

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketenangan jiwa merupakan suatu kondisi individu yang mampu mengontrol dan menahan diri, sehingga dalam keadaan apapun dapat mengontrol perilakunya. Terbentuknya ketenangan jiwa identik dengan tingkat spiritual maupun praktik keagamaan yang diterapkan individu dalam kehidupannya. Seperti halnya dengan seorang perempuan yang memilih untuk menjadi penghafal Al-Qur'an atau Hafidzah. Sebagaimana yang diketahui bahwa, Allah SWT memberikan kelebihan kepada perempuan yaitu memiliki perasaan yang lebih sensitif dibandingkan laki-laki. Dengan perasaan tersebut, perempuan lebih mudah peka atau sensitif dengan lingkungan sekitarnya dikarenakan dalam bertindak, perempuan lebih dominan menggunakan perasaan dibandingkan pikiran.¹ Sebagaimana dari Uqbah bin Amir mengatakan bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda:

“Janganlah kalian memperlakukan anak-anak perempuan dengan kasar, karena sesungguhnya mereka adalah manusia yang berpembawaan lembut lagi peka perasaannya.” (HR Ahmad).²

Perasaan perempuan erat kaitannya dengan tahap perkembangan psikologisnya pada masa adolensensi mulai memperhatikan nilai-nilai baru dalam kehidupan. Narsistik masa ini, cenderung sensitif terhadap

¹ Ria Defrita Arzona, Erizal Gani, dan Ermawati Arief, *Citra Perempuan Dalam Novel Kekuatan Cinta Karya Sastri Bakry*, Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 1.2 (2013), 104–10 <<https://ejournal.unp.ac.id/index.php/pbs/article/view/1297/1124>>.

² Maryam Kinanthi Nareswari, *Wanita-wanita Calon Penghuni Surga*, Cetakan Pe (Yogyakarta: Mutiara Media, 2013).

kekecewaan dan memperhatikan harga diri secara berlebihan.³ Pada masa transisi remaja menuju dewasa awal merupakan masa eksplorasi, penemuan, integrasi dan reproduksi, masa penuh permasalahan dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, masa komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai-nilai, dan kreativitas penyesuaian terhadap pola-pola baru kehidupan.⁴ Proses perkembangan psikologis pada masa transisi remaja ke dewasa awal memberikan tantangan dan memerlukan adaptasi menyangkut pengelolaan emosi dan perasaan. Hal tersebut sangat erat kaitannya dengan respon yang timbul ketika seorang Hafidzah mengalami permasalahan di masyarakat. Idealnya seorang perempuan akan lebih sensitif atau terbawa perasaan dengan permasalahan yang ada atau bahkan dengan stigma-stigma yang ada di masyarakat.

Berdasarkan realita yang ada, seorang Hafidzah lebih mampu mengendalikan emosi dalam dirinya ketika bertindak dan melakukan berbagai hal, serta merespon berbagai hal yang terjadi di sekitarnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh hafalan Al-Qur'an yang sedang diamalkan dan dijaganya. Seperti halnya yang disampaikan M. Quraish Shihab yaitu ketenangan jiwa diperoleh dari dua hal salah satunya dengan menghayati sifat-sifat Allah SWT semaksimal mungkin.⁵ Seperti yang telah diketahui

³ Riry Fatmawaty, "Memahami Psikologi Remaja," *Jurnal Reforma*, 2.1 (2017), 55–65 <<https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>>.

⁴ Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3.2 (2018), 35 <<https://doi.org/10.23916/08430011>>.

⁵ Ari Kurniawan Rizqi, "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah)," 2022, 6–81.

bahwa, salah satu fungsi Al-Qur'an yaitu *as-Syifa* artinya obat bagi pembaca maupun pendengar. Dengan demikian dalam keadaan apapun Al-Qur'an menjadi obat untuk segala rasa, khususnya untuk ketenangan jiwa seorang Hafidzah. Dengan menghafal maupun muroja'ah dapat menjadi sarana relaksasi untuk hati dan jiwa, terlebih jika dilantunkan dengan pelan dan penuh penghayatan.⁶

Individu yang memiliki ketenangan jiwa menurut Abd Al-Qadir Jailaani merupakan individu yang selalu membekali diri dengan ketaqwaan dalam kehidupan dunia untuk akhirat dan selalu menjauhi perbuatan maksiat. Individu yang selalu ridlo dengan ketetapan Allah SWT, baik senang maupun sedih tetap teguh dikarenakan tidak tertarik dengan kehidupan duniawi yang penuh keserakahan.⁷ Menurut Imam Al-Ghozali, ketenangan jiwa adalah keadaan di mana seseorang mencapai ketenangan, kedamaian dan keseimbangan hati dan jiwanya yang dapat dicapai melalui ketaatan kepada Allah SWT, introspeksi dan pengendalian diri. Imam Al-Ghozali menekankan bahwa ketenangan jiwa erat kaitannya dengan adanya stimulus yang didapatkan dari pembelajaran pencapaian psikologisnya.⁸ Seperti halnya ketenangan jiwa seorang Hafidzah dapat dilihat dari seberapa intens hubungannya dengan Al-Qur'an. Semakin intens individu dengan Al-Qur'an maka jiwa dan

⁶ MF. (2023, September 02). *Ketenangan Jiwa Seorang Hafidzah*. (L. Kamilia, Interviewer).

