

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Obyek Penelitian

a. Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus

Mahasiswa tasawuf psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020 merupakan angkatan mahasiswa yang keempat sejak prodi tasawuf dan psikoterapi didirikan. Selama perkuliahan, mahasiswa mendapat beberapa mata perkuliahan umum dan kejuruan. Mahasiswa fokus pada mata perkuliahan kejuruan sejak semester tiga.

Mahasiswa program studi tasawuf psikoterapi angkatan 2020 pada tahun 2020 berjumlah total 46 mahasiswa dan dibagi menjadi dua kelas. Akan tetapi pada awal perkuliahan, terdapat mahasiswa yang keluar dari program studi ini, sehingga saat ini berjumlah 45 mahasiswa.

Pada tahun ini, mahasiswa tasawuf psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020 sedang fokus terhadap tugas akhir mereka, dan ada beberapa mahasiswa yang mengulang mata kuliah pada semester sebelumnya sambil mengerjakan tugas akhir.

b. Deskripsi Responden

Penyajian deskripsi responden diperlukan guna menunjukkan informasi mengenai karakteristik, dan bagaimana keterkaitan responden dengan penelitian yang sedang dilakukan. Berdasarkan angket yang diberikan kepada responden, peneliti mengkategorikan karakteristik responden ke dalam dua jenis, yaitu:

a. Jenis kelamin

Berdasarkan pada kuesioner yang telah dibagikan kepada 40 responden, diketahui informasi terkait jenis kelamin para responden yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Jenis Kelamin Responden

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-Laki	10	25%
2	Perempuan	30	75%
Total		40	100%

Merujuk pada tabel tersebut, ditemukan bahwa jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan dengan total 40 responden (75%), sedangkan sisanya berjumlah 10 responden (25%) adalah laki-laki.

b. Usia

Berikut merupakan tabel informasi tentang data usia responden pada penelitian ini, yakni:

Tabel 4. 2 Usia Responden

No.	Usia	Jumlah	Persentase
1	20 Tahun	3	7%
2	21 Tahun	18	45%
3	22 Tahun	12	30%
4	23 Tahun	5	13%
5	24 Tahun	2	5%
Total		40	100%

Merujuk pada tabel tersebut, ditemukan bahwa usia responden didominasi oleh mahasiswa berusia 21 tahun, dengan jumlah 18 responden (45%), kemudian mahasiswa berusia 22 tahun dengan total 12 responden (30%), mahasiswa 23 tahun ada 5 responden (13%), mahasiswa dengan usia 20 tahun ada 3 responden (7%), dan mahasiswa berusia 24 tahun ada 2 responden (5%).

2. Analisis Data

a. Uji Validitas

Tujuan dari uji validitas ialah untuk mengetahui instrumen penelitian yang dikeluarkan bisa mengukur hal-hal yang akan diukur. Instrumen dinyatakan valid ketika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 5%. Pada penelitian ini responden berjumlah 40 responden yang artinya nilai r_{tabel} sebesar 0.3120.

Instrumen juga dinyatakan valid apabila dalam hasil uji SPSS terdapat bintang pada koefisien korelasinya. Adapun hasil pengujian ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Uji Validitas Instrumen Penelitian

Variabel	Item	Koefisien Korelasi	Angka Sig	Tanda Bintang	Ket
Intensitas Membaca Al Quran	X1	0.735	0.000	**	Valid
	X2	0.466	0.002	**	Valid
	X3	0.658	0.000	**	Valid
	X4	0.613	0.000	**	Valid
	X5	0.625	0.000	**	Valid
	X6	0.802	0.000	**	Valid
	X7	0.619	0.000	**	Valid
	X8	0.441	0.004	**	Valid
	X9	0.517	0.001	**	Valid
	X10	0.443	0.004	**	Valid
Ketenangan Jiwa	Y1	0.421	0.007	**	Valid
	Y2	0.439	0.005	**	Valid
	Y3	0.489	0.001	**	Valid
	Y4	0.504	0.001	**	Valid
	Y5	0.674	0.000	**	Valid
	Y6	0.626	0.000	**	Valid
	Y7	0.615	0.000	**	Valid
	Y8	0.498	0.001	**	Valid
	Y9	0.49	0.001	**	Valid
	Y10	0.408	0.009	**	Valid
	Y11	0.649	0.000	**	Valid
	Y12	0.708	0.000	**	Valid
	Y13	0.375	0.017	*	Valid
	Y14	0.638	0.000	**	Valid
	Y15	0.729	0.000	**	Valid
	Y16	0.53	0.000	**	Valid
	Y17	0.665	0.000	**	Valid
	Y18	0.771	0.000	**	Valid
	Y19	0.562	0.000	**	Valid
	Y20	0.635	0.000	**	Valid
	Y21	0.403	0.010	**	Valid
	Y22	0.515	0.001	**	Valid

