

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Pustaka

1. Bimbingan Rohani Islam

a. Pengertian Bimbingan Rohani Islam

Kata “bimbingan rohani” memuat tiga hal yang perlu dijelaskan, pertama kata bimbingan rohani, kedua pembimbing rohani, dan ketiga orang yang dibimbing¹, di antaranya adalah:

1. Bimbingan rohani: merupakan usaha membantu menumbuhkan rohani spiritualitasnya, karena seseorang hidup atau adalah penyerahan diri penuh kepercayaan kepada Tuhannya.
2. Pembimbing rohani: orang yang memberikan bimbingan, baik diminta oleh seseorang ataupun memang sudah tugasnya. Secara umum pembimbing rohani tugasnya adalah memberikan pelayanan kepada klien atau pasien yang membutuhkan supaya menjadikan aktifnya potensi rohani dalam menghadapi dan memecahkan kesulitan atau permasalahan hidup klien atau pasien.
3. Orang yang dibimbing: seseorang atau kelompok yang membutuhkan bantuan untuk memecahkan masalahnya. Sehingga dapat menumbuhkan kondisi rohani, dan lain sebagainya.

Secara etimologi, bimbingan rohani islam adalah tuntunan rohani menurut Islam. Sedangkan secara terminology (istilah), bimbingan rohani islam adalah pendekatan pelayanan perawatan mental dan spiritual berdasarkan ajaran Islam yang

¹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: PT Mahmud Yunus Wa Dzurriyyah, 2010), 151.

ditujukan kepada individu atas seseorang yang sedang sakit.²

Bimbingan rohani Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Suatu bimbingan menekankan pada upaya pencegahan munculnya masalah pada diri seseorang. Dengan demikian bimbingan rohani Islam merupakan proses untuk membentuk seseorang agar memahami bagaimana ketentuan dan petunjuk Allah tentang kehidupan beragama, menghayati ketentuan dan petunjuk tersebut, mau dan mampu menjalankan ketentuan dan petunjuk Allah untuk beragama dengan benar dan dapat hidup bahagia di dunia dan di akhirat karena terhindar dari resiko menghadapi problem problem yang berkenaan dengan keagamaan (kafir, syirik, munafik dan tidak menjalankan perintah Allah sebagaimana mestinya).³

Bimbingan rohani Islam dapat diberikan baik untuk menghindari ataupun mengatasi berbagai persoalan atau kesulitan yang dihadapi oleh individu didalam kehidupannya; ini berarti bahwa bimbingan dapat diberikan, baik untuk mencegah agar kesulitan itu tidak atau jangan timbul, dan juga dapat diberikan untuk mengatasi berbagai kesulitan yang telah menimpa individu. Jadi, lebih bersifat pencegahan. Di samping itu, di dalam memberikan bimbingan dimaksudkan agar individu atau sekumpulan individu dapat mencapai kesejahteraan hidupnya (life welfare), sesuai dengan petunjuk yang dikehendaki Allah SWT.

² Dr. Ahmad Izzan, M. Ag & Naam, S.Psi.I., M.Ag., *Bimbingan Rohani Islam (Sentuhan Kedamaian dalam Sakit)*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2019), 2.

³ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta, UII Yogyakarta: 2001), 61.

Bimbingan Rohani dan agama Islam mempunyai relevansi yang sama yaitu sebagai penolong dalam kesukaran artinya di dalam agama juga terdapat unsur bimbingan, sehingga bimbingan dan agama tidak dapat dipisahkan. Agama seharusnya dimanfaatkan dalam menunjang proses pelaksanaan bimbingan sehingga proses bimbingan yang dihasilkan dapat maksimal yaitu mengembalikan fitrah manusia serta meluruskannya ke fitrah yang kaffah (menyeluruh) dan menyadari tentang hakekat dan makna kehidupan. Setelah mengetahui bimbingan secara umum, maka bimbingan keagamaan Islam diartikan sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar dalam kehidupan keagamaannya senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.⁴

b. Tujuan Bimbingan Rohani Islam

Menurut Pratiknya dan Sofro tujuan bimbingan rohani adalah untuk memberikan bantuan kepada orang lain berupa nasihat, pendapat, atau petunjuk agar dirinya mampu menyembuhkan penyakit yang bersarang di dalam jiwanya. Lebih jelasnya tujuan dari bimbingan rohani Islam, diantaranya yaitu:

