



**AL QODIRI**

**JURNAL PENDIDIKAN, SOSIAL DAN KEAGAMAAN**

Jln. Manggar 139-A Gebang Poreng Po.Box.161-Patrang Jember Jawa Timur  
<http://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/qodiri>

## **Al-Qur'an Sebagai Solusi Kerohanian Manusia Dalam Menenangkan Jiwa**

Oleh:

**Raihani Alfiah**

*Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya*

[raihanialfiah@gmail.com](mailto:raihanialfiah@gmail.com)

Volume 21 Nomor 3 Januari 2024: DOI: <https://doi.org/10.53515/qodiri> Article History Submission: 05-12-2023 Revised: 28-12-2023 Accepted: 03-01-2024 Published: 22-01-2024

### **ABSTRACT**

This research aims to delve deeper into the role of the Quran in soothing the soul using the Library Research Method. Due to a lack of understanding of religion, the tumult of desires and the soul within humans becomes challenging to restrain. Therefore, inner peace becomes crucial in maintaining one's behavior in goodness. The study encompasses various conceptions of the soul presented by Muslim scholars and philosophers. Additionally, the definitions of inner peace by scholars such as al-Ghazali and Imam At-Thabari are considered. The research also discusses the perspectives of some scholars in the field of Sufism, particularly their methods of achieving inner peace. The findings indicate that reading the Quran to soothe the soul involves not merely recitation but incorporates specific concepts and methods. Thus, this study is intriguing in exploring how reading the Quran can bring tranquility to the soul, enabling individuals to remain in goodness.

**Keywords:** *The Quran, Inner Peace*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami lebih lanjut peran Al-Qur'an dalam menenangkan jiwa menggunakan Metode Library Research. Kurangnya pemahaman terhadap agama seringkali membuat gejolak nafsu dan jiwa dalam diri manusia sulit untuk diredam. Oleh karena itu, ketenangan jiwa menjadi penting untuk menjaga perilaku seseorang agar tetap dalam kebaikan. Penelitian ini mencakup beberapa konsepsi jiwa yang dihasilkan oleh ulama dan filsuf Muslim. Selain itu, definisi ketenangan jiwa menurut beberapa ulama seperti al-Ghazali dan Imam At-Thabari juga dipertimbangkan. Penulis juga membahas pandangan beberapa ulama dalam bidang tasawwuf, khususnya cara mereka mencapai ketenangan jiwa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an untuk menenangkan jiwa tidak sekadar membaca, tetapi melibatkan sejumlah konsep dan metode tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini menarik untuk meneliti bagaimana membaca Al-Qur'an dapat membawa ketenangan jiwa, sehingga seseorang dapat tetap berada dalam kebaikan.

**Kata kunci:** *Al-Qur'an; Ketenangan Jiwa.*

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan populasi muslim terbanyak di dunia. Namun demikian, banyak sekali perbuatan yang tidak baik atau perbuatan yang tidak mencerminkan kepribadian seorang muslim. Padahal, Islam sendiri telah menunjukkan bagaimana cara hidup dengan baik terhadap orang lain, hewan maupun tumbuhan.<sup>1</sup> Perilaku tersebut telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW dalam setiap perkataan dan perbuatannya. Karena dikatakan sendiri Hingga pada akhirnya seluruh perkataan dan perbuatan Nabi tersebut ditulis menjadi Hadits. Pada hakikatnya seluruh ilmu dalam Islam bersumber kepada al-Qur'an dan hadits nabi SAW. Semakin banyak atau sering muslim mentadabburinya, maka semakin banyak pula ilmu dan pengetahuan yang ia dapatkan. Begitu juga sebaliknya, semakin sedikit atau jarang muslim mentadabburinya, maka semakin sedikit pula ilmu yang dimilikinya. Semakin banyak ilmu yang didapatkan maka semakin banyak ilmu yang akan diaplikasikan ke dalam perbuatan seseorang. Karena seseorang berbuat sesuatu berdasarkan banyaknya ilmu yang didapatkan kemudian diimani olehnya.<sup>2</sup>

