

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Intensitas Membaca Al-Quran

a. Pengertian Intensitas Membaca Al-Quran

Kata “intensitas” berasal dari kata bahasa Inggris yakni “*intense*”, yang artinya hebat, kuat, dan giat.¹ Intensitas berdasarkan Kamus Bahasa Indonesia artinya “keadaan, tingkatan, dan ukuran intensnya”.²

Melalui perantara Malaikat Jibril, Nabi Muhammad SAW menerima wahyu berupa Al-Qur'an. Umat Islam dapat belajar tentang landasan hukum segala aspek kehidupan, termasuk hukum sosial dan agama, dari Al-Qur'an. Membaca Al-Qur'an adalah sebuah ikhtiar terpuji. Pahala membaca satu huruf Al-Qur'an adalah 10 perbuatan baik. Penting untuk memahami makhraj dan tajwid secara menyeluruh sebelum membaca Al-Qur'an supaya bisa memahaminya secara akurat.³

Dengan demikian intensitas membaca Al-Quran ialah kesungguhan atau kegiatan insan saat membaca Al-Qur'an yang merupakan sumber ilmu bagi kaum muslimin dengan memahami makhraj dan tajwid dengan baik.

b. Adab Membaca Al-Quran

Imam Al-Ghazali menjelaskan bagaimana membaca Al-Qur'an dengan cara lahir dan batin yang ada pada Kitab *Ih}ya' 'Ulu>mu al-Di>n*.

Cara batin yakni dengan menggunakan hati dan jiwa. Dengan membesarkan kalimat Allah SWT dalam hati dan percaya apa yang dibaca bukan kalam manusia, akan tetapi kalam Allah SWT.

¹ Rudy Haryono, *Kamus Lengkap 925 Milyar* (Jombang: Lintas Media, t.t.), 143.

² *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), 560.

³ Mazidatul Faizah, Siska Binti Qoirot, dan Mohamad Nasirudin, “Peningkatan Kemampuan Membaca Al Quran Santri TPQ Al Mustaqim Dengan Bimbingan Fashohatul Lisan,” *Jumat Keagamaan: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, no. 1 (20 Desember 2020): 39.

Sedangkan membaca Al-Qur'an dengan cara lahir dari keterangan Imam Jalaluddin as-Suyuti al-Syafi' yang ada pada Kitab *al-Itqān fi 'Uluḥmi al-Qur'aṅ* dan keterangan Imam an-Nawawi yang ada pada Kitab *al-Tibyaṅ fi Aḍḍabi Ḥamalati al-Qur'aṅ*, ada beberapa ketetapan, di antaranya:

- 1) Meluruskan niat dalam beribadah
- 2) Mencari tempat yang tenang serta waktu yang tepat
- 3) Memulai membaca Al-Qur'an menggunakan kalimat *ta'awwudz*
- 4) Memperhatikan tajwid serta membaca dengan *tartil*
- 5) Memperbagus suara ketika membaca Al-Qur'an
- 6) Membaca sekaligus merenungkan dan menghayati makna yang terkandung dalam ayat-ayat yang dibaca
- 7) Tenang dalam mendengarkan lantunan Al-Qur'an
- 8) Memelihara Al-Qur'an melalui tekun dalam membacanya dan mempelajarinya (*bertaddarrus*) agar tidak lupa
- 9) Tidak menyentuh Al-Qur'an kecuali pada keadaan suci
- 10) Menyaringkan bacaan Al-Qur'an tanpa maksud *riya'*
- 11) Tidak memotong pembacaan ayat Al-Qur'an kecuali dengan maksud menjawab salam atau keperluan yang mendesak
- 12) Sungguh-sungguh dalam membaca Al-Qur'an
- 13) Bersujud saat membaca ayat sajdah
- 14) Membaca atau menghafalkan Al-Qur'an dengan duduk, berdiri, berbaring, naik kendaraan, atau yang lainnya diperbolehkan.
- 15) Sebulan dapat mengkhhatamkan Al-Qur'an
- 16) Lebih baik melihat mushaf ketika sedang membaca Al-Qur'an daripada tanpa melihat mushaf
- 17) Dalam membaca Al-Qur'an harus memakai bahasa Arab, baik saat salat maupun di luar salat

- 18) Membaca takbir yang digunakan sebagai pemisah antara surat dan surat lainnya mulai surat ad-Duha sampai an-Nas, dan dilanjutkan hingga al-Baqarah ayat kelima disunnahkan
- 19) Setelah khatam membaca Al-Qur'an dilanjutkan dengan membaca doa khataman.⁴

c. Keutamaan Membaca Al-Quran

Membaca Al-Qur'an merupakan perintah Allah SWT. Ketika seorang muslim membaca satu huruf saja yang ada pada Al-Qur'an maka diberi 10 kebaikan. Sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah SAW. berikut:

عن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه يقول قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم « -من قرأ حرفاً من كتاب الله فله به حسنة والحسنة بعشر أمثالها لا أقول الم حرف ولكن ألف حرف ولام حرف وميم حرف

Artinya: “Dari Abdullah bin Mas’ud, dia berkata: Rasulullah shalallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Siapa yang membaca satu huruf dari Alquran maka baginya satu kebaikan dengan bacaan tersebut, satu kebaikan dilipatkan menjadi 10 kebaikan semisalnya dan aku tidak mengatakan Alif Lam Mim satu huruf akan tetapi Alif satu huruf, Laam satu huruf dan Miim satu huruf.”” (HR. Tirmidzi dan dishahihkan di dalam kitab Shahih Al Jami’, no. 6469).⁵

Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam Kitab *Muh}tas}ar Al- Da>a’ Wa Al-Dawa>a’* mengatakan bahwa Al-Qur'an ialah obat hati dari penyakit kebodohan, ketidakpastian, dan keragu-raguan. Tidak ada obat penawar yang bisa digunakan untuk mengobati segala jenis penyakit, lebih bermanfaat,

⁴ Gus Arifin dan Suhendri Abu Faqih, *Al-Quran Sang Mahkota Cahaya: Ajak dan Ajari Anak-anak Kita Mencintai, Membaca, dan Menghafal Al-Quran* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), 1–21.

