

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan tentang Kegiatan Tilawatil Qur'an

1. Pengertian Kegiatan Tilawatil Qur'an

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata kegiatan berarti aktivitas, usaha, pekerjaan.²⁴ Adapun Tilawatil Qur'an berasal dari kata Tilāwah dan Al-Qur'an. Tilāwah menurut kamus besar bahasa indonesia memiliki arti pembacaan (ayat Al-quran) dengan baik dan indah.²⁵ Dalam kamus Al-Munawwir, kata (التلاوة) sama dengan (القرائة) yang artinya bacaan.²⁶ Begitupun dalam Kamus Kontemporer Arab-Indonesia تَلَا artinya membaca, تلاوة artinya bacaan atau tilāwah .²⁷ Jadi, dapat disimpulkan bahwa pengertian tilāwah menurut bahasa adalah bacaan atau membaca.

Tilāwah menurut istilah seperti yang diungkapkan Ziad Khaled Moh al-Daghameen dalam tulisannya "*Al-Qur'an : Between The Horizons of Reading and Recititation*", yang dikutip oleh Harun, menyebutkan bahwa tilāwah adalah mengikuti petunjuk dan aturan-aturan kitab suci. Ini berarti keharusan berkesinambungan dalam memahami makna dan kebenaran-

²⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), 509.

²⁵ Ibid., 935.

²⁶ Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), 138.

²⁷ Muhdlor, Atabik Ali Ahmad Zuhdi, *Kamus Kontemporer Arab Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998), 141.

kebenaran (*haqiq*)-nya dalam hati. Berbeda dengan *tilāwah* lebih dikhususkan untuk al-Quran saja. Menurut Abu Hilal al-‘Askari yang dikutip dari Ar-Raghib al-Asfahani di dalam *al-Furûq al-Lughawiyah* dan Murtadha az-Zubaidi di *Tâj al-‘Urûs* menyatakan bahwa *at-tilāwah* itu dikhususkan untuk mengikuti kitabullah dengan membaca (*qira’ah*) dan mematuhi (*irtisâm*) kandungannya baik perintah, larangan, motivasi atau ancaman.²⁸

Sedangkan Al-Qur’an ialah kitab suci umat Islam yg berisi firman Allah yg diturunkan kpd Nabi Muhammad saw. dengan perantaraan malaikat Jibril untuk dibaca, dipahami, dan diamalkan sebagai petunjuk atau pedoman hidup bagi umat manusia.²⁹

Tilawatil qur’an adalah bagian dari ibadah paling utama yang disyari’atkan oleh nabi Muhammad dan menjadi ibadah paling agung yang menjadi sarana khusus mendekatkan diri kepada Allah.

Tilawatil qur’an juga merupakan salah satu bentuk dzikir kepada Allah. Nabi Muhammad bersabda dalam hadist:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ
الرَّبُّ تَبَارَكَ وَتَعَالَى مَنْ شَغَلَهُ الْقُرْآنُ عَن ذِكْرِي وَمَسْئَلَتِي أَعْطَيْتَهُ أَفْضَلَ مَا أُعْطِيَ

²⁸ Banjar, Galuh, 26 Agustus 2011, <http://galuhbanjar.wordpress.com/>, (diakses pada tanggal 02 April 2015).

²⁹ Departemen Pendidikan, *Kamus Besar*, 782.

السَّائِلِينَ وَفَضْلُ كَلَامِ اللَّهِ عَلَى سَائِرِ الْكَلَامِ كَفَضْلِ اللَّهِ عَلَى خَلْقِهِ (رواه

الترمذي والدارمي والبيهقي في الشعب)

Dari Abu Sa'id r.a. berkata, Rasulullah saw. Bersabda, "Allah berfirman, barang siapa mengunggulkan dzikir atas-Ku dan membaca kitab-Ku (tilawatil qur'an) dalam rangka meminta (berdo'a) kepada-Ku, maka aku akan memberikan kepadanya seutama-utamanya perkara yang aku berikan kepada orang-orang yang memohon kepada-Ku dan keutamaan kalam Allah di atas seluruh perkataan adalah seumpama keutamaan Allah atas makhluk-Nya." (HR. Tirmidzi, Darami, dan Baihaqi)³⁰

Sehingga tilawatil qur'an dapat didefinisikan sebagai kegiatan membaca kalamullah sesuai dengan kaidah sebagai cara berdialog dengan Allah dalam rangka mendekatkan diri kepada-Nya.

2. Pengertian Kegiatan Tilawatil Qur'an dan Seni Baca Al-Qur'an

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata kegiatan berarti aktivitas, usaha, pekerjaan.³¹ Sedangkan kata Tilawatil Qur'an berasal dari bahasa Arab yang berarti pembacaan Al-Qur'an, akan tetapi yang dimaksud di sini bukan berarti bacaan Al-Qur'an dengan asal membaca, melainkan sebuah bacaan Al-Qur'an dengan menggunakan suara yang keras dengan penguasaan tajwid, lagu dan fashahah sehingga menimbulkan suatu keindahan bacaan yang enak didengarkan.

³⁰ Empat puluh hadits tentang fadhilah al-qur'an, http://kitabtalimfadhilahamal.blogspot.com/2013/01/empat-puluh-hadits-tentang-fadhilah-al_7414.html, diakses pada tanggal 20 April 2015

³¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar*, 509.

Sedangkan Seni Baca Al-Qur'an adalah sebutan untuk Tilawatil Qur'an yang lebih lazim dikenal di Indonesia.³² Dalam membaca Al-Qur'an, ada yang dibaca biasa dan ada yang memakai lagu. Dalam melagukan bacaan Al-Qur'an ada istilah khusus yang dipakai yang disebut "*Nagham*".

Pengertian Seni baca Al-Qur'an adalah bacaan-bacaan yang bertajwid yang diperindah oleh irama lagu.³³ Hal ini akan mudah dipahami apabila seorang yang mempelajari seni baca Al-Qur'an telah memahami teori seni bernyanyi atau tausyeh dengan baik, dan telah memahami ilmu tajwid dan bisa membaca Al-Qur'an dengan tartil yang semua itu tidak lepas dari nafas, suara dan lagu.

Seni baca Al-Qur'an atau dikenal dengan nama *An-Naghom fil Qur'an* maksudnya adalah memperindah suara pada tilawatil Qur'an. Sedangkan ilmu Nagham adalah mempelajari cara atau metode di dalam menyenandungkan atau melagukan atau memperindah suara pada tilawatil Qur'an.³⁴

Seni baca Al-Qur'an adalah merupakan ilmu lisan, yaitu ilmu yang direalisasikan dengan bacaan atau perkataan. Untuk itu, dalam mempelajari seni baca Al-Qur'an Qori' dan Qori'ah dituntut untuk mengetahui dan menguasai semua segi yang berhubungan dengan seni baca Al-Qur'an.

³² Moh. Hikam Rofiqi, *ANTIQ (Aturan Tilawatil Qur'an)*, (Kediri: Ponpes Lirboyo, 2011), 1.

³³ Khodijatus Sholihah, *Perkembangan Tilawatil Qur'an dan Qiro'ah sab'ah*, (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1983), 7.

³⁴ Ahmad Munir dan Sudarsono, *Ilmu Tajwid dan Seni Baca Al-Qur'an*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), 9.

Syekh Syamsuddin Al Akfanidi dalam kitabnya “*Irsyad Al-Qashid*” mengemukakan bahwa ilmu hanya bisa diketahui apabila ia mengandung pembuktian (dalalah) baik berupa isyarat, ucapan ataupun tulisan. Isyarat mengharuskan adanya kesaksian, tulisan mengharuskan adanya bentuk-bentuk (goresan-goresan) yang berarti, adapun perkataan mengharuskan kehadiran dan kesiapan mendengar dari lawan bicaranya.³⁵

Di dalam status hukum melagukan Al-Qur’an tentunya kita tidak lepas dari dasar-dasar hukum yang telah digariskan oleh Rasulullah SAW, dimana beliau adalah kunci pertama di dalam menentukan apakah diperbolehkan bacaan Al-Qur’an itu dilagukan atau tidak.³⁶ Maka untuk lebih jelasnya alangkah perlunya kita memaparkan hadits beliau yang berkaitan dengan masalah hukum melagukan bacaan Al-Qur’an, yakni:

زَيَّنُوا الْقُرْآنَ بِأَصْوَاتِكُمْ فَإِنَّ الصَّوْتِ الْحَسَنَ يَزِيدُ الْقُرْآنَ حَسَنًا (الحدِيث)

“*Hiasilah Al-Qur’an dengan suaramu, karena suara yang merdu menambahkan keindahan Al-Qur’an*”. (HR. Hakim dari Barro)³⁷

Membaca Al-Qur’an dengan benar adalah wajib. Setelah bacaannya benar kemudian memperindah bacaan adalah salah satu sunnatnya membaca Al-Qur’an berdasarkan hadits Nabi Muhammad SAW:

³⁵ Moh. Hikam, *ANTIQ*, 1.

³⁶ Ahmad Munir, *Ilmu Tajwid*, 58.

³⁷ Salim Bahreisy, *Terjemaan Riyadlus Sholikhin*, Jilid II, Cet. Terakhir, (Bandung: PT Alma’rif, tt), 69.

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ أَبْطَأْتُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْلَةً بَعْدَ الْعِشَاءِ
 ثُمَّ جِئْتُ فَقَالَ ، أَيْنَ كُنْتِ قُلْتُ كُنْتُ أَسْمَعُ قِرَاءَةَ رَجُلٍ مِنْ أَصْحَابِكَ لَمْ أَسْمَعْ مِثْلَ
 قِرَائَتِهِ وَصَوْتِهِ مِنْ أَحَدٍ قَالَتْ فَقَامَ فَقُمْتُ مَعَهُ حَتَّى اسْتَمَعْتُ لَهُ ثُمَّ انْتَفَتَ إِلَيَّ
 فَقَالَ هَذَا سَأَلَمٌ مَوْلَى أَبِي حُذَيْفَةَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ فِي أُمَّتِي مِثْلَ هَذَا .

