

Pengaruh Hafalan Al-Qur'an terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Tasawuf Psikoterapi di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto

Shofa Nurlayly Kamalia

Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

Jl. A-Yani No. 40-A Purwokerto, 53126 Indonesia

Email: shofalaili8@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the influence of Qur'anic memorization (tahfidz) on students' inner peace, viewed through the lens of Sufi psychotherapy. Conducted at the Darussalam Islamic Boarding School in Purwokerto, this research applied a qualitative approach. Data were collected through in-depth interviews and participatory observation involving tahfidz students and their mentors. The findings reveal that memorizing the Qur'an functions not only as a cognitive and religious activity but also as a potent psychospiritual practice. The tahfidz process fosters inner peace through spiritual closeness to God, contemplation of verses, improved concentration, disciplined routine, and the cultivation of gratitude and optimism. Students who consistently engaged in tahfidz demonstrated greater emotional stability, calmness in dealing with challenges, patience, and self-control. These findings support the Sufi concepts of *tazkiyatun nafs* and *muraqabah* as essential foundations for psychological recovery. The boarding school environment, which promotes spiritual discipline, plays a significant role in shaping students' emotional well-being through Qur'anic memorization.

Keywords : *Sufi Psychotherapy, Qur'anic Memorization, Inner Peace, Tazkiyatun Nafs, Students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh praktik tahfidz Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santri, ditinjau dari perspektif tasawuf psikoterapi. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto dengan pendekatan kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap santri program tahfidz dan pembimbingnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan menghafal Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas kognitif dan religius, tetapi juga memiliki dimensi psikospiritual yang kuat. Proses tahfidz mendorong ketenangan jiwa melalui kedekatan spiritual dengan Allah, penghayatan makna ayat, peningkatan konsentrasi, pembentukan disiplin, serta munculnya rasa syukur dan optimisme. Santri yang mengikuti proses tahfidz secara konsisten menunjukkan kestabilan emosional yang lebih baik, ketenangan dalam menghadapi masalah, dan peningkatan dalam sikap sabar serta pengendalian diri. Temuan ini menguatkan konsep *tazkiyatun nafs* dan *muraqabah* dalam tasawuf sebagai landasan bagi pemulihan psikologis. Pesantren sebagai ruang yang mendukung praktik ibadah dan pembinaan spiritual, berperan besar dalam membentuk ketenangan jiwa santri melalui tahfidz Al-Qur'an.

Kata Kunci : *Tasawuf Psikoterapi, Tahfidz Al-Qur'an, Ketenangan Jiwa, Tazkiyatun Nafs, Santri*

Pendahuluan

Ketenangan jiwa merupakan kebutuhan mendasar bagi setiap manusia. Dalam kondisi batin yang tenang, individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih seimbang, berpikir jernih, dan merespon berbagai persoalan dengan bijaksana. Sebaliknya, kegelisahan, kecemasan, dan tekanan psikis yang terus menerus akan melemahkan daya hidup seseorang dan menurunkan kualitas fungsi sosial maupun spiritualnya. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan akademik, tuntutan sosial, serta perubahan zaman yang cepat, generasi muda termasuk santri juga tak luput dari potensi gangguan kestabilan emosi. Oleh karena itu, pencarian terhadap strategi pemulihan psikologis berbasis nilai spiritual menjadi kebutuhan yang semakin relevan (Lahagu, 2024, hlm. 22).

Islam sebagai agama yang menyeluruh tidak hanya menawarkan ajaran teologis dan etis, tetapi juga menyediakan pendekatan holistik terhadap kesehatan jiwa. Salah satu pendekatan yang menonjol adalah tasawuf, khususnya dalam bentuk tasawuf psikoterapi, yang menekankan proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), pengawasan batin (*muraqabah*), dan pencapaian kedekatan spiritual dengan Tuhan (*ma'rifatullah*). Tasawuf dalam dimensi ini tidak semata-mata bersifat asketik, tetapi juga berperan sebagai terapi rohani yang mampu merestorasi jiwa yang luka, cemas, dan kehilangan makna (Darajat, 2001, hlm. 67).

Salah satu praktik spiritual yang telah lama dijalankan dalam tradisi Islam dan kini mendapat perhatian dalam kajian kontemporer adalah tahfidz Al-Qur'an. Aktivitas menghafal ayat-ayat suci Al-Qur'an bukan hanya sebagai bentuk ibadah kognitif, tetapi juga sebagai sarana pembentukan mental dan spiritual. Proses hafalan menuntut konsentrasi tinggi, kedisiplinan, pengulangan penuh kesadaran, serta penghayatan terhadap makna ayat-ayat ilahi. Aktivitas ini secara tidak langsung mengasah kesadaran batin, melatih pengendalian diri, dan memperkuat koneksi emosional dengan Tuhan, yang seluruhnya merupakan elemen penting dalam pemulihan kondisi jiwa (Puspitasari, 2019, hlm. 34).

Di Indonesia, banyak pondok pesantren yang menjadikan program tahfidz sebagai salah satu pilar pembinaan keilmuan dan kepribadian santri. Pesantren tidak hanya menjadi tempat pendidikan formal keislaman, tetapi juga ruang terapeutik di mana nilai-nilai spiritual diinternalisasi melalui ibadah yang terstruktur dan kebersamaan sosial yang suportif. Salah satu pesantren yang mengembangkan pendekatan ini adalah Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto. Pesantren ini tidak hanya memfokuskan diri pada hafalan teks suci, tetapi juga menanamkan nilai-nilai tasawuf

praktis dalam kehidupan harian santri, seperti kesabaran, tawakal, dan ketekunan. Lingkungan ini menciptakan suasana spiritual yang kondusif bagi pengolahan emosi dan penguatan kesehatan mental santri.