⁵ Bilal Fatwa Hikam dan Hidayah Baisa, “Sistem Pembelajaran Alquran dengan Kemampuan Membaca Alquran Santri,” *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora* 6, no. 1 (2 Juni 2021): 2, <https://doi.org/10.32696/jp2sh.v6i1.713>.

lebih hebat, atau lebih berhasil menyembuhkan penyakit daripada Al-Qur'an yang pernah diturunkan dari langit oleh Allah.⁶

Penggunaan Al-Qur'an sebagai obat didasarkan pada QS Al-Isra' ayat 82 berikut:

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ

Artinya: "Dan Kami turunkan dari al-Quran, yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman."⁷

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah⁸ dan Syams al-Din Muhammad Al-Dhahabi⁹, Al-Qur'an adalah obat yang ideal untuk setiap penyakit, baik raga atau penyakit jiwa. Kitab Al-Qur'an tersebut dapat digunakan sebagai pengobatan pelengkap dengan menghubungkan dengan bagian yang sakit, baik dengan menempatkannya pada tempat yang sakit, atau dalam kasus sakit mata, membiarkan mata menatap Al-Qur'an.

Ayat-ayat Al-Qur'an juga dapat digunakan sebagai obat. Beberapa ayat memiliki kegunaan-kegunaan khusus seperti QS Al-An'am ayat 98 yang bisa digunakan untuk melawan sakit gigi, QS Yusuf ayat 111 dan QS Al-Ahqaf 35 di dalam kasus kesulitan kelahiran dan QS Hud ayat 44 untuk melawan mimisan. Ayat-ayat Al-Qur'an tidak boleh digunakan sebagai jimat pelindung, ayat-ayat tersebut dimaksudkan untuk digunakan untuk mengobati penyakit nyata.¹⁰

⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Terapi Penyakit Ruhani: Jawaban Tuntas Bagi Orang yang Mendambakan Keselamatan Hati*, terj. Salafuddin Abu Sayyid (Solo: Pustaka Arafah, 2012), 17.

⁷ Alquran, Al-Isra' ayat 82, *Alquran dan Terjemah* (Bandung: Departemen Agama RI, Sygma Examedia Arkanleema, 2009), 290.

⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Al-Tibb Al-Nabawi* (Kairo, 1957), 272, dikutip dalam Dale F. Eickelman, *Al-Qur'an Sains dan Ilmu Sosial*, terj. Lien Iffah Nafatu Fina dan Ari Hendri (Yogyakarta: Eksis Offset, 2010), 84.

⁹ Syams Al-Din Muhammad Al-Dhahabi, *Al-Tibb Al-Nabawi* (Kairo, t.t.), 202, dikutip dalam Dale F. Eickelman, *Al-Qur'an Sains dan Ilmu Sosial*, terj. Lien Iffah Nafatu Fina dan Ari Hendri (Yogyakarta: Eksis Offset, 2010), 84.

¹⁰ Eickelman, *Al-Qur'an Sains dan Ilmu Sosial*, 84–85.

Al-Qur'an memberikan manfaat ketika di baca secara teratur:

- 1) Menerima ketenangan pada hati manusia.
- 2) Mengandung banyak kebaikan pada setiap hurufnya.
- 3) Mendapatkan syafa'at Al-Qur'an
- 4) Menjadi kemuliaan untuk orang tua sang pembaca Al-Qur'an di Surga.
- 5) Manusia menjadi lebih berkualitas. Mempelajarinya mendapatkan pahala lebih besar dari shalat 100 rakaat.¹¹

Selain manfaat membaca Al-Qur'an di atas, keutamaan membaca kitab suci Al-Qur'an ada pada hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah *Radhiyallahu 'anhu*, ia berkata bahwa telah bersabda Rasulullah *Shalallahu `alaihi wasallam*:

وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده

Artinya: “Tidaklah berkumpul suatu kaum di sebuah rumah Allah (masjid), mereka membaca Kitab Allah dan mempelajarinya di antara mereka, terkecuali akan turun ketentraman kepada mereka, hati-hati mereka dipenuhi rahmat, diliputi oleh para malaikat dan Allah menyebut mereka di hadapan makhluk-Nya” (HR. Muslim no. 2700).¹²

Pada hadits tersebut dapat dipahami bahwa seseorang yang menghadiri sebuah tempat lalu membaca Al-Qur'an, ia memperoleh empat jenis kebaikan yang sangat besar, salah satunya ialah turunnya ketentraman atau ketenangan di hati. Makna “*sakinah*” dalam hadits tersebut ialah ketenangan dan

¹¹ Nani Nurani Muksin, “Menedukasikan Hikmah dan Manfaat Jika Rutin dalam Membaca Al-Qur'an pada Ruang Lingkup Remaja Masjid Rw 08, Kp. Kebantenan, Pondok Aren, Tangerang Selatan,” 2021, 4-5, <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/11181>.