“Dari Aisyah RA. berkata: suatu malam aku pulang terlambat dari sholat isya’, Rasulullah bertanya: Dari mana kau (Aisyah)? Aku menjawab: telah kudengar bacaan Al-Qur’an dari salah seorang sahabatmu yang keindahannya belum pernah kudengar dari seorang pun. Rasulullah lalu berdiri dan aku mengikutinya sehingga beliau dapat memperhatikannya. Beliau menoleh kepadaku dan bersabda; Ini adalah Salim, Maula Abu Khudzaifah. Segala puji bagi Allah SWT yang telah menjadikan ummatku seperti ini.”³⁸

Karena Rasulullah memuji Al-Qur’an dengan keindahannya, maka umatnya berlomba-lomba untuk memperindah bacaan Al-Qur’an, terutama pada suara dan iramanya. Di dalam Al-Qur’an, bukan membaca Al-Qur’an saja yang menjadi ibadah dan amal yang mendapat pahala dan rahmat, akan tetapi mendengar bacaan Al-Qur’an juga mendapat pahala. Sebagian ulama’ mengatakan bahwa mendengarkan orang yang membaca Al-Qur’an itu nanti sama pahalanya dengan orang yang membacanya. Firman Allah dalam QS. Al-A’raf ayat 204:

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (الاعراف: ٢٠٤)

³⁸ Moh. Hikam, *ANTIQ*, 2.

*“Dan apabila dibacakan Al-Qur’an, maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar mendapat rahmat.” (Al-A’raf: 204)*³⁹

Mendengarkan bacaan Al-Qur’an dengan baik, dapat menghibur perasaan sedih, menenangkan jiwa yang gelisah dan melunakkan hati yang keras, serta mendatangkan petunjuk. Itulah yang dimaksud dengan rahmat Allah SWT.

Melagukan ayat-ayat Al-Qur’an bukan berarti meninggalkan ilmu tajwid akan tetapi lagu Al-Qur’an itu harus disesuaikan dengan aturan-aturan atau hukum bacaan Al-Qur’an yang terdapat pada ilmu tajwid, sebab dalam penerapan lagu Al-Qur’an tersebut tidak akan persis, yang terpenting dasar-dasar lagu tersebut tidak hilang dan sesuai dengan kaidah tajwid.

Keduanya berbeda istilah namun esensinya adalah sama, yakni membaca Al-Qur’an dengan memperhatikan tajwid, suara, lagu, nafas dst. Selanjutnya, makna tilawah tidak cukup hanya itu, melainkan diartikan sebagai pembacaan yang bersifat spiritual atau aktifitas membaca yang diikuti komitmen dan kehendak untuk mengikuti apa yang dibaca itu dengan sikap pengagungan.

Syaikh Ibnu Utsaimin dalam kitabnya *Majalis Syahr Ramadhan* menguraikan cakupan makna tilawah dalam dua macam:⁴⁰

³⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV. Penerbit J-Art, 2005), 176.

- a. *Tilawah hukmiyah*, yaitu membenarkan segala informasi Al Qur'an dan menerapkan segala ketentuan hukumnya dengan cara menunaikan perintah-perintahNya dan menjauhi larangan-laranganNya.
- b. *Tilawah lafdziyah*, yaitu membacanya. Inilah yang keutamaannya diterangkan oleh Rasulullah s.a.w. dalam hadits Bukhari:

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

“Sebaik-baiknya diantara kamu adalah yang belajar Al Qur'an dan yang mengajarkannya”. (HR. Bukhari)⁴¹

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pengertian tilawatil qur'an secara istilah adalah membaguskan bacaan Al-Qur'an dengan memperhatikan kaidah tajwid, fashahah, lagu, suara, dan nafas serta memahami isi kandungan Al-Qur'an dan menerapkan ketentuan hukumnya dengan cara menunaikan perintah-perintahNya dan menjauhi larangan-laranganNya dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah.

3. Prinsip-Prinsip Tilawatil Qur'an

Orang yang bertilawatil qur'an harus memperhatikan beberapa aspek berikut, yaitu:

⁴⁰ Fathurrahman Kamal, 13 Februari 2013, <http://www.imania.web.id/berinteraksi-dengan-al-quran>, (diakses pada tanggal 03 April 2015).

⁴¹ Otong Surasman, *Metode Insani: Kunci Praktis Membaca Al-Qur'an Baik dan Benar*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), 20.

a. Tajwid

Tajwīd (تجوید) secara harfiah mengandung arti melakukan sesuatu dengan elok dan indah atau bagus dan membaguskan, tajwid berasal dari kata “**Jawwada** ” (جَوَّدَ يَجْوُدُ-تَجْوِيدًا) dalam bahasa Arab. Dalam ilmu Qiraah, tajwid berarti mengeluarkan huruf dari tempatnya dengan memberikan sifat-sifat yang dimilikinya. Jadi ilmu tajwid adalah suatu ilmu yang mempelajari bagaimana cara melafazkan atau mengucapkan huruf-huruf yang terdapat dalam kitab suci Al-Quran maupun Hadist dan lainnya.

Allah memerintahkan memperhatikan tajwid dalam bertilawatil Qur'an. Hal ini dijelaskan dalam QS. Al-Muzzammil: 4.

وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

“Dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan atau tartil (bertajwid)”. (QS:Al-Muzzammil: 4)⁴²

Ayat tersebut jelas menunjukkan bahwa Allah SWT memerintahkan Nabi Muhammad untuk membaca Al-Quran yang diturunkan kepadanya dengan tartil, yaitu memperindah pengucapan setiap huruf-hurufnya (bertajwid).

Dalam ilmu tajwid dikenal beberapa istilah yang harus diperhatikan dan diketahui dalam pembacaan Al-Qur'an, di antaranya:

⁴² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: CV. Penerbit J-Art, 2004), 575.

- 1) Makharijul huruf, yakni tempat keluar masuknya huruf
- 2) Shifatul huruf, yakni cara melafalkan atau mengucapkan huruf
- 3) Ahkamul huruf, yakni hubungan antara huruf
- 4) Ahkamul maddi wal qasr, yakni panjang dan pendeknya dalam melafazkan ucapan dalam tiap ayat Al-Quran
- 5) Ahkamul waqaf wal ibtida', yakni mengetahui huruf yang harus mulai dibaca dan berhenti pada bacaan bila ada tanda huruf tajwid dan Al-Khat dan Al-Utsmani

Arti lainnya dari ilmu tajwid adalah melafadzkan, membunyikan dan menyampaikan dengan sebaik-baiknya dan sempurna dari tiap-tiap bacaan dalam ayat Al-Quran. Menurut para Ulama besar menyatakan bahwa hukum bagi seseorang yang mempelajari tajwid adalah Fardhu Kifayah, yakni dengan mengamalkan ilmu tajwid ketika memabaca Al-Quran dan Fardhu 'Ain atau wajib hukumnya baik laki-laki atau perempuan yang mu'allaf atau seseorang yang baru masuk dan mempelajari Islam dan KitabNya.

Mengenal, mempelajari dan mengamalkan ilmu tajwid berserta pemahaman akan ilmu tajwid itu sendiri merupakan hukum wajib suatu ilmu yang harus dipelajari, untuk menghindari kesalahan dalam membaca ayat suci Al-Quran dan melafadzkannya dengan baik dan benar sehingga tiap ayat-ayat yang dilantunkan terdengar indah dan sempurna.

b. Lagu (Naghmah)

Nagham (نغم) artinya lagu atau irama. *Nagham* jama'nya adalah انغام dan انغاميم, yang kemudian dirangkai dengan al-Qur'an menjadi تحسين الصوت القرآن نغم yang artinya melagukan al-Qur'an, juga bisa disebut تحسين الصوت dalam membaca al-Qur'an (membaguskan suara dalam mengalunkan bacaan al-Qur'an). *Nagham* adalah khusus untuk *tilâwah* al-Qur'an atau seni baca Al-Qur'an. Kata-kata *nagham* mempunyai arti yang sama dengan kata-kata *talhîn* (تلحين) atau *lahn* (لحن), dan *tarannum* (ترنم) atau *tarnîm* (ترنيم). Ketiga istilah tersebut sama-sama menunjukkan vokal suara yang bernada seni indah.

Menurut para pakar *dzawil ashwât* (mempunyai suara indah) seperti Abduh al-Shu'udi, Azra'i Abdul Rauf, dan Mukhtar Luthfi al-Anshary, *nagham* adalah vokal suara indah tunggal (tanpa diiringi alat musik) dan tidak terikat oleh not balok serta khusus dipergunakan untuk memperindah suara dalam membaca al-Qur'an.

Bentuk lagu-lagu tilawatil Qur'an sendiri mempunyai banyak kelainan jika dibandingkan dengan lagu-lagu lainnya, seperti lagu nyanyian misalnya, maka bisa dipelajari dengan cara menghafalkan not-notnya, seperti: Do Re Mi Fa So La Si Do, karena memang di situlah kuncinya dan juga biasanya lagu-lagu tersebut diiringi dengan musik. Tapi lain halnya dengan lagu lagu tilawatil Qur'an yang tidak bisa dipelajari melalui not-not tersebut, sebab memang bentuk-bentuk gaya lagunya

mempunyai ciri khas tersendiri di samping itu lagu-lagu tilawatil Qur`an tidak memakai alat musik untuk mengiringinya.

Lagu-lagu dalam Tilawatil Qur`an ada tujuh macam lagu, yaitu:

- 1) Bayyati (بیاتی)
- 2) Hijaz (حجاز)
- 3) Shaba (صبا)
- 4) Rast (راست)
- 5) Jaharkah (چهارگاه)
- 6) Sika (سیکا)
- 7) Nahawand (نهاوند)

c. Suara

Bagian yang tidak kalah pentingnya lagi dalam seni baca Al-Qur'an adalah masalah suara, sebagaimana diketahui bahwa suara manusia itu banyak perubahan, sejalan dengan bertambahnya usia atau karena masa yang dialaminya, yaitu dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, tua sampai tua renta.