Namun demikian, umat muslim di Indonesia masih tergolong rendah dalam membaca al-Qur'an. Orang-orang seperti ini biasa disebut dengan orang Islam KTP, yaitu seseorang dengan KTP Islam namun tidak taat dengan syariat Islam dan segala ajarannya termasuk sholat dan membaca al-Qur'an.<sup>3</sup> Dengan adanya fakta tersebut, maka ini adalah sebuah masalah yang harus cepat diselesaikan oleh umat Islam. Adapun dampak dari permasalahan ini adalah munculnya berbagai kejahatan atau tindak laku yang tidak baik dan akan dikaitkan dengan Islam sebagai pelakunya, meskipun sang pelaku kejahatan bukan merupakan muslim yang taat. Bahkan khususnya dalam kasus korupsi, pelaku bukanlah seorang Islam yang berpendidikan rendah, namun mereka merupakan seorang yang berpendidikan tinggi. Dalam hal ini, salah satu dari solusinya adalah mengenalkan mereka dengan pentingnya untuk membaca al-Qur'an dan mentadabburinya.<sup>4</sup>

Dalam Islam, sebuah perilaku kejahatan sangatlah berkaitan erat dengan kondisi jiwa seseorang yang telah dikuasai oleh jiwa. Karena, dalam psikologi Islam, jiwa merupakan salah satu

---

<sup>1</sup> Parmujianto, 'Efektifitas Bimbingan Penyuluhan Usia Pra Nikah Bagi Calon Di Kabupaten Pasuruan', *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 19.85 (2021), 202–15.

<sup>2</sup> Zainal Arifin, 'Mengembangkan Kecerdasan Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Al-Qodiri 1 Jember', 1.1 (2020), 1–15.

<sup>3</sup> Irham, "Bentuk Islam Faktual: Karakter dan Tipologi Islam Indonesia", *el-Harakah*, Vol.18,(No.2, 2016), hal.208

<sup>4</sup> Mulyadi, Mahfida Inayati, and Nor Hasan, 'Revitalisasi Pendidikan Islam Tradisional Dalam Era Transformasi Digital', *Al Qodiri Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 20.3 (2023), 486–500 <<https://doi.org/10.53515/qodiri.2023.20.3.486-500>>.



faktor pengendali tindakan dalam keseharian manusia. Karena itu, dalam tulisan ini akan terpaparkan bahwa dengan membaca al-Qur'an seorang muslim dapat membuat jiwa seorang muslim tenang dan mampu menahan dari munculnya keinginan untuk berbuat hal yang seharusnya tidak dilakukan. Selain itu, sebagai salah satu wujud dari solusi kerohanian yang dapat manusia lakukan agar mendapatkan ketenangan jiwa maupun keagamaan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *Library Research*. Metode penelitian *Library Research* adalah suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan, mengevaluasi, dan menganalisis informasi dari berbagai sumber literatur dan dokumentasi yang relevan dengan topik penelitian. Metode ini sering disebut juga sebagai penelitian kepustakaan atau deskriptif-analitis.

Metode *Library Research* pada penelitian ini akan memberikan pemahaman yang kokoh tentang solusi kerohanian manusia untuk menenangkan jiwa melalui Al-Qur'an dari hasil-hasil penelitian dan pandangan para ahli yang terdokumentasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Implikasi Membaca Al-Qur'an Bagi Umat Muslim**

Bagi seorang muslim, membaca al-Qur'an merupakan instrumen yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Membaca al-Qur'an juga memiliki banyak keutamaan terhadap jasmani dan rohani. Adapun dalam tubuh manusia, ada satu perangkat yang sangat berpengaruh dalam diri manusia, yaitu hati. Sebagaimana hadits nabi bahwa dalam diri manusia terdapat segumpal darah, jika segumpal darah itu baik, maka seluruh tubuhnya baik. Namun, jika segumpal darah itu rusak, maka rusaklah seluruh tubuh tersebut, adapun segumpal darah tersebut adalah hati. Posisi hati dalam tubuh manusia merupakan seperti seorang raja yang memiliki kekuasaan atas seluruh pasukannya. Semua pergerakan pasukan akan diatur dan dikendalikan oleh sang raja. Selain itu, al-Qur'an dapat menenangkan hati pembacanya, karena dengan membaca al-Qur'an seorang pembaca dapat mengingat Tuhannya.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Safria Andy, "Konsep Hati dalam Wacana Al-Qur'an dan Al-Hadist", *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 17, No.1, 2018, hal.4