¹² Dr Mahmud Al-Dausary, *Keutamaan- Keutamaan Al-Qur'an* (Alukah, t.t.), 75-76.

kedamaian yang menenangkan hati dan memberikan perlindungan dari ketakutan.¹³

Pada Kitab *al-Tibya>n fi> A>da>bi H}amalati al-Qur'a>n*, karya Syaikh Abi Zakariya Yahya bin Syarafuddin An Nawawi As Syafi'i menerangkan bahwa Syekh Ibrahim Al-Khawash Radhiyallahu 'anhu menjelaskan bahwa obat hati terdapat lima perkara yakni membaca Al-Qur'an dengan memahami maknanya, mengosongkan perut dengan berpuasa, menegakkan malam dengan beribadah, mengingat Allah dengan khusuk saat sahur, dan berkumpul dengan orang sholih.¹⁴ Konsep ini selanjutnya dikenal sebagai konsep “*Tombo Ati*” yang diperkenalkan oleh Sunan Bonang dalam memperkenalkan Islam di Pulau Jawa. Isi lirik dari syair “*Tombo Ati*” beserta artinya seperti ini:

- “*Tombo ati iku limo perkarane*” (Obat hati itu lima jenisnya)
- “*Kaping pisan moco Quran lan maknane*” (Yang pertama, membaca Al-Qur'an beserta maknanya)
- “*Kaping pindo sholat wengi lakonono*” (Yang kedua, lakukan salat malam)
- “*Kaping telu wong kang sholeh kumpulono*” (Yang ketiga, kumpulilah bersama orang yang sholih)
- “*Kaping papat kudu weteng ingkang luwe*” (Yang keempat, melakukan puasa atau tidak selalu mengenyangkan perut)
- “*Kaping limo zikir wengi iingkang suwe*” (Yang kelima, dzikir malam yang lama)
- “*Salah sawijine sopo bisa ngelakoni*” (Siapa yang bisa melakukan salah satunya)
- “*Mugi-mugi Gusti Allah nyembadani*” (Semoga Allah mencukupinya).¹⁵

¹³ Al-Dausary, 76.

¹⁴ Nabilah Syumaisi, Denden Setiaji, dan Arni Apriani, “Analisis Struktur Musik Dan Makna Lirik Lagu Tombo Ati – Opick,” *Magelaran: Jurnal Pendidikan Seni* 4, no. 1 (31 Desember 2021): 62, <https://doi.org/10.35568/magelaran.v4i1.1105>.

¹⁵ Syumaisi, Setiaji, dan Apriani, 71–72.

Dr. Ahmad Al-Qadhi selaku Direktur Utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat melakukan penelitian mengenai pengaruh Al-Qur'an terhadap fisik dan psikis manusia yang menghasilkan bahwa membaca Al-Qur'an menyebabkan perubahan signifikan pada tubuh dan psikis. Orang-orang yang menjadi objek penelitian merasakan bahwa mereka merasa tidak terlalu tertekan, lebih bahagia, dan lebih tenang dengan pikiran mereka. Temuan sang psikiater ini bukanlah suatu kebetulan. Perangkat teknologi terkini yang memantau detak jantung, tekanan darah, daya tahan otot, dan ketahanan kulit terhadap arus listrik digunakan untuk menunjang studinya. Berdasarkan hasil eksperimennya, ia menyimpulkan bahwa membaca ayat-ayat Al-Qur'an dapat memberikan dampak signifikan mencapai 97% dalam mewujudkan ketenangan pada jiwa serta penyembuhan terhadap penyakit.¹⁶

Melalui konsep tersebut dan penjelasan-penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an bisa mengobati hati dan memberikan ketenangan pada jiwa seseorang.

d. Dimensi Intensitas Membaca Al-Quran

Intensitas membaca Al-Quran adalah kesungguhan atau kegiatan (frekuensi) insan dalam membaca Al-Qur'an. Sehingga, terdapat ciri tertentu mengenai intensitas membaca Al-Qur'an yakni :

1) Frekuensi membaca Al-Qur'an

Frekuensi berarti jumlah kejadian yang lengkap dalam suatu waktu.¹⁷ Dalam hal ini, maksudnya ialah seberapa sering seorang individu dalam membaca kitab suci Al-Qur'an

2) Adab dalam membaca Al-Qur'an

Adab atau tingkah laku dalam membaca kitab suci Al-Qur'an perlu diperhatikan agar mendapatkan manfaat berupa *tadabbur*,

¹⁶ Syaripah Aini, "Efek Membaca Alquran Pada Pendidikan Mental," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 4, no. 6 (12 Desember 2022): 10744, <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.10102>.

¹⁷ *Kamus Bahasa Indonesia*, 418.

ketenteraman pada hati dan keistiqamahan. Dikarenakan adab dalam membaca Al-Qur'an banyak kesamaan, sehingga adab saat membaca Al-Qur'an ditentukan pada suci, tartil, dan *tadabbur* dalam Al-Quran. Adab dalam membaca Al-Qur'an menurut Imam Nawawi¹⁸ yaitu:

- (a) Membaca Al-Qur'an dengan keadaan suci

Seorang pembaca Al-Qur'an sangat dianjurkan untuk berada pada keadaan suci dan berwudhu. Allah SWT berfirman dalam QS Al-Waqiah:79 berikut:

لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ

Artinya: “Tidak menyentuhnya kecuali orang-orang yang disucikan.”

