan mendapatkan syafaat di hari akhir kelak. Sebagaimana dalam Hadist Rasulullah Shallahu 'Alaihi Wasallam yang berbunyi:

اَقْرءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ

Artinya: "Bacalah Al-Qur'an, karena ia akan datang pada hari kiamat memberikan syafaat kepada pembacanya." (Hadits Riwayat Muslim).

Dari Hadist ini dapat kita simpulkan bahwa Al-Qur'an bisa menjadi sahabat kita di dunia dan di akhirat yang mana manfaatnya dapat kita rasakan di akhirat dan syafaatnya juga dapat kita raih di akhirat kelak. Selain itu jika kita menghafal Al-Qur'an maka itu juga akan memudahkan kita dalam membacanya di setiap keadaan, baik itu kita sedang dalam keadaan berkendara maupun dalam keadaan yang lainnya. Sebagaimana di sebutkan dalam Hadist Rasulullah Salallahu 'Alaihi Wasalam bersabda:

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لَا أَقُولُ
الْم حَرْفٌ وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلَامٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ

Artinya: "Barangsiapa yang membaca satu huruf dari kitab Allah, maka ia akan mendapatkan satu kebaikan dengan huruf itu, dan satu kebaikan akan dilipatgandakan menjadi sepuluh. Aku tidaklah mengatakan Alif Laam Miim itu satu huruf, tetapi alif satu huruf, lam satu huruf dan Mim satu huruf" (Hadits Riwayat Tirmidzi).

Dari Hadist di atas kita dapatkatkan bahwa seseorang yang membaca satu huruf dalam Al-Qur'an maka pahalanya akan di gandakan menjadi sepuluh kebaikan. Dan merupakan salah satu motivasi yang dapat mendasari dalam menghafal Al-Qur'an.

Di tempat lain dengan perkembangan kurikulum pendidikan sekolah umum ataupun madrasah juga memiliki kegiatan khusus dalam menghafal Al-Qur'an bagi para siswanya. Tetapi waktu yang diberikan tidak begitu banyak dan kadang hanya sebatas murajaah atau mempelajari teknik menghafal Al-Qur'an. Berbeda dengan di pondok pesantren yang para santrinya mampu

menghafalkan Al-Qur'an sampai khatam 30 juz. Meskipun di dalam pesantren para santri juga harus belajar formal seperti madrasah pada umumnya.

Di pesantren terdapat waktu khusus yang diberikan untuk menghafal Al-Qur'an. Selain waktu khusus menghafal terdapat faktor lain yang mempengaruhinya, yaitu motivasi dan konsentrasi. Dengan adanya hal itu maka seorang santri akan belajar lebih keras, ulet, tekun dan memiliki konsentrasi penuh dalam proses menghafal Al-Qur'an. Dorongan motivasi dan berkonsentrasi merupakan dua hal yang perlu dibangkitkan dalam upaya menghafal agar memperoleh hasil yang maksimal.

Menghafal Al-Qur'an merupakan aktivitas yang penting dan dihargai dalam masyarakat Muslim. Proses ini tidak hanya membutuhkan konsentrasi tinggi, tetapi juga ketekunan dan disiplin. Meskipun banyak individu yang berusaha keras dalam menghafal, banyak pula yang mengalami kesulitan akibat berbagai faktor, salah satunya adalah stres dan gangguan mental yang dapat mengurangi kemampuan konsentrasi. Penelitian menunjukkan bahwa stres yang tinggi dapat memengaruhi fungsi kognitif, termasuk perhatian dan ingatan. Maka dari itu perlunya untuk berkonsentrasi dengan baik.²

Konsentrasi memfokuskan pikiran terhadap suatu objek tertentu dengan menyampaikan hal-hal yang berhubungan dengan proses belajar yang dilakukan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku dalam bentuk penguasaan dan penggunaan pengetahuan yang terdapat dalam berbagai bidang studi³.

Tetapi dimasa sekarang banyak sebagian anak memiliki konsentrasi yang menurun. Hal itu dikarenakan adanya suatu gangguan dalam pola berfikir mereka. Salah satu yang menjadi pemicunya adalah penggunaan *gadget* yang secara berlebihan. Mereka menggunakan tanpa ada batasan

² Hoffman, H. G., et al. (2020). The impact of mindfulness meditation on memory: A review and meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 41(1), 1-16. doi:10.1007/s10608-016-9760-1.