Dalam kaitannya dengan keperluan seni baca Al-Qur'an, maka yang paling banyak peranannya adalah masa akhir kanak-kanak, remaja dan dewasa. Dan perubahan-perubahan tersebut pada umumnya adalah dari kanak-kanak ke remaja di situlah akan terjadi perubahan-perubahan yang sangat mengejutkan yaitu antara usia 14 sampai 16 tahun. Suatu

contoh, ketika masih anak-anak bisa bersuara lantang dan melengking serta nyaring dengan hanya memakai suara luar saja. Tetapi setelah menginjak usia remaja, maka suara tersebut sudah berubah total menjadi berat sekali.

Jika suara seperti ini dipakai untuk keperluan seni baca Al-Qur'an yang memerlukan suara atau nada tinggi tentu sangat berpengaruh sekali dengan bacaannya, bahkan kalau dipaksakan bisa menjadi suara yang pecah.

Untuk itulah bagi para Qori' yang mengalami perubahan seperti itu harus menggabungkan suara luarnya dengan suara dalam, yaitu suara yang menekan. Memang pada awalnya kurang begitu enak didengar (kaku) dan tentunya memerlukan latihan secara kontinyu untuk bisa menggabungkan dengan baik manfaat lain dari suara tersebut adalah nafas bisa lebih hemat.

Menurut Ustad Fuad, seorang Qori' Internasional, suara harus dilatih minimal 3 jam setiap hari agar suara semakin baik dan dapat terjaga dengan baik pula sehingga kunci sukses seorang qori' adalah istiqomah dalam berlatih dengan tanpa meninggalkan Allah barang sehurufpun.⁴³

d. Nafas

Nafas adalah satu bagian yang penting dalam seni baca Alquran. Seorang Qori` Qori`ah yang mempunyai nafas yang panjang akan

⁴³ Disampaikan oleh H. M. Fuad Hasan saat Pembinaan Tilawatil Qur'an di Mojokerto pada tanggal 20 Juli 2014.

membaca kesempurnaan dalam bacaannya, akan terhindar dari wakaf (berhenti) yang bukan tempatnya (tanaffus) atau akan terhindar dari akhir bacaan yang terlalu cepat (tergesa-gesa) karena mengejar sampainya nafas.

Oleh karena itu Qori` harus selalu berusaha memelihara dan meningkatkan masalah nafas ini dengan cara-cara seperti: Senam pernapasan, lari, dan berenang.

4. Keutamaan Tilawatil Qur'an

Al-Qur'an merupakan mu'jizat yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW lengkap dengan lafal dan maknanya dari Allah SWT. Di antara keutamaan Tilawah dan mempelajari Al-Qur'an ialah sebagai berikut:

- a. Membaca Al-Qur'an baik ketika menjalankan sholat maupun di luar menjalankan sholat tetap mendapat pahala karena membaca Al-Qur'an merupakan ibadah kepada Allah SWT.⁴⁴ Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT di dalam surat Fathir ayat 29-30, yaitu:

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ. لِيُؤْفِقَهُمْ أَجْرَهُمْ وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ

“Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca Kitab Allah dan mendirikan sholat dan menafkahkan sebagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi, agar

⁴⁴ Ahmad Munir, *Ilmu Tajwid*, 63-65.

Allah menyempurnakan kepada mereka pahala mereka dan menambah kepada mereka dari karuniaNya.” (QS. Fathir: 29-30)⁴⁵

Selain itu, orang yang membaca Al-Qur`an akan mendapatkan pahala yang berlipat-lipat. Dalam hal ini Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لَا أَقُولُ الْم حَرْفٌ وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلَاَمٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ

“Barangsiapa yang membaca satu huruf dari Kitabullah (Al-Qur`an) maka dia akan memperoleh satu kebaikan dan satu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kebaikan yang semisalnya. Saya tidak mengatakan (الم) itu satu huruf, akan tetapi (ا) satu huruf dan (ل) satu huruf serta (م) satu huruf”. (HR. At-Tirmidzi, Ad-Darimi dan lainnya; dari Abdullah bin Mas`ud Radhiyallahu 'anhu).⁴⁶

Dalam hadits yang lain, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

الْمَاهِرُ بِالْقُرْآنِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ وَالَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَيَتَتَعْتَعُ فِيهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ لَهُ أَجْرَانِ

“Orang yang Mahir membaca Al-Qur`an akan bersama para Malaikat yang Mulia, sedangkan orang yang membaca (Al-Qur`an) dengan terbata-bata dan mengalami kesulitan dalam membacanya, maka dia akan mendapatkan dua pahala”. (HR. Muslim dalam Shahihnya dari `Aisyah Radhiyallahu 'anha)

⁴⁵ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan*, 438.

⁴⁶ Hadits ini dishahihkan oleh Syeikh Salim Al-Hilali di dalam Bahjatun Nazhirin II/229, no:999.

Dalam hal ini, pahala diberikan bukan hanya bagi mereka yang mahir membaca Al-Qur'an saja, tetapi juga bagi mereka yang membaca Al-Qur'an meski dengan terbata-bata, maka terdapat dua pahala baginya. Sehingga setiap orang mempunyai kesempatan yang sama dalam mencari pahala. Dengan demikian, setiap orang pula akan termotivasi untuk meningkatkan kualitas bacaan Al-Qur'an setiap harinya.

- b. Orang yang mempelajari, mengajarkan, dan mengamalkan Al-Qur'an termasuk insan yang terbaik, bahkan ia akan menjadi Ahlullah (keluarga Allah). Rasulullah Shallallahu 'alihi wa sallam bersabda.

خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ

“Sebaik-baik kalian adalah yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya”. (HR Bukhari)

Dalam hadits yang lain, Rasulullah bersabda:

أَهْلُ الْقُرْآنِ أَهْلُ اللَّهِ وَخَاصَّتُهُ. رواه النسائي وابن ماجه والحاكم بإسناد حسن

“Ahli Al-Qur'an adalah Ahlullah dan merupakan kekhususan baginya”. (HR. An-Nasa'i, Ibnu Majah, Al-Hakim).⁴⁷

Ahli al-Qur'an adalah orang-orang yang senantiasa sibuk dengan al Qur'an. Mereka diberi keistimewaan sebagai *ahlullah* dan orang-orang istimewa-Nya, sehingga jelaslah bahwa Allah akan senantiasa memperhatikan orang yang selalu sibuk membaca al Qur'an. Barangsiapa

⁴⁷ Lihat: Kitab Minhajul Muslim, 70.

yang selalu bersama-Nya tentu akan menjadi ahli-Nya dan menjadi orang istimewa-Nya. Betapa tinggi kemuliaannya, dengan sedikit pengorbanannya saja ia telah disebut sebagai *ahlullah*, sehingga dengan keistimewaannya itu ia akan dimuliakan.

- c. Orang yang bertilawatil qur'an akan mendapatkan syafaat dari Al-Qur'an pada hari kiamat.

اقْرءُوا الْقُرْآنَ فَإِنَّهُ يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ شَفِيعًا لِأَصْحَابِهِ

Bacalah Al-Qur'an, sesungguhnya ia akan datang pada hari kiamat memberikan syafaat bagi pembacanya". (HR. Muslim, dari Abu Umamah Al-Bahili)⁴⁸

- d. Shahibul Qur'an akan memperoleh ketinggian derajat di surga.

يُقَالُ لِصَاحِبِ الْقُرْآنِ اقْرَأْ وَارْتَقِ وَرَتَّلْ كَمَا كُنْتَ تُرْتَلُّ فِي الدُّنْيَا فَإِنَّ مَنزِلَتَكَ عِنْدَ

آخِرِ آيَةٍ تَقْرَأُهَا

Dikatakan kepada Shahibul Qur'an (di akhirat): "Bacalah Al-Qur'an dan naiklah ke surga serta tartilkanlah (bacaanmu) sebagai mana engkau tartilkan sewaktu di dunia. Sesungguhnya kedudukan dan tempat tinggalmu (di surga) berdasarkan akhir ayat yang engkau baca". (HR. Imam Tirmidzi, Abu Dawud, dari Abdillah bin Amru bin Ash Radhiyallahu 'anhuma)⁴⁹

Begitu banyak keistimewaan pada orang-orang yang membaca al-Qur'an, sehingga ditinggikan derajatnya di surga.

⁴⁸Ahlul Qur'an atau Shahibul Qur'an adalah orang yang membaca (mempelajari) Al-Qur'an dan mengamalkan hukum-hukumnya serta beradab dengan adab-adabnya. Lihat Bahjatun Nazhirin II/225, 230.

⁴⁹ Hadits ini dihasankan oleh Syeikh Salim Al-Hilali di dalam Bahjatun Nazhirin II/230, no:1001.

- e. Sakinah (ketenangan) dan rahmat serta keutamaan akan diturunkan kepada orang-orang yang berkumpul untuk membaca Al-Qur`an.

مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

“Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah Azza wa Jalla untuk membaca Kitabullah (Al-Qur`an) dan mereka saling mempelajarinya kecuali sakinah (ketenangan) akan turun kepada mereka, majlis mereka penuh dengan rahmat dan para malaikat akan mengelilingi (majlis) mereka serta Allah akan menyebutkan mereka (orang yang ada dalam majlis tersebut) di hadapan para malaikat yang di sisi-Nya”. (HR. Muslim)

- f. Bacaan Al-Qur`an merupakan “Hilyah” (perhiasan) bagi Ahlul Iman (orang-orang yang beriman).

مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ مَثَلُ الْأُتْرُجَةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا طَيِّبٌ وَمَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ مَثَلُ التَّمْرَةِ لَا رِيحَ لَهَا وَطَعْمُهَا خُلْوٌ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ مَثَلُ الرَّيْحَانَةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْحَنْظَلَةِ لَيْسَ لَهَا رِيحٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ

Perumpamaan orang mu`min yang membaca Al-Qur`an laksana buah “Al-Utrujah” (semacam jeruk manis) yang rasanya lezat dan harum aromanya, dan perumpamaan orang mu`min yang tidak membaca Al-Qur`an ibarat buah “At-Tamr” (kurma) rasanya lezat dan manis namun tidak ada aromanya, dan perumpamaan orang munafiq yang membaca Al-Qur`an ibarat “Ar-Raihanah” (sejenis tumbuhan yang

harum) semerbak aromanya (wangi) namun pahit rasanya, dan perumpamaan orang munafiq yang tidak membaca Al-Qur`an ibarat buah “Al-Handhalah” (nama buah) rasanya pahit dan baunya tidak sedap”. (HR. Bukhari, Muslim dari Abi Musa Al-Asy`ary Radhiyallahu 'anhu).

- g. Membaca dan memahami Al-Qur`an tidak bisa disamai oleh kemewahan harta duniawi.

أَفَلَا يَغْدُو أَحَدُكُمْ إِلَى الْمَسْجِدِ فَيَعْلَمُ أَوْ يَقْرَأُ آيَتَيْنِ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ خَيْرٌ لَهُ مِنْ نَاقَتَيْنِ وَثَلَاثٍ خَيْرٌ لَهُ مِنْ ثَلَاثٍ وَأَرْبَعٍ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَرْبَعٍ وَمِنْ أَعْدَائِهِنَّ مِنْ

الْإِبِلِ

“Tidakkah salah seorang di antara kamu berangkat ke masjid untuk mengetahui atau membaca dua ayat dari Kitabullah lebih baik baginya daripada dua onta, dan tiga (ayat) lebih baik baginya dari pada tiga (onta), dan empat (ayat) lebih baik baginya dari pada empat (onta), begitu seterusnya sesuai dengan jumlah (ayat lebih baik) dari onta”. (HR. Muslim dari ‘Uqbah bin Amir)

- h. Tilawah Al-Qur`an sebagai bentuk dzikir kepada Allah dapat menenangkan hati dan kelapangan hidup serta bebas dari perasaan cemas, kecewa, sedih, duka, dendam, dan stres yang berkepanjangan.⁵⁰ Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Ar-Ra’d: 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

⁵⁰ Dewi Yana, *Dahsyatnya Dzikir*, (Jakarta: Zikrul Hakim (Anggota IKAPI, 2010)), 21.

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (QS. Ar-Ra’d: 28)⁵¹

- i. Membaca Al-Qur’an dengan suara yang bagus dan merdu adalah anjuran untuk ummat Rasulullah.⁵² Hal ini sesuai dengan hadits Nabi dari Sa’ad bin Abi Waqash dan Abu Lubabah Nabi bersabda:

مَنْ لَمْ يَتَعَنَّ بِالْقُرْآنِ فَلَيْسَ مِنَّا

“Tidaklah termasuk golongan kami orang yang tidak membaguskan suara ketika membaca Al-Qur’an.” (HR. Abu Daud: 1469)⁵³

Dalam hadits lain yang diriwayatkan dari Bara’ bin Azib ia berkata, Rasulullah bersabda:

زَيَّنُوا الْقُرْآنَ بِأَصْوَاتِكُمْ

“Hiasilah Al-Qur’an dengan suara kalian” (HR. Abu Daud, Nasa’i, dan lainnya)⁵⁴

Demikian banyaknya keutamaan-keutamaan bagi orang yang melaksanakan kegiatan tilawatil qur’an sehingga patut jika kita memuliakan mukjizat nabi Muhammad tersebut melalui membacanya

⁵¹ Departemen Agama, *Al-Qur’an dan*, 253.

⁵² Gus Arifin, *Membuka Pintu Rahmat dengan Membaca Al-Qur’an*, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2009), 81.

⁵³ Hadits shahih, lihat di Imam Abu Zakaria Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *At-Tibyan: Adab Penghafal Al-Qur’an* (Solo: Al-Qowam, 2014), 110.

⁵⁴ *Ibid.*, 106.

dengan suara yang merdu agar dapat membawa ketenangan dalam jiwa dan masih banyak keutamaan-keutamaan yang lainnya yang diperuntukkan bagi orang-orang yang membaca, mendengar, menghayati, dan mengaplikasikannya.

5. Sejarah Tilawatil Qur'an

Sejarah munculnya lagu-lagu al-Qur'an diklaim berkaitan erat dengan nyanyian nenek moyang bangsa Arab. Tradisi seni suara demikian dipercaya sebagai tradisi orang Arab yang semula digunakan sebagai penghilang penat dan lelah setelah bekerja keras seharian. Hal ini karena hiburan bagi bangsa Arab kala itu ialah mendengarkan nyanyian-nyanyian yang dilantunkan oleh para penyanyi di saat istirahat.⁵⁵ Yang kemudian digunakan untuk melagukan al-Qur'an.⁵⁶

Pengadopsian musik bangsa Arab kepada al-Qur'an berkembang pesat dan mulai digunakan pula oleh bangsa Arab dan non Arab yang beragama islam dalam pembacaan al-Qur'an. Seperti di Mesir, pengadopsian musik tersebut menjadi *trend* dan kebutuhan bagi rakyat Mesir dalam membaca al-Qur'an saat ini. Menurut Kristina Nelson, tradisi tilawah di Mesir tidak ada dengan sendirinya, akan tetapi ia membentuk prinsip-prinsip sebagai nilai kultural dan orientasi estetika dengan gaya dan bentuk lain dari Mesir

⁵⁵ Disampaikan oleh Dra. Hj. Maria Ulfa, MA saat Workshop Tilawah Nasional di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tanggal 17 Februari 2015.

⁵⁶ Skripsi Abul Haris Akbar yang berjudul *Musikalitas al-Qur'an* tahun 2009, 127.

sendiri.⁵⁷ Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Anne Rasmussen pada tahun 2004 di Institute Ilmu Quran (IIQ) Jakarta yakni dalam bukunya yang berjudul “*women, The Recited Quran and Islamic Music in Indonesia*” mengungkapkan bahwa sedikit sekali sejarah mencatat tentang musik arab dan seni suara islam terlebih lagi penelitian ini sangat penting bagi orang Barat khususnya orang Amerika. Karena orang Amerika banyak mengira bahwa islam tidak cocok dengan perempuan dan tidak cocok dengan seni akan tetapi di Indonesia dengan penduduk mayoritas islam perempuan memiliki posisi yang sama dengan laki-laki dalam melantunkan musik arab seperti mengikuti ajang MTQ cabang tilawah al-Quran seperti yang diterapkan oleh Hj. Maria Ulfah selaku qari’ah internasional serta pendamping selama penelitian yang dilakukan oleh Anne Rasmussen.⁵⁸

Pada masa Rasulullah SAW terdapat Qori’ yang terkenal dengan kemerduan suaranya ketika membaca Al-Qur’an.⁵⁹

a. Rasulullah sendiri mempunyai suara yang merdu, hal ini dijelaskan oleh tiga orang sahabat Rasulullah SAW yaitu:

- 1) Zubair bin Mu’tim seorang penyair Arab yang terkenal memeluk agama Islam karena kemerduan suara Rasulullah SAW ketika

⁵⁷ Kristina Nelson, *The Art of Reciting the Qur’an*, (USA: University of Texas Press, 1985), 101.

⁵⁸ Anne Rasmussen, *Women: The Recited Quran and Islamic Music in Indonesia*, (University of California Press : 2010), 51.

⁵⁹ Moh. Hikam, *ANTIQ*, 9-12.

membaca Al-Qur'an. Menurut beliau, Rasulullah membaca surat At-Tur ketika sholat maghrib.

- 2) Al-Barra' bin Azib menceritakan beliau mendengar Rasulullah SAW membaca surat At-Tin ketika sholat isya'.
- 3) Abdullah bin Maghfal telah menyaksikan kemerduan bacaan Rasulullah surat Al-Fath ketika mencapai kejayaan di Hudaibah.

Ketiga sahabat ini menyaksikan sendiri bacaan Rasulullah SAW suatu bacaan yang paling baik dan belum pernah didengar sebelumnya.

- a. Abu Musa Al-Asy'ari, beliau mempunyai suara yang merdu dan menarik sekali, sehingga Rasulullah menggelarnya sebagai seruling atau mizmar.
- b. Huzaid bin Hudair, seorang sahabat yang mempunyai suara indah dan merdu. Pada suatu malam beliau membaca Al-Qur'an ada seekor kuda yang diikat dengan dua tali, ketika beliau mengalunkan bacaan tiba-tiba kuda yang terikat disisinya meronta-ronta sehingga putus talinya dan lari. Keesokan harinya beliau menceritakan peristiwa itu kepada Rasulullah SAW dan beliau bersabda: "itu para Malaikat yang mendekatimu karena keindahan kemerduan suaramu."
- c. Salim Maula Abu Hudzaifah, beliau juga mempunyai suara merdu dan lunak sehingga Rasulullah SAW bersyukur kepada Allah SWT karena mempunyai seorang sahabat yang suaranya merdu, seperti sabdanya:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي جَعَلَ فِي أُمَّتِي مِثْلَ هَذَا

“Syukur kepada Allah SWT yang telah mengkaruniakan umat seperti (sahabat Salim Maula Abu Hudzaifah).”⁶⁰

- d. Dan sahabat yang lain seperti Ali bin Abi Thalib, Usman bin ‘Affan, Zaid bin Tsabit, Abdullah bin Mas’ud, Bilal bin Rabbah, Ubai bin Ka’ab, ‘Aqabah bin Amir dan Abu Sabil Al-Qamah bin Qias.

Menurut Ibnu Kutaibah bahwa orang yang pertama kali membaca Al-Qur’an dengan berlagu dalam kalangan Arab yaitu:

- a. Abdullah Ibnu Abi Bahrah.
- b. Ubaidillah Ibnu Umar bin Abdullah.
- c. Al-Ibadl.
- d. Said Al-Allaf.