1. Menyadarkan penderita agar individu dapat memahami dan menerima cobaan yang sedang dideritanya.
2. Ikut serta memecahkan dan meringankan problem kejiwaan yang sedang dideritanya.
3. Memberikan pengertian dan bimbingan penderita dalam melaksanakan kewajiban keagamaan harian yang harus dikerjakan dalam batas kemampuannya.

⁴ Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), 61

4. Perawatan dan pengobatan dikerjakan dengan berpedoman tuntunan Islam, memberikan makan, minum obat dibiasakan diawali dengan “Bismillahirrahma- nirrahim” dan diakhiri dengan bacaan “Alhamdulillahirobbilalamin”.
5. Menunjukkan perilaku dan bicara yang baik sesuai dengan kode etiknya dan tuntunan agama.⁵

Individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk menyembuhkan penyakit yang dideritanya, namun tidak semua hal penyembuhan bisa dilakukan secara personal individu. Ada kalanya individu membutuhkan bantuan orang lain untuk membatu keluar dari permasalahan yang dihadapi. Pada saat kondisi yang lemah atau ketidak mampuan disinilah bahwa kita mmebutuhkan orangn lain yang ahli dibidangnya dalam membantu individu tersebut.

c. Fungsi Bimbingan Rohani Islam

Adjeng Awallin Pramestiara juga menjelaskan fungsi bimbingan rohani Islam, yakni:

- a. Fungsi preventif, mencegah atau menjaga timbulnya masalah bagi individu.
- b. Fungsi kuratif, membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapi.⁶
- c. Fungsi preseratif, membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik menjadi baik. Kebaikan itu bertahan lama.
- d. Fungsi developmental, membantu individu dalam memelihara dan mengembangkan

⁵ Dika Sahputra, M.Pd., *Buku Ajar Bimbingan Kerohanian Islam Di Rumah Sakit*, (2020), 5, diakses pada tanggal 16 April 2024, https://www.researchgate.net/publication/350006403_Bimbingan_Rohani_Islam

⁶ Dr. Ahmad Izzan, M. Ag & Naam, S.Psi.I., M.Ag., *Bimbingan Rohani Islam (Sentuhan Kedamaian dalam Sakit)*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2019), 10.

keadaan yang sudah baik menjadi lebih baik lagi.⁷

Dengan demikian secara lebih teliti fungsi bimbingan rohani Islam adalah membantu individu menjaga timbulnya masalah, mengatasi masalah yang terjadi, serta membantu memelihara dan mengembangkan suatu keadaan untuk menjadi lebih baik lagi.

d. Bentuk Kegiatan Bimbingan Rohani Islam

Bentuk dari pelayanan bimbingan rohani ada beberapa yaitu sebagai berikut :

a. Bimbingan Spiritual

Bimbingan spiritual adalah bimbingan dengan mengedepankan spiritualitas agama seperti dzikir, sholawat dan sebagainya. Bimbingan ini dimaksudkan agar klien lebih mendekatkan diri kepada Allah. Termasuk di dalamnya mengarahkan kepada klien untuk senantiasa mengingat kepada Allah.

b. Bimbingan Psikologis

Bimbingan psikologis adalah bimbingan yang ditujukan pada masalah psikologis pasien seperti untuk menghilangkan kecemasan, keputusasaan, ketakutan dan masalah psikologis lainnya. Bimbingan ini tentunya menggunakan pendekatan-pendekatan psikologis.