³ Zulfikar F.M., Ramli, Inung Wijayanto, S.T., M.T., Sugondo Hadiyoso, S.T., M.T., (2018). *Deteksi Kondisi Konsentrasi Berdasarkan Sinyal Eeg dengan Stimulasi Menghafal Al-Qur'an*. Prodi S1 Teknik Telekomunikasi, Fakultas Teknik Elektro, Universitas Telkom.

waktu, jarak pandang ataupun pencahayaan. Penggunaan yang diluar batas aman akan merusak otak dan mata mereka. Misalnya sudah mengalami mata minus ketika masih usia anak-anak, konsentrasi berfikir menurun dan lainnya.

Konsentrasi yang menurun dapat mengurangi perhatian seorang anak terhadap suatu objek yang diperhatikan. Bisa pula disebabkan oleh kondisi fisik yang lelah, pikiran yang sudah jenuh serta ketegangan otot. Hal seperti ini juga bisa diatasi dengan model terapi relaksasi, dimana model terapi relaksasi ini mampu mengendorkan otot-otot yang tegang, merileksasikan pikiran yang jenuh, hingga anak bisa kembali pada kondisi awal yaitu konsentrasi dalam menghafal. Model terapi ini juga bisa dijadikan alternatif bantuan yang mampu meningkatkan konsentrasi pada anak.⁴

Menurut Jumrotin dkk (2018), model terapi relaksasi merupakan suatu proses pembebasan diri dari segala macam bentuk ketegangan otot maupun pikiran senetral mungkin atau tidak memikirkan apapun. Model terapi relaksasi adalah satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Teknik ini dapat digunakan oleh seseorang tanpa bantuan terapis dan mereka dapat menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan yang dialami sehari-hari.⁵

Seiring dengan meningkatnya penelitian mengenai hubungan antara kesehatan mental dan kognisi, terapi relaksasi telah muncul sebagai strategi yang menjanjikan untuk meningkatkan fokus dan daya ingat. Berbagai teknik relaksasi, seperti meditasi, yoga, dan pernapasan dalam, telah terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi⁶. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana terapi relaksasi dapat diterapkan dalam konteks menghafal Al-Qur'an untuk menjawab tantangan yang dihadapi para penghafal.

⁴ Widya Lestari dan Rizki Fitlya. (2020). Efektivitas Terapi Gerak dan *Brain gym* untuk meningkatkan konsentrasi anak. *Jurnal Eksistensi*. Vol. 2, No. 1.

⁵ Jumrotin, Suroso, dan Tatik Meiyuntariningsih. (2018). Terapi rileksasi progresif untuk menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche*. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 7, No. 1.

⁶ Hoffman, H. G., et al. (2020). The impact of mindfulness meditation on memory: A review and meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 41(1), 1-16. doi:10.1007/s10608-016-9760-1.

Peneliti yang merupakan salah satu alumni dari pondok pesantren salafiyah al muawanah yang mana pernah meraskan menjadi santri yang bernetab sebagai mahasiswa sekaligus. Selain dari itu peneliti juga sudah sejak lama mengamati fenomena seputar konsentrasi santri dipondok pesantren tersebut dengan mengacu pada beberapa revrensi dan pengetahuan yang di dapat dari perkuliahan tasawuf psikoterapi dan sumber semacamnya, peneliti tertarik mendalami pengamatan dan meneliti lebih detail tentang konsentrasi santri menghafal Al-Qur'anyang menjadi agenda setiap pekan, karena mayoritas santri menyangandang peran yang berlipat selain sebagaimahasiswa santri juga memiliki tanggung jawab untuk mempelajari dan memahami pelajaran pondok seperti kajian kitab kuning, berbagai kegiatan keorganisasian serta menghafal Al-Qur'anini bahkan ada sebagian santri yang juga sekaligus sebagai pekerja paruh waktu sealain dari itu peneliti berkeinginan untuk meng-ekspos Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mua'wanah ini agar dikenal masyarakat luas umumnya mahasiswa sebagai rujukan wadah untuk menimba ilmu agama sekaligus kuliah serta dikalangan dosen dan jajaran UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebagai rujukan dan mendapatkan perhatian lebih karena sebgaiian santri pondok pesantren saafiyah al mua'anah ini mayoritsa merupakan mahasiswa/i dan sudah banyak menghasilkan santri yang berprestasi di dunia akademik kampus, karena sejauh ini belum ada biasiswa/perhatian dari kampus sekitar. harapan kami kedepanya almuawanah menjadi rujukan yang di rekomendasikan dan mendapatkan perhatian serta menjadi pondok pesantren yang mampu memberikan kontribusi besar bagi kemajuan pendidikan secara meluas .