Al-Qur'an juga dapat menyembuhkan penyakit dan menyehatkan fisik pembacanya, karena dengan membaca al-Qur'an akan menenangkan jiwa seseorang.<sup>6</sup> Di samping itu, al-Qur'an juga mengajarkan seorang muslim untuk menjadi pribadi yang cerdas. Hal ini ditunjukkan banyaknya ayat-ayat yang mengajak untuk berfikir dan menggali hikmah dari setiap penciptaan, keadaan dan sebagainya dengan bukti ilmiah. Ayat-ayat seperti ini biasa dimulai dengan sebuah pertanyaan dan diakhiri dengan peringatan yang berupa ajakan (afalā tatafakkarūn, afalātadabbarūn). Rasul juga mengingatkan kepada seluruh ummatnya agar membaca al-Qur'an, karena ia akan datang di hari kiamat sebagai penolong (syafa'at) bagi para pembacanya.<sup>7</sup>

## B. Konsep Dan Tingkatan Jiwa Manusia

Jiwa dan hati seringkali banyak yang mengatakan bahwa kedua hal ini adalah sesuatu yang sama. Jiwa sendiri dalam bahasa arab adalah nafsun, sedangkan hati dalam bahasa arab adalah qalbun. Di antara para filsuf muslim, Al-Ghazali mengatakan bahwa manusia terdiri dari empat unsur, yaitu qalb (hati), rūh (ruh), nafs, dan 'aql. Namun demikian, ia menyatakan bahwa keempat unsur tersebut memiliki karakter fisik dan juga metafisik. Qalb yang dimaksud Ghazali memiliki dua makna, yaitu sepotong daging yang berwarna merah yang bertempat di sebelah kiri atas dan latīfah rabbāniyah rūhāniyyah. Adapun yang dimaksud latīfah adalah bahwa qalb ini bersifat lembut dan kasat mata (metafisik). Sehingga qalb secara zahir adalah jantung dan secara batin adalah latīfah tersebut. Al-Ghazali menyatakan bahwa qalb secara zahir juga merupakan sumber dari rūh. Rūh sendiri al-Ghazali mengatakan secara zahir ialah “jism latīf” yang berasal dari rongga jantung dan menyebar melalui pembuluh darah. Sedangkan secara batin ia menyatakan bahwa rūh adalah bagian dari manusia yang mengetahui atau “al-latīfah al-'ālimah al-mudrikah min al-insān”. Kemudian al-Ghazali melanjutkannya dengan penjelasan nafs, yaitu pusat daya ghadab dan shahwah dalam diri manusia. Adapun makna nafs secara sederhana adalah “jiwa manusia.”<sup>8</sup>

Terkait nafs ini al-Ghazali membaginya menjadi 3 tingkatan, yaitu al-nafs al-muthmainnah (jiwa yang tenang), al-nafs al-lawwāmah (jiwa yang mencela), dan al-nafs al-ammārah bi al-sū' (jiwa yang condong kepada keburukan). Kemudian selanjutnya ia membahas 'aql dan diartikan dengan al-

---

<sup>6</sup> Muhammad Ansori and Safri Aldi, 'Konsep Intellectual Emotional Spiritual Question (IESQ) Dan Relevansinya Dalam Pendidikan Islam', *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 13.2 (2017), 69–90.

<sup>7</sup> A.Khudori Soleh, *Filsafat Islam dari Kalsik hingga Kontemporer*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016),

<sup>8</sup> Angga Prilakusuma, *Konsep Nafs Menurut Ibn Sina dan al-Ghazali*, Tesis, UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2018, hal-64



'ilm bi haqāiq al-umūr atau yang bersinonim. Jadi nafs itu adalah bagian penting manusia yang memiliki pengaruh besar untuk berbuat ghadabiyah atau syahwatiyah. Ghadabiyah sendiri adalah sebuah daya yang memiliki potensi untuk menghindarkan diri dari segala hal yang berbahaya. Sedangkan syahwatiyah adalah sebuah daya yang berpotensi untuk mengarahkan diri kepada hal yang menyenangkan. Sehingga dengan dengan tiga tingkatan nafs menurut al-Ghazali, hanya satu jiwa yang hendaknya selalu ada dalam setiap muslim, yaitu al-nafs al-muthmainnah (jiwa yang tenang). Maka dengan jiwa yang tenang dan mengingat Tuhannya, seorang muslim tidak mungkin untuk melakukan kejahatan. Ketenangan Jiwa dan cara untuk meraihnya setiap manusia akan selalu mengalami perubahan emosi atas tindakan dan perilaku yang diterimanya.<sup>9</sup>