Y23	0.539	0.000	**	Valid
Y24	0.456	0.003	**	Valid
Y25	0.622	0.000	**	Valid
Y26	0.519	0.010	**	Valid

Merujuk pada hasil uji validitas di atas, didapatkan seluruh item pernyataan baik dari variabel Intensitas Membaca Al-Qur'an (X) dan variabel Ketenangan Jiwa (Y) dinyatakan valid sebab $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0.3120) dan terdapat lambang bintang pada koefisien korelasinya.

b. Uji Reliabilitas

Kestabilan jawaban responden terhadap pernyataan kuesioner dipastikan melalui uji reliabilitas. Instrumen dikatakan reliabel jika dalam uji statistik *Cronbach Alpha* menghasilkan nilai > 0.60 . Berikut hasil pengujian reliabilitas:

Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Variabel	Koefisien Cronbach Alpha	Standar Kriteria	Keterangan
Intensitas Membaca Al-Qur'an	0.792	0.60>	Reliabel
Ketenangan Jiwa	0.906	0.60>	Reliabel

Berdasar pada hasil pengujian diatas, dapat diketahui bahwa variabel Intensitas Membaca Al-Qur'an (X) dan variabel Ketenangan Jiwa (Y) menunjukkan hasil yang reliabel.

c. Uji Pra Syarat

1) Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk memastikan normalitas data penelitian. Jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05, maka data tersebut dianggap berdistribusi normal. Dengan memakai SPSS versi 25, peneliti menguji

kenormalan data. Tabel berikut menampilkan temuan dari uji normalitas data:

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N	40	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.93296921
Most Extreme Differences	Absolute	.098
	Positive	.077
	Negative	-.098
Test Statistic	.098	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Temuan *output* SPSS tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi data sebesar 0,200. Hasilnya, terlihat bahwa $0,200 > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data yang diperoleh terdistribusi secara normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas data digunakan untuk menentukan hubungan linearitas kedua variabel. Apabila nilai *sig deviation from linearity* lebih dari 0,05 maka kedua variabel dianggap linier. Uji linearitas dilakukan peneliti dengan bantuan SPSS versi 25. Tabel dibawah ini menampilkan temuan uji linearitas:

Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketenangan Jiwa *	Between Groups	(Combined)	2371.000	16	148.187	.889	.589
		Linearity	652.066	1	652.066	3.911	.060

Intensitas Membaca Al Quran		Deviation from Linearity	1718.934	15	114.596	.687	.771
	Within Groups		3834.500	23	166.717		
	Total		6205.500	39			

Berdasarkan pada tabel hasil uji linearitas data, didapatkan nilai *sig deviation from linearity* sebesar $0,771 > 0,05$ artinya kedua variabel mempunyai hubungan linear.

3) Uji Heterokedastisitas

Untuk mengetahui ketidaksamaan varian variabel penelitian maka dilakukan uji heteroskedastisitas pada model regresi. Hasil uji heterokedastisitas dengan uji glejser menggunakan bantuan program SPSS 25 ada dalam tabel berikut:

Tabel 4. 7 Hasil Uji Heterokedastisitas

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9.291	7.531		1.234	.225
	Intensitas Membaca Al Quran	-.006	.226	-.004	-.028	.978

a. Dependent Variable: ASBC

Berdasarkan temuan *output* SPSS tersebut, nilai signifikansi untuk variabel intensitas membaca Al-Qur'an ialah $0,978 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heterokedastisitas.

d. Uji Hipotesis

1) Analisis Deskriptif Intensitas Membaca Al-Qur'an

Data intensitas membaca Al-Qur'an didapatkan dari angket dengan jumlah 10 pernyataan yang diberikan kepada responden

(mahasiswa). Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 8 Analisis Deskriptif Intensitas Membaca Al-Qur'an