⁷ Sarihat Cihat Nawawi, *Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an*, MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 6.1 (2021), 30–46 <<https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>>.

⁸ Imam Al-Ghazali, *Kitab Uraian Keajaiban Hati, Terjemahan Ihya' Ulumuddin Jilid VII*, 2008, hal. 896–927.

hatinya akan semakin tenang, yang pada akhirnya berpengaruh pada perilakunya dalam kehidupan sehari-hari.⁹

Perbedaan kondisi lingkungan dapat mempengaruhi ketenangan jiwa pada individu, bahkan berpengaruh pada respon dalam menghadapi permasalahan yang ada di sekitarnya. Perbedaan kondisi ini dialami oleh seorang Hafidzah yang sebelumnya hidup dalam kondisi lingkungan pesantren yang selalu memberikan stimulus untuk ketenangan jiwanya, baik melalui dzikir, muroja'ah, dan lain sebagainya. Selain itu, kebiasaan bersosialisasi dengan sesama Hafidzah meskipun dengan latar belakang yang berbeda tetapi memiliki tujuan yang sama akan memberikan pengaruh tersendiri terhadap ketenangan jiwa individu. Pendidikan yang diterapkan di pesantren memberikan *output* yang berkualitas dengan memberikan proses pendidikan sejak awal masuknya santri ke pesantren, dengan cara memberikan bimbingan dan pengarahan yang berpengaruh positif bagi individu secara pribadi. Terlebih pada pesantren dengan tipe salafiyah, memberikan pengarahan kepada santri untuk melibatkan Al-Qur'an dalam kesehariannya dengan cara memberikan program yang dapat menjadi perantara untuk berinteraksi dengan Al-Qur'an secara langsung.¹⁰

Tentunya lingkungan pedesaan memiliki perbedaan yang sangat signifikan dengan lingkungan pesantren. Lingkungan pedesaan identik

⁹ MF. (2023, September 02). *Ketenangan Jiwa Seorang Hafidzah*. (L. Kamilia, Interviewer).End

¹⁰ Indhra Musthofa dan Husnul Khotimah, *Implementasi pendidikan pesantren tahfidz dan gerakan budaya qur'ani di Indonesia Implementation of Tahfidz Islamic Boarding School*, At Turots : Jurnal Pendidikan Islam, 5.3 (2023), 393–402.

dengan adat dan budaya tertentu sekaligus banyak stigma dan tuntutan yang dapat membatasi ruang gerak individu. Sehingga dalam bermasyarakat individu dituntut mampu beradaptasi dengan baik, meskipun besar kemungkinan hal tersebut menimbulkan kecemasan pada individu, terlebih jika menjadi pihak minoritas dalam masyarakat. Dalam hal ini seorang Hafidzah sebagai pihak minoritas, pastinya dituntut mampu beradaptasi dengan lingkungan pedesaan yang sangat berbeda dengan lingkungan pesantren. Dengan demikian, sebagai seorang Hafidzah harus memiliki prinsip yang kuat dalam menjaga hafalannya dalam keadaan apapun dan lingkungan manapun. Dengan prinsip tersebut, seorang Hafidzah mampu beradaptasi dengan mudah meskipun berada di lingkungan yang tidak mendukung dan menjadi pihak minoritas.¹¹

Secara sadar individu akan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ditempatinya untuk mencapai ketenangan jiwa yang utuh. Terciptanya suatu ketenangan jiwa berkaitan erat dengan penyesuaian diri yang dilakukan individu dalam kehidupannya. Dalam upayanya mencapai ketenangan jiwa, individu harus memahami secara bijak bahwa pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Sehingga, sikap dan cara individu bereaksi terhadap orang lain dan lingkungan sosial yang membentuk realitas juga merupakan aspek yang sangat mempengaruhi proses penyesuaian diri menuju

¹¹ MF. (2023, September 02). *Ketenangan Jiwa Seorang Hafidzah*. (L. Kamilia, Interviewer).

