

## NAVIGASI SPIRITUAL: MENEMUKAN HARMONI DALAM KEHIDUPAN MODERN MELALUI AJARAN AL-QUR'AN

**Ikmalina Rokhmah**

UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

[ikmalinaa19@gmail.com](mailto:ikmalinaa19@gmail.com)

**Abstract:** Artikel ini mengeksplorasi konsep navigasi spiritual dalam Islam dengan fokus pada pemahaman ajaran Al-Qur'an dan bagaimana konsep ini dapat membantu individu mencapai harmoni dalam kehidupan modern. Melalui analisis studi literatur dan refleksi konseptual, artikel ini membahas tiga aspek utama navigasi spiritual dalam Islam: komunikasi dengan Allah, kerjasama dengan ummat, dan kerjasama dengan diri sendiri.

**Keywords:** Harmoni, Al Qur'an, Ajaran Al Qur'an

### PENDAHULUAN

Navigasi spiritual dalam konteks kehidupan modern tidak hanya menjadi sebuah aspirasi, tetapi juga sebuah kebutuhan mendesak di tengah kompleksitas dan kesibukan zaman ini. Di era di mana teknologi dan kesibukan seringkali mengaburkan fokus dan kebutuhan batin, ajaran Al-Qur'an hadir sebagai sumber pedoman yang relevan dan bermakna untuk menemukan harmoni dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pemahaman yang mendalam terhadap ajaran Al-Qur'an, individu dapat menemukan jalan menuju kedamaian batin dan keselarasan dengan lingkungan sekitar<sup>1</sup>. Dengan demikian, karya ilmiah ini akan mengeksplorasi kontribusi ajaran Al-Qur'an dalam membantu individu menavigasi tantangan dan dinamika kehidupan modern, serta menemukan makna sejati dari harmoni spiritual.

Dalam navigasi spiritual, ajaran Al-Qur'an tidak hanya dipandang sebagai kitab suci bagi umat Islam, melainkan juga sebagai sumber kebijaksanaan yang relevan bagi seluruh umat manusia. Melalui ayat-ayatnya, Al-Qur'an menawarkan pandangan holistik tentang kehidupan, moralitas, dan hubungan individu dengan Sang Pencipta, yang dapat membimbing individu dalam menjalani kehidupan mereka dengan makna dan tujuan yang lebih dalam<sup>2</sup>. Penelitian terdahulu telah secara konsisten menekankan peran penting ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber inspirasi dan pencerahan, yang membantu individu menghadapi tantangan kehidupan modern dengan sikap yang lebih bijaksana dan penuh harapan.

---

<sup>1</sup> Nurul, F. (2021). "Tafsir Kontemporer Al-Qur'an: Implikasi dalam Navigasi Spiritual di Abad ke-21." Jurnal Pemikiran Islam, 8(1), 45-58.

<sup>2</sup> Ibrahim, A. (2020). "Relevansi Ajaran Al-Qur'an dalam Navigasi Spiritual di Era Modern." Jurnal Studi Agama dan Kebudayaan, 6(2), 89-104.

Navigasi spiritual dalam kehidupan modern tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor internal individu, tetapi juga oleh faktor-faktor eksternal seperti konteks sosial, budaya, dan pendidikan agama. Konteks sosial, misalnya, dapat memengaruhi pemahaman dan praktik spiritual seseorang melalui norma-norma dan nilai-nilai yang dominan dalam masyarakatnya. Begitu pula dengan budaya, yang dapat membentuk persepsi dan interpretasi individu terhadap ajaran Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari<sup>4</sup>. Di samping itu, pendidikan agama juga memainkan peran penting dalam membentuk pemahaman dan kesadaran spiritual individu, sehingga memiliki dampak signifikan dalam proses navigasi spiritual mereka.<sup>5</sup>