Kata muthmainnah berasal dari kata “ūb” (tamana) yang berarti tenteram. kata tersebut dengan berbagai perubahannya jika digandengkan dengan qalb atau nafs, maka maknanya adalah terhindar dari keraguan dan kejahatan. Hal ini selaras dengan istilah yang sering digunakan oleh para sufi, yaitu jiwa yang tenang.<sup>10</sup> Jika ditelaah, kata ini muncul sebanyak 13 kali dalam al-Qur'an dalam berbagai bentuknya. Namun, berdasarkan konteksnya, maka ayat-ayat tersebut dapat dibagi sesuai dengan konteksnya. Dalam hal ini terdapat tujuh ayat yang terdapat pertemuan antara istilah muthmainnah dengan qalb. Pertama, Q.S. al-Ra“d (13): 28 yang artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Disebutkan dari ayat ini, hati atau jiwa yang tenang adalah jiwa yang mengingat Allah. Di sisi lain, terdapat ayat yang menghubungkan istilah muthmainnah dengan kebaikan, yaitu pada Q.S. al-Hajj(22):11 yang artinya: Dan di antara manusia ada yang menyembah Allah hanya di tepi; maka jika dia memperoleh kebajikan, dia merasa puas, dan jika dia ditimpa suatu cobaan, dia berbalik belakang.<sup>11</sup> Dia rugi di dunia dan di akhirat. Itulah kerugian yang nyata. Maka, jiwa yang tenang adalah jiwa mereka yang selalu berbuat kebaikan. Karena sewajarnya perbuatan baik memiliki dampak psikologis terhadap seseorang berupa kepuasan

---

<sup>9</sup> *Ibid*, Hal.67

<sup>10</sup> Fitriya Anita, 'Implementasi Metode Card Sort Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Inayatur Rohman Curah Nungko Tumpurejo Jember', *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 18.85 (2020), 372.

<sup>11</sup> Syaiful Rizal and others, 'Strategi Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SD Plus Al-Qodiri', 2022, 342–56.



dan ketenangan. Dampak itulah yang membuat perbuatan baik ini merupakan salah satu jalan menuju ketenangan jiwa. Adapun kebahagiaan itu juga adalah hasil dari kondisi jiwa yang tenang.<sup>12</sup>

Untuk mendapatkan ketenangan jiwa ini setiap teladan ataupun pemukanya memiliki cara yang berbeda-beda. Hal ini dicontohkan Nabi Muhammad sendiri ketika menghadapi berbagai masalah kaum quraisy yang mengganggu jiwanya, maka ia memutuskan untuk berdiam di Gua Hira. Hal ini lah yang membuat inspirasi para sahabat dan tabi'in dan menjadi sebuah tradisi untuk mengobati kejiwaan mereka. Kemudian muncul setelahnya Rabi'ah al-Adawiyah sebagai tazkiyat al-nafs bagi dirinya ia mengingatkan dirinya akan kejammnya azab di neraka sebagai penenagan diri dan pengingat diri. Sehingga pada masa-masa tokoh sufi di setiap zaman memiliki cara tersendiri untuk mendapatkan ketenangan jiwanya.<sup>13</sup>

Dari sekian banyak tokoh sufi Imam al-Ghazali memiliki konsep yang dapat dengan mudah dilaksanakan oleh seluruh tingkat masyarakat. menyebutkan Imam al-Ghazali memiliki tiga belas sarana untuk menyucikan jiwa, dan salah satunya adalah dengan membaca al-Qur'an.<sup>14</sup> Membaca al-Qur'an memiliki banyak manfaat terhadap jiwa, serta dapat menyempurnakan fungsi shalat, zakat, puasa dan haji. Namun, manfaat tersebut akan terasa jika dalam pembacaannya disertai dengan adab-adab batin, perenungan, khusyu', dan tadabbur. Seorang muslim ketika mulai membaca al-Qur'an haruslah menghadirkan keagungan Allah sebagai al-Mutakallim (Yang Berbicara) dan mengakui bahwa al-Qur'an bukanlah sembarang pembicaraan (kalam), namun ia merupakan kalam Allah Yang Maha Kuasa. Kemudian memahami keagungan dan ketinggian firman Allah SWT. Serta karunia dan kasih sayang-Nya kepada seluruh makhluk karena telah menurunkan al-Qur'an sebagai pedoman. Sehingga pada hakikatnya membaca al-Qur'an menggunakan tiga alat sekaligus, yaitu lisan untuk membaca, akal untuk menafsirkan maknanya, serta hati untuk menangkap atau menghayati hikmah-hikmahnya.?