Sedangkan pada zaman Tabi’in terdapat beberapa tokoh yang terkenal mempunyai suara merdu, antara lain:⁶¹

- a. Umar bin Abdul Aziz
- b. Urwah
- c. Said bin Al-Musayyab
- d. Muaz bin Jabal
- e. Sulaiman bin Yasar
- f. Ibnu Shihab Al-Zuhri.

⁶⁰ Ibid., 12.

⁶¹ Ibid., 11-12.

B. Tinjauan tentang Ketenangan Jiwa

1. Pengertian Ketenangan Jiwa

Secara bahasa jiwa berasal dari kata *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir.⁶² Sedangkan dalam bahasa Arab sering disebut dengan “*an nafs*”.⁶³ Imam Ghazali mengatakan bahwa jiwa adalah manusia-manusia dengan hakikat kejiwaannya. Itulah pribadi dan zat kejiwaannya.⁶⁴ Sedangkan menurut para filosof pengikut plotinus (para filosof Yunani), sebagaimana yang dikutip oleh Abbas Mahmud Al Aqqad dalam *Manusia Diungkap Dalam Al Qur'an*, bahwa jiwa menurut mereka adalah sinonim dengan gerak hidup atau kekuatan yang membuat anggota-anggota badan menjadi hidup yakni kekuatan yang berlainan fisik material, dapat tumbuh beranak, dan berkembang biak tingkat kemauannya lebih besar dari pada benda tanpa nyawa dan lebih kecil daripada roh, jiwa tidak dapat dipindah dari tempat ia berada.⁶⁵

⁶² Irwanto dkk, *Psikologi Umum*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 1991), 3.

⁶³ Mahmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab Indonesia*, (Jakarta: Hadikarya Agung, 1989), 462.

⁶⁴ Imam Ghazali, *Keajaiban Hati*, (terj.) Nur Hicmah, *Dari Ajaib Al Qalb*, (Jakarta: Tirta Mas, 1984), 3.

⁶⁵ Abbas Mahmud Al-Aqqad, *Manusia Diungkap al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1991), 38.

Kemudian dilihat dari kacamata 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.⁶⁶

Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong pada tingkah laku yang tampak. Karena cara-cara kerja jiwa hanya dapat diamati melalui tingkah laku yang nyata. Adapun pengertian jiwa di sini meliputi seluruh aspek rohani yang dimiliki oleh manusia, antara lain; hati, akal, pikiran dan perasaan.

Menurut Zakiah Daradjat, jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniah 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 dimana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.⁶⁷

⁶⁶ Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Bina Aksara, 1988), 15.

⁶⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, cet. 9, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), 11-12.

Hamdani Bakran Adz-Dzakiey dalam bukunya, *Psikologi Kenabian: Memahami Eksistensi Jiwa (Nafs)* menjelaskan bahwa kata nafs dalam Al-Qur'an mempunyai beberapa makna, yaitu:

- a. Kata nafs diartikan sebagai totalitas manusia. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Al-Maidah: 32

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ

فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ

جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَهُمْ رَسُولُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِن كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ

لَمُسْرِفُونَ ﴿٣٢﴾

“Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: Barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka bumi, Maka seakan-akan Dia telah membunuh manusia seluruhnya. dan Barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, Maka seolah-olah Dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. dan Sesungguhnya telah datang kepada mereka Rasul-rasul Kami dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak diantara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan dimuka bumi”.⁶⁸

- b. Kata nafs menunjukkan kepada apa yang terdapat dalam diri manusia yang menghasilkan tingkah laku. Sebagaimana yang diisyaratkan Allah dalam QS. Ar-Ra'd: 11

⁶⁸ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan*, 114.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”.⁶⁹

- c. Kata nafs digunakan juga untuk menunjukkan kepada Diri Allah Swt. Hal ini sesuai dengan firman-Nya dalam QS. Al-An’am: 12

قُلِ لِلَّهِ كُتِبَ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةُ

*Allah telah mewajibkan atas Diri-Nya menganugerahkan rahmat. (QS. Al-An’am: 12)*⁷⁰

- d. Kata nafs diciptakan Allah dalam keadaan sempurna untuk berfungsi menampung serta mendorong manusia berbuat kebaikan dan keburukan sehingga Al-Qur’an menganjurkan untuk memberi perhatian lebih besar. Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam QS. Asy-Syams: 7-8

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾

“Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya”.⁷¹

Menurut M. Quraish Shihab dalam *Wawasan Al-Qur’an*, kata mengilhamkan berarti memberi potensi agar manusia melalui nafs dapat

⁶⁹ Ibid., 151.

⁷⁰ Ibid., 130.

⁷¹ Ibid., 596.

menangkap makna baik dan buruk, serta dapat mendorongnya untuk melakukan kebaikan dan keburukan.

Menurut sebagian ahli tasawuf, an nafs (jiwa) adalah ruh setelah bersatu dengan jasad. Penyatuan ruh dan jasad ini melahirkan pengaruh yang ditimbulkan oleh jasad terhadap ruh. Sebab dari pengaruh-pengaruh ini muncullah kebutuhan-kebutuhan jasad yang dibangun oleh ruh. Jika jasad ini tidak memiliki tuntutan-tuntutan yang tidak sehat dan di situ tidak terdapat kerja pengekangan nafsu, sedangkan qalbu tetap sehat, maka tuntutan-tuntutan jiwa terus berkembang sedangkan jasad menjadi binasa karena melayani jiwa. Pada saat ruh bersatu dengan jasad timbullah kebutuhan-kebutuhannya, di antaranya adalah keinginan untuk menjadi kekal secara nyata (konkret) atau secara maknawi (abstrak). Masalah inilah yang ditekuni oleh setan untuk menggelincirkan Adam dari surga. Dalam hal ini, Allah berfirman dalam QS. Thaha: 120

فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَىٰ ﴿١٢٠﴾

Kemudian syaitan membisikkan pikiran jahat kepadanya, dengan berkata: "Hai Adam, maukah saya tunjukkan kepada kamu pohon khuldi dan kerajaan yang tidak akan binasa?"⁷²

Untuk itulah, titik tolak dari kesehatan jiwa atau kepuasan diri adalah membenci hawa nafsu. Berkatalah Ibnu Abbas:

⁷² Ibid. 321.

“Sumber dari maksiat, nafsi birahi, dan kelalaian adalah kesenangan pada hawa nafsu. Sedangkan sumber dari ketaatan, keterjagaan, dan pengekangan diri dari hal yang hina adalah membenci hawa nafsu. Bagimu berteman dengan orang bodoh yang membenci hawa nafsunya lebih baik ketimbang berteman dengan orang pandai yang menyukai hawa nafsunya. Ilmu macam apakah yang dimiliki oleh orang alim (pandai) yang menyukai hawa nafsunya, atau kebodohan apakah yang akan dimiliki orang yang bodoh yang membenci hawa nafsunya”.

Firman Allah dalam QS At-Tin: 4-6

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿٥﴾ إِلَّا
 الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Kemudian Kami kembalikan Dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka). Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya.”⁷³

Penciptaan sebaik-baik bentuk adalah penciptaan hakikat diri di alam arwah yang tercipta dari Nur Muhammad saw. dan Ruh al-Azham yang berada pada martabat wahdah. Pengembalian ke tempat yang paling rendah adalah alam jasad yang berbentuk materi yang mengandung unsur air, tanah, api, dan udara. Ruh dan alam arwah itu diturunkan untuk memberi kehidupan dalam jasad. Apabila ruh ini terlepas dari hakikatnya, maka ia akan terbawa karakter materialistiknya yang senantiasa cenderung kepada unsur-unsur yang

⁷³ Ibid. 598.

rendah, yakni cenderung mengabdikan kepada air, tanah, udara, dan api. Akhirnya, air itu menenggelamkan, udara memporak-porandakan, api membakar dan menghancurkan serta tanah menguburkan diri dan kehidupannya.

Kemudian Allah swt memberikan pengecualian, yaitu kecuali orang-orang yang telah beriman. Mereka adalah orang-orang yang telah berhasil memproses keimanan dirinya dengan meleburkan eksistensinya ke dalam Nur Af'al-Nya, Nur Asma-Nya, Nur Sifat-Nya, dan Nur Dzat-Nya hingga ia menjadi kekal dengan Nur-nur itu. Hakikat air itu menjadi Nur Af'al-Nya, hakikat api menjadi Nur Asma-Nya, hakikat tanah menjadi Nur Sifat-Nya, dan hakikat udara menjadi Nur Dzat-Nya. Pada kondisi inilah hakikat jasad menyatu dengan ruhnya terangkat menjadi ruh yang tinggi (ruh ulwiy) yang terlepas dari pengaruh unsur-unsur materi, alam hewani dan kemakhlukan. Kemudian telah beramal shaleh, mengisyaratkan bahwa ruh dan jasmaninya telah sukses menerima ketajallian-Nya yang bersifat uluhiyah dan rububiyah. Melahirkan kebaikan dan kemaslahatan dalam dirinya maupun di luar dirinya. Kemudian Allah mengatakan kepada mereka ini bahwa pahala (nur-nur-Nya) tidak akan pernah terputus dari diri mereka. Hal itu mengisyaratkan bahwa apabila jiwa (ruh yang menyatu dengan hakikat jasad) telah suci (muthmainnah, radhiyah, dan mardhiyah), ia akan tersambung dengan hakikat ruhnya (Ruh Al-A'zham) yang tidak akan pernah berpisah dan terpisah

dengan Dat Allah swt sehingga diri yang berpijak di bumi ini dengan-Nya diibaratkan “Dekat tiada berjarak dan jauh tiada berpisah”.

Jiwa seperti inilah yang senantiasa dipanggil Allah dengan penuh mesra dan cinta-Nya yang tidak dapat ditandingi oleh kemesraan dan kecintaan makhluk-Nya yang lain.

