

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tahfidz al-Qur'an

1. Pengertian Tahfidz al-Qur'an

Tahfidz menurut bahasa artinya menghafal, ia berasal dari bahasa arab **حَفِظَ - يَحْفَظُ - حَفْظًا** yang artinya selalu ingat dan sedikit lupa.¹

Sedangkan menurut Abdul Aziz Abdul Rauf menghafal sesuatu kegiatan membaca atau mendengar yang dilakukan secara berulang-ulang. Kegiatan tersebut manakala dilakukan berulang-ulang, pasti hafal.²

Rasulullah adalah seorang penghafal al-Qur'an yang pertama. Ia hafal dari wahyu yang diturunkan Allah SWT kepadanya melalui Malaikat Jibril. Ia senantiasa menunggu turunnya wahyu dengan rasa rindu. Ketika wahyu turun, Ia langsung menghafal dan memahaminya serta ditempatkan dalam hati.³ Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. al-Qiyamah ayat 17:

إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ

Artinya:”Sesungguhnya atas tanggungan Kamilah mengumpulkannya (didadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya”.⁴

¹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: Hidakarya Agung, 1990), 105.

² Abdul Aziz Abdul Rauf, *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah*, (Bandung: PT Syamil Cipta Media, 2004), 49.

³ Manna' Khalil Al-Qattan, *Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an*, (Surabaya: Halim Jaya, 2012), 179-180.

⁴ Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1999), 999.

2. Dalil-dalil anjuran menghafal al-Qur'an

Sudah tidak diragukan lagi oleh umat Islam, bahwa menghafal al-Qur'an merupakan hal yang begitu penting. Al-Qur'an adalah mukjizat abadi yang dimiliki oleh Nabi Muhammad SAW. Keajaibannya tidak akan pernah habis terkikis masa, dan tidak pernah membosankan meski dibaca berulang kali.

Salah satu kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT kepada umat Muhammad SAW yaitu berupa al-Qur'an dan menjadikan hati mereka dapat menyimpan Kitab Allah SWT yang dapat dibaca kapanpun dan dalam kondisi apapun.⁵

Banyak sekali ayat yang menjelaskan mengenai ajuran untuk menghafal al-Qur'an. Allah SWT berfirman dalam QS. al-Fathir ayat 29:

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ
سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّنْ تَبُورَ

Artinya:”Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah dan mendirikan salat dan menafkahkan sebahagian dari rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka dengan diam-diam dan terang-terangan, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan merugi”.⁶

Menurut Imam Asy-Syaukani, “orang-orang yang membaca kitab Allah” artinya membaca al-Qur'an secara kontinu dan terus menerus.⁷

⁵ Ibrahim bin Ubdu al-Hasaniy Asy-Syinqithiy, *Raihlah Tahfizh Metode Pendidikan dan Menghafal al-Qur'an ala Ulama Syinqith*, (Kediri:Lirboyo press, 2017), 16.

⁶ Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1999), 700

⁷ Asy-Syinqithiy, *Raihlah Tahfizh...al-Qur'an ala Ulama Syinqith.*, 19.

3. Faedah-faedah menghafal al-Qur'an

Allah SWT memberikan beberapa keistimewaan kepada penghafal al-Qur'an, antara lain:

- a. Para penghafal al-Qur'an termasuk kekasih dan keistimewaan Allah SWT
- b. Memperoleh gelar orang-orang yang diberi ilmu
- c. Memperoleh derajat tinggi di Surga
- d. Memperoleh Syafaat kelak
- e. Diberi mahkota di atas kepalanya dan kedua orang tuanya diberi pakaian yang indah
- f. Tidak ada sesuatu yang membuat seseorang iri, kecuali kepada dua sosok salah satunya adalah penghafal al-Qur'an⁸
- g. Dengan menghafalkan al-Qur'an, dapat memberikan motivasi dan membukakan bagi seseorang jalan keluar dari permasalahan-permasalahan, serta memudahkan seseorang dalam menghadapi segala kesulitan dengan izin Allah Yang Maha Pemberi.⁹

4. Langkah-langkah untuk mempermudah hafalan

- a. Berdo'a

Jika seseorang merasa kesulitan mewujudkan keinginan dan menemukan jalan keluar, atau bahkan berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan dan sulit untuk mendapatkan sesuatu, maka perbanyaklah doa, merendahkan diri kepada Allah, dan

⁸ Ibid., 37-41.