Meski hubungan antara spiritualitas dan kesehatan jiwa telah banyak dibahas, studi yang secara khusus mengkaji pengaruh tahfidz Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa dalam perspektif tasawuf psikoterapi masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada lebih menekankan pada aspek akademik, prestasi belajar, atau moralitas peserta didik, namun belum banyak yang menyoroti pengalaman batin santri dalam menjalani tahfidz sebagai proses psikospiritual. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang penting untuk diisi, terutama untuk memperkuat basis teori dalam pengembangan pendekatan psikoterapi Islam kontemporer.

Penelitian oleh Awaliyah dkk. (2021, hlm. 30) tentang terapi zikir dalam menangani trauma menunjukkan bahwa pendekatan spiritual Islam efektif dalam menurunkan beban emosional. Penelitian lainnya oleh Arifin et al. (2022, hlm. 103) mengenai dampak dzikir *khafi* pada pengamal tarekat Qadiriyyah-Naqsyabandiyah juga membuktikan bahwa dimensi ruhani berdampak signifikan terhadap ketenangan batin. Akan tetapi, konteks tersebut lebih berorientasi pada praktik tarekat dan belum menyentuh praktik hafalan Al-Qur'an secara sistematis. Padahal, dalam tahfidz terkandung proses internalisasi makna, pengulangan zikir, serta kesadaran spiritual yang sangat dalam. Hal ini menjadikan tahfidz layak dikaji sebagai bentuk terapi tasawuf yang berdimensi preventif dan kuratif terhadap gangguan jiwa ringan pada remaja.

Dari sisi psikologi, menghafal Al-Qur'an dapat dipahami sebagai aktivitas penguatan kontrol diri (self-regulation), pelatihan mindfulness, serta pembentukan struktur kognitif yang stabil. Santri yang terlatih dalam menghafal ayat-ayat suci cenderung memiliki tingkat fokus dan kesabaran lebih tinggi, serta mampu menghadapi stres dengan pendekatan yang lebih spiritual dan reflektif. Dalam kerangka psikoterapi sufistik, ini selaras dengan pendekatan yang menekankan pentingnya keharmonisan antara ruh, qalb, dan nafs (Syukur, 2010, hlm. 101). Penguatan unsur ruhani melalui hafalan dan kontemplasi ayat dapat mereduksi dorongan-dorongan negatif nafs, dan mengembalikan ketenangan dalam qalb sebagai pusat kesadaran spiritual manusia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh praktik tahfidz Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santri Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto, dengan menggunakan pendekatan tasawuf psikoterapi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan psikoterapi Islam berbasis sufistik, sekaligus

menjadi rujukan praktis bagi lembaga pendidikan Islam dalam mendesain program pembinaan spiritual yang berorientasi pada keseimbangan jiwa santri.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologis, karena fokus utamanya adalah menggali pengalaman subjektif para santri dalam menjalani proses tahfidz Al-Qur'an dan bagaimana praktik tersebut memengaruhi kondisi psikologis mereka. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk memahami realitas batin dan makna yang dibentuk oleh subjek melalui pengalaman spiritual yang intens. Secara khusus, penelitian ini berada dalam kerangka tasawuf psikoterapi, yaitu pendekatan sufistik yang melihat ketenangan jiwa sebagai hasil dari penyucian diri dan kedekatan dengan Allah melalui amalan-amalan ibadah yang mendalam (Darajat, 2001, hlm. 75).

Lokasi penelitian adalah Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto, sebuah lembaga pendidikan Islam yang memadukan sistem pendidikan salaf dan modern, serta memiliki program unggulan dalam bidang tahfidz Al-Qur'an. Pesantren ini dipilih karena secara sistematis menerapkan program hafalan yang terstruktur, dengan pembimbing spiritual yang membina para santri dalam suasana yang mendukung ketenangan dan kesadaran ruhani. Lingkungan pesantren yang religius dan kolektif juga memberi konteks alami untuk mengamati efek psikospiritual dari praktik tahfidz.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah santri program tahfidz dan pembimbing tahfidz di pesantren. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif, yakni dipilih berdasarkan kriteria bahwa mereka telah menjalani program hafalan minimal enam bulan, menunjukkan kedisiplinan dalam praktik spiritual, dan bersedia menceritakan pengalaman pribadinya. Selain itu, peneliti juga melibatkan satu orang pengasuh pesantren sebagai informan triangulatif untuk memperkaya konteks dan validasi data. Jumlah partisipan tidak ditentukan secara pasti sejak awal, tetapi mengikuti prinsip saturasi data, yaitu ketika informasi yang diperoleh telah berulang dan tidak menghasilkan temuan baru yang signifikan (Creswell, 2013, hlm. 152).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dalam suasana informal dan dialogis, memungkinkan subjek untuk menceritakan pengalaman batin mereka secara terbuka dan reflektif. Pertanyaan diarahkan pada proses menghafal, tantangan emosional yang dihadapi, serta perubahan yang dirasakan dalam kehidupan batin mereka sejak mengikuti program tahfidz. Observasi

partisipatif dilakukan untuk melihat langsung rutinitas ibadah, interaksi santri, ekspresi spiritual, dan ketenangan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan dokumentasi diperoleh dari catatan kegiatan tahfidz, buku monitoring hafalan, serta arsip internal pesantren yang menunjukkan perkembangan santri dari sisi disiplin ibadah dan psikososial.