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي

عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam syurga-Ku”. (QS. Al-Fajr: 27-30)⁷⁴

Ayat di atas mengisyaratkan bahwa Allah swt mempersilahkan kepada jiwa yang telah menerima pencerahan yang paling cerah (Nur Muhammad saw. dan kehidupan yang paling hidup (Ruh Al-A'zham) agar kembali kepada Haq Ta'ala, serta bergabung dengan hamba-hambaNya yang telah memperoleh martabat kenabian dan kewalianNya, lalu memasuki surga-surganya berupa martabat alam Wahdah-Nya yang menampakkan keagungan (jalaliyah), keindahan (jamaliyah), keperkasaan (qahariyah), dan kesempurnaan (kamaliyah) Wujud-Nya.

⁷⁴ Ibid., 595.

Jadi, menurut beliau, jiwa adalah ruh akhir atau ruh yang diturunkan Allah swt atau ruh yang menzhohir ke dalam jasadiyah manusia dalam rangka menghidupkan jasadiyah itu, menghidupkan qolbu, akal fikir, inderawi, dan menggerakkan seluruh unsur dan organ-organ jasadiyah tersebut agar dapat berinteraksi dengan lingkungannya di muka bumi dan dunia ini.⁷⁵

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 simbol kesempurnaan manusia karena manusia yang tidak memiliki jiwa tidak dapat dikatakan manusia yang sempurna.

Sedangkan kata *ketenangan* itu sendiri berasal dari kata *tenang* yang mendapat sufiks *ke-an*. *Tenang* berarti diam tak berubah-ubah (diam tak bergerak-gerak); tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman dan tenteram (tentang perasaan hati, keadaan dan sebagainya). *Tenang*, ketenteraman hati, batin, pikiran.⁷⁶

Jadi ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang, tenteram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan

⁷⁵ Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Psikologi Kenabian: Memahami Eksistensi Jiwa (Nafs)*, (Yogyakarta: Daristy, 2006), 7.

⁷⁶ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. iv, (Jakarta: Balai Pustaka, 1993), 927.

sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Hal tersebut sesuai dengan pandangan Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁷⁷

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.⁷⁸

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya atau 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 (beradaptasi) dengan lingkungannya.

⁷⁷ Ibid., 13.

⁷⁸ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), 4.

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 prioritas dan hierarkinya, sehingga dengan mudah akan mendapatkan keseimbangan batin, dan jiwanya ada dalam keadaan tenang seimbang.

2. Macam-Macam Jiwa

An-Nafs (jiwa) pada hakikatnya memiliki tiga macam tingkatan atau golongan, yakni:

a. Jiwa Rabbani

Adalah jiwa yang telah menerima pencerahan dan kehidupan ketuhanan. Jiwa pada tingkatan ini dibagi menjadi 4 macam jiwa, yaitu:⁷⁹

1) Jiwa Muthmainnah

Adalah jiwa yang telah menerima pencerahan dan kehidupan ketuhanan pada fase pemula atau awal. Pada fase ini, jiwa telah memperoleh ketenangan dan kedamaian karena ruh diri telah berhasil bersatu dengan jasmaniyahnya serta jasmaninya telah terlepas dari hawa nafsu materi, hewani, dan kemakhlukan. Ia bermukim di Alam Malakut (Kemalaikatan).

⁷⁹ Hamdani Bakran, *Psikologi Kenabian*, 7.

2) Jiwa Radhiyah

Yaitu jiwa yang telah menerima peningkatan pencerahan dan kehidupan ketuhanan yang lebih tinggi. Pada fase ini, jiwa telah menyatu dengan ruh awalnya yang berada di alam arwah yang tinggi. Alam yang sangat lapang, luas yang tiada terbatas. Jiwa pada fase ini telah leluasa dalam menggrakkan aktifitas jasmaniyah dan ruhaniyah dengan lapang, dan tiada satu pun yang dapat menghalanginya. Lapang dalam menjalankan perintah-Nya, lapang menjauhi larangan-Nya, dan lapang dalam meniti ujian-ujian-Nya yang berat. Ia bermukim di Alam Jabarut (alam khazanah kekuasaan Allah swt.).

3) Jiwa Mardhiyah

Adalah jiwa yang telah menerima peningkatan pencerahan dan kehidupan ke Tuhan tertinggi. Pada fase inilah jiwa telah menyatu dengan asal-usul ruhnya, yaitu Ruh al-A'zham atau Nur Muhammad saw. Jiwa telah benar-benar fana'ul fana dan baqa' billah (lebur di atas keburan dan berkekalan dalam bermusyadah terhadap keagungan (jalaliyah), keindahan (jamaliyah), keperkasaan (qahariyah), dan kesempurnaan (kamaliyah) wujud Allah swt. Ia bermukim di Alam Lahut (Khazanah ketuhanan Allah swt).

4) Jiwa Kamilah

Adalah jiwa yang telah menerima keadaan ketiga tingkatan jiwa itu. Ia bermukim pada Haq Ta'ala yang tiada bertempat, tiada

berwaktu, dan terlepas dari segala sesuatu selain Allah swt. Itulah jiwa nabi kita Muhammad saw.

Apabila seorang hamba telah dianugerahi oleh Allah swt ketersingkapan batin yang tinggi (mukasyafah al a'la) dan persaksian yang tinggi pula (musyhadul a'la), maka ia dapat melihat dan menyaksikan keadaan-keadaan jiwa itu. Keadaan “Jiwa Muthmainnah”, ia berbentuk seperti tubuh kasar, namun tubuhnya bagus, kulitnya putih bersih memancarkan Nur-Nya, mata yang indah dan pakaian kebesaran yang agung, kadang-kadang berwarna putih, krem, dan hijau muda. Akan tetapi warna-warna itu sangat sulit untuk dicari bandingannya dengan warna-warna yang ada di dunia ini. Lalu keadaan “Jiwa Radhiyah”, ia hanya terlihat bentuknya saja seperti tubuh kasar, tetapi hanya Nur-Nya saja. Sedangkan “Jiwa Mardhiyah”, ia hanya Nur-Nya yang menerangi seluruh ruang dan waktu tanpa ada batas. Sedangkan “Jiwa Kamilah”, ia hanya Allah swt yang dapat mengetahuinya karena Nurun ‘ala Nurin. Hal demikian itu dapat difahami dari firman-Nya berikut ini:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿١٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿١٨﴾

فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿١٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٢٠﴾

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam syurga-Ku”. (QS. Al-Fajr: 27-30)⁸⁰

اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ط
 الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۗ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ ط
 مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ ط
 نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ ۗ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَضَرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ ط
 لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾

“Allah (Pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. perumpamaan cahaya Allah, adalah seperti sebuah lubang yang tak tembus, yang di dalamnya ada pelita besar. pelita itu di dalam kaca (dan) kaca itu seakan-akan bintang (yang bercahaya) seperti mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang berkahnya, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di sebelah timur (sesuatu) dan tidak pula di sebelah barat(nya), yang minyaknya (saja) Hampir-hampir menerangi, walaupun tidak disentuh api. cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis), Allah membimbing kepada cahaya-Nya siapa yang Dia kehendaki, dan Allah memperbuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia, dan Allah Maha mengetahui segala sesuatu”. (QS. An-Nur: 35)⁸¹

⁸⁰ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan*, 595.

⁸¹ *Ibid.*, 355.

b. Jiwa Insani

Adalah jiwa yang berada di antara jiwa rabbani dan jiwa hewani. Ketika suatu waktu ia menghadap ke ruhaninya ia sadar dan timbul rasa penyesalan dan di lain waktu ia lebih condong kepada jasmaniyah. Ia melakukan pengingkaran dan kedurhakaan dengan mengikuti tuntutan untuk memenuhi kebutuhan jasmaniyahnya yang lebih bersifat materialistik dan kemakhlukan. Jiwa ini disebut dengan jiwa Lawwamah sebagaimana diisyaratkan dalam firman-Nya:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾

*“Dan aku bersumpah dengan jiwa yang Amat menyesali (dirinya sendiri)”. (Al-Qiyamah: 2)*⁸²

Jiwa lawwamah adalah jiwa yang mendapat cahaya hati sehingga bisa tersadar dari kelalaian yang telah diperbuatnya. Dan apabila telah diterangi oleh cahaya hati, maka jiwa itu menggerakkan diri jasmaninya itu kepada amal perbuatan yang semakin baik. Jiwa ini bergerak di antara kecenderungan pada rubbubiyah (ketuhanan) dan khalqiyah (kemakhlukan). Bial ia berbuat kejahatan, maka hal itu disebabkan karena perangnya yang berasal dari kegelapan, namun bila ia telah mendapatkan nur dari Allah, maka ia segera akan menyesalinya serta bertobat dari kejahatan yang telah diperbuatnya dengan mengucapkan istighfar serta

⁸² Ibid., 578.

meminta ampunan-Nya sehingga ia kembali kepada Tuhannya yang Maha Pengampun.

Seperti sering kita temukan dalam aktifitas kehidupan sehari-hari, bahwa ada seseorang hamba yang setiap hari hati nuraninya selalu mengajak dan menyerunya agar bangun malam untuk melaksanakan shalat malam. Ia berusaha agar dapat memenuhi tuntutan nuraninya, ia gunakan jam dengan memutar alarm atau belnya pada jam yang diinginkannya. Namun apa yang terjadi, ketika bel itu berbunyi sebagaimana yang ia harapkan, ia terbangun dari tidurnya. Ketika itu ia duduk sejenak, lalu dalam hatinya terdengar ucapan “Matikan saja bel jam itu lalu kau pergi tidur lagi, nanti saja” atau “tunggu sebentar”, dan sebagainya. Yang lebih fatal lagi bisikan-bisikan jiwa lawwamah itu mengatasnamakan Allah swt dan rasulnya dengan kata-kata “Walaupun kamu tidak bangun yang penting niatnya” atau “Allah Maha Tahu”, “Dia tidak membebani hambaNya kecuali sebatas kemampuannya”, atau Allah mengatakan: “Bertakwalah menurut kemampuan dan seterusnya”. Namun keesokan harinya, timbul suatu penyesalan, mengapa tadi malam saya tidak melaksanakan shalat malam padahal sudah bangun.