Statistics		
Intensitas Membaca Al Quran		
N	Valid	40
	Missing	0
Mean		32.93
Std. Error of Mean		.863
Median		34.00
Mode		34 ^a
Std. Deviation		5.460
Variance		29.815
Skewness		-.728
Kurtosis		.179
Range		24
Minimum		18
Maximum		42
Sum		1317
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown		

Berdasarkan temuan *output* SPSS tersebut, diketahui hasil mean sebesar 32,93 dan nilai standar deviasi sebesar 5,46. Peneliti akan menggunakan tiga kategorisasi yakni kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan pedoman kategorisasi intensitas membaca Al-Qur'an dari data tabel 4.8:

Tabel 4. 9 Pedoman Kategorisasi Intensitas Membaca Al-Qur'an

Rendah	$X < 27$
Sedang	$27 \leq X < 38$
Tinggi	$38 \leq X$

Berdasarkan rumus kategorisasi, didapat hasil kategorisasi dari variabel intensitas membaca Al-Qur'an dengan kategori rendah apabila $X < 27$, kategori sedang apabila $27 \leq X < 38$, dan kategori tinggi apabila $38 \leq X$. Hasil

dari kategorisasi bisa diketahui pada tabel di bawah:

Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Variabel Intensitas Membaca Al-Qur'an

Kategori					
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	15.0	15.0	15.0
	Sedang	25	62.5	62.5	77.5
	Tinggi	9	22.5	22.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.10, dapat didapatkan rata-rata intensitas membaca Al-Qur'an mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020 pada kategori sedang, yakni sebanyak 25 mahasiswa (62,5%). Pada kategori rendah terdapat 6 mahasiswa (15%), dan pada kategori tinggi terdapat 9 mahasiswa (22,5%).

2) Analisis Deskriptif Ketenangan Jiwa

Data ketenangan jiwa diperoleh dari angket berjumlah 26 pernyataan yang telah dibagikan kepada responden (mahasiswa) sebelumnya. Data tersebut dapat diketahui dalam tabel berikut:

Tabel 4. 11 Analisis Deskriptif Ketenangan Jiwa

Statistics		
Ketenangan Jiwa		
N	Valid	40
	Missing	0
Mean		104.25
Std. Error of Mean		1.994
Median		106.50
Mode		98
Std. Deviation		12.614
Variance		159.115
Skewness		-.599
Std. Error of Skewness		.374

Kurtosis	.252
Std. Error of Kurtosis	.733
Range	56
Minimum	70
Maximum	126
Sum	4170

Berdasarkan pada tabel diatas, diketahui bahwa hasil mean sebesar 104,25 dan nilai standar deviasi sebesar 12,614. Peneliti akan menggunakan 3 kategorisasi yakni kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan pedoman kategorisasi ketenangan jiwa berdasarkan data dari tabel 4.11:

Tabel 4. 12 Pedoman Kategorisasi Ketenangan Jiwa

Rendah	$X < 92$
Sedang	$92 \leq X < 117$
Tinggi	$117 \leq X$

Berdasarkan rumus kategorisasi, didapat hasil kategorisasi dari variabel ketenangan jiwa dengan kategori rendah apabila $X < 92$, kategori sedang apabila $92 \leq X < 117$, dan kategori tinggi apabila $117 \leq X$. Hasil dari kategorisasi terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4. 13 Kategorisasi Skor Variabel Ketenangan Jiwa

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	6	15.0	15.0	15.0
	Sedang	29	72.5	72.5	87.5
	Tinggi	5	12.5	12.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.13, didapat hasil bahwa rata-rata ketenangan jiwa mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan

2020 pada kategori sedang, yakni sebanyak 29 mahasiswa (72,5%). Pada kategori rendah terdapat 6 mahasiswa (15%), dan pada kategori tinggi terdapat 5 mahasiswa (12,5%).

3) Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi digunakan untuk menilai seberapa besar dampak membaca Al-Qur'an (X) terhadap ketenangan jiwa (Y), menghitung seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dan memprediksi variabel terikat berdasarkan variabel bebas. Berikut hasil uji regresi linear sederhana pada penelitian ini:

Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	79.594	11.828		6.729	.000
	Intensitas Membaca Al-Quran	.749	.355	.324	2.112	.041

a. Dependent Variable: Ketenangan Jiwa

Pada hasil *output* di atas, didapatkan persamaan regresinya ialah:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 79,594 + 0,749X$$

Dimana :