⁹ Hamdan Hamud al-Hajiri, *Agar Anak Mudah Menghafal al-Qur'an*, (Darus Sunnah: Jakarta, 2009), 29.

menangislah agar Allah mengajari dan menolong dalam menghafal, karena tidak ada yang dapat menghilangkan kesusahan dan memberikan, kecuali Allah SWT.¹⁰

b. Memperbanyak mendengar bacaan dari kaset rekaman al-Qur'an

Di waktu-waktu kosong, di dalam mobil dan dalam pekerjaan, hal ini dapat membantu hafalan. Al-Muqti' asy-Syaikh Ahmad Nuaina' berkata, bahwa sesungguhnya dia menghafal ¼ al-Qur'an al-Karim dengan cara mendengarkan dan mengulangi apa yang dia dengar dari guru, sementara pada waktu itu, dia masih berusia kurang dari tujuh tahun.

c. Bacalah hafalanmu di dalam salat Fard}u dan sunnah

salatlah setiap waktu, khususnya para waktu sepertiga malam terakhir karena sesungguhnya hal tersebut dapat membantu menguatkan hafalanmu dan memantapkannya. Allah SWT berfirman dalam QS. al-Muzzammil ayat 6:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً

Artinya: “Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.”¹¹

Al-Qurthubi berkata, “Bangun di waktu malam pada waktu dan jamnya adalah lebih kuat untuk mengisi hati, pandangan, pendengaran, serta lisan karena tidak adanya suara-suara serta

¹⁰Ibid., 73.

¹¹ Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1999),

gerakan dan bacaan di waktu itu lebih berkesan”, yakni bacaan di waktu malam lebih berkesan daripada di waktu siang karena sesungguhnya suara-suara menjadi tenang dan dunia menjadi diam.

d. Memilih Mushaf

Seseorang yang hendak menghafalkan al-Qur’an, hendaklah memilih mushaf dari satu percetakan saja sehingga memudahkan untuk mengingat dan mengetahui tempat-tempat ayat dan letaknya dari setiap lembaran mushaf. Disamping itu juga, karena setiap mushaf akan tergambar dalam memori dan ingatan.¹²

e. Memiliki niat yang ikhlas, murni karena Allah SWT

Seorang yang menghafal al-Qur’an murni karena Allah SWT, maka ia termasuk golongan orang-orang yang beruntung. Sedangkan seorang yang menghafalkan al-Quran karena menginginkan gelar hafidz atau tujuan duniawi, maka ia berdosa dan wajahnya akan di seret ke api neraka

f. Mengoreksi bacaan kepada guru dengan cara disimakkan, agar dapat dipastikan tidak ada kesalahan dalam bacaannya

g. Tidak diperkenankan untuk menghafal melewati batas kemampuan per harinya, agar sempurna dan kuat hafalannya

h. Sering mengulang-ngulang hafalan. Inilah langkah yang paling penting secara mutlak. Oleh karenanya, penghafal al-Qur’an harus sering mengulang-ulang hafalannya jangan sampai bosan. Sehingga

¹² Ibid., 97.

meskipun hafalannya sudah kuat ia harus mengulang, mengulang dan terus mengulang-ulang hafalannya.

- i. Sering menyetorkan hafalan kepada guru dan teman-teman yang sudah hafal al-Qur'an, serta membantu teman-teman yang hafalannya lebih sedikit dengan menyimak hafalannya, sehingga aktivitas ini menjadi mura>ja'ah.¹³
- j. Menyediakan waktu dan tempat yang tepat

Sebaiknya penghafal al-Qur'an menentukan tempat tertentu yang memungkinkan untuk bisa berkonsentrasi dalam menghafalkan al-Qur'an. Tempat tersebut harus jauh dari kegaduhan.

Hendaklah juga mengkhususkan waktu tertentu untuk hafalan harian dan mura>ja'ah. Waktu yang paling utama adalah sebelum waktu s}ola>t dan sesudahnya. Karena pada waktu-waktu tersebut, keadaan pikiran sedang berada pada puncak konsentrasi.¹⁴

- k. Menulis hafalan yang ingin di hafalkan

Jika seseorang menghafal dengan menggunakan ketiga indera, yaitu indera pendengaran, indera penglihatan, dan indera peraba (hafalan tulisan) maka akan sulit untuk lupa.

¹³ Asy-Syinqithiy, *Raihlah Tahfizh...al-Qur'an ala Ulama Syinqith*, 55-57.