Dalam peristiwa lain, sering juga terjadi atau terdengar suatu ungkapan yang keluar dari lisan seseorang, “Saya sebenarnya bisa saja menghentikan kebiasaan merokok, tetapi masalahnya saya belum minat”. Setelah ia sakit akibat terlalu banyak merokok timbul suatu penyesalan.

Namun setelah sehat, timbul lagi keinginan untuk merokok dengan alasan banyak orang yang tidak merokok tetapi juga mengalami sakit jantung atau paru-paru. Atau sebaliknya, banyak orang merokok tetapi ia tetap sehat dan panjang usianya. Padahal dalam hati kecilnya senantiasa mengatakan bahwa merokok itu sebenarnya sangat tidak baik untuk kesehatan jantung, paru-paru, dan sebagainya.

Yang paling berbahaya adalah ada beberapa orang pernah datang kepada penulis dan mereka mengeluhkan tentang keadaan dirinya sambil berkata, “Pak, saya selalu shalat lima waktu, sudah haji, dan berkali-kali umrah, tetap saya sering menangis karena saya tidak bisa meninggalkan kebiasaan berzina”. Ada lagi yang memiliki keluhan yang sama, ia selalu menjalankan ibadah tetapi ia tidak bisa meninggalkan kebiasaan berjudi. Mereka mengatakan, “Apabila saya merenungi pasti saya menganis dan selalu ingin meninggalkan kebiasaan yang buruk itu. Akan tetapi sering tidak konsisten, seminggu atau satu bulan dapat saya tinggalkan, namun setelah itu terulang lagi dan begitu seterusnya”.

c. Jiwa Hewani

Adalah jiwa yang sejalan dengan watak manusia yang selalu mengajak hati mereka kepada perbuatan syahwat dan kesenangan. Jiwa ini merupakan pangkal kejahatan dan menjadikan jasad sebagai pohon dari semua sifat keji dan perilaku tercela, dengan mengajak kepada pekerjaan

yang jahat serta meninggalkan perbuatan yang baik. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Yusuf: 53 sebagai berikut:

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ



Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang. (QS. Yusuf: 53)⁸³

Jika hewani ini disebut dengan “nafsu amarah bisu”. Ia selalu mendorong diri manusia untuk melahirkan perbuatan, sikap, dan tindakan kejahatan atau syahwat hewani dan kesenangan kepada kejahatan. Paling tidak dorongan kejahatan itu mengarah kepada tiga hal besar, yakni:

- 1) Syahwat dan kesenangan terhadap harta benda sehingga melahirkan kerakusan, perampokan, pencurian, manipulasi, korupsi, bahkan kekerasan fisik, seperti pembunuhan dan penganiayaan
- 2) Syahwat dari kesenangan terhadap seks sehingga melahirkan kejahatan dan kekejian berupa perzinahan, pemerkosaan, dan penyimpangan seksualitas lainnya, bahkan hanya karena persoalan seks, terjadi pembunuhan dan penganiayaan fisik.

⁸³ Ibid., 243.

- 3) Syahwat dan kesenangan terhadap jabatan dan kedudukan sehingga melahirkan para pejabat dan pemimpin yang zhalim, tirani, otoriter, bahkan diktator. Akhirnya menindas siapa saja yang akan menghalang-halangi kekuasaannya dengan menghalalkan berbagai macam cara.

Biasanya manusia yang telah dijajah oleh jiwa hewani atau “jiwa amarah bisu’ ini tidak sadar bahwa segala perbuatan, sikap, tindakan yang dilakukan itu akan dapat membahayakan dirinya maupun orang lain. Ia sangat menikmati kejahatan dan kekejian yang dilakukannya itu. Batas-batas antara haq dan bathil, halal dan haram, baik dan buruk, terpuji dan tercela, manfaat dan mudharat, dosa dan pahala sudah kabur dalam kehidupannya. Orang-orang seperti ini dikatakan oleh Al-Qur’an sebagai makhluk yang lebih hina daripada binatang melata. Sebagaimana firman-Nya:

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ ۗ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا

وَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ أُولَٰئِكَ كَآلَآءِ نَعْمٍ ۗ لَّهِمْ

أَضْلُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٤﴾

“Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak

dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka Itulah orang-orang yang lalai”. (QS. Al-A’raf: 179)⁸⁴

Rasulullah saw menerangkan tentang tempat orang-orang yang berjiwa amarah bisu’, dimana beliau bersabda:

“Maukah saya beritahu kepada kalian tentang ahli neraka? Yaitu setiap orang yang kejam, rakus, dan sombong” (HR. Buhkhari dan Muslim dari Haritsah bin Wahab Ra.)⁸⁵

Dalam riwayat lain beliau bersabda:

“Tiadalah pengrusakan dua ekor serigala yang sedang lapar yang dilepas di tengah-tengah rombongan kambing, melebihi dari pengrusakan sifat rakus seseorang terhadap harta dan kemuliaan terhadap agamanya” (HR. Turmudzi dan Ka’ab bin Malik Ra.)⁸⁶

Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan jiwa merupakan suatu hal yang sangat penting dalam lapangan pendidikan keislaman. Sebab dalam jiwa yang sehat akan menghasilkan akal fikir yang sehat, hati yang tenang, kerja inderawi yang benar, perilaku dan tindakan yang shaleh, jasmani yang sehat dan kuat, serta penampilan yang menyenangkan dan kharismatik.

⁸⁴ Ibid., 175.

⁸⁵ Hamdani Bakran, *Psikologi Kenabian*, 16.

⁸⁶ Ibid.,

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Setiap orang menginginkan dan mengharapkan jiwa yang tenang, tentram dan jauh dari ketegangan-ketegangan serta konflik-konflik kejiwaan. Untuk memperoleh dan mendapatkan kondisi yang tenang, maka setiap orang perlu memperhatikan faktor-faktor yang mendukung agar jiwa menjadi tenang adalah:

a. Faktor agama

Agama adalah kebutuhan jiwa (psikis) manusia, yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah.⁸⁷

Kacamata agama memandang bahwa manusia akan mempunyai jiwa yang tenang apabila manusia tersebut mempunyai iman yang kuat. Menurut pendapat Zakiah Daradjat bahwa: “Bagi jiwa yang sedang gelisah, agama akan memberi jalan dan siraman penenang hati. Tidak sedikit kita mendengar orang yang kebingungan dalam hidupnya selama ia belum beragama, tetapi setelah mulai mengenal dan menjalankan agama, ketenangan jiwa akan datang.”⁸⁸

Pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi diri dari rasa kegelisahan. Adapun yang dapat dilakukan adalah dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya

⁸⁷ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, cet. IV, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), 52.

⁸⁸ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam kesehatan mental*, (Jakarta: Haji Mas Agung, 1990), 61.

yang dilakukan dalam bentuk-bentuk memperbanyak ibadah kepada Allah, dzikir (mengingat) kepada Allah dengan mengucapkan takbir, tasbih, istighfar, do'a ataupun dengan membaca Al-Qur'an sehingga membuat jiwa bersih dan bening perasaannya tenang serta tenteram.⁸⁹

b. Faktor Psikologi

Dalam pandangan psikologi ada beberapa faktor yang mendukung supaya jiwa tenang diantara dikemukakan Kartini Kartono, yaitu sebagai berikut:⁹⁰

1) Terpenuhinya kebutuhan pokok

Setiap individu selalu memiliki dorongan-dorongan dan kebutuhan-kebutuhan pokok yang bersifat organis (fisik dan psikis) dan yang bersifat sosial, kebutuhan-kebutuhan dan dorongan-dorongan menurut pemuasan.

2) Kepuasan

Setiap orang menginginkan kepuasan, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat psikis.

3) Posisi dan status sosial

Setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dan status sosial dalam lingkungannya. Selama posisi dan status sosial itu sesuai dengan harapan dan kemampuan dirinya maka individu tersebut tidak

⁸⁹ Agus Santoso, dkk, *Terapi Islam*, Cet.1, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2013), 147.

⁹⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, 29-30.

akan mempunyai jiwa yang berimbang. Dari pandangan psikologi dapat dipahami bahwa orang akan mampu merasa sejahtera atau tenang jiwanya apabila orang tersebut mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya, baik yang bersifat fisik, psikis maupun sosial.

4. Indikasi Ketenangan Jiwa

a. Bersyukur

Menurut bahasa, syukur berarti mengakui perbuatan baik, seperti dalam perkataan “Aku bersyukur kepada Allah” yang berarti bahwa aku mengakui dengan sepenuh hati bahwa segala nikmat yang aku dapatkan adalah semata-mata pemberian dan kemurahan Allah.⁹¹ Dalam definisi yang lain, bersyukur adalah menghargai karunia Allah. Apapun dan bagaimanapun, masih tetap ada yang bisa disyukuri.⁹² Bersyukur tidak hanya ketika mendapat harta atau uang yang berlimpah, karena rezeki Allah itu luas adanya, tidak sebatas materi. Kesehatan adalah rezeki, bebasnya kita dari bencana alam juga termasuk rezeki, segala yang ada pada kita adalah rezeki yang patut disyukuri.

Menurut M. Quraish Shihab, bersyukur dalam definisi agama adalah menggunakan segala potensi yang dianugerahkan Allah sesuai dengan tujuan penganugerahannya dan ini menuntut upaya kerja keras.⁹³

⁹¹ Lalu Heri Afrizal, dkk, *Ibadah Hati*, (Jakarta: PT. Grafindo Media Pratama, 2008), 287.

⁹² Komaruddin Ibnu Mikam, *Mukjizat bersyukur: Cara Mudah Hidup Nyaman, Berkah, dan Bahagia*, (Jakarta: PT. Gramedia, tt.), 65.

⁹³ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, tt), 552.

Dengan demikian, bersyukur adalah bukan hanya untuk materi, namun semua hal yang melekat dalam diri kita adalah wajib disyukuri.

b. Sabar

“Secara etimologi, sabar berarti teguh hati tanpa mengeluh jika ditimpa 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).⁹⁴ 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. “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.⁹⁵

c. Raja' (Optimisme)

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

⁹⁴ Asmaran, *Pengantar Studi Akhlak*, (Jakarta: Rajawali Pers, 1992), 228.