2. Ketenangan Hati

a. Pengertian Ketenangan Hati

Kata ketenangan itu sendiri berasal dari kata “tenang” yang mendapatkan tambahan “ke-an”. kata “tenang” yang berarti diam tak berubah-ubah, (diam tak bergerak-gerak), tidak gelisah, tidak

⁷ Dr. Ahmad Izzan, M. Ag & Naam, S.Psi.I., M.Ag., *Bimbingan Rohani Islam (Sentuhan Kedamaian dalam Sakit)*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2019) 11.

rusuh, tidak kacau, tidak ribut aman dan tentram (tentang perasaan hati, keadaan dan sebagainya).⁸

Terdapat banyak ungkapan ketenangan dalam bahasa arab, namun dalam Al-Quran sendiri setidaknya terdapat tiga kata yang dikenal secara umum mengandung arti ketenangan yaitu kata *taṭma'innah*, *muṭma'innah* dan *sakīnah*. Secara etimologi, kata *taṭma'innah* diartikan sebagai ketenangan dan biasa digunakan untuk menunjukkan suatu perasaan tenang setelah mengalami kebimbangan dan kebingungan. Adapun sinonim atau persamaan kata dari kata *taṭma'innah* adalah kata *sakīnah* yang secara Bahasa berarti tenang, tidak bergerak, diam, dan ketenangan hati.⁹

Dalam Al-Quran kata hati disebutkan dengan kata *qalb* bukan dengan kata *nafs* yang berarti jiwa. Namun baik kata hati maupun jiwa keduanya menunjukkan pada sesuatu yang terdapat didalam diri seseorang dan tidak berkaitan dengan fisik. Dengan demikian dapat dipahami bahwa ketenangan hati adalah keadaan dimana jiwa merasakan ketenangan dan tidak merasakan kegelisahan.

Menurut Quraish Shihab, kata hati dalam Bahasa arab disebut dengan kata *qalb* berasal dari kata *qalaba* yang memiliki arti membolak balikkan. Hal ini didasarkan kerana sifat hati yang bisa berpotensi berbolak-balik, hati juga bisa menerima dan menolak, juga dapat merasakan perasaan senang dan susah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hati tidak konsisten, kecuali jika hati selalu dalam bimbingan ilahi.¹⁰

⁸ Jurnal Saiful Hamali, psikologi Agama Terapi Agama Terhadap Problematika Psikis Manusia, 24, diakses pada 16 April 2024, <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/alAdyan/article/download/1412/1118>

⁹ Nasiruddin Zuhdi, *Ensiklopedi Religi Kata-kata Serapan Asing Arab-Indonesia* (Jakarta : Yayasan Waqaf Darus-Sunnah, 2019), 294

¹⁰ M. Quraish Shihab, *lentera hati* (Bandung : Mizan, 2008), 7.

Imam al-Ghazali menulis dalam kitab *ihyā ‘ulūmuddīn* bahwasanya pengartian hati dibagi menjadi dua definisi yaitu hati berdasarkan fisik dan hati berdasarkan spiritual. Pertama, hati sebagai fisik yaitu organ tubuh yang sangat penting berupa daging yang berbentuk seperti khanaubar yang lonjong atau bundar memanjang, hati terdapat bagian dada sebelah kiri dan didalamnya terdapat rongga-rongga yang berfungsi mengalirkan darah juga berperan sebagai sumber kehidupan atau nyawa manusia. Kedua, hati dalam bentuk nonfisik atau spiritual yang disebut sebagai *lathifah rabbaniyyahruhaniyyah* atau suatu hal yang lembut dan bersifat ketuhanan. Dari definisi hati sebagai *lathifah rabbaniyyahruhaniyyah* dapat diketahui bahwa hakikat diri manusia dimana hati memiliki fungsi sebagai perasa, mengenal dan mengetahui suatu perkata atau ilmu. Lalu imam al-Ghozali juga menegaskan bahwa antara hati fisik dan spiritual memiliki keterkaitan yang amat erat.¹¹

Oleh karena itu, ketenangan hati merupakan dua kata gabungan dari ketenangan dan hati yang dapat diartikan dengan suatu kondisi hati yang merasa tenang tidak gelisah dan senantiasa kokoh menghadapi hal apapun. Dengan hati yang kokoh maka kebaikan yang telah dilakukan tidak membuatnya merasa sombong dan kesalahan yang telah dilakukan juga tidak membuatnya sedih, cemas dan mengalami kegelisahan.¹²