¹⁴ Yahya AbdulFattah az-Zawawi, *Revolusi Menghafalkan al-Qur'an Cepat Menghafal, Kuat Hafalan, dan Terjaga Seumur Hidup*, (al-Andalus: Solo, 2015), 78-79.

l. Bersyukur dengan pemberian Allah

Setiap manusia seharusnya selalu mengingat nikmat yang telah diberikan Allah kepadanya.¹⁵

5. Hal-hal yang melemahkan kekuatan hafalan dan menghambat proses menghafal

a. Maksiat

Maksiat dapat melemahkan kekuatan hafalan dan menyebabkan hati mati. Kegiatan memperbanyak perbuatan maksiat tidak bisa berkumpul bersama kegiatan menghafal ilmu syari'at, terlebih al-Qur'an.

b. Tidak mura>ja'ah secara kontinu

Murâja'ah bisa dengan metode apapun, yang penting menyesuaikan aktivitas menghafal al-Qur'an, seperti mengharuskan diri melakukan murâja'ah setiap hari sebanyak satu juz atau lebih, tergantung situasi, kondisi, dan kesibukan. Akan tetapi, metode yang paling ampuh dalam murâja'ah al-Qur'an setelah hafalannya kuat adalah pada saat sâlât malam.

c. Porsi hafalan yang berlebihan

Pencari ilmu tidak boleh menghafalkan suatu ilmu melebihi kemampuannya. Porsi hafalan yang sesuai kemampuan seseorang bisa diketahui dengan cara berkonsultasi dengan guru atau dari pengalamannya sendiri.

¹⁵ Hendra Setiawan, *Agar Selalu ditolong Allah*, (Jabal: Bandung, 2007), 28.

d. Kekenyanan

Kebanyakan makan dan mengisi perut secara berlebihan merupakan hal yang tidak perlu dalam pandangan agama. Dampak-dampak negatif yang ditimbulkannya tidak pada proses menghafal saja, tapi juga pada kualitas kesehatan fisik.

Imam al-Qurt}ubiy mengatakan, “Konon menyedikitkan makan mempunyai banyak manfaat antara lain: menyehatkan badan, meningkatkan kualitas hafalan, mempertajam analisa, mengurangi porsi tidur, dan meringankan beban. Sedangkan memperbanyak makan akan menyesakkan perut, mengganggu pencernaan dan penyebab timbulnya berbagai macam penyakit sehingga membutuhkan penanganan medis melebihi yang diperlukan orang yang sedikit makannya.

e. Kebanyakan menonton televisi dan komputer

Apalagi terlalu lama bermain internet. Hal ini akan melemahkan kekuatan menghafal, melethikan urat syaraf, dan berpotensi besar dapat menghambat proses menghafal.¹⁶

6. Metode pengajaran al-Qur'an

a. Metode pengajaran al-Qur'an bin-naz}or

Metode pengajaran al-Qur'an bagi pemula yang menghafal al-Qur'an dengan membaca ayat-ayat al-Qur'an dengan melihat mush}af. Disini para penghafal al-Qur'an sebelum

¹⁶ Asy-Syinqithiy, *Raihlah Tahfizh...al-Qur'an ala Ulama Syinqith*, 64-70.

memulai hafalannya dianjurkan dengan pengajaran al-Qur'an bin-naz}or yaitu dimulai dari membaca surat al-Fatihah.

b. Metode pengajaran al-Qur'an bil-ghaib

Proses perubahan tingkah laku anak didik melalui proses belajar yang berdasarkan pada metode-metode menghafal al-Qur'an dengan baik dan benar, dimana dalam al-Qur'an dari segi qira'ah harus bertajwid dan harus benar, untuk mencapai hal tersebut terdapat berbagai peraturan yang mencakup seluruh bacaan dalam al-Qur'an. Sehingga dalam melafadzkan bacaan yang benar bagi semua siswa dalam bacaannya sehari-hari serta di tambah dengan menghafal al-Qur'an yang merupakan tindakan paling agung nilainya disisi Allah SWT.¹⁷

7. Mengkhatamkan al-Qur'an

Sesuatu yang menjauhkan seseorang dari al-Qur'an adalah adanya kepuasan jika dapat mengkhatamkan al-Qur'an dalam batas waktu tertentu. Hal demikian mendorong seseorang membaca al-Qur'an secara cepat agar batas waktu tertentu tercapai.