Y = Ketenangan Jiwa

X = Intensitas Membaca Al-Qur'an

a = angka konstan dari *Unstandardized Coefficients*. Pada penelitian ini nilai konstanta *Unstandardized Coefficients* sebesar 79,594. Hal ini menunjukkan ketenangan jiwa sebesar 79,594 jika intensitas membaca Al-Quran nol.

b = angka koefisien regresi. Angka koefisien regresi dalam penelitian ini sebesar 0,749. Angka tersebut menunjukkan ketenangan jiwa

akan meningkat sebesar 0,749 setiap peningkatan intensitas membaca Al-Qur'an. Mengingat nilai koefisien regresi bernilai positif (+), maka dapat dipahami bahwa intensitas membaca Al-Qur'an (X) berpengaruh positif terhadap ketenangan jiwa (Y). Dengan kata lain, semakin banyak membaca Al-Qur'an yang dilakukan seseorang maka semakin tenang jiwa yang dialaminya, begitu pula sebaliknya.

4) Koefisien Determinasi (R^2)

Besarnya persentase pengaruh variabel intensitas membaca Al-Quran (X) terhadap variabel ketenangan jiwa (Y) diketahui dengan menggunakan koefisien determinasi. Hasil koefisien determinasi terdapat dalam tabel berikut:

Tabel 4. 15 Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.324 ^a	.105	.082	12.089
a. Predictors: (Constant), Intensitas Membaca Al-Quran				

Berdasarkan tabel 4.15, didapat nilai *R Square* sebesar 0,105 (10,5%) yang artinya bahwa Intensitas membaca Al-Qur'an memengaruhi ketenangan jiwa sebanyak 10,5%. Sedangkan sisanya yakni 100%-10.5% = 89,5% dipengaruhi oleh variabel lain.

5) Uji Parsial (Uji t)

Uji t digunakan untuk menguji apakah variabel intensitas membaca Al-Qur'an (X) secara parsial (sendiri) berpengaruh terhadap variabel ketenangan jiwa (Y). Berikut hasil dari uji t yang telah dilakukan:

Tabel 4. 16 Hasil Uji T

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	79.594	11.828		6.729	.000
	Intensitas Membaca Al-Quran	.749	.355	.324	2.112	.041
a. Dependent Variable: Ketenangan Jiwa						

Pada tabel 4.16, didapatkan nilai sig.sebesar $0,041 < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu, hasil uji statistik pada variabel intensitas membaca Al-Qur'an (X) memperoleh t_{hitung} sebesar 2,112. t_{tabel} pada penelitian ini ialah 2,03 (DF= 40-2 = 38 \rightarrow N = 35). Sehingga $t_{hitung} 2,112 > 2,03 t_{tabel}$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga diartikan bahwa variabel intensitas membaca Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap variabel ketenangan jiwa pada mahasiswa tasawuf psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian yang telah peneliti lakukan, didapat pembahasan berikut ini:

1. Tingkat Intensitas Membaca Al-Qur'an Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus Angkatan 2020

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat intensitas membaca Al-Qur'an mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020 dibagi menjadi tiga kategori tingkatan yakni rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat intensitas membaca Al-Qur'an dalam kategori rendah terdapat 6 mahasiswa dengan persentase 15%, tingkat intensitas membaca Al-Qur'an dalam kategori sedang terdapat 25 mahasiswa dengan persentase 62,5%, dan tingkat intensitas membaca Al-Qur'an dalam kategori tinggi terdapat 9 mahasiswa dengan persentase 22,5%. Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa tingkat intensitas membaca Al-Qur'an Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020 ada pada kategori sedang.

Tinggi rendahnya tingkat intensitas membaca Al-Qur'an bisa disebabkan bermacam faktor seperti seberapa sering seorang mahasiswa dalam membaca Al-Qur'an, adab dalam membaca Al-Qur'an dan keadaan pembaca dalam

membaca Al-Qur'an. Semakin sering mahasiswa membaca Al-Qur'an maka intensitas membacanya akan semakin tinggi pula. Adab saat membaca Al-Qur'an juga perlu diperhatikan agar mendapatkan ketentraman hati. Ketika membaca Al-Qur'an, diperlukan adab saat membacanya yang meliputi membacanya dalam keadaan suci, membacanya dengan tartil, dan memahami apa yang terkandung saat membaca Al-Qur'an. Intensitas membaca Al-Qur'an juga dapat dipengaruhi dari keadaan pembaca dan lingkungan sekitar pembaca karena kondisi pembaca yang tidak sehat menjadikan sang pembaca kehilangan konsentrasi saat membaca Al-Qur'an¹ dan dengan situasi lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan konsentrasi mahasiswa saat membaca Al-Qur'an.²

