

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Murottal Al-Qur'an

##### 1. Pengertian Murottal Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang merupakan mu'jizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Al-Qur'an adalah kitab suci yang diyakini kebenarannya, dan menjadi suatu ibadah jika membacanya. Seni baca Al-Qur'an atau Tilawatil Qur'an ialah bacaan kitab suci Al-Qur'an yang bertajwid diperindah oleh irama. Orang yang membacanya disebut Qori' (pembaca Al-Qur'an).<sup>1</sup>

Bacaan Al-Quran merupakan obat yang komplit untuk segala jenis penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit fisik, baik penyakit dunia maupun penyakit akhirat. Selain itu Al-Quran bermanfaat untuk menjadi obat, penawar dan penyembuh dari berbagai persoalan hidup manusia.<sup>2</sup>

Definisi Al-Murottal berasal dari kata *Ratlu As-syaghiri* (tumbuhan yang bagus dengan masaknyanya dan merekah) sedangkan menurut istilah adalah bacaan yang tenang, keluarnya huruf dari makhroj sesuai

---

<sup>1</sup> Nirwana, *Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Di Rsud Labuang Baji Makassar*, (Makasar:Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar. 2014.)

<sup>2</sup> Indrajati, Triana. *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Denyut Nadi Dan Frekuensi Pernafasan Pada Bayi Prematur Di Rsud Banyumas*. 2013

dengan semestinya yang disertai dengan renungan makna. Jadi Al-Murottal yaitu pelestarian Al- Qur'an dengan cara merekam dalam pita suara dengan memperhatikan hukum-hukum bacaan, menjaga keluarnya huruf-huruf serta memperhatikan waqaf-waqaf (tanda berhenti).<sup>3</sup>

Al-Murottal adalah pengumpulan baca'an ayat-ayat Al-Qur'an yang bertujuan untuk melestarikan Al-Qur'an dengan cara merekam baca'an Al-Qur'an. Sudah diketahui bahwa terdapat hukum-hukum bacaan (tajwid) yang harus diperhatikan dalam pembacaan Al-Qur'an. Oleh karena itu untuk menguatkan (tahqiq) kelestarian Al-Qur'an maka di gunakanlah media rekaman.<sup>4</sup>

Pada masa sekarang, media dan alat perekam suara telah ditemukan sehingga media tersebut bisa di dimanfaatkan untuk merekam baca'an Al-Qur'an dan rekaman baca'an tersebut bisa di ulang kembali. Hal ini juga sangat berguna dalam rangka menyebarkan Al-Qur'an dan mengembangkannya di dunia islam terutama di negeri-negeri yang kekurangan pakar.<sup>5</sup>

## 2. Manfaat Murottal Al-Qur'an

Berikut ini adalah manfaat dari murottal (mendengarkan bacaan ayatayat suci Al-Qur'an antara lain :<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Nirwana, *Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Di Rsud Labuang Baji Makasar*, (Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar. 2014)

<sup>4</sup> Awad. *The Miracle Of Qur'an*. 2010.

<sup>5</sup> Ibid.,

- a. Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa.

Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-A'raf :203-204 Terjemahan : “dan apabila kamu tidak membawa suatu ayat Al-Qur'an kepada mereka, mereka berkata: “Mengapa tidak kamu buat sendiri ayat itu?” Katakanlah: “Sesungguhnya aku hanya mengikut apa yang diwahyukan dari Tuhanku kepadaku. Al-Qur'an ini adalah bukti-bukti yang nyata dari Tuhanmu, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. “dan apabila dibacakan Al Quran, Maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat”.

Ayat tersebut di atas memerintahkan untuk mendengarkan dan memperhatikan bacaan Al-Qur'an dan berdzikir mengingat Allah SWT terus menerus, Selanjutnya Allah SWT menyuruh Nabi Muhammad SAW

- b. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan

---

<sup>6</sup> Indrajati, Triana. *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Denyut Nadi Dan Frekuensi Pernafasan Pada Bayi Prematur Di Rsud Banyumas*. 2013.

mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

- c. Dengan terapi murottal maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT, dalam keadaan ini otak pada gelombang alpha, merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz . ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat menyingkirkan stress dan menurunkan kecemasan.