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Model Terapi Relaksasi untuk Meningkatkan Konsentrasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah”**.

B. Rumusan Masalah

Terdapat berbagai topik yang akan menjadi fokus kajian berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, yaitu mengenai:

1. Bagaimana kondisi konsentrasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah?
2. Bagaimana penerapan model terapi relaksasi dalam meningkatkan konsentrasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah?
3. Bagaimana keberhasilan model terapi relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut, sesuai dengan definisi topik yang akan diteliti, agar lebih jelas dan terarah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi konsentrasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan model terapi relaksasi terhadap konsentrasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah.
3. Untuk mengetahui bagaimana keberhasilan model terapi relaksasi terhadap konsentrasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Mu'awanah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

- a. Bertambahnya keilmuan tentang terapi yang dapat dilakukan kepada santri yang kurang fokus dalam menghafal Al-Qur'an.
- b. Hasil dari penelitian ini bisa membantu menjadi pedoman untuk peneliti lainnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

a. Bagi Peneliti

- 1) Sebagai bahan informasi tentang waktu efisien berkonsentrasi ketika menghafal Al-Qur'an.
- 2) Sebagai bahan informasi tentang metode membaca Al-Qur'an yang ada di masyarakat luas.
- 3) Sebagai bahan informasi tentang metode membaca Al-Qur'an dengan menggunakan kitab *bil qolam*.
- 4) Sebagai bahan sumbangan pemikiran dalam mengembangkan wawasan pengetahuan dan pengalaman tentang pendidikan agama Islam khususnya dalam metode menghafal Al-Qur'an.

b. Bagi Lembaga Kampus UIN Sunan Gunung Djati Bandung

- 1) Sebagai bahan informasi, masukan dan evaluasi bagi para praktisi pendidikan dalam memperbaiki kinerja di lembaga pendidikan.
- 2) Sebagai salah satu karya tulis ilmiah yang dapat menambah khazanah intelektual.

c. Bagi Pondok Pesantren

- 1) Sebagai sumbangan literature pendidikan untuk memperkaya khasanah keilmuan dalam rangka peningkatan mutu dan kualitas menghafal Al-Qur'an.
- 2) Sebagai bahan informasi tentang keberhasilan hafalan dengan menggunakan metode menghafal Al-Qur'an yang telah di gunakan.
- 3) Sebagai Sebagai bahan informasi waktu yang efisien ketika menghafal Al-Qur'an.

E. Kerangka Berpikir

Konsentrasi dalam menghafal merupakan hal yang penting. Karena dengan konsentrasi menghafal yang baik, maka santri akan lebih memahami ayat serta makna yang ada dalam Al-Qur'an sehingga dapat meningkatkan hafalan santri dan jika konsentrasi ini berkurang maka akan sulit bagi santri untuk menghafal atau bahkan murajaah hafalannya tersebut. Konsentrasi dapat

didefinisikan sebagai kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap sebuah aktifitas.⁷

Konsentrasi dipengaruhi oleh dua faktor, kedua faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang datang dari diri sendiri seperti motivasi dan kesehatan, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar, seperti peralatan pendukung pembelajaran, dan lingkungan belajar.⁸ Faktor internal merupakan faktor yang harus disadari oleh siswa karena faktor internal merupakan faktor yang utama dalam meningkatkan konsentrasi. Salah satu faktor internal yaitu kesehatan diri, dengan menjaga kesehatan maka kinerja badan ketika belajar akan menunjang dengan baik.⁹

Model terapi relaksasi merupakan teknik yang dapat menunjukkan kepada seseorang cara menurunkan tekanan darah, memperbaiki kepribadian buruk seseorang dan bahkan menyelamatkan jiwa seseorang. Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan.¹⁰ Saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan saat rileks yang bekerja adalah sistem saraf para simpatetis. Jadi relaksasi dapat menekan rasa tegang dan cemas dengan cara resiprok, sehingga timbul counter conditioning dan penghilangan.¹¹