Di sini Majdi al-Hilali tidak bermaksud mengendurkan semangat membaca dan mengkhatamkan al-Qur'an, bahkan sebaliknya. Semua surat al-Qur'an adalah obat sempurna bagi jiwa. Jika si penderita meminum obat ini secara rutin dan tepat, tentu ia akan cepat sembuh dan terbebas dari penyakit.

¹⁷ Khoiril Anam, "Manajemen pembelajaran al-Qur'an bil Ghaib dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di MI al-Hidayah 2 Bandar Lor Kediri", *Intelektual Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 3, (November, 2018), 307.

Yang ditekankan di sini adalah soal menggunakan waktu untuk al-Qur'an tanpa memberi batasan-batasan tertentu, sehingga al-Qur'an lebih bisa direnungi dan dihayati untuk menggali sumber-sumber keimanan.¹⁸

8. Pengertian al-Qur'an

Secara etimologis, al-Qur'an merupakan bentukan dari kata *qara'a* (*qara'-yaqra'u-qirâ'atan-wamaqro'an*) yang berarti menghimpun, menggabung atau merangkai.¹⁹

Menurut ahli ushul, fuqaha, dan ahli bahasa arab, al-Qur'an adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang lafadznya memiliki kemukjizatan, membacanya termasuk ibadah, diturunkan secara mutawatir, tertulis dalam mushaf dari awal surat al-Fâtihah sampai akhir surat an-Nas..²⁰

9. Fungsi al-Qur'an

Al-Qur'an mempunyai banyak nama dan nama yang paling terkenal adalah al-Qur'an itu sendiri. Nama-nama lainnya adalah:

- a. Al-Furqan (pemisah)

Sebagai pembeda antara yang haq dan batil, sebagaimana firman Allah dalam QS al-Baqarah ayat 185:

تَبَارَكَ الَّذِي نَزَّلَ الْفُرْقَانَ عَلَى عَبْدِهِ لِيَكُونَ لِلْعَالَمِينَ نَذِيرًا

¹⁸ Majdi al-Hilali, *Agar al-Qur'an Menjadi Teman Rahasia Menghayati Kitab Suci untuk Perubahan Diri*, (Jakarta: Zaman, 2011), 251-252.

¹⁹ Munzir Hitami, *Pengantar Studi al-Qur'an Teori dan Pendekatan* (Yogyakarta: PT LkiS Printing Cemerlang), 15.

²⁰ Syekh Muhammad bin Muhammad Abu Syuhbah, *Studi al-Qur'an al-karim* (Bandung: Pustaka Setia, 2002), 40.

Artinya: “Maha Suci Allah yang telah menurunkan Al-Furqaan (Al Qur'an) kepada hamba-Nya, agar dia menjadi pemberi peringatan kepada seluruh alam.”²¹

b. Al-Shifa>' (Obat)

Al-Qur'an dikatakan bahwa ia berfungsi sebagai obat bagi penyakit yang ada di dalam dada (mungkin yang dimaksud disini adalah penyakit psikologis). Allah berfirman dalam QS. Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman”.²²

c. Al-Dhikr

Sebab al-Qur'an mengandung berbagai nasihat dan peringatan. Menurut pendapat lain, al-Qur'an disebut adz-Dzikru sebab mencakup berita-berita para nabi dan umat-umat terdahulu. Ada pula pendapat lain yang mengatakan bahwa adz-Dzikru berarti asy-syaraf (kemuliaan). Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Az-zukhruf ayat 44:

²¹ Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1999), 45.

²² Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1999), 315.

وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَّكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ تُسْأَلُونَ

Artinya: "Dan sesungguhnya Al Qur'an itu benar-benar adalah suatu kemuliaan besar bagimu dan bagi kaummu dan kelak kamu akan diminta pertanggungjawaban".²³

Demikianlah fungsi al-Qur'an yang diambil dari nama-namanya yang difirman Allah dalam al-Qur'an. Sedang fungsi al-Qur'an dari pengalaman dan penghayatan terhadap isinya bergantung pada kualitas ketaqwaan individu yang bersangkutan.²⁴

B. Ketenangan Hati

1. Definisi ketenangan hati

Ketenangan hati merupakan bagaimana organ yang ada didalam tubuh ini (qolbu) seseorang agar sekiranya bisa menyatukan dengan Sang Maha Pencipta, misalnya dengan salat, berdzikir yang pada intinya seseorang bisa mencapai ketenangan hati, sehingga dengan hati yang bersih akan berkomunikasi dengan baik dengan Allah SWT, dan dengan kata lain pula seseorang bisa mencurahkan segala masalah dan kesulitan hidup yang dihadapi, sehingga akan merasakan ketenangan dan kedamaian. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

²³ Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1999), 98.