Kata *qalb* disebut sebanyak 133 kali dalam Al-Quran dan memiliki arti jiwa atau hati. Kata *qalb* dapat berarti akal, hal ini dapat dipahami bahwa

¹¹ Muhammad Hilmi Jalil , Zakaria Stapa dan Raudhah Abu Samah, konsep hati menurut Al

Ghazali (Malaysia : Reflektika, 2016) 61-62

¹² Abd Jalaluddin, Ketenangan Jiwa Menurut Fakhir Al-Din Al-Razi Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghayb, (2018). 48, diakses pada 25 April 2024, <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/Al-Bayan/article/download/2288/2028>

seseorang dapat mempunyai jiwa atau hati namun tidak menggunakan akal¹³.

Ketenangan hati akan sirna dan tidak dapat tercapai jika masih memiliki beberapa sifat yang dapat merusak ketenangan hati tersebut, atau yang lebih dikenal sebagai penyakit hati. Dalam pandangan Islam, penyakit hati disebut dengan akhlāku al-mazmūmah atau sifat buruk dan tingkah laku tercela. Imam Hasan Muhammad as-Syarqawi dalam kitabnya *nahwu ‘ilmi nafsi* mengatakan bahwa terdapat Sembilan penyakit hati yaitu : Pamer (riya’), Marah (al-ghadab), Lalai dan lupa (ghaflah wan nisyah), Was-was (was-wasah), Frustasi (al-ya’s), Rakus (tama’), Terperdaya (al-ghurūr), Sombong (‘ujub) lalu Dengki dan iri hati (hasd wal hiqd).¹⁴

Dari kesembilan sifat tersebut, setidaknya ada empat jenis penyakit hati yang menonjol dari penyakit hati lainnya, yaitu :

1. Pamer

Pamer atau yang lebih dikenal dengan riya’ merupakan salah satu sifat tercela dan penyakit hati. Imam as-Syarqawi mengatakan bahwa penyakit riya’ dapat menyebabkan penipuan terhadap diri sendiri dan penipuan terhadap orang lain. Hal ini dikarenakan penyakit riya’ mendorong seseorang untuk mengerjakan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Sifat riya’ memberikan dorongan untuk bersifat dan berperilaku kepura-puraan, munafik dan selalu berusaha untuk menutupi kejelekannya. Perbuatan yang dilakukan cenderung mengharap pujian dari orang lain yang

¹³ Novi Nurjannah Azhari, *Ketenangan Hati Dalam Al-quran* (Telaah Pemikiran Syekh Najmuddin al-kubro, 2019), 34.

¹⁴ As-Syarqawi, *Nahwu Ilm an-Nafsi al-Islami* (Mesir : Al-Hai’ah Al-Misriyah, 1979) 69.

membuat merasa senang terhadap kebesaran dan kekuasaan.¹⁵

2. Marah (Ghadab)

Imam as-Syarqawi mengatakan bahwa marah akan dilampiaskan ke beberapa hal seperti pada perkataan akan diungkapkan dengan cacian, mengatakan kata-kata kotor dan kasar. Begitu pula pada perbuatan, marah dapat menyebabkan tindakan-tindakan agresif dan destruktif yang mana tindakan tersebut dapat merugikan baik terhadap diri sendiri maupun merugikan orang lain. Marah juga sangat berpengaruh pada hati yang selanjutnya dapat menyebabkan sifat iri hati dan dengki. Imam al-Ghazali berpendapat bahwa mujāhadah merupakan cara untuk mengatasi kemarahan dan dapat menanamkan jiwa sabar dan kasih sayang.¹⁶

3. Membanggakan Diri

Membanggakan diri disebut dengan ‘ujub. Syeikh Bisyr bin al-Harits al-Hafi mendefinisikan sifat ‘ujub sebagai sifat yang membangga-banggakan amalannya, sedangkan amalan orang lain dianggap remeh dan dipandang sebelah mata.¹⁷ Sifat ‘ujub sedikit berbeda dengan sifat sombong karena sifat ‘ujub adalah perasaan berbangga diri yang tidak memperdulikan orang lain tetapi lebih berfokus pada kekaguman dan membangga-banggakan diri sendiri. Sifat ‘ujub merupakan penyakit hati yang sangat berbahaya dikerenakan dapat membuat hati menjadi keras dan beku dalam menerima

¹⁵ Sri tanti, *Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifâ' dalam Al-Qur'an)*, Skripsi (2017), 44, tersedia dalam link <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/22/1/2017-SRI%20TANTI-2015.pdf>

¹⁶ As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami* (Mesir, Al-Hai'ah Al-Misriyah, 1979) 69.