2. **Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus Angkatan 2020**

Dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tingkat ketenangan jiwa mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020 dibagi menjadi tiga kategori tingkatan yakni rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat ketenangan jiwa dalam kategori rendah terdapat 6 mahasiswa dengan persentase 15%, tingkat ketenangan jiwa dalam kategori sedang terdapat 29 mahasiswa dengan persentase 72,5%, dan tingkat ketenangan jiwa dalam kategori tinggi terdapat 5 mahasiswa dengan persentase 12,5%. Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa tingkat ketenangan jiwa Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020 ada pada kategori sedang.

Tingkat ketenangan jiwa dapat dipengaruhi oleh sifat sabar dengan menahan hati, lisan, dan anggota badan.³ Semakin sabar seorang mahasiswa maka semakin tinggi tingkat ketenangan jiwanya. Ketenangan jiwa juga dipengaruhi oleh sikap optimis yang selalu mengharapkan hal yang baik dan pemikiran yang positif dapat membuat diri mahasiswa menjadi lebih tenang. Perasaan dekat dengan Allah juga dapat menjadikan hidup tenang, dan bahagia.

¹ Puthree Dkk., 3105.

² Puthree Dkk., 3105.

³ Kumala, Kusprayogi, dan Nashori, "Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi," 58.

3. Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa Mahasiswa Tasawuf Psikoterapi IAIN Kudus Angkatan 2020

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, terbukti bahwa intensitas membaca Al-Qur'an dengan ketenangan jiwa mahasiswa tasawuf psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020 mempunyai hubungan yang positif dan signifikan. Artinya semakin intens membaca Al-Qur'an maka semakin tinggi pula tingkat ketenangan jiwa mahasiswa tasawuf psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020. Adapun koefisien determinasi pada penelitian ini sebesar 0,105 (10,5%) yang artinya bahwa intensitas membaca Al-Qur'an mempengaruhi ketenangan jiwa sebesar 10,5%. Sedangkan sisanya, yaitu 89,5% dipengaruhi oleh variabel lain.

Hal ini dapat dapat dijelaskan dengan ilmu psikoneuroimunologi, yang mengintegrasikan proses pengaturan kekebalan untuk menjaga homeostasis atau mempertahankan kondisi konstan agar tubuh dapat berfungsi dengan normal.⁴ Sistem saraf simpatis dalam tubuh akan aktif sebagai respons terhadap *stressor* ketika seseorang mengalami ketegangan dan kecemasan sehingga mengakibatkan penyempitan pembuluh darah tepi dan peningkatan tekanan darah. Saraf parasimpatis, yang memiliki fungsi berlawanan dengan saraf simpatis, akan menjadi aktif ketika seseorang melakukan relaksasi. Dalam hal ini relaksasi merupakan *copping mechanism* tipe *active* atau dengan kata lain cara untuk menghadapi *stressor* dengan melibatkan kesadaran penuh dan berusaha untuk mengurangnya.⁵

Membaca Al-Qur'an akan menimbulkan rasa berserah diri pada Allah yang akan berdampak positif bagi tubuh pembacanya. Fokus relaksasi yang berlangsung adalah pada ucapan yang diucapkan dengan penuh keyakinan dan pasrah kepada Allah SWT, bukan pada proses relaksasi otot atau

⁴ Adnil Edwin Nurdin, "Pendekatan Psikoneuroimunologi," *Majalah Kedokteran Andalas* 34, no. 2 (2 Mei 2015): 91, <https://doi.org/10.22338/mka.v34.i2.p90-101.2010>.

⁵ Dian Nugraheni, Moh Iqbal Mabruri, dan Sugiyarta Stanislaus, "Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 10, no. 1 (27 Desember 2018): 66, <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i1.17386>.

proses pelemahan tubuh lainnya. Ketika tubuh dalam proses relaksasi, sistem saraf parasimpatis pada dasarnya diaktifkan, sehingga menurunkan semua reaksi tubuh yang seharusnya ditingkatkan oleh sistem saraf simpatis. Ketika melakukan relaksasi, ketegangan pikiran akan berkurang dan mengurangi respon “*fight or flight*” sehingga tercapai ketenangan jiwa.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

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 dapat digunakan untuk mengobati segala jenis penyakit, lebih bermanfaat, lebih hebat, atau lebih berhasil menyembuhkan penyakit daripada Al-Qur'an yang pernah diturunkan dari langit oleh Allah.⁸

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah⁹ dan Syams al-Din Muhammad Al-Dhahabi¹⁰, 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

⁶ Nugraheni, Maburri, dan Stanislaus, 66.