Dalam Tafsir Jalalain, ayat ini dijelaskan bahwa “Tidak menyentuhnya” dimaksudkan sebagai kalimat berita, namun sebenarnya memiliki makna lain yaitu sebagai perintah yakni “jangan disentuh kecuali bagi orang-orang yang telah bersuci, yakni orang-orang yang telah menyucikan dirinya dari hadats-hadats”.

Oleh karena itu, ada yang berpendapat bahwa wanita pasca melahirkan atau yang pada masa haid boleh membaca Al-Qur'an tanpa harus menyentuh mushaf. Orang yang mempunyai hadast kecil, diperbolehkan menghafal Al-Qur'an tanpa bersentuhan dengan mushaf. Sedangkan mereka yang memiliki hadast besar dilarang membaca atau menghafal Al-Qur'an.¹⁹

¹⁸ Ismail dan Hamid, “Adab Pembelajaran Al-Quran,” 224–227.

¹⁹ Gus Arifin dan Suhendri Abu Faqih, *Al-Quran Sang Mahkota Cahaya*, 12.

- (b) Tartil dalam membaca Al-Qur'an
Allah SWT berfirman dalam QS Al-Muzzammil:4 berikut:

وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

Artinya: “Dan bacalah Al-Qur'an dengan tartil.”

Penjelasan ayat ini menurut tafsir Al-Thabary ialah “perjelaslah Al-Qur'an dengan sejelas-jelasnya ketika engkau membacanya, dan tenanglah setenang-tenangnya (ketika membacanya)”.²⁰

- (c) Memahami kandungan dalam Al-Qur'an (*tadabbur*)

Memahami isi Al-Qur'an akan membuat dada dan hati menjadi lapang dan tercerahkan. Ayat yang menunjukkan keharusan agar melakukan pemahaman kandungan ayat-ayat Al-Qur'an diantaranya ada pada QS Sad ayat 29 berikut:

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ

Artinya: “Kitab yang Kami turunkan kepadamu diberkahi, agar mereka mentadabburi ayat-ayatnya.”²¹

Sehingga ketika membaca Al-Qur'an harus dibarengi dengan pemahaman terhadap apa yang dibaca.²²

- 3) Keadaan pembaca Al-Qur'an dalam membaca
Keadaan pembaca dapat dipengaruhi oleh tiga faktor²³ yaitu:
(a) Semangat

²⁰ Alquran, Al-Muzzammil ayat 4, *Alquran dan Terjemah* (Bandung: Departemen Agama RI, Sygma Examedia Arkanleema, 2009), 574.

²¹ Alquran, Sad ayat 29, *Alquran dan Terjemah* (Bandung: Departemen Agama RI, Sygma Examedia Arkanleema, 2009), 455.

²² Ismail dan Hamid, “Adab Pembelajaran Al-Quran,” 226.

²³ An Nisa Puthree dkk., “Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Selama Pembelajaran Daring,” *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (Oktober 2021): 3105.

Nutrisi dalam makanan harus cukup, jika tidak maka akan berakibat badan lemas, cepat mengantuk, cepat capek, dan lain sebagainya. Semangat seseorang ketika membaca Al-Qur'an dapat terpengaruh oleh hal tersebut.²⁴

(b) Keadaan kesehatan

Kondisi kesehatan yang terganggu dapat mengganggu kegiatan membaca Al-Qur'an sehingga menjadikan sang pembaca tidak bisa konsentrasi.²⁵

(c) Lingkungan Sekitar

Dengan situasi lingkungan yang mendukung, seperti kepedulian orang tua, maka konsentrasi dalam memahami Al-Qur'an akan meningkat, sehingga berdampak pada jiwa seseorang.²⁶

2. Ketenangan Jiwa

a. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia bermula dari kata “tenang”. Ketenangan merupakan keadaan yang tenang dengan ketentuan yakni tenang hati, batin, dan pikiran.²⁷ Menurut Al-Razi, ketenangan jiwa berasal dari nilai-nilai kebaikan karena menghiraukan sesuatu yang tidak bermanfaat.²⁸ Jiwa dalam bahasa Arab disebut dengan “*al-nafs*”. Menurut Ibnu Sina dalam kitabnya *Ah}wa>l al-Nafs*, jiwa merupakan isi ruh yang memancar ke tubuh lalu menghidupkan tubuh itu

²⁴ Puthree Dkk., 3105.

²⁵ Puthree Dkk., 3105.

²⁶ Puthree Dkk., 3105.

²⁷ *Kamus Bahasa Indonesia*, 1493.

²⁸ Abd Jalaluddin, “Ketenangan Jiwa Menurut Fakh̄r Al-Dīn Al-Rāzī dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb,” *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir* 3, no. 1 (31 Agustus 2018): 48, <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>.

sehingga ia dapat memperoleh pengetahuan untuk menyempurnakan diri dan mengenal Tuhannya.²⁹