¹⁷ Ulfa Nurkamiden, *Cara Mendiagnosa Penyakit Ujub dan Takabbur* (Gorontalo : Tadbir, 2016), 117

kebenaran dan selalu berusaha menutupi keburukan.¹⁸

4. Iri Hati dan Dengki

Sifat iri hati dan dengki dikategorikan sebagai penyakit hati. Sifat ini dapat diketahui dari ciri-ciri umum orang yang memiliki iri hati dan dengki yaitu merasa susah ketika melihat kesenangan orang lain dan merasa senang ketika melihat kesusahan orang lain.¹⁹ Menurut Quraish Shihab, Iri hati dan dengki dapat menyebabkan perasaan benci dengan apa yang dimiliki orang lain dan berharap agar nikmat tersebut berbalik kepadanya.²⁰

Keempat sifat buruk dan tercela tersebut dalam kesehatan mental (mental hygiene) merupakan ciri-ciri dari penyakit hati dan kejiwaan manusia. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyakit hati dan mengalami gangguan kejiwaan, ditandai dengan sifat-sifat buruk tersebut.²¹

b. Aspek Ketenangan Hati

Adapun aspek ketenangan hati 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

¹⁸ Sri tanti, *Terapi Penyakit Jiwa Perspektif Al-Qur'an (Elaborasi Ayat-Ayat tentang Syifâ' dalam Al-Qur'an)*, Skripsi (2017), 45, tersedia dalam link <https://repository.ptiq.ac.id/eprint/22/1/2017-SRI%20TANTI-2015.pdf>

¹⁹ Nurhikwa tri novella, *Kontekstualisasi Iri Hati Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya Dengan Ilmu Psikologi*, Skripsi (2021), 1-2, tersedia dalam link <https://repository.uin-suska.ac.id/49676/2/SKRIPSI%20GABUNG.pdf>

²⁰ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an, Kajian Kosa Kata* (Jakarta : Lentera Hati, 2007), 298

²¹ Zainuddin, *Penyakit Hati dan Cara Pengobatannya*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, (Gema : 2015)

yang memiliki al-sukun didalam hatinya akan merasa hatinya tenang dan bahagia.²²

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

عن ابى هريرة رضى الله عنه ان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرا او ليصمت ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم جاره ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه .

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.²³

Diam adalah langkah awal dari pengekanan. Orang yang berhasil melakukan proses diam, memiliki peluang besar untuk sukses dalam mengutarakan pembicaraan baik, sebab ia telah dikontrol oleh taufik dan

²² Ade Rahma Putri Nasution, *Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Ketenangan Hati pada Hati Remaja dengan Orang Tua Bercerai*, Skripsi (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2018), 11, tersedia dalam link <https://dspace.uji.ac.id/bitstream/handle/123456789/7889/Skripsi-14320304-Ade%20Rahmah.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

²³ Muhammad bin Shalih al-Utsaimin, *Syarh Shahih al-Bukhari* (Jakarta: Darus Sunnah, 2012), 773.

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 pengekanan lisan dari segala sesuatu yang dilarang untuk dikatakan. Hal itu dilakukan secara berjenjang dan bertahap. Jadi, 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.²⁴

b. Al-Yaqin

Al-Yaqin adalah kondisi dimana seseorang mampu menghilangkan keraguan dan mencari kebenaran dalam setiap perkara dengan ilmu yang dimilikinya.²⁵ 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.²⁶

2. Mentadaburi Al-Qur'an

Tadabur dalam bahasa Arab berarti mengetahui pungkasan sesuatu. Mentadaburi al-Qur'an merupakan jalan

²⁴ Muhammad al-Bani, *Agar Hati Tak Mati Berkali-Kali* (Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2011), 74-75.