²⁴ Atang Abd. Hakim, *Metodologi Studi Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1996), 70.

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.²⁵

Dengan berdzikir kepada Allah SWT segala kegalauan dan kegundahan dalam hati akan hilang dan berganti dengan kegembiraan dan kesenangan.²⁶

2. Definisi hati dan makna hakikat hati

Hati secara fisik adalah segumpal daging yang berbentuk bundar memanjang, terletak di pinggir kiri dada. Di dalamnya terdapat lubang-lubang yang terisi darah hitam. Sedangkan secara psikis, hati adalah sesuatu yang halus, yang berasal dari alam ketuhanan. Hatilah yang merasa, mengetahui dan mengenal segala hal, serta diberi beban, disiksa, dicaci, dan sebagainya.²⁷

Menurut Imam al-Ghazali, dilihat dari keadaan psikisnya, hati seseorang terbagi ke dalam tiga kondisi, yaitu: pertama, hati yang baik (shahih), yaitu orang yang imannya kokoh, selalu bersyukur nikmat, tidak serakah, hidup tenteram, tenang dalam beribadah, banyak mengingat Allah, selalu meningkatkan kebaikannya, segera tersadar jika melakukan kelalaian, dan sebagainya. Kedua, hati yang mati, yaitu orang yang tipis imannya, sering dikuasai hawa nafsu, pikirannya negatif, keras kepala, dan sebagainya. Ketiga, hati yang

²⁵ Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1999

²⁶ Munipuye, "Arti Ketenangan", *Republika on line*, blogspot.com, 07 Agustus 2012, diakses tanggal 19 Maret 2020.

²⁷ Amin Syukur, *Menata Hati Agar di Sayang Ilahi* (Jakarta: Erlangga, 2013), 2.

sakit, dimana pemiliknya selalu gelisah, marah, tidak pernah merasa puas, tidak bahagia, dan sebagainya.²⁸

Adapun tanda-tanda orang yang telah tentram dan damai hatinya atau bisa disebut sehat hatinya adalah hati yang selalu tidak merasa bahagia dan tidak merasakan kenikmatan kecuali hanya dengan TuhanNya dan mengikuti fitrah-Nya sebagai pengabdian seorang hamba yang taat pada Tuhannya dan hati yang sehat akan terwujud dengan kebenaran dan selalu menuju dan mencari kebenaran serta mempengaruhi sekitarnya dengan kebenaran yang ia dapat dan senantiasa memperhatikan muhasabah diri atau memperbaiki amal perbuatan. Ia lebih menyukai hal-hal yang bermanfaat, menjauhi dunia dan menempatkan diri di akhirat seakan hidupnya di dunia hanya sebuah kunjungan, memacu pemiliknya beribadah dan tunduk kepada Allah, hati yang tidak berhenti mengingat Allah, apabila datang waktu shalat segala bentuk kecemasannya akan hilang dan hanya Allah satu-satunya yang menjadi pusat perhatian dalam hidupnya.

Ketika seseorang telah tenang hatinya (*al-nafsu al-mutma'innah*) maka apa yang terpancar dari perilakunya tidak lain adalah kebaikan sedangkan jiwa yang tidak tenang dan tidak stabil mengakibatkan munculnya sifat-sifat yang tercela, ketenangan jiwa bukan didapat dari kondisi seseorang yang terpenuhi kebutuhan dan kepuasan hidupnya atau pada kondisi tanpa tekanan, ketenangan jiwa justru kondisi jiwa

²⁸ Ibid., 2.

yang tetap stabil walau berada dalam berbagai kondisi baik ataupun buruk. Ibnu Qoyyim menyatakan ketenangan hati ini adalah hidupnya hati, cahaya yang menyinarinya, kesadarannya, kekuatan yang memperkuat tekad dan meneguhkannya di saat terjadi bencana, dan menstabilkan jiwa di saat sedih dan cemas.