### 3. Mekanisme Terapi Murottal Al-Qur'an

Murottal bekerja pada otak dimana ketika didorong oleh rangsangan dari terapi murottal maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *zat neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan.<sup>7</sup>

Fungsi pendengaran manusia yang merupakan penerimaan rangsang auditori atau suara. Rangsangan auditori yang berupa suara

---

<sup>7</sup> Risnawati .*Efektif Murottal Dan Terapi Music Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Vii* (Uin Alaudin Makassar. 2017)

diterima oleh telinga sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bertautan antara satu dengan yang lain.<sup>8</sup>

Rangsang fisik tadi diubah oleh adanya perbedaan ion kalium dan ion natrium menjadi aliran listrik yang melalui saraf nervus VIII (*vestibule cochlearis*) menuju ke otak, tepatnya di area pendengaran. Setelah mengalami perubahan potensial aksi yang dihasilkan oleh saraf auditorius, perambatan potensial aksi ke korteks auditorius (yang bertanggung jawab untuk menganalisa suara yang kompleks, ingatan jangka pendek, perbandingan nada, menghambat respon motorik yang tidak diinginkan, pendengaran yang serius, dan sebagainya) diterima oleh lobus temporal otak untuk memproses suara. Talamus sebagai pemancar impuls akan meneruskan rangsang ke amigdala (tempat penyimpanan memori emosi) yang merupakan bagian penting dari system limbik<sup>3</sup> (yang mempengaruhi emosi dan perilaku).<sup>9</sup>

Dengan mendengarkan ayat-ayat suci al-Qur'an, seorang muslim, baik mereka yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka

---

<sup>8</sup> Nadhia Elsa. *Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Presirkumsisi Di Rumah Sunat Bintaro*. (Universitas Hidayatullah Jakarta, 2015.)

<sup>9</sup> Risnawati. *Efektif Murottal Dan Terapi Music Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Vii* (Uin Alaudin Makassar. 2017)

merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan, dan ketenangan jiwa.<sup>10</sup>

Murottal al-Qur'an adalah rekaman al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qor'i (Pembaca al-Qur'an). Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat-ayat suci al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang Qor'i direkam dan di perdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis.<sup>11</sup>

Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an yang dibacakan dengan tartil dan benar akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphen alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Ini menunjukkan bahwa bacaan al-Qur'an

---

<sup>10</sup> Siswantinah. *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa Di Rsud Kraton Kabupaten Pekalongan*. Jurnal (Universitas Muhammadiyah Semarang, 2011.)

<sup>11</sup> Ibid.,

dapat digunakan sebagai perawatan koplementer karena dapat meningkatkan perasaan rileks.<sup>12</sup>

Stimulant Murottal Al-Qur'an dapat dijadikan alternatif terapi baru sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya karena stimulant Al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11%. Terapi audio ini juga merupakan terapi yang murah dan tidak menimbulkan efek samping.<sup>13</sup>

Intensitas suara yang rendah merupakan intensitas suara kurang dari 60 desibel sehingga menimbulkan kenyamanan dan tidak nyeri. Murottal merupakan intensitas 50 desibel yang membawa pengaruh positif bagi pendengarnya. Manfaatnya lebih efektif yaitu terapi murottal diberikan dengan durasi 15-25 menit.<sup>14</sup>

## **B. Ketenangan Jiwa**

### **1. Pengertian jiwa**

Secara bahasa jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Sedang dalam bahasa Arab sering disebut dengan "*an nafs*". Imam Ghazali mengatakan bahwa jiwa adalah manusia-manusia dengan hakikat kejiwaannya. Itulah pribadi dan zat kejiwaannya. Sedangkan menurut para filosof pengikut plotinus (para filosof Yunani), sebagaimana yang dikutip oleh Abbas

---

<sup>12</sup> Eskandari N Dkk. *Qur'an Recitation: Short-Term Effect And Related Factors In Preterm Newborns.*( Research Journal Of Medical Sciencnes 2012.)

<sup>13</sup> Abdurrachman Dkk. *Murottal Al-Qur'an: Alternatif Terapi Suara Baru.* Universitas Lampung. *Seminar Nasional Sains Dan Teknologi-Ii*( Universitas Lampung, 2008.)