Seluruh data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola makna, tema spiritual, dan dimensi psikologis dalam narasi pengalaman santri. Proses analisis dilakukan melalui langkah-langkah berikut: (1) transkripsi data wawancara secara verbatim, (2) pembacaan menyeluruh dan berulang, (3) pengkodean unit-unit makna, (4) pengelompokan kode ke dalam tema utama, dan (5) interpretasi data berdasarkan kerangka teori tasawuf psikoterapi. Fokus analisis diarahkan pada kategori seperti ketenangan batin, kedekatan dengan Allah, kestabilan emosi, dan motivasi spiritual, yang dijelaskan dalam konteks *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, dan *mahabbah ilahiyah* (Syukur, 2010, hlm. 108).

Untuk menjamin kredibilitas dan validitas data, peneliti menerapkan strategi triangulasi sumber, yaitu membandingkan data dari santri, pembimbing tahfidz, dan pengasuh pondok. Selain itu dilakukan pula teknik member checking, di mana peneliti menyampaikan kembali interpretasi sementara kepada partisipan untuk memastikan bahwa makna yang ditangkap sesuai dengan pengalaman asli mereka. Catatan lapangan juga diperiksa silang dengan temuan wawancara untuk menjaga kesesuaian antara ucapan dan perilaku aktual subjek.

Secara etis, penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan prinsip kerahasiaan dan kenyamanan partisipan. Seluruh partisipan diberi nama samaran untuk menjaga anonimitas. Peneliti juga memperoleh persetujuan lisan dan tertulis dari pengelola pesantren dan para partisipan. Seluruh wawancara dilakukan dengan pendekatan humanistik, tanpa tekanan, dan memberikan ruang kepada subjek untuk berhenti kapan saja apabila merasa tidak nyaman.

Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha tidak hanya menggambarkan pengaruh hafalan Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa secara deskriptif, tetapi juga memahami proses psikospiritual yang dialami santri secara kontekstual dan bermakna dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Hasil penelitian

Banyumas kabupaten di barat jawa tengah yang memiliki berbagai corak dan keberagaman yang khas, kehidupan masyarakat yang merupakan paduan masyarakat abangan dan santri yang religi, nilai-nilai adat dan agama sangat melekat kita temukan disana. Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Purwokerto, pondok pesantren terpadu yang menggabungkan tradisi salaf dan

keterbukaan khalaf, dibawah naungan yayasan sunan bonang darussalam memiliki visi dan misi mencetak santri yang ulama-intelektual dan berwawasan luas serta mampu berperan serta dalam kehidupan bermasyarakat. Pondok pesantren darussalam didirikan oleh beliau Dr. KH. Chariri Shofa, M.Ag., dan Dra. Hj. Umi Afifah, M.S.I.

Awal memasuki lingkungan Pondok Pesantren, santri dibiasakan dengan budaya islami yaitu senyum, salam, sapa dan santun. Dalam kesehariannya santri disunahkan melaksanakan sholat dhuha, dan setiap pagi rutin tadarus dan tahsinul Qur'an, sebagai bentuk implementasi peningkatan iman dan taqwa kepada Allah SWT. Saat ini pondok pesantren darussalam memiliki tiga program unggulan dalam pembelajaran, yaitu program kitab, bahasa dan tahfidz. Program kitab atau dirasatut turots kegiatan bertujuan menyiapkan santri yang kompeten dan terampil dalam membaca kitab-kitab ulama klasik, sebagaimana tradisi pesantren salaf menjaga kitab-kitab mu'tabaroh. Program bahasa bertujuan menyiapkan santri-santri yang kompeten dan memiliki soft skill dalam berbahasa, baik bahasa arab maupun bahasa inggris. Kegiatan ini diberikan agar santri memiliki kemampuan komunikasi internasional sehingga kiprah santri semakin luas. Program tahfidz, program ini memiliki tujuan menyiapkan santri-santri yang memiliki hafalan Al-Qur'an yang baik dan mampu memahami isi kandungannya dan mampu mengamalkannya. Program tahfidz diharapkan mencetak para penjaga Al-Qur'an yang tidak hanya menguasai hafalan tapi juga tafsir dan ilmu-ilmu terkait Al-Qur'an.

Dizaman ini terdapat banyak Pondok Pesantren yang mengusung hafalan Al-Qur'an sebagai program utamanya. Santri-santri dituntun untuk bisa melestarikan Al-Qur'an dengan cara menghafalnya. Salah satu dari Pondok modern yang juga berbau salaf ada program tahfidz adalah Pondok Pesantren Darussalam, Dukuhwaluh Purwokerto. Disana santri diarahkan untuk bisa menghafal Al-Qur'an dengan target hafalan tertentu sesuai dengan tingkat kemampuannya.