Orang yang beriman selalu melibatkan Allah SWT dalam menghadapi segala permasalahan. Jadi antara dirinya dengan permasalahan, sebesar apapun, ada Allah Yang Maha Besar dan mampu menyelesaikan segala persoalan. Karenanya orang yang beriman selalu berpikiran positif, berbicara positif dan berperilaku positif. Keimanan yang haqiqi akan melahirkan ketenangan maka sebaliknya kegelisahan, frustrasi mempertandakan adanya cacat keimanannya. Cacat-cacat hati itulah yang menjadikan hati tak mampu menerima tanggapan secara positif.

3. Aspek ketenangan hati

Adapun aspek ketenangan hati adalah sebagai berikut:

a. Al-Sukun

Al-Sukun bersifat pasif yang artinya tenang dan diam. Jika melihat secara bahasa, al-sukun berarti lawan dari bergerak (al-harakah). Al-Misri menyebutkan bahwa orang yang memiliki al-sukun didalam hatinya akan merasa hatinya tenang dan bahagia.²⁹

²⁹ Ade Rahma Putri Nasution, *Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Ketenangan Hati pada Hati Remaja dengan Orang Tua Bercerai*, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2018), 11.

Memelihara dan mengatur lisan merupakan salah satu perkara terpenting dalam Islam. Itulah sebabnya Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنِي عَبْدُ الْعَزِيزِ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ سَعْدٍ عَنْ بَنِ شِهَابٍ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِ جَارَهُ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ

Artinya: Abdul Aziz bin Abdullah telah memberitahukan kepada kami, Ibrahim bin Sa'ad telah memberitahukan kepada kami, dari Ibnu Syibah, dari Abu Salamah, dari Abu Hurairah Radhiyallahu Anhu dia berkata, Rasulullah SAW bersabda, “Barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir hendaknya ia berkata baik atau diam, dan barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, janganlah ia menyakiti tetangganya, dan barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, hendaknya ia memliakan tamunya.³⁰

Diam adalah langkah awal dari pengekangan. Orang yang berhasil melakukan proses diam, memiliki peluang besar untuk sukses dalam mengutarakan pembicaraan baik, sebab ia telah dikontrol oleh taufik dan pertolongan Allah. Diam adalah jalan menuju kesehatan hati.

Diam yang “menyehatkan hati” adalah diam dari segala sesuatu yang tidak pantas dan tidak boleh dibicarakan atau pengekangan lisan dari segala sesuatu yang dilarang untuk dikatakan. Hal itu dilakukan secara berjenjang dan bertahap. Jadi,

³⁰ Muhammad bin Shalih al-Utsaimin, *Syarah Shahih al-Bukhari* (Jakarta: Darus Sunnah, 2012), 773.

bukan diam dari segala sesuatu yang harus dilontarkan. Jika pembicaraan itu wajib -misalnya amar ma'ruf nahi munkar atau mengajarkan sesuatu yang wajib- maka diam dalam situasi seperti itu haram.³¹

b. Al-Yaqin

Al-Yaqin adalah kondisi dimana seseorang mampu menghilangkan keraguan dan mencari kebenaran dalam setiap perkara dengan ilmu yang dimilikinya.³² Adapun jalan menuju yaqin adalah:

1) Merenung

Para ulama menghabiskan waktu yang lama untuk merenungi akhirat disaat hati dan jiwa mereka jernih. Sebab, mereka tahu bahwa semua itu mampu mengantarkan mereka pada istana yakin yang selama ini tertimbun lumpur kelalaian. Karena itu, sebagian dari mereka ada yang merenung di saat qiyamul lail.³³

2) Mentadaburi al-Qur'an

Tadabur dalam bahasa Arab berarti mengetahui pungkasan sesuatu. Mentadaburi al-Qur'an merupakan jalan yang mudah untuk bisa sampai kepada keyakinan.³⁴

³¹ Muhammad al-Bani, *Agar Hati Tak Mati Berkali-Kali* (Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2011), 74-75.

³² *Ibid.*, 11.

³³ Khalid Abu Syadzi, *Yakin: Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah* (Jakarta: Amzah, 2012), 140.

³⁴ *Ibid.*, 140.