<sup>14</sup> Risnawati *.Efektif Murottal Dan Terapi Music Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Vii* (Uin Alaudin Makassar. 2017)

Mahmud Al Aqqad dalam Manusia Diungkap Dalam Al Qur'an, bahwa jiwa menurut mereka adalah sinonim dengan gerak hidup / kekuatan yang membuat anggota-anggota badan menjadi hidup yakni kekuatan yang berlainan fisik material, dapat tumbuh beranak, dan berkembangbiak tingkat kemauannya lebih besar dari pada benda tanpa nyawa dan lebih kecil daripada roh, jiwa tidak dapat dipindah dari tempat ia berada.<sup>15</sup>

Kemudian dilihat dari kaca mata psikologi, menurut Wasty Soemanto, jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia, jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka berfungsinya jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang nampak.<sup>16</sup>

Dari sejumlah pemaparan di atas dapat diambil pemahaman bahwa jiwa adalah merupakan unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi symbol kesempurnaan manusia. Karena manusia yang tidak memiliki jiwa tidak dapat dikatakan manusia yang sempurna.

Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong pada tingkah laku yang tampak. Karena cara-cara kerja jiwa hanya dapat di amati melalui tingkah laku yang nyata. Adapun pengertian jiwa di sini

---

<sup>15</sup>Ayu Efit Sari,. *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek.*(Tulungagung:Institut Agama Islam Negeri Tulungagung,2017)

<sup>16</sup> Imam Ghozali. *Konsep Penyucian Jiwa Dalam Islam.*(Jakarta:Ummul Qura.2017).

meliputi seluruh aspek rohani yang di miliki oleh manusia, antara lain :  
hati, akal, pikiran dan perasaan.

## 2. Pengertian Ketenangan Jiwa

Ketenangan jiwa merupakan istilah psikologi yang terdiri atas dua kata yaitu jiwa dan ketenangan. Ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat tambahan ke-an. Tenang berarti diam tidak berubah-ubah (diam tidak bergerak), tidak gelisah, tidak susah, tidak gugup betapapun keadaan gawat, tidak ribut, tidak tergesa-gesa.<sup>17</sup>

Sedangkan jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat berfikir. Sedang dalam bahasa disebut an-Nafs. Imam Ghazali, seorang tasawuf mengatakan bahwa jiwa adalah suatu yang halus dari manusia, yang mengetahui dan merasa. Jiwa diibaratkan dengan raja. Ketika raja itu berlaku adil, maka adillah semua kekuatan yang ada dalam tubuh manusia.<sup>18</sup>

Dilihat dari kaca mata psikologis, menurut Westy Suewanto jiwa adalah kekuatan dalam diri yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia. Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka fungsi jiwa dapat diamati dari tingkah laku yang nampak.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Ayu Efit Sari,. *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek.*(Tulungagung:Institut Agama Islam Negeri Tulungagung,2017)

<sup>18</sup> Imam Al-Ghoyali.*Ihya' Ulumudin* (Jakarta:Pustaka Amin,1995)

<sup>19</sup> Westy Soewanto. *Pengantar Psikologi.* (Jakarta:Bina Aksara,1998). Hlmn.,15

Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur *kehidupan*, daya rohaniyah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan). Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.<sup>20</sup>

Jiwa yang tenang (*muthmainnah*) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat dari perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar. Ia tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Akan tetapi di tengah-tengah sikap itu, secara diam-diam ia menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi.<sup>21</sup>

Jadi, jiwanya tenang, tenteram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri

---

<sup>20</sup> Zakiah Drajar. *Kesehatan Mental*. (Jakarta:Gunung Agung.1982), Hlm.,11-12

<sup>21</sup> Acmad Mufid. *Terapi Hati*.(Yogyakarta:Buku Pintar.2015)

dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Kartini Kartono mengatakan, bahwa mental *hygiene* memiliki tema sentral yaitu bagaimana cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, ketakutan serta konflik.<sup>22</sup>

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa orang yang tenang jiwanya adalah orang yang memiliki keseimbangan dan keharmonisan di dalam fungsi-fungsi jiwanya, memiliki kepribadian yang terintegrasi dengan baik, dapat menerima sekaligus menghadapi realita yang ada, mampu memecahkan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.<sup>23</sup>

Jadi orang yang tenang jiwanya adalah orang yang fungsi-fungsi jiwanya dapat berjalan secara harmonis dan serasi sehingga memunculkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, sebab kepribadian yang terintegrasi dengan baik dapat dengan mudah memulihkan macam-macam ketegangan dan konflik-konflik batin secara spontan dan otomatis, dan mengatur pemecahannya menurut

---

<sup>22</sup> Kartini Kartono Dkk. *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. (Bandung: Mandar Maju. 1989), Hlm., 4

<sup>23</sup> Ayu Efit Sari, . *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek*. (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2017)

prioritas dan herarkinya, sehingga dengan mudah akan mendapat kan keseimbangan batin, dan jiwanya ada dalam keadaan tenang seimbang.