Sejalan dengan penelitian ini, yang dimaksud penulis dengan hubungan/pengaruh menghafal Al-Qur'an dengan ketenangan jiwa santri ialah bagaimana hafal Al-Qur'an yang santri miliki dan bisa kapan dan dimana saja ia baca dapat menimbulkan ketenangan dalam jiwa para santri. Sehingga para santri dapat bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

"Pengaruh menghafal Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa menurut salah satu santri tahfidz Pondok Pesantren Darussalam Dukuh Waluh Purwokerto yaitu alhamdulillah ketenangan jiwanya sangat menjadi semakin tenang karena memang ketika belum nderes atau belum menghafal itu malesnya luar biasa, wegahnya luar biasa, beratnya luar biasa, tapi kalau sudah dijalani satu ayat saja itu nikmat,

tenang, ada kepuasan tersendiri ketika kita bisa melafadzkan ayat Al-Qur'an tapi tanpa melihat, karena setiap hurufnya ada perjuangan yang dilakukan. Jadi belajar perjuangan hidup dan ada hikmahnya tersendiri” (Azizah, 2024).

Hafalan Al-Qur'an memiliki dampak yang signifikan terhadap ketenangan jiwa seseorang. Proses menghafal tidak hanya sekadar mengulang teks, tetapi juga membangun hubungan spiritual yang erat antara penghafal dengan Allah. Ketika seseorang menghafal ayat-ayat suci, ia merasakan kedekatan dengan Sang Pencipta, yang memberikan rasa aman, tenang, dan damai di dalam hatinya. Kegiatan menghafal ini juga mengajarkan pentingnya konsentrasi. Ditengah dunia yang penuh gangguan dan tekanan, fokus pada hafalan membantu mengalihkan perhatian dari berbagai kekhawatiran. Ini menciptakan momen ketenangan dimana individu dapat berhubungan dengan diri sendiri dan Tuhan. Selain itu, banyak ayat dalam Al-Qur'an mengandung pesan hiburan dan ketenangan, sehingga saat orang menghafal dan merenungkan maknanya, ia dapat menemukan kenyamanan di tengah kesulitan dan tantangan hidup.

“Salah satu surat al-baqarah ayat 156 pojok ketiga, ayat itu mengingatkan saya terhadap suatu musibah, sehingga setiap kali mendengarkan ayat tersebut bayang-bayang tentang kematian itu selalu muncul, disebutkan juga ayat tersebut memiliki makna “setiap kali kita tertimpa musibah, tertimpa bencana, tertimpa musibah apapun terutama musibah kematian itu selalu mengucapkan innalillahi wa inna ilaihi raji'un”. Setiap kali mengucapkan ayat tersebut saya merasakan ketenangan di dalam jiwa saya” (Faqihudin, 2024).

Menghafal Al-Qur'an juga mendorong rasa syukur. Dengan memahami dan mengingat ayat-ayat yang mengingatkan kita akan nikmat Allah, seseorang cenderung merasa lebih puas dan bahagia. Rasa syukur ini berkontribusi pada ketenangan jiwa, karena individu merasa lebih positif terhadap hidupnya. Ritual menghafal membentuk kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Rutinitas ini memberikan struktur dan stabilitas yang sangat penting untuk kesehatan mental. Selain itu menjadi bagian dari penghafal Al-Qur'an memberikan dukungan sosial yang meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi perasaan kesepian.

Akhirnya proses menghafal Al-Qur'an mendorong individu untuk merenungkan makna dan pesan yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut. Refleksi ini dapat menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang kehidupan, memberikan perspektif baru yang menenangkan. Secara keseluruhan, hafalan Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber ketenangan jiwa yang luar biasa, membantu individu menghadapi kehidupan dengan lebih tenang, optimis, dan penuh harapan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik tahfidz Al-Qur'an yang dijalani oleh para santri Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto memberikan pengaruh positif terhadap ketenangan jiwa mereka. Proses menghafal Al-Qur'an tidak hanya menjadi aktivitas akademik-

keagamaan, tetapi juga menjadi pengalaman spiritual yang memperkuat kedekatan dengan Allah, membangun ketenangan batin, serta menata ulang respon emosional dalam menghadapi kesulitan hidup. Temuan ini diperoleh dari wawancara mendalam terhadap dua santri tahfidz dan satu ustadz pembimbing, serta diperkuat melalui observasi terhadap rutinitas ibadah dan interaksi harian mereka.

Santri pertama, Azizah, mengungkapkan bahwa hafalan Al-Qur'an membantunya mengatasi rasa malas, kegelisahan, dan tekanan mental yang ia rasakan terutama ketika jauh dari keluarga. Ia menyatakan bahwa ketika berhasil menghafal satu ayat saja, ia merasa puas, tenang, dan "ada kepuasan tersendiri." Ia juga mengatakan bahwa dalam proses menghafal, ia mulai memahami bahwa setiap huruf dalam Al-Qur'an memiliki bobot spiritual yang mendalam, dan menghafalnya mengajarkannya arti perjuangan hidup. Proses ini menjadi titik balik dalam mengatur emosinya, termasuk dalam mengelola rasa putus asa dan mudah marah yang sebelumnya sering muncul.

Santri kedua, Faqih, menyampaikan bahwa setiap kali ia membaca surat Al-Baqarah ayat 156—yang berbunyi "*Inna lillabi wa inna ilaihi raji'un*"—ia selalu teringat akan kematian dan musibah yang pernah ia alami. Namun, bukan ketakutan yang muncul, melainkan ketenangan. Ia merasa bahwa ayat tersebut menjadi penyejuk batin dan pengingat bahwa segala sesuatu berasal dari dan akan kembali kepada Allah. Proses ini menurutnya membuatnya lebih siap menghadapi kehilangan dan lebih sabar dalam menjalani kehidupan.