Persepsi jiwa dikalangan ulama sufi adalah sumber dari segala kejahatan dan dosa. Jiwa merupakan sumber hasrat dan keinginan untuk mendapat kesenangan.³⁰ Menurut Imam Al-Qusyairi, jiwa adalah entitas independen atau bentuk yang terpisah dari bentuk itu sendiri. Allah menempatkan jiwa yang merupakan zat halus dalam tubuh manusia. Tempat akhlak ada pada jiwa.³¹ Pandangan Imam Al-Ghazali tentang jiwa yakni substansi rohaniah yang diberikan oleh Allah kepada manusia. Jiwa dianggap sebagai jembatan antara dunia material dan dunia spiritual. Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa berinteraksi dengan dimensi fisik dan rohaniah lainnya melalui indera dan pikiran.³² Jiwa menurut Al-Ghazali mencakup aspek fisik, pikiran, perasaan, dan spiritual yang saling mengikat.³³ Al-Ghazali dalam Kitab *Ihya' 'Ulum al-Din* juga menjelaskan bahwa jiwa merupakan sesuatu yang dapat menyatukan kekuatan, kemarahan, dan nafsu manusia.³⁴ Ketika adanya penentangan terhadap syahwat jiwa ada berada dalam keadaan tenang, terkontrol, dan atau tidak bergejolak sehingga disebut sebagai *nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang).³⁵

Al-Razi menyebutkan bahwa ketenangan jiwa merupakan keadaan jiwa yang stabil. Kebaikan tidak menjadikan ia sombong, dan keburukan tidak

²⁹ Fuad Mahbub Siraj, "Relevansi Konsep Jiwa Al-Ghazali dalam Pembentukan Mentalitas yang Berakhlak," *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2018): 34.

³⁰ Teuku Wildan, "Konsep Nafs (Jiwa) dalam Alquran," *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir* 2, no. 2 (20 Maret 2018): 248, <https://doi.org/10.32505/tibyan.v2i2.393>.

³¹ Amin an-Najar, Tasawwuf an-Nafsi, (Kairo, al-Hay-ah al-Mishriyah, 2002), h. 22 dikutip dalam Wildan, 248.

³² Ika Aisatur Ropiah, "Konsep Jiwa (Nafs) Menurut Al-Ghazali" (OSF, 13 September 2023), 3, <https://doi.org/10.31219/osf.io/ev693>.

³³ Ropiah, 11.

³⁴ Al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin Jilid 4 : Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama (Keajaiban Kalbu) / Imam al-Ghazali* (Jakarta: Republika, 2017), 6.

³⁵ Al-Ghazali, 7.

menjadikan ia sedih, Sehingga, jiwa yang tenang merupakan jiwa yang stabil.³⁶ Menurut Al Ghazali, ketenangan jiwa merupakan jiwa yang dipenuhi sifat yang bisa memberi keselamatan dan kebahagiaan yakni sabar, syukur, takut dengan dosa, rasa cinta kepada Allah, menantikan pahala dari Allah, ridlo terhadap takdir dari Allah, dan menaksir tindakan yang dilakukan selama hidup.³⁷

Ketenangan jiwa disebut juga dengan *nafsul mutmainnah* seperti dalam Q.S Al-Fajr ayat 27-28 berikut:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ۚ ۲۷ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ۚ ۲۸

Artinya: “Wahai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhainya.”

Berdasarkan konsep di atas, maka apa yang dimaksud dengan ketenangan jiwa yakni jiwa yang dipenuhi dengan sifat yang bisa memberikan keselamatan dan kebahagiaan, jiwa yang kembali kepada fitrah ilahi dan kokoh terhadap apapun.

b. Tingkatan *Nafs*

Tingkatan *nafs* dalam prespektif kaum sufi, dibagi menjadi tujuh³⁸ yakni:

1) *Nafs Al-Amarah*

Nafs paling rendah dan bisa menjadi sebab timbulnya berbagai macam sifat jahat pada hati manusia. *Nafs* ini mendorong manusia untuk melakukan kejahatan.³⁹ Dalam perspektif

³⁶ Jalaluddin, “Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb,” 48.

³⁷ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid 4 : Bab Ajaibul Qolbi*, terj. Ismail Yakub (Jakarta: Tirta Mas, 1984), 123, dikutip dalam Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori, “Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi,” *Psychiatric : Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (30 Juni 2017): 58, <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>.

³⁸ Taufik Hasyim, “Nafs dalam Perspektif Insaniah dan Tahapan-Tahapan Penyuciannya,” *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 2 (11 Desember 2015): 269–72, <https://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/ulumuna/article/view/1627>.

³⁹ Wildan, “Konsep Nafs (Jiwa) dalam Alquran,” 253.

tasawuf⁴⁰ jiwa/*nafs* ini memiliki tujuh sifat yakni: kikir, ambisi pada dunia, iri dengki, bodoh, ingin melanggar syari'at, merasa besar, marah.

2) *Nafs Al-Lawwamah*

Nafs ini mempunyai pemahaman untuk melawan *nafs* yang pertama. Jiwa ini sadar akan kelemahan yang dimilikinya dan kembali pada fitrahnya. Jika bisa melakukannya, ia akan memiliki kemampuan untuk meningkatkan diri ke tingkat di atasnya.⁴¹ *Nafs* ini memiliki sifat buruk seperti suka mencela, mengikuti nafsu, gemar menipu, sombong, *ghibah*, pamer, suka menganiaya, berbohong dan lupa mengingat Allah. Selain memiliki sifat jelek, ada kalanya *nafs lawwamah* bersifat baik berupa sifat iman, islam dan ketundukan pada *qada'* dan *qadar* Allah.⁴²

3) *Nafs al-Mulhamah* (jiwa yang terilhami)

Nafs ini lembut sehingga menumbuhkan kesadaran dan membuat pengetahuan mudah untuk diterima. Jiwa mempunyai tujuh sifat yang menguasai yakni: murah hati, menerima apa adanya, lapang dada, bertaubat, sabar, tahan terhadap penderitaan, dan hanya memikirkan untuk bersenang-senang.