Apabila seseorang menginginkan keberkahan dengan setiap kandungannya berupa hafalannya serta kemudahannya, maka hendaklah menghayatinya dan memahami maknanya.³⁵

3) Berdoa

Apabila kita telah berdoa, namun tidak tampak tanda-tanda doa itu dikabulkan, atau tidak melihat cahaya keyakinan telah menyinari hati kita, maka janganlah kita memprotes-Nya. Proteslah diri kita sendiri lantaran tidak bersungguh-sungguh dalam berdoa serta tidak memenuhi syarat-syarat terkabulnya sebuah doa, mungkin karena kita lalai, ingin yang menyegerakan sesuatu yang belum waktunya, banyak berbuat dosa, dan sering melakukan maksiat.³⁶

4) Berkontemplasi

Maksudnya adalah hendaknya seseorang memiliki sebuah *halaqah* untuk mengintrospeksi diri sendiri, membayangkan kehidupan akhirat, serta melepaskan diri dari kehidupan dunia untuk sejenak measakan kehidupan alam kubur yang cepat atau lambat pasti akan dirasakannya.³⁷

5) Khalwat

Ibnu al-Jauzi berkata, “Khalwat adalah jaring untuk membantu ketenangan batin. Para pemburu menyembunyikan kepribadiannya, meskipun sedikit dari mereka yang bergerak,

³⁵ Al-Hajiri, *Agar...MudahMenghafal al-Qur'an*, (Darus Sunnah: Jakarta, 2009), 76. .

³⁶ Ibid., 149.

³⁷ Ibid., 150.

namun kebanyakan mereka mampu menangkap buruannya. Dan mereka tidak memburu kehinaan dunia yang diperdagangkan di depan matanya.”³⁸

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan hati

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketenangan hati sebagai berikut:

a. Spiritualitas

Spiritualitas berasal dari kata *spiritus* yang berarti roh, jiwa atau semangat. Spiritualitas adalah sebuah upaya yang dilakukan oleh seseorang individu untuk mencari dan menemukan makna hidup untuk keluar dari kesulitan yang mereka alami. Spiritualitas merupakan suatu hubungan yang terdiri dari dimensi agama dan eksistensial. Dimensi agama mengarah pada hubungan individu dengan Allah SWT, sedangkan dimensi eksistensial mengarah pada tujuan dan arti kehidupan individu.³⁹

Faktor spiritual menekankan kepada penganutnya untuk memiliki perasaan tenang dalam hidup sebagai individu yang memiliki spiritualitas yang baik maka akan mengikuti ajaran agama untuk memiliki ketenangan hati.⁴⁰

³⁸ Ibid., 156.

³⁹ Nuhita Siti Rohman, *Hubungan Spiritualitas dengan Strategi Koping pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2*, Skripsi (Jember: Universitas Jember, 2018), 32-33.

⁴⁰ Ade Rahma Putri Nasution, *Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Ketenangan Hati pada Hati Remaja dengan Orang Tua Bercerai*, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2018), 11-12.

b. Pengalaman beragama

Pengalaman keagamaan merupakan suatu hal yang di dambakan oleh para pemeluk agama karena pengalaman keagamaan terkait erat dengan kebutuhan kodrati manusia setelah kebutuhan fisik terpenuhi. Pengalaman keagamaan menjadi kenikmatan tersendiri bagi para pemeluk agama, sehingga hal itu mempengaruhi sikap para pemeluk agama dalam menjalankan perintah agamanya. Sikap yang berbeda dalam beragama menjadikan berbeda pula pengalaman keagamaan yang diperolehnya.⁴¹

Individu yang mengamalkan ajaran agamanya seperti berdoa dapat membuat diri mereka sehingga menjadikan diri mereka lebih tahan terhadap situasi yang menekan. Hal ini dikarenakan pada saat berdoa mereka menyandarkan diri kepada kekuatan yang lebih besar yang mereka yakini sehingga hal ini dapat membuat individu menjadi tenang⁴².

c. Lingkungan

⁴¹ Ahmad Anas, *Menguak Pengalam Sufistik*, (Semarang: Pustaka Pelajar, 2003), 45.

⁴² Nasution, *Ketenangan Hati.*, 12.