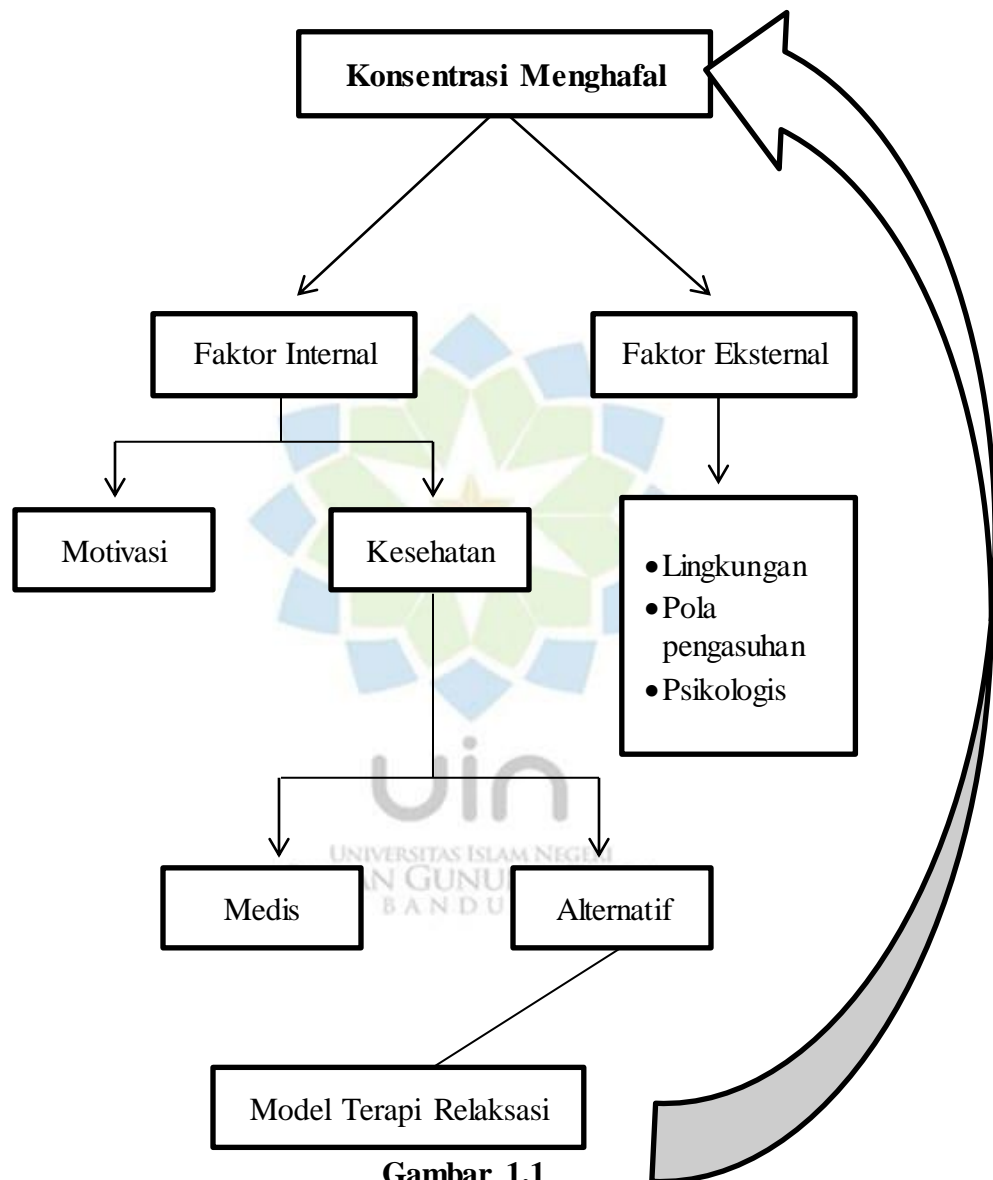
⁷ Nugroho W. (2007). *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya: Prestasi Pustaka.

⁸ Olivia Femi. (2010). *Visual Mapping Memaksimalkan Otak Kiri dan Kanan Dengan Pemetaan Visual*. Jakarta: Alex Media Komputindo.

⁹ Olivia Femi. (2010). *Visual Mapping Memaksimalkan Otak Kiri dan Kanan Dengan Pemetaan Visual*. Jakarta: Alex Media Komputindo.