4) *Nafs al-mutma'innah* (jiwa yang tenang)

Dengan iman yang teguh, jiwa ini jauh dari sifat-sifat yang tercela. Jiwa ini tidak mengutamakan nikmat materi.⁴³ Jiwa ini memiliki sifat terpuji⁴⁴ seperti tidak pelit, pasrah pada Allah (*tawakkal*), beribadah hanya kepada Allah, bersyukur atas nikmat Allah,

⁴⁰ Kharisuddin Aqib, *Al-Hikmah: Memahami Teosofi Tarekat Qadariyah wa Naqsyabandiyah*, (Surabaya: Bina Ilmu, 2001), 148 dikutip dalam Hasyim, "Nafs dalam Perspektif Insaniah dan Tahapan-Tahapan Penyuciannya," 269.

⁴¹ Wildan, "Konsep Nafs (Jiwa) dalam alquran," 253.

⁴² Hasyim, "Nafs dalam Perspektif Insaniah dan Tahapan-Tahapan Penyuciannya," 270.

⁴³ Wildan, "Konsep Nafs (Jiwa) dalam alquran," 253.

⁴⁴ Hasyim, "Nafs dalam Perspektif Insaniah dan Tahapan-Tahapan Penyuciannya," 271.

- ridlo terhadap hukum dan aturan Allah, takut untuk mengerjakan maksiat.
- 5) *Nafs al-Mardiyah*, (jiwa yang berbahagia)
Keluhan, kemarahan, dan kekecewaan tidak ada pada jiwa ini. Tingkah lakunya tenang, dorongan perut dan syahwatnya tidak lagi dominan.⁴⁵ Jiwa ini besifat sangat halus dan kecenderungan sangat dekat pada Allah. Jiwa ini dikuasai oleh enam sifat baik yakni: budi pekerti yang baik, zuhud, memiliki kasih sayang kepada makhluk, mengajak kepada kebaikan, memaafkan kesalahan, menyayangi makhluk untuk membimbing mereka menjauh dari pengaruh kebiasaan dan nafsu mereka menuju cahaya spiritual rabbani. Pada jiwa ini tidak hanya bersemayam sifat baik tersebut akan tetapi juga bersemayam sifat buruk seperti iri, sombong, *khianat*, curang dan munafiq.
- 6) *Nafs al-Kamilah*
Jiwa ini paling murni dari paparan materi yang lebih rendah. Akan tetapi jiwa ini pun memiliki beberapa sifat yang hanya Tuhan yang memilikinya seperti: sombong, *'ujub*, *sum'ah*, *riya'*, dan sejenisnya.⁴⁶
- 7) *Nafs al-Radhiyah* (jiwa yang ridha)
Jiwa ini mengakui keadaannya dengan ikhlas. Ia mempunyai keinginan yang kuat untuk mengabdikan kepada Allah.⁴⁷ Jiwa ini mempunyai beberapa sifat terpuji⁴⁸ yakni: senang beramal, *zuhud*, ikhlas kepada Allah, *wara'*, menghias diri dengan perbuatan yang baik, dan selalu memegang janji.

⁴⁵ Wildan, "Konsep Nafs (Jiwa) dalam al-Quran," 253.

⁴⁶ Hasyim, "Nafs dalam Perspektif Insaniah dan Tahapan-Tahapan Penyuciannya," 272.

⁴⁷ Wildan, "Konsep Nafs (Jiwa) dalam al-Quran," 253.

⁴⁸ Hasyim, "Nafs dalam Perspektif Insaniah dan Tahapan-Tahapan Penyuciannya," 272.

c. Aspek Ketenangan Jiwa

Menurut Imam Al-Ghazali aspek dari ketenangan jiwa ada tiga⁴⁹, yakni:

1) Sabar

Sabar merupakan perlawanan terhadap dorongan hawa nafsu, ketika seseorang mampu menahan nafsu syahwat dan menjaga kesabaran, maka ia akan mendapatkan agama Allah dan termasuk ke dalam golongan orang-orang sabar. Namun jika dia gagal, maka akan bergabung ke dalam golongan setan.⁵⁰

2) Optimisme

Optimis atau kata lain dari *raja'* ialah kelapangan atau terbuka lebarnya hati dalam menantikan sesuatu yang dicintainya.⁵¹ Al-raja' datang bersamaan dengan prasangka baik.⁵²

3) Merasa dekat dengan Allah

Ma'rifatullah adalah berupaya untuk mengenal Tuhan sedekat-dekatnya yang diawali dengan pensucian jiwa. Dalam pandangan Al-Ghazali, ma'rifatullah sangat penting untuk mencapai ketenangan jiwa.⁵³

d. Faktor Ketenangan Jiwa

Ada dua komponen utama yang berpengaruh terhadap tingkat ketenangan jiwa pada seseorang menurut Zakiah Daradjat:

1) Faktor internal

Tingkat ketaqwaan seorang individu mempunyai pengaruh yang besar terhadap

⁴⁹ Kumala, Kusprayogi, dan Nashori, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi," 58.

⁵⁰ Misbachul Munir, "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya' 'Ulum Al-Din," *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf* 5, no. 2 (2019): 126, <https://doi.org/10.53429/spiritualis.v5i2.64>.