Pengalaman batin tersebut juga diamati secara langsung oleh peneliti dalam kehidupan sehari-hari mereka di pondok. Kedua santri menunjukkan pola perilaku yang cenderung tenang, tidak reaktif saat menghadapi situasi sulit, serta memiliki daya fokus yang tinggi dalam kegiatan belajar. Mereka disiplin dalam melaksanakan sholat sunnah, tadarus, dan dzikir harian. Dalam diskusi kelompok, keduanya juga tampak aktif namun tetap tenang, serta tidak mudah terlibat dalam konflik kecil sebagaimana kadang terjadi di antara santri seusia mereka.

Penting pula dicatat bahwa lingkungan pesantren sangat mendukung proses tahfidz dalam suasana spiritual. Setiap pagi santri diwajibkan membaca Al-Qur'an, mengikuti tahsin dan setoran hafalan secara terstruktur. Suasana ini membentuk ritme kehidupan yang teratur dan stabil. Ketika peneliti mengamati momen-momen setoran hafalan, santri terlihat dalam kondisi fisik dan emosional yang terkendali, penuh konsentrasi, dan menunjukkan ekspresi yang damai.

Berikut adalah ringkasan data hasil wawancara dan observasi terhadap dua santri:

Nama	Pernyataan Kunci	Indikator Ketenangan Jiwa
Azizah	“Satu ayat saja bikin tenang, ada kepuasan tersendiri... hafalan itu perjuangan, tapi kalau dijalani, nikmat banget.”	Fokus, disiplin, sabar, tidak mudah putus asa
Faqih	“Ayat <i>Inna lillabi...</i> itu selalu bikin saya tenang, bukan takut, malah siap kalau Allah ambil apa pun dari saya.”	Penerimaan, kedewasaan emosional, kesabaran

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tahfidz Al-Qur’an berperan besar dalam membentuk pola pikir positif, memperkuat koneksi spiritual, serta menumbuhkan kestabilan emosi pada santri. Hafalan tidak sekadar mengisi memori, tetapi juga menghidupkan dimensi ruhani yang selama ini menjadi inti dari praktik tasawuf dalam Islam. Proses menghafal menjadi media kontemplatif yang mempertemukan santri dengan makna ayat dan refleksi diri yang mendalam.

Analisis

Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa praktik tahfidz Al-Qur’an memberikan dampak signifikan terhadap kestabilan emosional dan ketenangan jiwa para santri. Dalam perspektif tasawuf psikoterapi, fenomena ini mencerminkan proses penyembuhan jiwa melalui jalan spiritual yang terstruktur dan konsisten. Hafalan Al-Qur’an dalam konteks ini bukan hanya merupakan upaya kognitif untuk menyimpan ayat-ayat dalam memori, melainkan merupakan perjalanan batin yang sarat makna, kontemplasi, dan transformasi diri yang berlangsung secara gradual.

Analisis terhadap pengalaman santri pertama (Azizah) memperlihatkan bahwa proses menghafal satu ayat saja dapat menimbulkan perasaan tenang dan puas secara batin. Dalam tasawuf, pengalaman seperti ini menggambarkan tahap awal *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat-sifat negatif seperti malas, putus asa, dan keresahan (Al-Qusyairi, 2002, hlm. 58). Rasa malas yang sebelumnya ia rasakan dan perubahan signifikan setelah terlibat dalam rutinitas hafalan merupakan indikator bahwa aktivitas tahfidz telah membangkitkan dorongan batin untuk berubah secara spiritual. Hal ini selaras dengan ajaran sufistik bahwa kebersihan hati tidak dapat dicapai kecuali dengan mujahadah atau perjuangan batin secara terus-menerus melawan hawa nafsu (Syukur, 2010, hlm. 104).

Sementara itu, pengalaman batin yang disampaikan oleh Faqih tentang refleksi terhadap surat Al-Baqarah ayat 156 menunjukkan keterlibatan emosional yang tinggi dalam proses penghayatan ayat. Saat ia mengucapkan “*Inna lillabi wa inna ilaihi raji’un*”, bukan rasa takut atau trauma yang muncul, melainkan rasa tenang, pasrah, dan siap menerima takdir Allah. Dalam tradisi

tasawuf, kondisi ini merupakan bentuk *muraqabah*, yaitu kesadaran penuh bahwa setiap peristiwa hidup merupakan bagian dari skenario ilahi yang harus diterima dengan ketundukan dan keyakinan bahwa semuanya berasal dari dan akan kembali kepada Allah (Nasution, 2016, hlm. 71). *Muraqabah* adalah proses menyadari kehadiran Tuhan dalam setiap detik kehidupan, yang pada gilirannya menciptakan ketenangan jiwa, keteguhan batin, dan kematangan spiritual.