kebahagiaan dan ketenangan jiwa.¹² Kehidupan bermasyarakat di lingkungan pedesaan, tercapainya ketenangan jiwa dengan kemampuan penyesuaian diri yang dilakukan Hafidzah berdasarkan apa yang menjadi pedomannya. Seorang Hafidzah, tidak hanya bertugas menghafalkan Al-Qur'an tetapi juga mengamalkan isi yang terkandung di dalamnya pada kehidupan sehari-hari, seperti akhlak, adab, cara memperlakukan seseorang, cara berbicara maupun bersikap dan lain sebagainya. Hal tersebut telah diatur oleh Al-Qur'an, sehingga seorang Hafidzah memiliki pedoman tersendiri dalam bersikap dan berperilaku.¹³

Kehidupan sosial masyarakat tidak lepas dari bagaimana individu mampu melakukan interaksi sosial dengan masyarakat sekitar ketika melakukan suatu hal atau menghadapi permasalahan tertentu. Interaksi sosial sangat bermanfaat dalam mempertimbangkan dan meninjau berbagai permasalahan yang muncul di masyarakat. Interaksi sosial adalah hubungan dinamis yang mencakup hubungan antar individu, kelompok orang, dan antara individu dengan kelompok orang. Interaksi sosial merupakan kunci dari segala kehidupan bermasyarakat, karena tanpa adanya interaksi sosial tidak mungkin dapat hidup bersama. Interaksi adalah suatu proses di mana orang berkomunikasi dan mempengaruhi pikiran dan tindakan satu sama lain.¹⁴ Interaksi sosial

¹² Muchamad Choirudin, "Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 12.1 (2015), 1–20.

¹³ MF. (2023, September 02). *Ketenangan Jiwa Seorang Hafidzah*. (L. Kamilia, Interviewer).

¹⁴ Muhammad Yasin Anugerah, "Pola Interaksi Sosial Masyarakat Urban Di Desa Tanggulangin Kab. Kebumen," *Ilmu Sosial Dan Hukum*, 2022, 8.

menjadi acuan bagaimana perilaku yang muncul pada individu ketika bermasyarakat. Hal tersebut selaras dengan Hafidzah yang dituntut mampu melakukan interaksi sosial yang baik ketika hidup di lingkungan masyarakat. Interaksi sosial yang terbangun di masyarakat berupa kerjasama dalam berbagai kegiatan seperti mengikuti rutinan dan mengikuti organisasi yang ada di lingkungan sekitar. Interaksi sosial akan mudah terbentuk ketika individu memiliki kemauan untuk membuka diri dan menyadari bahwa manusia adalah makhluk sosial.¹⁵

Interaksi sosial yang terbangun di masyarakat sangat erat kaitannya dengan pengendalian diri yang dilakukan individu dalam berperilaku, bersikap, dan berbicara. Pengendalian diri dimulai dari kesadaran individu ketika hidup berdampingan dengan masyarakat yang memiliki berbagai latar belakang. Pengendalian diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi dan dorongan hatinya.¹⁶ Pengendalian diri meliputi pengaturan diri, kemampuan menekan gejala emosi dan mengatur secara positif emosi yang timbul. Individu sangat membutuhkan pengendalian diri yang baik dalam segala aspek kehidupan. Melalui pengendalian diri yang tepat, seseorang mampu mengendalikan, mengevaluasi, dan memperkirakan akibat dari tindakannya.¹⁷ Pengendalian diri berperan penting dalam proses

¹⁵ MF. (2023, November 11). *Ketenangan Jiwa Seorang Hafidzah*. (L. Kamilia, Interviewer).

¹⁶ Hurlock E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Alih Bahas (Jakarta: Erlangga, 1990).

¹⁷ P A Waluwandja dan Z A Dami, "Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok," *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1.1 (2018), 109–23 <<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/20>>.

penyesuaian diri di lingkungan masyarakat. Sebagaimana pada Hafidzah yang melakukan penyesuaian diri di lingkungan masyarakat. Pengendalian diri Hafidzah, berawal dari penerapan adab dalam bermasyarakat. Pada dasarnya perilaku akan lebih terkontrol jika dibarengi dengan adab yang baik.¹⁸ Selain itu, pengelolaan emosi pada Hafidzah berupa membekali diri dengan prinsip hidup agar tidak mudah terkena provokasi yang menyebabkan munculnya emosi negatif. Melakukan kontrol perasaan agar tidak mudah tersinggung ketika hidup berdampingan dengan masyarakat juga menjadi hal yang penting dalam pengendalian diri.¹⁹

Sebagaimana berdasarkan penelitian terdahulu oleh Nawawi, S. Cihat tentang “*Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur’an: Kajian Tafsir Tematik*” yang menunjukkan besar pengaruh Al-Qur’an terhadap ketenangan jiwa seseorang, melalui praktik-praktik keagamaan yang dapat menghilangkan kecemasan, kegelisahan, dan lain sebagainya yang termasuk gejala awal terjadinya gangguan kesehatan mental.²⁰ Dalam penelitian Emi Sururiyah Mahmudah dan Iswahyudi tentang “*Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikirul Ghofilin Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak*” mengemukakan bahwa ketenangan jiwa terbentuk melalui banyak hal salah satunya dengan cara dzikir kepada Allah, dzikir yang diterapkan adalah *Dzikirul*

¹⁸ Obervasi Pengendalian diri Hafidzah. (L. Kamilia, Observer).