## PENUTUP

---

<sup>12</sup> Abd Syukur, "Metode Ketenangan Jiwa Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazali dan Sigmun Freud", *Islamica*, Vol. 1, No. 2, 2007, hal 169

<sup>13</sup> Anita.

<sup>14</sup> Ahmad Rosidi and Nurul Anam, 'Formulasi Nilai-Nilai Pembelajaran Karakter Berbasis Nilai-Nilai Sufistik Di Islamic Boarding School Jember', *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 19.1 (2021), 216–30.



Masalah yang terjadi dalam kehidupan manusia kebanyakan merupakan problem yang berasal dari kondisi jiwa seseorang. Jiwa sendiri merupakan komponen yang sangat penting dalam tubuh manusia meskipun wujudnya adalah metafisik atau kasat mata. Seluruh ulama dan filsuf muslim sepakat bahwa jiwa merupakan suatu komponen dalam tubuh manusia yang berdiri sendiri dan tidak memiliki wujud. Sehingga, jiwa ini merupakan pengendali dari perbuatan manusia sehari-hari. Karena dalam praktiknya, kondisi jiwa manusia akan berubah-ubah sesuai rangsangan yang diterima dari luar maka manusia harus bisa mengendalikan jiwa tersebut. Sebagaimana yang disebutkan diatas, banyak sekali al-Qur'an menyebutkan tentang ketenangan jiwa dengan segala macam bentuknya serta cara-caranya. Untuk itu, ketenangan jiwa merupakan kondisi yang harus terus diraih oleh setiap orang supaya ia terus berada dalam kebaikan. Meskipun membaca al-Qur'an bukan satu-satunya cara untuk menuju ketenangan jiwa, namun membaca al-Qur'an adalah cara termudah lagi dapat dilakukan oleh masyarakat awam sekalipun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita, Fitriya, 'Implementasi Metode Card Sort Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Inayatur Rohman Curah Nungko Tumpurejo Jember', *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 18.85 (2020), 372
- Ansori, Muhammad, and Safri Aldi, 'Konsep Intellectual Emotional Spiritual Question (IESQ) Dan Relevansinya Dalam Pendidikan Islam', *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 13.2 (2017), 69–90
- Arifin, Zainal, 'Mengembangkan Kecerdasan Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Al-Qodiri 1 Jember', 1.1 (2020), 1–15
- Mulyadi, Mahfida Inayati, and Nor Hasan, 'Revitalisasi Pendidikan Islam Tradisional Dalam Era Transformasi Digital', *Al Qodiri Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 20.3 (2023), 486–500 <<https://doi.org/10.53515/qodiri.2023.20.3.486-500>>
- Parmujianto, 'Efektifitas Bimbingan Penyuluhan Usia Pra Nikah Bagi Calon Di Kabupaten Pasuruan', *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 19.85 (2021), 202–15
- Rizal, Syaiful, Guru Dalam, Mengatasi Kesulitan, Belajar Siswa, Pada Mata, Pelajaran Pendidikan, and others, 'Strategi Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SD Plus Al-Qodiri', 2022, 342–56
- Rosidi, Ahmad, and Nurul Anam, 'Formulasi Nilai-Nilai Pembelajaran Karakter Berbasis Nilai-Nilai Sufistik Di Islamic Boarding School Jember', *Al Qodiri: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Keagamaan*, 19.1 (2021), 216–30
- A. Khudori Soleh. 2016. Filsafat Islam dari Kalsik hingga Kontemporer,(Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Irham. 2016. "Bentuk Islam Faktual: Karakter dan Tipologi Islam Indonesia",el-Harakah,Vol.18,No.2.
- Safria Andy. 2018. "Konsep Hati dalam Wacana Al-Qur'an dan Al-Hadist",Jurnal Ushuluddin,Vol.17,No.1
- Sa'id Hawa. 1999. Mensucikan Jiwa; Konsep Tazkiyatun-nafs Terpadu. Jakarta:Robbani Press
- Syukur,Abd. 2007. "Metode Ketenangan Jiwa Suatu Perbandingan Antara Al-Ghazali dan Sigmund Freud", Islamica, Vol. 1,No.2,