¹⁰ Regina Singestecia, dkk. (2021). Partisipasi Politik Masyarakat Tionghoa dalam Pemilihan Kepala Daerah di Slawi Kabupaten Tegal, *Unnes Political Science Journal*. Vol. 2, No. 1.

¹¹ Natalia Nilamsari. (2020). Memahami Studi Dokumenter dalam Penelitian kualitatif. *Jurnal Wacana*. Vol.13, No. 2.



Gambar 1.1
Kerangka Berfikir

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Dari penelitian dan riset terdahulu, dapat dijadikan acuan bagi peneliti dalam memperkaya teori yang digunakan. Dari sebagian penelitian terdahulu peneliti mengambil beberapa rujukan bersama dengan kutipan untuk bacaan/penelitian lebih lanjut. di bawah ini, beberapa Artikel jurnal terdahulu termasuk artikel maupun penelitian lain yang relevan.

1. Artikel penelitian Eloq Faiqoh pada tahun 2017 dengan judul “Pengaruh Kemampuan Menghafal Al-Qur’an terhadap Prestasi Belajar dan Pembentukan Akhlak di Ihfadz Universitas Trunojoyo Madura” dengan Vol 01 dan No 01. Penelitian ini hanya membahas bahwa ketika seorang menghafal Al-Qur’an akan memiliki kemampuan psikologi yang baik dan menurunkan tingkat depresi. Sehingga ada pengaruh ketika seseorang menghafal Al-Qur’an dengan prestasi belajar dan pembentukan akhlak.
2. Artikel penelitian Andiya Fajarini, Anwar Sutoyo dan Dwi Yuwono pada tahun 2017 dengan judul “Model Menghafal pada Penghafal Al-Qur’an Implikasinya pada Layanan Penguasaan Konten dalam Bimbingan dan Konseling” dengan Vol 02 No 01. Penelitian ini membahas tentang model menghafal Al-Qur’an dan implikasinya pada penguasaan konten. Dengan hasil bahwa motivasi dalam menghafal tersusun dua hal yaitu nilai dan ekspektasi. Teknik dominan yang digunakan dalam menghafal adalah dengan mengulang – ulang.
3. Artikel penelitian Zulfikar F.M. Ramli, Inung Wijayanto, S.T., dan Sugondo Hadiyoso, S.T., M.T., pada tahun 2018 dengan judul “Deteksi Kondisi Konsentrasi berdasarkan Sinyal EGG dengan Stimulasi Menghafal Al-Qur’an” dengan Vol 01 N0 01. Jurnal ini membahas tentang pengembangan sistem untuk mendeteksi kondisi konsentrasi orang yang sedang menghafal Al-Qur’an berdasarkan kondisi fokus dan distraksi dengan menggunakan sinyal alfa dan beta EGG pada kanal AF7. Dengan hasil bahwa sistem deteksi konsentrasi memperoleh hasil optimal di kanal AF7 pada kondisi fokus sedangkan pada kondisi distraksi sistem memperoleh hasil yang kurang optimal.

4. Artikel penelitian Ratna Wulan, pada tahun 2021 dengan judul “Model-model Terapi Mental Dalam Islam” dengan Vol 02 No 02. Dalam jurnalnya membahas tentang beberapa model terapi mental untuk mengatasi gangguan mental. Serta mengajak para pemeluk Islam untuk mengetahui bentuk ibadah yang selama ini dipraktikkan ternyata selain bersifat kewajiban memiliki manfaat sebagai terapi mental. Terapi ataupun psikoterapi Islam bertujuan untuk mengembalikan individu kepada fitrahnya yang suci atau kembali kepada jalan yang benar yang selama ini dianggap menyimpang, telah keluar pada jalurnya. Tidak hanya menangani gangguan mental tujuan umum terapi dalam Islam juga menangani individu yang secara moral dan spiritual mengalami penurunan.
5. Artikel Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar dan Wan Sharazad Wan Sulaiman, pada tahun 2020 dengan judul “Terapi Spiritual Islam: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi?” dengan Vol 01 No 01. Dalam jurnal ini membahas tentang terapi spiritual Islami sebagai suatu model dalam penanggulangan gangguan depresi. Terapi spiritual Islami adalah salah satu paradigma dalam dimensi psikologi yang mulai banyak dikaji dan dipraktikkan oleh kalangan masyarakat. Berdasarkan hasil-hasil penelitian dan pendapat para profesional menunjukkan adanya pengaruh terapi spiritual Islami terhadap penanggulangan depresi.
6. Skripsi Naimatussa'diati pada tahun 2020 dengan judul “Praktek Terapi Spiritual Dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan (studi di Yayasan Pondok Pesantren Bani Syifa Kecamatan Pamarayan Kabupaten Serang)” dengan mengangkat masalah bagaimana perkembangan kejiwaan pasien di Yayasan Bani Syifa serta bagaimana penerapan metode terapi spiritual di Yayasan Bani Syifa Pamarayan. Skripsi ini menyimpulkan bahwa praktek terapi spiritual efektif dalam mengatasi gangguan kejiwaan, metode yang di pakainya yaitu terapi salat, terapi puasa, terapi dzikir. Adapun terapi air di sini hanya sebagai terapi alternatif.
7. Skripsi Muhammad Ulil Arham pada tahun 2020 dengan judul “Terapi Spiritual Melalui Zikir Pada Santri Gangguan Jiwa (studi di Pondok