²⁵ Muhammad al-Bani, *Agar Hati Tak Mati Berkali-Kali* (Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2011), 11.

²⁶ Khalid Abu Syadzi, *Yakin: Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah* (Jakarta: Amzah, 2012), 140.

yang mudah untuk bisa sampai kepada keyakinan.²⁷

Apabila seseorang menginginkan keberkahan dengan setiap kandungannya berupa hafalannya serta kemudahannya, maka hendaklah menghayatinya dan memahami maknanya.²⁸

3. Berdo'a

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.²⁹

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.³⁰

5. Khalwat

Ibnu al-Jauzi berkata, "Khalwat adalah jaring untuk

²⁷ Khalid Abu Syadzi, *Yakin: Agar Hati Selalu Yakin dengan Allah* (Jakarta: Amzah, 2012), 140.

²⁸ Al-Hajiri, *Agar Anak Mudah Menghafal al-Qur'an*, (Darus Sunnah: Jakarta, 2009), 76.

²⁹ Al-Hajiri, *Agar Anak Mudah Menghafal al-Qur'an*, (Darus Sunnah: Jakarta, 2009), 149.

³⁰ Al-Hajiri, *Agar Anak Mudah Menghafal al-Qur'an*, (Darus Sunnah: Jakarta, 2009), 150.

membantu ketenangan batin. Para pemburu menyembunyikan kepribadiannya, meskipun sedikit dari mereka yang bergerak, namun kebanyakan mereka mampu menangkap buruannya. Dan mereka tidak memburu kehinaan dunia yang diperdagangkan di depan matanya.”³¹

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ketenangan Hati

Berikut faktor yang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa:

- a. Faktor Agama
Pelaksanaan agama (ibadah) dalam kehidupan dapat membentengi seseorang dari rasa gelisah dan takut. Diantara ibadah yang dapat membentengi hal tersebut yaitu ibadah sholat yang dapat memberikan ketenangan hati.
- b. Terpenuhinya Kebutuhan Manusia
Ketenangan jiwa dalam hati dapat dirasakan apabila kebutuhan-kebutuhan baik yang bersifat fisik maupun psikis terpenuhi. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka akan berakibat kegelisahan hati dan jiwa yang akan berdampak pada terganggunya ketenangan hidup.
- c. Lingkungan yang mendukung
Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa seseorang ialah lingkungan yang mendukung. Lingkungan menjadi pokok pertama dalam membentuk karakter manusia. Sehingga bila ketenangan jiwa seseorang baik/mentalnya baik akan berpengaruh pada tingkah laku manusia itu sendiri.

³¹ Al-Hajiri, *Agar Anak Mudah Menghafal al-Qur'an*, (Darus Sunnah: Jakarta, 2009), 156.

B. Penelitian Terdahulu

TABEL 2.1
Hasil Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
1.	M. Zulfikri Islami, Ketenangan Hati dalam Al-Qur'an (Study Analisis Penafsiran Tatma'innul Qulub Sebagai Obat Overthingking dan Kecemasan Berlebihan (Enxiety))	Sama-sama membahas tentang ketenangan hati dalam perspektif Agama Islam.	Penelitian ini membahas tentang Ketenangan Hati menurut pandangan Al-Qur'an yang memfokuskan sebagai obat Overthingking dan kecemeasaan berlebihan. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti ini lebih menfokuskan pada kehidupan social bermasyarakat.	Al-Quran menawarkan beberapa solusi dari berbagai permasalahan mental seperti overthingking dan enxiety yang dapat diketahui dari penafsiran tatma'innul qulub pada beberapa ayat dalam Al-Quran. Solusi pertama adalah kesabaran, ketakwaan dan tawakkal. Sabar dalam menghadapi Berbagai permasalahan kehidupan. Takwa kepada Allah dengan selalu mengerjakan perintahnya dan meninggalkan semua larangannya. Dengan kesabaran dan

				ketakwaan tersebut maka akan melahirkan tawakkal yaitu berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha untuk mengatasi berbagai permasalahan. Solusi kedua adalah beriman, keimanan akan menuntuk untuk melakukan perbuatan yang sesuai tuntunan syariat. Solusi ketiga adalah dzikir yang dapat dilakukan dengan mengucapkan kalimat ṭayyibah, solat dan membaca Al-Quran.³²
2.	Nurul Fani Nasrulloh, Konsep Ketenangan Hati	Sama-sama membahas tentang Ketenangan Hati	Penelitian ini membahas tentang Ketenangan	Mencapai ketenangan hati perspektif Al-Qur'an, dalam Al-Qur'an