⁹⁵ Barmawie Umary, *Materi Akhlak*, (Solo: Ramadhani, 1995), 52.

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.⁹⁶ Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. Yusuf: 87, yaitu:

وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ
الْكَافِرُونَ

*“dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”.*⁹⁷

d. 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

⁹⁶ Hamzah Ya’kub, *Etika Islam*, (Bandung: CV Diponegoro, 1996), 142.

⁹⁷ Departemen Agama, *Al-Qur’an dan*, 246.

dan batin.”⁹⁸ 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”.⁹⁹

e. Berbaik Sangka (Husnudh dhon)

Segala permasalahan perlu didorong dengan berpikir positif sehingga masalah akan mudah terpecahkan. Berpikir positif kepada Allah bahwa Dia akan segera memberikan solusi dan pemecahan masalah karena Dialah yang Maha Mengatur segalanya, bahwa tiada kesulitan kecuali diiringi dengan kemudahan.¹⁰⁰ Mengingat sebagian prasangka buruk adalah dosa sebagaimana Firman Allah dalam QS. Al-Hujurat: 12 sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ^ص

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa.”¹⁰¹

⁹⁸ Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, 289.

⁹⁹ Ibid., 288.

¹⁰⁰ Nur Faizin Muhith, *Manusia Mengeluh Al-Qur'an Menjawab*, (Surakarta: Al-Qudwah Publishing, 2014), 22.

¹⁰¹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan*, 518.

Sehingga berpikir positif tentunya wajib dilakukan kepada Allah, Rasulullah, orang lain, bahkan diri sendiri agar mendapatkan solusi terbaik sehingga tercipta ketenangan dalam setiap jiwa.

5. Cara Menumbuhkan Ketenangan Jiwa

Islam menyediakan banyak cara bagi umatnya untuk mencari ketenangan jiwa, di antaranya:

a. Memperbanyak berdzikir dan tafakkur kepada Allah

Adapun bentuk dzikir adalah sebagai berikut:¹⁰²

- 1) Tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil
- 2) Berdzikir dengan asmaul husna (Nama-Nama Terindah)¹⁰³
- 3) Berdzikir dengan hukuman-hukuman Allah, menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi semua larangan-Nya
- 4) Berdzikir dengan firman-Nya, yaitu dengan membaca Al-Qur'an, merenungkan, dan mengamalkan-Nya
- 5) Berdzikir dengan berdo'a kepada Allah, beristighfar memohon ampunan dan merendahkan diri di hadapan Allah serta membaca shalawat untuk Nabi Muhammad saw.

b. Senantiasa bersyukur dan bersabar dalam keikhlasan atas segala yang diberikan Allah.

¹⁰² Dewi Yana, *Dahsyatnya Dzikir*, 9.

¹⁰³ Luqman Junaidi dan Fauzi Faisal Bahresy, *The Wisdom of Al-Hakim Olah Jiwa untuk Meraih Taqwa*, Imam Abu 'Abd Allah ibn Muhammad ibn 'Ali al Hakim al-Tirmidzi, Terj. Adab al-Nafs dan Riyadhat al-Nafs, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2008), 11.

- c. Berhusnudh dhon dan senantiasa mencontoh akhlak Rasulullah.¹⁰⁴

C. Hubungan Kegiatan Tilawatil Qur'an dengan Ketenangan Jiwa

Setiap manusia memiliki emosi yang apabila tidak dikontrol, maka akan membuat jiwanya tidak seimbang. Emosi berarti keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis terhadap seseorang atau suatu kejadian, seperti: kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan, dan keberanian yang tidak disertai pemikiran panjang.

Al-Qur'an penuh dengan pedoman dan petunjuk Allah dalam segala hal. Dalam kesehatan rohani, banyak sekali ayat-ayat al-Qur'an yang dapat diamalkan. Baik untuk pengobatan rohani maupun untuk pencegahan terhadap gangguan rohani. Kesehatan rohani ialah keadaan terhindar dari gangguan dan penyakit rohani. Sehingga yang bersangkutan mapun menyesuaikan diri dan sanggup menghadapi masalah-masalah dan keguncangan-keguncangan jiwa karena adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa, tidak ada konflik dan merasa bahwa dirinya berharga dan bahagia serta potensinya, gangguan kesehatan jiwa dapat mempengaruhi perasaan, fikiran kelakuan dan kesehatan tubuh.¹⁰⁵ "Sesungguhnya Allah telah memberi pedoman dan petunjuk kepada kita. Memang pedoman dan petunjuk Allah dalam al-Qur'an itu tidak terperinci, tetapi kalau semua pedoman dan bimbingan Allah dilaksanakan, maka akan tercipta ketenangan. Baik untuk orang secara individual maupun secara berkelompok dan

¹⁰⁴ Ibid.

¹⁰⁵ Su'dan, *Al-Qur'an dan Panduan Kesehatan Masyarakat*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 1997), 100.

bermasyarakat, terbinalah dunia yang sehat rohaninya, maupun sosial dan jasmaninnya.¹⁰⁶

Al-Qur'an sebagai penyembuh penyakit rohani, yakni jika isinya diaplikasikan dalam kehidupan. Orang yang rohaninya tidak sehat, seperti keraguan terhadap al-Qur'an sebagai petunjuk, munafik, berperilaku syirik, dan lain-lain memang tidak akan memberikan manfaat untuknya dari al-Qur'an. Karena itu al-Qur'an tidak mendatangkan hikmah sebagai penawar dan rahmat bagi mereka yang rohaninya berpenyakit. Al-Qur'an memberikan petunjuk dengan metode rasional bagaimana menyembuhkan penyakit yang terdapat dalam kalam, yakni harus mempercayai al-Qur'an, mengambil manfaatnya, membaca dan merenungkannya.¹⁰⁷

Allah sendiri menerangkan kepada kita hubungan erat antara bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan jiwa dan emosi seorang yang mendengarkannya. Membaca Al-Qur'an dapat membuat hati gemetar sebagaimana firman Allah:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا

وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿١٠٦﴾

“Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya

¹⁰⁶ Ibid., 105.

¹⁰⁷ Basri Ibn Asghary, *Solusi al-Qur'an tentang Problema Sosial, Politik, Budaya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), 3.

bertambahlah iman mereka (karenanya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal”. (QS. Al-Anfal: 2)¹⁰⁸

Tilawatil Qur’an juga dapat menenangkan pikiran orang yang sedang berdzikir dengan Al-Qur’an:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)¹⁰⁹

Selain itu, tilawatil qur’an adalah salah satu obat hati, sebagaimana yang digagas oleh para wali dalam syi’ir *Tombo Ati*. Nabi bersabda:

عَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ هَذِهِ

الْقُلُوبَ تَصَدَأُ الْحَدِيدُ إِذَا أَصَابَهُ الْمَاءُ، قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا جَلَاؤُهَا؟ قَالَ كَثْرَةُ

ذِكْرِ الْمَوْتِ وَتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ . (رواه البيهقي في شعب الإيمان)

“Dari Abdullah bin Umar r. huma. berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda, “Sesungguhnya hati ini dapat berkarat sebagaimana berkaratnya besi bila terkena air.” Beliau ditanya “Wahai Rasulullah, bagaimana cara membersihkannya?” Rasulullah saw. bersabda,

¹⁰⁸ Departemen Agama, *Al-Qur’an dan*, 178.

¹⁰⁹ *Ibid.*, 253.

“Memperbanyak mengingat maut dan membaca al Qur’an.”(HR. Baihaqi)¹¹⁰

Kondisi kejiwaan tergantung pada suasana dan energi yang dibawa oleh Al-Qur’an. Dr Ahmad Al-Qadhi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* melalui penelitiannya yang panjang dan serius di salah satu klinik di Florida, Amerika Serikat, berhasil membuktikan bahwa hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur’an, seorang muslim baik yang mengerti bahasa Arab maupun tidak, dapat merasakan perubahan psikologi yang sangat besar.¹¹¹

Manfaat-manfaat psikologis itu antara lain: penurunan depresi, mengurangi kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, dan menangkal berbagai penyakit. Penemuan sang dokter ahli jiwa ini tidak serampangan. Dari hasil uji cobanya, ia berkesimpulan bahwa bacaan Al-Qur’an berpengaruh hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan menyembuhkan penyakit. Hal ini sesuai dengan laporan sebuah penelitian yang disampaikan dalam konferensi kedokteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984 yang menyebutkan bahwa Al-Qur’an terbukti mampu mendatangkan ketenangan besar pada mereka yang membaca dan mendengarkannya.

¹¹⁰ Empat puluh hadits tentang fadhilah al-qur’an, http://kitabtalimfadhilahamal.blogspot.com/2013/01/empat-puluh-hadits-tentang-fadhilah-al_7414.html, diakses pada tanggal 20 April 2015.

¹¹¹ Nur Faizin, *Dahsyatnya Bacaan*, 85.

Dengan Al-Qur'an, seorang muslim sejati mampu mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya. Kebahagiaan yang dapat melupakan segala kesedihan yang menyesakkan jiwa dan rasa sakit yang menimpa fisik kita.

Al-Qur'an merupakan karunia Allah yang terbesar bagi kita. Dengan membaca ayat-ayat-Nya, merenungkan, dan mempelajari isi kandungannya, serta mengamalkannya merupakan kebahagiaan yang jauh lebih besar dari segala harta benda dan properti yang kita miliki sementara di dunia ini.¹¹² Semua itu dapat diaplikasikan dalam bertilawatil Qur'an dengan sebaik-baik tilawatil Qur'an.

Sehingga tak diragukan lagi bahwa bertilawatil qur'an sebagai sarana dzikir kepada Allah tentunya dapat menyejukkan jiwa yang kering, menyeimbangkan jiwa yang tidak seimbang dan menenangkan jiwa bagi orang yang membaca, mendengar, merenungi, dan orang yang mengamalkannya.

¹¹² Ibid., 89.