### 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Semua orang ingin menjalani hidupnya dengan penuh kebahagiaan dan ketenangan lahir dan batin. Adapun jiwa yang tenang, akan mendapatkan kebahagiaan di sisi Allah SWT, dan akan dimasukkan dalam surga-Nya, dengan demikian segala yang dilakukan hanya semata-mata hanya mencari ridha Allah SWT serta apa yang dilakukannya dipikirkan terlebih dahulu, apakah sudah sesuai dengan perintah Allah SWT atau tidak, sehingga semua perbuatannya akan bermanfaat karena disandarkan dengan niat untuk mencari ridha Allah SWT semata. Ia lebih menginginkan hal-hal yang bersifat rohaniah, yang bisa mengisi jiwanya dan tidak cenderung mengejar kelezatan duniawi yang bersifat jasmaniah. Orang yang semacam ini jika dikarunia kekayaan, tidak mengambil selain apa yang menjadi haknya sendiri, dan apabila ditimpakan kepadanya musibah bersabar dan bertawakkal kepada Allah SWT.<sup>24</sup>

Menurut Imam Ghazali jiwa yang tenang ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Di antaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal

---

<sup>24</sup> M, Sulur. *Hubungan Silaturahmi Dengan Ketengan Jiwa*. (Semarang: Iain Walisongo. 2009)

perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain. Sifat-sifat yang menyebabkan selamat.<sup>25</sup>

Beberapa faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa dimana orang yang ingin mencapai ketenangan jiwa harus memenuhi beberapa faktor tersebut antara lain:

#### 1. Faktor Agama

Agama adalah kebutuhan jiwa (psikis) manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah.<sup>26</sup>

Demikian juga dalam agama ada larangan yang harus dihindari, karena di dalamnya terdapat dampak negatif dari kehidupan manusia. Orang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT secara benar, di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut dan gelisah. Ia merasa yakin keimanan dan ketaqwaannya itu akan membawa kelegaan dan ketenangan batinnya.

Pelaksanaan ibadah dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari rasa gelisah dan takut. Diantara di berbagai macam ibadah yang ada yaitu<sup>27</sup>:

- a) Shalat, secara psikologis semakin banyak shalat dan menggantungkan harapan kepada Allah SWT maka akan tentramlah hati, karena dalam shalat itu sendiri mengandung psiko-

---

<sup>25</sup> Imam Al-Ghoyali. *Ihya' Ulumudin* (Jakarta: Pustaka Amin, 1995)

<sup>26</sup> M, Sulur. *Hubungan Silaturahmi Dengan Ketenangan Jiwa*. (Semarang: Iain Walisongo, 2009)

<sup>27</sup> Imam Al-Ghoyali. *Ihya' Ulumudin* (Jakarta: Pustaka Amin, 1995)

religius (kekuatan rohaniah) yang dapat membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme sehingga memiliki semangat untuk masa depan. Dari pada itu tujuan utama dari shalat adalah ingin beraudiensi dan mendekatkan diri kepada Allah SWT supaya terciptalah kebahagiaan dan ketenangan hidupnya.

- b) Puasa, bila kita renungkan dengan seksama, maka inti dari perintah menjalankan ibadah puasa adalah pengendalian diri (*self control*). Pengendalian diri adalah ciri utama bagi jiwa yang sehat.<sup>28</sup> Secara falsafi, esensi puasa adalah pengendalian. Dengan pengendalian akan terjadi keseimbangan kejiwaan. Dari keseimbangan ini diharapkan ada pencerahan masing-masing elemen kejiwaan agar bisa bersih secara optimal dan harmonis. Disinilah secara falsafi, esensi puasa itu, disamping dari segi ibadah tentu mempunyai *asror* (rahasia-rahasia ibadah) yang hanya diketahui oleh Allah SWT.
- c) Zakat, salah satu dari faedah zakat yaitu pembersihan. Zakat membersihkan harta dan diri kita. Jika diri kita dibersihkan dari sifat-sifat keegoan maka tujuan zakat dari segi ruhani telah dicapai, memisahkan diri kita dari sebagian kecil apa yang kita sangka milik kita, akan mendatangkan ganjaran yang berlipat ganda di akhirat kelak.
- d) Penyucian diri dilakukan dengan mengeluarkan zakat, bersedekah serta berbuat amal-amal jariyah, selain ia membersihkan diri dari