⁵¹ M. Ihsan Dacholfany, "Al-Khauf dan Al-Raja' Menurut Al-Ghazali," *As-Salam: Jurnal Studi Hukum Islam & Pendidikan* 3, no. 1 (16 April 2014): 41, <https://doi.org/10.51226/assalam.v3i1.52>.

⁵² Dacholfany, 42–43.

⁵³ Murni, "Konsep Ma'rifatullah Menurut al-Ghazali (Suatu Kajian Tentang Implementasi Nilai-Nilai Akhlak al-Karimah)", *Ar-Raniry: International Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2014): 126.

faktor internal, sikap seseorang terhadap permasalahan hidupnya, keseringannya dalam berzikir, rasa syukur, sabar, dan tidak mudah putus asa.

2) Faktor eksternal

Faktor yang berawal dari luar diri seseorang, seperti keadaan lingkungannya, tingkat pendidikannya, keadaan ekonominya, status sosialnya, politik, dan faktor lainnya.

Faktor yang sangat menentukan ketenangan jiwa ialah faktor internal yang berasal pada dirinya sendiri.⁵⁴

B. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilaksanakan terkait intensitas membaca Al-Qur'an maupun ketenangan jiwa seperti dibawah ini:

1. Penelitian oleh Nur Ainun, Tri Umari, dan Elni Yakub di tahun 2019 berjudul "Pengaruh Terapi Membaca Al-Qur'an untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 40 Pekanbaru" memakai jenis penelitian kuantitatif melalui metode eksperimen yang memakai desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest*. Adapun objek pada penelitian ini sebanyak 8 orang siswa. Pada penelitian ini teknik analisis data memakai Uji Rank Spearman. Hasil penelitian terbukti hipotesis penelitian diterima. Dari hasil uji Rank Spearman diperoleh $r = 0,747$ sedangkan koefisien korelasi r^2 adalah 0,558. Dengan demikian ada pengaruh sebesar 55,8% terapi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa pada siswa. Dari hasil Uji Wilcoxon ditemukan hipotesis diterima, yang berarti ada perbedaan ketenangan jiwa siswa sebelum dengan sesudah terapi membaca Al-Qur'an.⁵⁵

⁵⁴ Zakiah Darajat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1991), 23, dikutip dalam Burhanuddin Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)," *Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 22, <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>.

⁵⁵ Nur Ainun, Tri Umari, dan Elni Yakub, "Pengaruh Terapi Membaca Al-Qur'an untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 40 Pekanbaru," *Jurnal Online Mahasiswa*

2. Penelitian berjudul “Pengaruh Membaca dan Mendengarkan Al-Qur’an terhadap Ketenangan Jiwa pada Individu” yang diteliti oleh M Taufik Rahman, Najihatun Syhahirah, dan Putri Alya Nur Azzahra pada tahun 2019 dengan jenis penelitian kuantitatif dan 31 responden berusia 17-19 tahun menghasilkan bahwa membaca dan mendengarkan Al-Qur’an berpengaruh positif pada ketenangan jiwa individu.⁵⁶
3. Penelitian oleh Dika Zuki Anggari (2022) dengan judul “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Quran terhadap Ketenangan Jiwa Narapidana Narkoba di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Salatiga” menunjukkan hasil bahwa diperoleh hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas membaca Al-Qur’an dan ketenangan jiwa, yang mana dari hasil analisis regresi linear sederhana, mendapatkan hasil hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima dengan nilai signifikansi sebesar 0,005 yang mana lebih kecil dari 0,05. Nilai R² yang terdapat dalam tabel sebesar 0,143 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa variabel intensitas membaca Al-Qur’an mempengaruhi sebesar 14,3% ketenangan jiwa narapidana narkoba di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Salatiga dan 85,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Sehingga dapat diartikan bahwa variabel intensitas membaca Al-Quran memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap ketenangan jiwa pada narapidana narkoba, yang dapat diartikan bahwa semakin sering intensitas membaca Al-Quran maka semakin tinggi juga ketenangan jiwa pada narapidana narkoba.⁵⁷
4. Penelitian oleh Hanjany Indy Mutiarawati dan Dinil Abrar Sulthani pada tahun 2023 berjudul “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap Sikap Religius pada Siswa di SMK Negeri 7 Jakarta Timur” dengan jenis penelitian kuantitatif metode korelasi dan 38 responden menghasilkan

(JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan 6, no. 2 (28 Oktober 2019): 153–162.

⁵⁶ M. Taufik Rahman, Najihatun Syhahirah, dan Putri Alya Nur Azzahra, “Pengaruh Membaca Dan Mendengarkan Al-Qur’an Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Individu,” *Islamic Education* 1, no. 4 (11 November 2023): 669–676.

⁵⁷ Dika Zuki Anggari, “Pengaruh Intensitas Membaca Al-Quran terhadap Ketenangan Jiwa Narapidana Narkoba di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Salatiga” IAIN Salatiga, 2022), 86–87, <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/15496/>.

bahwa uji koefisien Product Moment menghasilkan " r_{xy} " sebesar 0,647 dan untuk " r_t " dalam taraf signifikan 5% ialah 0,271. Sehingga hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa pandangan keagamaan santri dipengaruhi oleh seberapa intens mereka membaca Al-Quran. Hal ini diartikan bahwa semakin sering membaca Al-Qur'an maka semakin tinggi juga sikap religius siswa.⁵⁸

Tabel 2.1 Komparasi Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Nur Ainun, Tri Umari, dan Elni Yakub	"Pengaruh Terapi Membaca Al-Qur'an untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP N 40 Pekanbaru"	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, metode eksperimen dengan desain penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest</i> . Objek penelitian sebanyak 8 siswa, menghasilkan hipotesis penelitian diterima. Dengan pengaruh sebesar 55,8% terapi	Persamaan ada pada variabel bebas dan terikatnya yakni intensitas membaca Al-Qur'an dan ketenangan jiwa.	Perbedaan terdapat pada objek penelitian dan metode yang dipakai.