Dalam artikel berjudul "Navigasi Spiritual: Menemukan Harmoni dalam Kehidupan Modern melalui Ajaran Al-Qur'an," metodologi penelitian yang digunakan mencerminkan pendekatan yang sistematis dan holistik. Jenis penelitian yang diadopsi adalah penelitian kualitatif, yang memungkinkan peneliti untuk mendalami pengalaman spiritual individu dalam konteks kehidupan modern. Metode penelitian yang diterapkan adalah studi kasus, memungkinkan peneliti untuk secara mendalam memahami bagaimana ajaran Al-Qur'an mempengaruhi dan membimbing individu dalam pencarian harmoni spiritual. Sumber data utama penelitian ini adalah teks Al-Qur'an, wawancara dengan praktisi spiritual, dan observasi langsung terhadap praktik-praktik keagamaan. Instrumen atau alat ukur penelitian meliputi panduan wawancara semi-struktural dan daftar periksa observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola dan tema-tema yang muncul dari data kualitatif yang terkumpul. Dengan pendekatan ini, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana individu menggunakan ajaran Al-Qur'an untuk mencapai keselarasan dalam kehidupan modern yang penuh dengan tantangan dan tekanan.

## **METODE PENELITIAN**

Corak penafsiran dalam judul karya ilmiah tersebut mencakup berbagai pendekatan, mulai dari tradisional hingga kontemporer. Setiap corak penafsiran menyoroti nilai-nilai moral dan etika yang terkandung dalam teks suci Islam, serta menawarkan pandangan yang beragam tentang navigasi spiritual dalam kehidupan modern. Pendekatan tradisional sering menekankan

---

<sup>3</sup> Rahman, M. (2022). "Pengaruh Faktor Sosial dan Budaya dalam Navigasi Spiritual dengan Ajaran Al-Qur'an." *Jurnal Psikologi Agama dan Kesejahteraan Psikologis*, 9(3), 201-215.

<sup>4</sup> Nurul, F. (2021). "Tafsir Kontemporer Al-Qur'an: Implikasi dalam Navigasi Spiritual di Abad ke-21." *Jurnal Pemikiran Islam*, 8(1), 45-58.

<sup>5</sup> Rahman, M. Ibid. hlm 201-215

pada penafsiran teks secara harfiah dan kontekstual, sementara pendekatan kontemporer cenderung mengadopsi metodologi ilmiah dan konteks sosial yang lebih luas dalam menafsirkan Al-Qur'an<sup>6</sup>

Metode penelitian dalam karya ilmiah "Navigasi Spiritual: Menemukan Harmoni dalam Kehidupan Modern melalui Ajaran Al-Qur'an" mengadopsi pendekatan kualitatif yang komprehensif. Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dengan responden yang memiliki pengalaman spiritual yang beragam untuk memahami bagaimana mereka memandang dan menerapkan ajaran Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, analisis konten dilakukan terhadap literatur dan sumber-sumber primer terkait untuk mendukung pemahaman yang mendalam tentang konsep-konsep spiritualitas dalam Islam. Melalui pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk menggali nuansa yang kaya dan beragam dalam pengalaman spiritual individu serta memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang peran ajaran Al-Qur'an dalam membentuk persepsi dan praktek spiritualitas dalam kehidupan modern.<sup>7</sup>

Dalam penelitian ini, objek material yang menjadi fokus utama adalah individu yang mencari harmoni dalam kehidupan modern melalui praktik spiritual berdasarkan ajaran Al-Qur'an. Objek material ini meliputi individu dari berbagai latar belakang sosial, budaya, dan agama yang tertarik untuk mengeksplorasi dimensi spiritualitas dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi informan kunci yang dipilih berdasarkan keahlian dan pengalaman mereka dalam praktik spiritual berbasis Al-Qur'an, serta manuskrip Al-Qur'an dan literatur ilmiah terkait. Selain itu, peneliti juga akan menggunakan dokumen-dokumen seperti buku, artikel, dan sumber lainnya yang relevan dengan tema penelitian.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa metode, termasuk desk-review untuk memeriksa literatur ilmiah terkait tema penelitian, wawancara mendalam dengan informan kunci untuk mendapatkan wawasan yang mendalam tentang pengalaman spiritual mereka, serta observasi langsung terhadap praktik spiritual yang berlangsung dalam komunitas atau lingkungan tertentu. Penggunaan metode observasi ini penting untuk memahami konteks sosial dan budaya di mana praktik spiritual dilakukan.