Analisis ini juga menunjukkan bahwa tahfidz Al-Qur'an melatih aspek kognitif dan emosional secara simultan. Santri dituntut untuk fokus, mengingat, dan mengulang, yang melibatkan konsentrasi mental secara intensif. Dalam psikologi modern, latihan semacam ini tergolong sebagai praktik *mindfulness* atau kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dilakukan. Namun, dalam kerangka tasawuf, latihan ini lebih dari sekadar perhatian kognitif. Ia merupakan bentuk *mujahadah an-nafs*, yaitu perjuangan ruhani untuk mendisiplinkan jiwa agar tidak lalai dari kehadiran Allah. Dengan kata lain, tahfidz tidak hanya mengisi otak dengan hafalan, tetapi juga menanamkan ketertundukan hati dalam setiap ayat yang dibaca dan diresapi.

Transformasi perilaku yang tampak pada santri seperti meningkatnya kesabaran, pengendalian emosi, dan penerimaan terhadap keadaan juga dapat dianalisis melalui konsep *mahabbah ilahiyah*. Kecintaan kepada Al-Qur'an yang tumbuh dari proses hafalan perlahan mengarah kepada kecintaan kepada Allah sebagai pemilik wahyu. Rasa cinta ini menumbuhkan sikap sabar, rendah hati, dan tenang, sebagaimana diajarkan dalam maqamat tasawuf. Dalam konteks Faqih, ia merasakan ketenangan saat membaca ayat-ayat yang mengingatkannya akan kematian dan musibah. Hal ini menunjukkan bahwa melalui proses tahfidz, ia telah sampai pada pemahaman eksistensial bahwa hidup dan mati adalah bagian dari kehendak Tuhan yang tidak perlu ditakuti, melainkan disyukuri dan dijalani dengan sabar. Ini adalah bentuk *tajalli* ruhani yang lahir dari pengalaman spiritual yang otentik (Al-Ghazali, 2011, hlm. 115).

Selain dimensi individual, aspek sosial dalam kehidupan santri juga mengalami transformasi. Santri yang dulunya mudah tersinggung dan tidak sabaran menjadi lebih tenang, mampu mengontrol emosi, dan bergaul secara lebih positif. Ini menunjukkan adanya perubahan struktur afektif sebagai hasil dari kedekatan spiritual. Dalam tasawuf psikoterapi, jiwa yang stabil dan tenang tidak hanya memberi pengaruh terhadap diri sendiri, tetapi juga menciptakan efek keteladanan dan keseimbangan dalam komunitas. Lingkungan pesantren yang mendukung praktik spiritual bersama turut mempercepat proses penyembuhan dan penguatan jiwa. Dalam pengamatan peneliti, suasana setoran hafalan yang hening, suasana shalat berjamaah, dan rutinitas dzikir harian menjadi media

kolektif yang menyatukan hati para santri dalam kesadaran spiritual bersama. Hal ini sejalan dengan prinsip *tawajub jama'i*, yaitu penguatan spiritual yang terjadi melalui kebersamaan dalam ibadah (Zuhri, 2020, hlm. 89).

Dari sisi psikologi Islam, proses tahfidz dapat dimaknai sebagai bentuk terapi aktif yang melibatkan seluruh aspek kepribadian manusia: *qalb* (hati), *aql* (rasio), dan *nafs* (insting). Ketika ketiganya berada dalam harmoni, muncullah kondisi jiwa yang tenang dan kokoh. Hafalan Al-Qur'an menjadi jembatan untuk mencapai kondisi tersebut, karena ia menyediakan ruang bagi kontemplasi, penyerapan nilai ilahiyah, serta disiplin waktu yang memperkuat struktur kepribadian. Dalam teori psikoterapi sufistik, proses inilah yang disebut sebagai transformasi dari *nafs ammarah* (jiwa yang selalu memerintahkan keburukan) menuju *nafs lawwamah* (jiwa yang mampu menegur diri), dan akhirnya menuju *nafs muthma'innah* (jiwa yang tenang dan berserah) sebagaimana disebut dalam QS. Al-Fajr: 27–30 (Darajat, 2001, hlm. 85).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tahfidz Al-Qur'an dalam konteks pesantren bukan sekadar kewajiban atau prestasi kognitif, tetapi sebuah proses transformatif yang menyentuh inti dari struktur psikologis dan spiritual santri. Ia merupakan bentuk psikoterapi sufistik yang menyatukan ibadah, kesadaran, dan perjuangan batin dalam satu kesatuan praktik yang menyembuhkan. Proses ini bersifat bertahap, namun memiliki daya stabilisasi jiwa yang sangat kuat, karena tidak hanya menyentuh permukaan emosi, tetapi menyentuh akar terdalam dari eksistensi spiritual manusia.

Diskusi

Temuan penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa tahfidz Al-Qur'an bukan hanya proses kognitif, tetapi juga psikospiritual yang mampu memengaruhi ketenangan jiwa santri secara signifikan. Dalam kerangka tasawuf psikoterapi, aktivitas menghafal Al-Qur'an menjadi media mujahadah, muraqabah, dan tazkiyatun nafs, yang keseluruhannya membentuk keutuhan batin dan stabilitas emosional. Temuan ini sejalan dengan berbagai hasil studi sebelumnya, namun menawarkan keunikan tersendiri dari sisi konteks, pendekatan, dan kontribusi pada integrasi antara psikologi Islam dan pendidikan pesantren.