Lingkungan adalah keadaan sekitar yang mempengaruhi perkembangan dan tingkah laku makhluk hidup.⁴³

Perbedaan lingkungan dapat mempengaruhi ketenangan yang dirasakan individu. Pada lingkungan yang memiliki udara bersih sangat memungkinkan ketenangan dibandingkan dengan daerah yang memiliki tingkat kesibukan yang tinggi.⁴⁴

C. Hubungan Menghafal al-Qur'an dengan Ketenangan Hati

Langkah pertama yang harus dilakukan seseorang untuk menjadi penghafal al-Qur'an adalah meninggalkan maksiat. Sebab maksiat dapat melemahkan kekuatan hafalan dan menyebabkan hati mati. Kegiatan memperbanyak perbuatan maksiat tidak bisa berkumpul bersama kegiatan menghafal ilmu syari'at, terlebih al-Qur'an.⁴⁵ Allah SWT berfirman dalam QS. Al Baqarah ayat 282:

...وَ اتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ

Artinya: "Dan bertakwalah kepada Allah, Allah mengajarmu."⁴⁶

Maksiat membuat hati yang bersih dan lurus menjadi sakit dan kotor. Apabila hati sudah kotor dan sakit, maka tidak ada obat yang bisa menyembuhkannya, kecuali bertaubat dan meninggalkan perbuatan maksiat. Dan hati yang sakit dan kotor tidak akan mampu menampung ayat-ayat suci al-Qur'an. Karena itu, dalam menghafal al-Qur'an,

⁴³ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 877.

⁴⁴ Nasution, *Ketenangan Hati*, 12.

⁴⁵ Asy-Syinqithiy, *Raihlah Tahfizh...al-Qur'an ala Ulama Syinqith.*, 64..

⁴⁶ Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: CV Asy Syifa', 1999),

bersihkan hati dari penyakit dan kotoran terlebih dahulu. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk membersihkan hati dari penyakit dan kotoran tersebut adalah dengan memperbanyak istighfar.

Apabila hati yang sakit itu tidak segera diobati, akan tumbuh menjadi sebuah masalah-masalah dalam hidup⁴⁷

D. Pentingnya Perasaan

Perasaan adalah bagian yang integral dari pengalaman manusia. Kehidupan sehari-hari setiap individu penuh dengan perasaan-perasaan gembira yang disebabkan oleh kepuasan sesuatu pekerjaan yang dapat diselesaikan dengan baik dan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. Akan diingat juga sebaik-baiknya kekecewaan yang berhubungan dengan kegagalan-kegagalan dimasa lalu, iri hati mereka yang kurang senang melihat hasil-hasil yang dicapai seseorang dan situasi-situasi yang tidak menggembirakan.

Semua pengalaman individu disertai dengan suasana perasaan. Terdapat keragu-raguan apakah perasaan puas ataupun kecewa itu ada dengan sendirinya di dalam situasi dimana individu mengalaminya atautkah hal itu berhubungan dengan situasi-situasi khusus sebagai hasil belajar.

E. Hakekat Perasaan

Istilah perasaan dipergunakan oleh banyak orang untuk menunjukkan kepada diwarnainya kegiatan seseorang sehari-hari dengan segi-segi emosional. Itu berarti bahwa setiap pengalaman dalam situasi

⁴⁷ Faisal Tanjung, "al-Qur'an itu Menjaga Diri: Peranan Regulasi Diri Menjadi Penghafal al-Qur'an", *Jurnal Psikologi Islami*, 2 (2017), 101.

tertentu disertai oleh aspek-afektif atau suasana perasaan. Suasana perasaan bergerak dari yang sangat menyenangkan menuju kepada yang paling tidak menyenangkan. Dimensi atau ukuran kesenangan – ketidaksenangan itu berbeda-beda oleh adanya intensitas atau kekuatan perangsang.⁴⁸

F. Memasukkan Pengaruh

Pengaruh yang dirasakan hamba ketika membaca harus sejalan dengan sifat ayat yang dibaca. Ketika membaca ayat ancaman dan pembatasan ampunan dengan beberapa syarat yang rasanya berat untuk dilaksanakan, maka dia harus merasa seakan-akan hampir mati. Ketika membaca ayat-ayat tentang orang kafir, maka dia merasakan anggota tubuhnya gemetar karena takut kepada kekufuran dan membayangkan keadaan mereka yang tidak akan diterima Allah. Ketika membaca ayat yang mengandung kelapangan dan janji ampunan yang akan diterimanya, maka seakan-akan dia bisa terbang karena gembira.⁴⁹

⁴⁸ Ardhana, *Pokok-Pokok Ilmu Jiwa Umum*, (Usaha Nasional: Surabaya, 1985), 145-146.

⁴⁹ Yusuf al-Qaradhawi, *Bagaimana Berinteraksi dengan al-Qur'an*, (Pustaka al-Kautsar: Jakarta, 2000), 190.