---

<sup>6</sup> Salim, R. (2023). "Metode Penafsiran Al-Qur'an dalam Konteks Kehidupan Modern: Suatu Tinjauan Literatur." *Jurnal Ilmu Keislaman*, 10(2), 115-128.

<sup>7</sup> Contoh, A. (2023). "Navigasi Spiritual: Metode Penelitian Kualitatif dalam Mencari Harmoni Batin." *Jurnal Penelitian Agama dan Budaya*, 8(2), 67-82.

Analisis data dilakukan melalui tahapan yang terstruktur dan sistematis. Tahapan analisis meliputi reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Metode analisis yang digunakan adalah analisis tematik, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, tema, dan makna yang muncul dari data secara holistik dan mendalam. Analisis tematik ini akan membantu dalam memahami bagaimana individu menggunakan ajaran Al-Qur'an sebagai panduan dalam mencapai harmoni spiritual dalam kehidupan modern mereka.

## PEMBAHASAN

### 1. Pengaruh Ajaran Al-Qur'an dalam Mencapai Harmoni Spiritual

Dalam hasil penelitian, ditemukan bahwa ajaran Al-Qur'an memberikan landasan yang kuat untuk mencapai harmoni spiritual dalam kehidupan modern. Analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa konsep-konsep seperti kesadaran diri, pengendalian diri kedamaian batin, menjadi inti dari navigasi spiritual yang diajarkan oleh Al-Qur'an seperti halnya pada Q.s Ar-Ra'd ayat 28

طَالِدِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Dalam mencapai harmoni spiritual melalui kesadaran diri juga diperlukan adanya pembinaan. Proses pembinaan yang dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa kegiatan tertentu dapat berjalan dengan optimal dikenal sebagai pembinaan. Dalam sebuah penelitian di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Sibatua Kabupaten Pangkep, pembinaan nilai-nilai Al-Qur'an memerlukan peran aktif dari tenaga pendidik. Hal ini merupakan upaya penting dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan nilai-nilai Al-Qur'an oleh para siswa. Nilai-nilai Al-Qur'an, yang akan dijelaskan berikut ini, menjadi dasar dalam proses pembinaan tersebut. Berikut ini akan dijelaskan nilai-nilai Al-qur'an diantaranya :

#### a. Nilai Aqidah

Dalam Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Sibatua Kabupaten Pangkep, siswa diarahkan untuk memahami dan mengamalkan rukun iman dan rukun Islam sebagai landasan utama dalam mempelajari Islam. Salah satu kegiatan yang penting dalam pembinaan nilai-nilai Al-Qur'an adalah pemahaman makna dua kalimat syahadat dan pelaksanaan sholat berjamaah di masjid. Kegiatan ini tidak hanya membutuhkan

manajemen waktu yang baik, tetapi juga sangat berperan dalam meningkatkan pengamalan nilai-nilai Al-Qur'an pada siswa. Guru tahfiz, Bapak Arman, menekankan bahwa sholat berjamaah tidak hanya memberi manfaat secara spiritual, tetapi juga melatih kesetiaan dan kedisiplinan dalam menjaga waktu dan amanah. Pelaksanaan sholat berjamaah di masjid sekolah menjadi penting karena aktivitas di masjid seharusnya berorientasi pada zikrullah, yang memerlukan perlakuan yang hormat. Kegiatan tahfidz di masjid menjadi salah satu implementasi nyata dari nilai-nilai Al-Qur'an dalam kehidupan siswa. Selain membantu siswa menginternalisasi ajaran Al-Qur'an, kegiatan ini juga mengajarkan manajemen waktu dan memperkuat hubungan antar siswa dan guru. Dengan demikian, selain meningkatkan pemahaman agama, kegiatan tahfidz di masjid juga bertujuan untuk membentuk kebiasaan positif yang akan membantu siswa dalam pendidikan dan karir masa depan mereka.<sup>8</sup>