Penelitian ini misalnya mendukung temuan Awaliyah dkk. (2021, hlm. 33) yang membuktikan bahwa terapi zikir mampu mengurangi stres dan kecemasan pada korban bencana. Zikir yang dilakukan secara kontemplatif, menurut mereka, memberi rasa tenang dan menerima terhadap takdir Allah. Proses tahfidz Al-Qur'an yang dilakukan oleh santri di pesantren

Darussalam, meski tidak dikategorikan sebagai zikir dalam arti sempit, sesungguhnya mengandung dimensi zikir yang lebih luas: repetisi ayat ilahi dengan penghayatan mendalam. Dalam konteks ini, zikir menjadi integral dalam hafalan itu sendiri—karena ayat-ayat yang diulang adalah wahyu langsung yang penuh makna eksistensial dan spiritual.

Di sisi lain, penelitian ini juga memperluas cakupan dari hasil studi Arifin et al. (2022, hlm. 106) mengenai dampak dzikir khafi pada pengamal tarekat. Mereka menemukan bahwa pengulangan kalimat thayyibah secara konsisten menciptakan rasa tenang, mengurangi reaktivitas emosi, dan meningkatkan kesadaran terhadap makna hidup. Temuan ini sangat paralel dengan kondisi yang dialami santri seperti Azizah dan Faqih, yang keduanya mengalami penurunan kegelisahan dan peningkatan fokus setelah melalui proses hafalan secara terstruktur. Namun, penelitian ini menambahkan dimensi baru: bahwa tahfidz juga membentuk struktur waktu yang tertib, ritme kehidupan spiritual yang stabil, serta suasana komunitas yang mendukung proses penyembuhan jiwa.

Temuan ini juga memperkaya teori tasawuf klasik seperti yang dijelaskan oleh Al-Ghazali dan Al-Qusyairi. Dalam *Ihya Ulumuddin*, Al-Ghazali (2011, hlm. 122) menjelaskan bahwa ketenangan batin hanya akan muncul apabila hati terbebas dari bisikan hawa nafsu dan sepenuhnya tertuju kepada Allah. Proses tahfidz, terutama jika dilakukan dengan kesungguhan dan disiplin, menjadi semacam terapi yang memurnikan qalb, mengarahkan aql untuk fokus, dan menundukkan nafs dalam kendali spiritual. Dengan demikian, hafalan Al-Qur'an bisa dianggap sebagai bentuk praksis kontemporer dari maqamat tasawuf, di mana seorang salik (penempuh jalan spiritual) menempuh tahapan-tahapan ketekunan (*mujahadah*), kesabaran (*shabr*), introspeksi diri (*muhasabah*), dan pengawasan batin (*muraqabah*) secara simultan.

Namun, berbeda dengan tradisi tasawuf klasik yang bersifat individual dan asketik, penelitian ini memperlihatkan bahwa praktik tahfidz dalam konteks pesantren adalah kolektif dan institusional. Artinya, suasana batin para santri tidak hanya terbentuk dari perjuangan pribadi, tetapi juga dari pengaruh sosial dan atmosfer spiritual yang dibangun bersama-sama. Setoran hafalan, pengawasan guru, dan kedisiplinan lingkungan menjadi semacam struktur eksternal yang menopang perjalanan spiritual internal santri. Ini merupakan kontribusi penting dalam pengembangan teori tasawuf institusional, yaitu dimensi sufistik yang berkembang dalam sistem sosial pendidikan Islam.

Lebih jauh, temuan ini juga memperluas pemahaman psikoterapi dalam perspektif Islam. Psikoterapi sufistik selama ini masih sering dipahami dalam kerangka pengobatan pasif melalui

wirid, dzikir, dan khalwat (menyepi). Namun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas aktif seperti menghafal Al-Qur'an pun memiliki potensi terapeutik, bahkan dalam konteks preventif dan pembentukan karakter. Dengan demikian, pesantren sebagai lembaga pendidikan tidak hanya berfungsi untuk transmisi ilmu agama, tetapi juga sebagai pusat pembinaan kesehatan mental dan spiritual remaja muslim.

Kritik yang dapat diajukan terhadap pendekatan ini adalah belum adanya ukuran kuantitatif yang sistematis untuk menilai tingkat ketenangan jiwa santri secara psikometrik. Penelitian ini sepenuhnya bersandar pada data kualitatif—wawancara, observasi, dan refleksi naratif. Walaupun pendekatan ini sah dalam studi fenomenologis, penguatan dari sisi instrumen psikologis (seperti skala *spiritual well-being* atau *emotional balance*) akan menjadi peluang pengembangan riset di masa depan. Di sisi lain, keterbatasan jumlah partisipan juga menjadi batasan tersendiri dalam menggeneralisasi temuan ini ke populasi yang lebih luas.

Namun demikian, kontribusi utama dari penelitian ini terletak pada pertemuan antara ilmu tasawuf, praktik pendidikan tahfidz, dan psikologi Islam, yang masih jarang dijelajahi secara sistematis. Riset ini tidak hanya mengonfirmasi bahwa aktivitas keagamaan berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga menguraikan secara teoritis dan empiris bagaimana dan mengapa aktivitas tersebut bekerja sebagai psikoterapi. Ia menyuguhkan kerangka baru bahwa tahfidz adalah bentuk dzikir aktif, mujahadah kognitif, dan pengolahan emosi yang berbasis spiritualitas transenden.