daki-daki dunia, ia juga memanjangkan umur dan menyelamatkan diri dari siksa sengsara di akhirat kelak.<sup>28</sup>

- e) Pengendalian diri dari hawa nafsu juga merupakan faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa. Jika seseorang mampu mengendalikan diri dengan baik maka kehidupannya akan menjadi tenang, damai dan tentram.

## 2. Terpenuhinya Kebutuhan Manusia

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan-kebutuhan manusia baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak tercapai akan mengakibatkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.

Menurut Kartini Kartono<sup>29</sup> kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhi adalah:

- a) Terpenuhinya kebutuhan pokok, hal ini karena setiap manusia pasti memiliki dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok. Dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok tersebut menuntut pemenuhan, sehingga jiwa menjadi tenang dan akan menurunkan ketegangan-ketegangan jiwa jika kebutuhan tersebut terpenuhi.
- b) Tercapainya kepuasan, setiap orang pasti menginginkan kepuasan baik yang berupa jasmaniah maupun yang bersifat psikis, seperti kenyang, aman terlindungi, ingin puas dalam hubungan seksnya,

---

<sup>28</sup> Imam Ghazali. *Konsep Penyucian Jiwa Dalam Islam*. (Jakarta: Ummul Qura. 2017).

<sup>29</sup> Kartini Kartono Dan Jenny Andari, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm, 29-30

ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas segala bidang.

- c) Posisi status sosial, setiap individu selalu berusaha mencari posisi social dalam lingkungannya, tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati. Sebab cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman, berani optimis, percaya diri.<sup>30</sup>

Menurut Zakiah Darajat ada 6 kebutuhan jiwa dimana jika tidak terpenuhi akan mengalami ketegangan jiwa.<sup>31</sup> Kebutuhan jiwa tersebut adalah:

- a) Rasa kasih sayang

Rasa kasih sayang merupakan kebutuhan jiwa yang penting bagi manusia oleh karenanya apabila rasa kasih sayang itu tidak didapatinya dari orang-orang di sekelilingnya maka akan berdampak kepada keguncangan jiwanya. Tetapi bagi orang yang percaya kepada Allah SWT yang Maha Pengasih dan Penyayang maka kehilangan rasa kasih saying dari manusia tidak menjadikan jiwanya gersang.

- b) Rasa aman

Rasa aman juga kebutuhan jiwa yang tidak kalah pentingnya. Orang yang terancam, baik jiwanya, hartanya kedudukannya ia akan gelisah yang berkunjung pada stres. Apabila ia dekat dengan Allah SWT tentu rasa aman akan selalu melindungi dirinya.

---

<sup>30</sup> Ibid

<sup>31</sup> Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1990), hlm., 33-35

c) Rasa harga diri

Rasa harga diri juga merupakan kebutuhan jiwa manusia, jika ia tidak terpenuhi akan berakibat menderita. Banyak orang merasa diremehkan, dilecehkan dan tidak dihargai dalam masyarakat terutama dalam hal harta, pangkat keturunan, dan lain sebagainya itu tentu perlu dipenuhi. Namun sebenarnya hakekat itu terletak pada iman dan amal saleh seseorang.

d) Rasa bebas

Rasa ingin bebas termasuk kebutuhan jiwa yang pokok pula. Setiap orang ingin mengungkapkan perasaannya dengan cara yang dirasa menyenangkan bagi dirinya. Namun semua itu tentunya ada batas dan aturan yang harus diikuti agar orang lain tidak terganggu haknya. Kebebasan yang sungguh-sungguh hanya terdapat dalam hubungan kita dengan Allah SWT.