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

⁸ Al-Jauziyah, *Terapi Penyakit Ruhani : Jawaban Tuntas Bagi Orang yang Mendambakan Keselamatan Hati*, 17.

⁹ 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.

¹⁰ 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.

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.¹¹

Banyak getaran suara yang dihasilkan saat membaca Al-Qur'an. Getaran ini memasuki telinga, berjalan ke dalam otak, dan mempengaruhi medan listrik yang melekat pada sel, yang menyebabkan sel bereaksi dengan menyeimbangkan getaran tersebut. Dengan membaca Al-Qur'an secara perlahan dan harmonis, seseorang dapat meningkatkan kimia tubuh, menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung, dan aktivitas gelombang otak. Membaca Al-Qur'an juga dapat mengaktifkan hormon endorfin, yang dapat meningkatkan perasaan tenang, senang dan mengurangi hormon stres. Membaca atau mendengarkan Al-Qur'an telah terbukti dapat merangsang hipotalamus yang menurunkan produksi hormon adrenalin berlebihan serta menurunkan stres dan tekanan darah.¹²

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nur Ainun, Tri Umari, dan Elni Yakub di tahun 2019 yang menemukan bahwa ketenangan jiwa siswa SMP N 40 Pekanbaru dipengaruhi oleh membaca Al-Qur'an.¹³ Data peneliti juga mendukung temuan sebelumnya bahwa membaca Alquran secara intens berdampak pada ketenangan jiwa.

Hasil penelitian oleh Dika Zuki Anggari sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan hasil bahwa semakin tinggi intensitas membaca Al-Quran maka semakin

¹¹ Eickelman, *Al-Qur'an Sains dan Ilmu Sosial*, 84–85.

¹² Nugraheni, Mabruhi, Dan Stanislaus, “Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen,” 67.

¹³ 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 (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan* 6, no. 2 (28 Oktober 2019): 153–162.

tinggi pula tingkat ketenangan jiwa.¹⁴ Hal ini menandakan bahwa mahasiswa dengan intensitas membaca Al-Qur'an yang tinggi, akan mendapatkan ketenangan jiwa yang tinggi. Sebaliknya jika mahasiswa memiliki intensitas membaca Al-Qur'an rendah, akan mendapatkan ketenangan jiwa yang rendah pula, sehingga cenderung jengkel, mengeluh, pemarah, terpuruk dalam keadaan, dan merasa apa yang dilakukannya sia-sia.

Penelitian ini juga menunjukkan kebenaran penjelasan Syekh Ibrahim Al-Khawash Radhiyallahu 'anhu yang menjelaskan bahwa obat hati ada lima cara, salah satu caranya ialah dengan membaca Al-Qur'an beserta memahami maknanya saat sedang membaca Al-Qur'an.¹⁵ Konsep ini selanjutnya dikenal sebagai konsep "*Tombo Ati*" yang diperkenalkan oleh Sunan Bonang dalam memperkenalkan Islam di Pulau Jawa.

Penelitian oleh Dr. Ahmad Al-Qadhi di Florida, Amerika Serikat melakukan penelitian tentang pengaruh Al-Qur'an terhadap fisik dan psikis manusia yang menghasilkan bahwa membaca ayat-ayat Al-Qur'an dapat 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 hingga 97% dalam mewujudkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.¹⁶ Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan yang menunjukkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an menjadi salah satu faktor penting

¹⁴ 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/>.

¹⁵ Syumaisi, Setiaji, dan Apriani, "Analisis Struktur Musik Dan Makna Lirik Lagu Tombo Ati – Opick," 62.

¹⁶ Aini, "Efek Membaca Alquran Pada Pendidikan Mental," 10744.

dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada mahasiswa tasawuf psikoterapi IAIN Kudus angkatan 2020.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an dapat mengobati penyakit fisik serta jiwa dan cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa salah satunya ialah dengan rutin dalam membaca Al-Qur'an.