⁵⁸ Hanjany Indy Mutiarawati dan Dinil Abrar Sulthani, "Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Sikap Religius Pada Siswa Di Smk Negeri 7 Jakarta Timur," *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 9, no. 3 (1 Agustus 2023), <https://doi.org/10.58258/jime.v9i3.5717>.

			<p>membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa siswa. Dari hasil Uji Wilcoxon ditemukan hipotesis diterima, yang artinya terdapat perbedaan ketenangan jiwa sebelum dengan sesudah diberi terapi membaca Al-Qur'an.</p>		
2.	M Taufik Rahman, Najihatun Syhahirah, dan Putri Alya Nur Azzahra	<p>“Pengaruh Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an terhadap Ketenangan Jiwa pada Individu”</p>	<p>Jenis penelitian ini kuantitatif, metode deskriptif survei dengan 31 responden berusia 17-19 tahun <i>didapatkan hasil</i> membaca dan mendengarkan Al-Qur'an berpengaruh positif terhadap ketenangan</p>	<p>Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel bebas dan terikatnya yakni intensitas membaca Al-Qur'an dan ketenangan jiwa.</p>	<p>Perbedaanya terdapat pada objek penelitian dan metode penelitian.</p>

			jiwa.		
3.	Dika Zuki Anggari	“Pengaruh Intensitas Membaca Al-Quran terhadap Ketenangan Jiwa Narapidana Narkoba di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Salatiga”	<p>Penelitian ini menghasilkan bahwa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tingkat intensitas membaca Al-Qur’an narapidana narkoba berada dalam kategori sedang. 2. Ketenangan jiwa narapidana narkoba termasuk dalam kategori sedang. 3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas membaca Al-Qur’an dengan ketenangan jiwa. 	<p>Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel bebas dan terikatnya yakni intensitas membaca Al-Qur’an dan ketenangan jiwa.</p>	<p>Perbedaanya terdapat pada objek penelitian dan teori pada penelitian.</p>
4.	Hanjany Indy Mutiarawati dan Dinil	“Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an terhadap	<p>Penelitian kuantitatif metode korelasi dan 38</p>	<p>Persamaan penelitian ini terdapat</p>	<p>Terdapat perbedaan pada variabel terikat dan</p>

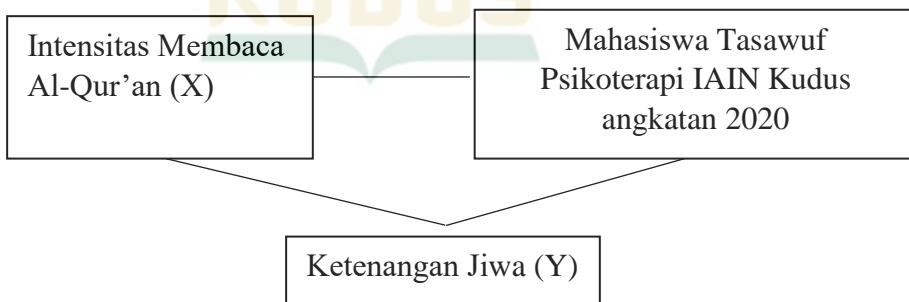
	Abrar Sulthani	Sikap Religius pada Siswa di SMK Negeri 7 Jakarta Timur”	responden yang menghasilkan bahwa semakin rutin dalam membaca Al-Qur’an maka semakin meningkat sikap religius pada siswa.	pada variabel bebasnya yakni intensitas membaca Al-Qur’an dan pada metode penelitian yakni kuantitatif korelasi.	objek penelitian.
--	----------------	--	---	--	-------------------

C. Kerangka Berpikir

Untuk memunculkan ketenangan pada jiwa individu adalah dengan rutin membaca Al-Qur’an. Sehingga ketenangan jiwa dalam mahasiswa dapat meningkat dan memunculkan semangat untuk menjalankan peran barunya sehingga mengurangi permasalahan dalam kehidupannya.

Judul penelitian yang digunakan ialah “Dampak Intensitas Membaca Al-Qur’an terhadap Ketenangan Jiwa Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus Angkatan 2020”.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



Berdasarkan skema diatas, dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini ada dua variabel, yang pertama variabel dependen dan yang kedua variabel independen. Variabel independen merupakan variabel bebas yang akan memengaruhi variabel

dependen atau variabel tergantung. Variabel independen yakni intensitas membaca Al-Qur'an. Variabel dependen ialah variabel yang akan dipengaruhi oleh variabel independen atau variabel bebas. Pada penelitian ini variabel dependennya ialah ketenangan jiwa.

D. Hipotesis

Peneliti mengajukan hipotesa berdasarkan latar belakang dan deskripsi teori yang sudah diuraikan sebagai berikut:

H_0 = “Tidak ada pengaruh yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan ketenangan jiwa mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2020”.

H_1 = “Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan ketenangan jiwa mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2020”.

Adapun hipotesa yang ingin didapatkan peneliti yakni “terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan ketenangan jiwa mahasiswa Tasawuf Psikoterapi angkatan 2020”.