e) Rasa Sukses

Rasa sukses merupakan salah satu kebutuhan jiwa. Kegagalan akan membawa kekecewaan bahkan menghilangkan kepercayaan seseorang kepada dirinya. Islam mengajarkan agar orang tidak putus asa. Tidak tercapainya suatu keinginan belum tentu berarti tidak baik. Bahkan ketegangan itu akan lebih baik kalau manusia mengetahui sebab serta dapat mengambil hikmah kegagalan itu.

f) Rasa ingin tahu

Rasa ingin tahu juga termasuk kebutuhan jiwa yang pokok yang jika terpenuhi akan berdampak pada tingkah laku. Orang akan merasa sengsara apabila tidak mendapatkan informasi atas ilmu yang dicarinya. Namun tidak semua ilmu itu dapat di ketahuinya, karena keterbatasan pada dirinya.<sup>32</sup>

4. Kriteria Ketenangan Jiwa

1. Sabar

Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh di jumpa bencana. Menurut pengertian Islam, sabar ialah tahan menderita sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada Allah. Sabar itu membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah). Kebahagiaan, keuntungan, keselamatan, hanya dapat dicapai dengan usaha secara tekun terus menerus dengan penuh kesabaran, keteguhan hati, sebab sabar adalah azas untuk melakukan segala usaha, tiang untuk realisasi segala cita-cita.<sup>33</sup>

Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi sabar adalah terus berusaha dengan hati yang tetap, berikhlas, sampai cita-cita dapat berhasil dan dikala menerima cobaan dari Allah SWT, wajiblah ridha dan hati yang ikhlas.

---

<sup>32</sup> Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1990),

<sup>33</sup> Acmad Mufid. *Terapi Hati*. (Yogyakarta: Buku Pintar. 2015)

## 2. Optimis

Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimisme, cinta akan kebaikan tumbuh di dalam diri manusia, dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya tentang kehidupan.

Tidak ada satu penyebabpun yang mampu mengurangi jumlah problem dalam kehidupan manusia seperti yang diperankan optimisme. Ciri-ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga seluruh kehidupan baik dalam situasi positif maupun negatif. Di setiap saat sinar kebahagiaan menerangi jiwa orang yang optimisme.<sup>34</sup>

## 3. Merasa dekat dengan Allah

Orang yang tentram jiwanya akan merasa dekat dengan Allah dan akan selalu merasa pengawasan Allah SWT. Dengan demikian akan hati-hati dalam bertindak dan menentukan langkahnya. Ia akan berusaha untuk menjalankan apa yang diperintahkan Allah dan akan menjauhi segala yang tidak diridhai Allah. “Kesadaran manusia akan melekat eksistensinya oleh tangan Tuhan akan memekarkan kepercayaan dan harapan bisa hidup bahagia sejahtera juga memiliki rasa keseimbangan dan keselarasan lahir dan batin.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Ayu Efit Sari, . *Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek.* (Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung, 2017)

<sup>35</sup> Kartini Kartono Dan Jenny Andari, *Hygiene Mental Dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm., 289

Adanya perasaan dekat dengan Allah, manusia akan merasa tentram hidupnya karena ia akan merasa terlindungi dan selalu dijaga oleh Allah sehingga ia merasa aman dan selalu mengontrol segala perbuatannya. “Tanpa kesadaran akan relasi dengan Tuhan maka akan menimbulkan ketakutan dan kesedihan dan rasa tidak aman (tidak terjamin yang kronis serta kegoncangan jiwa”.<sup>36</sup>

Jadi, seorang bisa dikatakan jiwanya tenang jika seorang tersebut menunjukkan perilaku atau sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku atau sikap tersebut adalah sabar, optimis dan merasa dekat dengan Allah.

### **C. Landasan Teori**

Ketenangan dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan kebutuhan manusia baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan mengakibatkan kegelisahan dalam jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.

Jiwa yang tenang ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Di antaranya adalah sifat-sifat syukur, sabar, taklut siksa, cinta Tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup, dan lain-lain.

---

<sup>36</sup> Ibid.,

Seorang bisa dikatakan jiwanya tenang jika seorang tersebut menunjukkan perilaku atau sikap yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku atau sikap tersebut adalah sabar, optimis dan merasa dekat dengan Allah.

Maka agar mendapatkan ketenangan jiwa dengan memberikan terapi murottal al-qur'an dapat meningkatkan ketenangan jiwa seseorang dalam menjalani kehidupannya.

#### **D. Kerangka Teori**