Pesantren Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta)” yang membahas tentang bagaimana proses terapi spiritual melalui zikir pada santri gangguan jiwa di Ponpes Al-Qodir serta manfaat dari terapi spiritual melalui zikir tersebut. Skripsi ini menjelaskan zikir sebagai terapi, proses berzikir dan membahas lebih dalam aspek spiritualnya.

Pada penelitian ini yang menjadi fokus utama adalah bagaimana model terapi relaksasi untuk meningkatkan konsentrasi dalam proses menghafal Al-Qur’an. Metode yang digunakan dalam menghafal Al-Qur’an hanya sebagai pendukung dalam menyelesaikan hafalan tersebut.

G. Sistematika Penulisan

Dalam pembuatan serta penyajian dalam skripsi ini sepenuhnya menggunakan panduan yang terdapat dalam buku panduan penulisan skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang terbaru. Urutan penulisan skripsi ini yaitu sebagai berikut:

1. BAB I akan membahas beberapa hal yang memuat tentang latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian, membahas tujuan dari penelitian ini dari segi aspek teoritis serta kegunaan praktis, penelitian terdahulu atau tinjauan pustaka, kerangka pemikiran atau alur logis dari penelitian ini, serta urutan tulisan atau urutan penyajian dalam skripsi peneliti.
2. BAB II hendak membahas tentang landasan teori atau beberapa dalil serta argument penguatan yang bersifat teoritis. Pada bab ini penulis hendak mendeskripsikan mengenai definisi model terapi relaksasi, manfaat relaksasi, prinsip dan karakteristik relaksasi, jenis relaksasi, tahapan relaksasi. Selain itu juga pada bab ini mendeskripsikan mengenai pengertian konsentrasi, prinsip konsentrasu, faktor pendukung dan penghambat konsentrasi, pengertian menghafal Al-Qur’an, dasar tentang menghafal Al-Qur’an, syarat menghafal Al-Qur’an, dan faktor pendukung menghafal Al-Qur’an.
3. BAB III merupakan bahasan tentang metodologi penelitian, yang mana di dalamnya terdapat beberapa pembahasan mengenai variabel penelitian,

subjek penelitian yang ada di dalam penelitian ini, membahas tentang teknik analisis data, membahas tentang waktu serta tempat penelitian, teknik atau metode yang dijadikan untuk menguji sebuah instrument, membahas tentang cara pengujian hasil penelitian dengan penjelasan mengenai teknik yang digunakan dalam menganalisis data dalam penelitian ini.

4. BAB IV ini merupakan pembahasan yang paling krusial yang mana di dalamnya merupakan pemaparan hasil penelitian di lapangan. Selain daripada itu juga pada bab ini hendak membahas tentang deskripsi data, fokus penelitian serta akan memaparkan tentang bagaimana hasil dari pengujian serta hasil dari beberapa tahapan yang sebelumnya telah dibahas serta di rencanakan pada BAB III.
5. BAB V berisikan tentang kesimpulan yang akan dirumuskan. Pada kesimpulan ini akan dijelaskan mengenai bagaimana hasil temuan dari penelitian yang telah dilakukan serta hasil akhir yang telah ditinjau serta disesuaikan dengan langkah-langkah dan juga saran .