¹⁹ MF. (2023, November 11). *Ketenangan Jiwa Seorang Hafidzah*. (L. Kamilia, Interviewer).

²⁰ Sarihat Cihat Nawawi, *Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur’an*, MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, 6.1 (2021), 30–46 <<https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>>.

Ghofilin, tujuannya yakni untuk mendekatkan diri para santri kepada Allah, memberikan pemahaman kepada santri bahwa apapun yang ada di dunia ini atas kekuasaan dan kendali Allah, serta apapun itu milik Allah.²¹ Selain itu, dalam penelitian Nur Fitriyani Hardi tentang “*Ketenangan Jiwa dan Psychological Well-Being: Studi pada Santri Mahasiswa Di Pondok Pesantren*” menyatakan bahwa terdapat hubungan antara ketenangan jiwa dengan kesejahteraan sosial mahasiswa di Pondok Pesantren Balirejo, yakni semakin tinggi ketenangan jiwa seorang santri, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan sosialnya.²²

Dengan demikian, ketenangan jiwa individu disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor agama yang mengerucut pada kedekatan hubungan individu dengan Allah SWT. Sebagaimana seorang Hafidzah memperoleh ketenangan jiwa dari penghayatan dalam menghafal maupun muroja’ah ayat-ayat Al-Qur’an, sehingga mampu mengendalikan perilakunya dalam keadaan apapun dan berada pada lingkungan manapun. Sehingga tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui ketenangan jiwa yang terbentuk pada seorang Hafidzah di lingkungan pedesaan. Dari hal tersebut, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Dari fenomena yang ada, peneliti mengangkat judul “**Konsep Ketenangan Jiwa pada**

²¹ Iswahyudi Emi Sururiyah M., “Upaya Meningkatkan Ketenangan Jiwa Santri Melalui Mujahadah Dzikirul Ghofilin Di Pondok Pesantren Darul Huda Mayak,” *JUSMA : Jurnal Studi Islam dan Masyarakat*, 01.September (2022), 70–83.

²² Nur Fitriyani Hardi, L Fina Mahzuni, dan Azki Sururi, “Ketenangan Jiwa Dan Psychological Well-Being: Studi Pada Santri Mahasiswa Di Pondok Pesantren,” *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 1.2 (2022), 1–19 <<https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>>.

Hafidzah di Dusun Karangrejo Desa Tegalrejo Kecamatan Merakurak Tuban”.

B. Penegasan Istilah

Untuk membahas permasalahan penelitian ini, perlu digarisbawahi kata kunci yang harus dijelaskan makna dan pembatasannya:

1. Konsep

Konsep dimaksudkan pola perilaku yang muncul pada individu ketika dihadapkan pada suatu kondisi dan lingkungan tertentu, di mana individu menjadi pihak minoritas.

2. Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa dalam hal ini merujuk pada ketenangan batin yang menimbulkan sikap dan perilaku pada individu dalam menghadapi masalah maupun dalam kehidupan sehari-hari yang terkontrol dengan baik.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penyesuaian diri Hafidzah dalam mencapai ketenangan jiwa?
2. Bagaimana interaksi sosial Hafidzah dengan masyarakat untuk mencapai ketenangan jiwa?
3. Apakah pengendalian diri yang dilakukan Hafidzah dalam mencapai ketenangan jiwa?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penyesuaian diri Hafidzah dalam mencapai ketenangan jiwa.

2. Untuk mengetahui interaksi sosial Hafidzah dengan masyarakat untuk mencapai ketenangan jiwa.
3. Untuk mengetahui pengendalian diri yang dilakukan Hafidzah dalam mencapai ketenangan jiwa.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan bukti empiris terhadap ketenangan jiwa, kaitannya dengan ketenangan jiwa pada Hafidzah. Hal ini dapat memperkuat teori tentang ketenangan jiwa, terutama pada seorang Hafidzah yang selalu menjaga ketaatannya kepada Allah SWT dan mendapatkan stimulus berupa muroja'ah hafalan, dari hal tersebut terbukti kebenaran dari teori Imam Ghozali.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bentuk sumbangan pemikiran untuk mahasiswa, khususnya Program Studi Bimbingan Konseling Islam mengenai ketenangan jiwa. Selain itu, sebagai pertimbangan dan kontribusi untuk peneliti selanjutnya dalam pengembangan teori mengenai ketenangan jiwa.