³² M. Zulfikri Islami, “Ketenangan Hati dalam Al-Qur’an (Study Analisis Penafsiran Tatma’innul Qulub Sebagai Obat Overthingking dan Kecemasan Berlebihan (Enxiety))” Skripsi (2023) tersedia dalam link <http://etheses.uin-malang.ac.id/59478/1/200204110061.pdf>

	Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)		Hati menurut pandangan Al-Qur'an yang memfokuskan sebagai obat Overthinking dan kecemasan berlebihan. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti ini lebih memfokuskan pada kehidupan sosial bermasyarakat.	dijelaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh dengan berzikir. Dengan berzikir kepada Allah swt akan melahirkan tenang dalam hati, berzikir yang artinya mengingat akan Allah swt. Tetapi dengan hanya sekedar mengingat belum tentu menghadirkan ketenangan. Ketenangan akan benar-benar hadir didalam hati ketika hati juga menggunakan dan memaksimalkan fungsinya dengan baik. ³³
3.	Lailatul Mutmainah , Bimbingan	Sama-sama membahas tentang Bimbingan	Penelitian ini membahas tentang	Hasil dari bimbingan rohani Islam melalui program

³³ Nurul Fani Nasrulloh, “Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)” Skripsi (2023) tersedia dalam link <https://repository.uinsaizu.ac.id/20001/1/Nurul%20Fani%20Nasrulloh-Konsep%20Ketenangan%20Hati%20Perspektif%20Al-Qur%27an%20%28Studi%20Analisis%20Semantik%20Toshihiko%20Izutsu%29.pdf>

	Rohani Islam Melalui Program Mujahadah Pada Santri Pondok Pesantren Babussalam Desa Mentawak Baru Kecamatan Air Hitam Kabupaten Sarolangun	Rohani Islam	meningkatkan ibadah melalui Program Mujahadah dalam Bimbingan Rohani Islam. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti ini lebih menfokuskan pada kehidupan social bermasyarakat.	Mujahadah pada santri yaitu, frekuensi ibadah santri meningkat, kegiatan sholat meningkat, dengan pengamalan lisan yang senantiasa terjaga selalu bersholawat dengan harapan mendapatkan syafaatnya di hari akhir nanti, selalu menanamkan perberilaku baik dalam kehidupan sehari-hari. ³⁴
--	--	--------------	--	--

³⁴ Lailatul Mutmainah, “Bimbingan Rohani Islam Melalui Program Mujahadah Pada Santri Pondok Pesantren Babussalam Desa Mentawak Baru Kecamatan Air Hitam Kabupaten Sarolangun”, Skripsi (2020) tersedia dalam link https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=WVFZGVgAAAAAJ&citation_for_view=WVFZGVgAAAAAJ:qxL8FJ1GzNcC

C. Kerangka Berfikir

Gambar 2.2
Kerangka Berfikir



Peran Bimbingan Rohani Islam dalam menumbuhkan ketenangan hati melalui ibadah yang sesuai dengan syari'at agama islam dengan berbagai macam amalan-amalan ibadah. Maka dari itu peran Bimbingan Rohani Islam dalam menumbuhkan ketenangan hati harus memberikan solusi yang dapat menumbuhkan ketenangan hati, sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit hati seperti, marah, iri, dengki, pamer. Adapun amalan-amalan yang diberikan oleh Bimbingan Rohani Islam agar dapat terhindar dari penyakit hati dan dapat menumbuhkan ketenangan hati adalah dzikir, sholat, sholawat, dan ziarah kubur.