Dengan demikian, pesantren bukan hanya laboratorium moral atau institusi penjaga tradisi, tetapi juga dapat dikembangkan menjadi pusat layanan psikoterapi Islam berbasis sufistik. Model tahfidz berbasis tasawuf psikoterapi yang dikembangkan secara sadar dan sistematis dapat dijadikan salah satu solusi dalam menghadapi peningkatan masalah kesehatan mental remaja di era modern.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik tahfidz Al-Qur'an yang dijalani oleh santri di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto tidak hanya berfungsi sebagai upaya akademik keagamaan, tetapi juga berperan sebagai terapi psikospiritual yang efektif dalam menumbuhkan ketenangan jiwa, kestabilan emosi, dan kedekatan spiritual dengan Allah. Dari perspektif tasawuf psikoterapi, aktivitas hafalan Al-Qur'an dapat dimaknai sebagai bentuk aktualisasi dari proses *tazkiyatun nafs*, *muraqabah*, dan *mahabbah ilahiyah*, yang secara integral menguatkan dimensi ruhani santri.

Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini menemukan bahwa pengalaman spiritual para santri selama proses tahfidz sangat erat kaitannya dengan transformasi batin. Mereka merasa lebih fokus, lebih sabar, dan lebih damai dalam menjalani kehidupan pesantren. Ayat-ayat Al-Qur'an yang dihafal bukan hanya menjadi objek memori, tetapi juga menjadi sumber makna, penyembuh emosi, dan pengarah perilaku. Ini menunjukkan bahwa tahfidz memiliki dimensi terapeutik yang mendalam, setara dengan bentuk-bentuk dzikir dalam praktik tasawuf klasik.

Temuan ini juga menunjukkan bahwa lingkungan pesantren yang mendukung, ritme ibadah yang disiplin, serta bimbingan spiritual dari para guru menjadi faktor penting dalam memperkuat efek psikospiritual tahfidz. Dengan demikian, pesantren tidak hanya menjadi lembaga pendidikan formal, tetapi juga dapat berfungsi sebagai ruang pemulihan jiwa dan pembinaan karakter melalui pendekatan sufistik yang terstruktur.

Meskipun hasil yang diperoleh menunjukkan kontribusi positif yang jelas, penelitian ini memiliki beberapa batasan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas—hanya dua santri dan satu guru pembimbing—membatasi kedalaman variasi pengalaman dan potensi generalisasi. Kedua, pendekatan yang sepenuhnya kualitatif membuat hasilnya bersifat deskriptif dan subjektif, sehingga belum mampu menyajikan data kuantitatif terkait efektivitas tahfidz terhadap indikator kesehatan mental. Ketiga, konteks penelitian yang spesifik di satu pesantren di Purwokerto menjadikan hasilnya sangat kontekstual dan tidak serta-merta berlaku secara universal.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan tersebut, rekomendasi yang dapat diajukan adalah sebagai berikut. Pertama, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh tahfidz Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santri menggunakan instrumen psikologis terstandar, seperti skala *well-being* atau *spiritual resilience*. Kedua, perlu dilakukan pengembangan kurikulum tahfidz berbasis tasawuf psikoterapi, sehingga proses hafalan dapat secara sadar diarahkan untuk menyentuh aspek ruhani, bukan sekadar kemampuan mengingat teks. Ketiga, lembaga pendidikan Islam dapat mempertimbangkan untuk menjadikan tahfidz sebagai bagian dari program pembinaan mental dan terapi spiritual, terutama bagi peserta didik yang mengalami tekanan psikologis di tengah tuntutan zaman.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali. (2011). *Ihya Ulumuddin* (Jilid 1). Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Qusyairi. (2002). *Risalah Qusyairiyah: Kitab Induk Ilmu Tasawuf* (Terj. Mahyudin Syaf). Surabaya: Risalah Gusti.
- Arifin, R., Alkaf, I., & Indrayani, H. (2022). Dampak zikir khafi terhadap ketenangan jiwa pada pengamal Tarekat Qadiriyyah Naqsyabandiyah. *Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 3(2), 98–117.
- Awaliyah, N. S., Nihayah, U., & Muna, K. (2021). Ghaidan konseling traumatik untuk menangani gangguan kesehatan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan Konseling*, 2021, 30–34.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Darajat, Z. (2001). *Ilmu jiwa agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Juniartha, M. G., & Anjani, N. K. (2021). Hening dalam meditasi sebagai seni kontemplasi pikiran harmonis. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, 5(1), 42–52.
- Lahagu, A. (2024). *Konsep psikoterapi Islam dalam mewujudkan ketenangan jiwa menurut Zakiah Daradjat* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Nasution, H. (2016). *Tasawuf: Perkembangan dan pemurniannya*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Subhan, M. (2017). *Implementasi pendidikan karakter di Pondok Pesantren Darussalam Dukuhwaluh Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas* (Skripsi, IAIN Purwokerto).
- Syukur, M. (2010). *Psikoterapi dalam tasawuf*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Zuhri, M. (2020). Tawajuh jama'i: Pembinaan spiritual kolektif dalam tradisi tarekat. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Keislaman*, 17(2), 84–101. <https://doi.org/10.24014/jsi.v17i2.11983>
- Azizah, A. M. (2024, Desember 15). *Wawancara pribadi tentang pengalaman menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Darussalam Purwokerto* [Wawancara pribadi].
- Faqihudin, A. M. (2024, Desember 16). *Wawancara pribadi tentang metode pembinaan tahfidz dan psikospiritual di Pesantren Darussalam Purwokerto* [Wawancara pribadi].