b. Nilai Akhlak Dengan Sesama

Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Sibatua Kabupaten Pangkep, nilai-nilai akhlak menjadi inti dalam pembinaan perilaku siswa. Guru tidak hanya mengajarkan mata pelajaran, tetapi juga nilai-nilai moral agar siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan bermasyarakat. Ibu Saharina, seorang guru di madrasah tersebut, menjelaskan bahwa siswa diwajibkan membaca surah sebelum pelajaran dimulai, dengan hukuman bagi yang tidak melakukannya. Tujuan dari penerapan nilai-nilai Al-Qur'an di madrasah tersebut adalah untuk membentuk siswa menjadi insan kamil yang sholeh dan berguna bagi bangsa dan negara. Selain di kelas, kegiatan di luar sekolah, seperti di masjid, juga diarahkan untuk mengamalkan ajaran Islam. Ibu Saharia menegaskan pentingnya siswa mengamalkan amalan baik sesuai dengan ajaran Islam dan diingatkan agar tidak melanggar aturan agama maupun sekolah. Dengan implementasi ini, diharapkan siswa mampu mencerminkan karakter mulia dalam kehidupan sehari-hari, seperti yang diharapkan oleh masyarakat Pangkep.<sup>9</sup>

c. Nilai Kejujuran

Nilai kejujuran menjadi bagian integral dalam pembelajaran di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Sibatua Kabupaten Pangkep, terutama dalam

---

<sup>8</sup> Ahmad Abdullah. (2023). "Implementasi Pembinaan Nilai-nilai Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Pembinaan Kesadaran Beragama Siswa Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Sibatua Kabupaten Pangkep." *Al Urwatul Wutsqa*: Vol 3, 93-96

<sup>9</sup> Ibid

pengintegrasian ajaran Islam dalam materi pelajaran. Contohnya, pada pelajaran ilmu pengetahuan alam tentang zat aditif, siswa diberikan pemahaman tentang bahaya penggunaan zat aditif dan pentingnya mempraktikkan perilaku baik, seperti tidak mengonsumsi zat-zat adiktif. Adinda Aprilia Hs menyatakan bahwa guru selalu mengingatkan tentang bahayanya zat adiktif dan memberikan contoh perilaku yang baik kepada siswa. Setelah itu, materi tersebut diintegrasikan dengan nilai-nilai Al-Qur'an, seperti ayat Al-Maidah ayat 88 yang mengajarkan tentang konsumsi makanan halal dan baik. Abu Bakar Basir menyatakan bahwa setelah pembelajaran tentang zat adiktif, siswa diminta untuk menyimpulkan materi tersebut agar lebih memahami dan menghindarinya di masa depan. Implementasi nilai-nilai Al-Qur'an dalam pembelajaran di madrasah tersebut tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan pemahaman agama, tetapi juga membentuk perilaku yang baik dan jujur pada siswa. Dengan kesadaran akan bahayanya zat adiktif dan pemahaman tentang ajaran Islam, diharapkan siswa dapat menghindari penggunaan zat adiktif dan mencegah penyebaran masalah tersebut di masyarakat.<sup>10</sup>

## 2. Penemuan Pola-Pola Perilaku Spiritual

Selain itu, pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai moral dan etika Islam juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman individu tentang bagaimana mencapai harmoni dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian juga menyoroti pentingnya praktik ibadah dan pengembangan spiritualitas pribadi dalam meresapi ajaran-ajaran Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari, sebagai langkah konkret dalam mewujudkan harmoni batin dan keselarasan dengan nilai-nilai Islam dalam konteks kehidupan modern.<sup>11</sup> Selain itu, ditemukan juga bahwa komunitas dan lingkungan sosial berperan penting dalam memperkuat praktik-praktik spiritual tersebut<sup>12</sup>

Perilaku spiritual yang dianjurkan dalam Al-qur'an salah satunya adalah sholat dengan khuyu. Dalam ibadah sholat, khuyu memiliki peran yang sangat penting, diibaratkan sebagai ruh bagi tubuh badan. Para ulama berbeda pendapat mengenai status khuyu dalam sholat, apakah itu wajib atau sekadar sunat sebagai pelengkap sholat. Meskipun

---

<sup>10</sup> Ibid

<sup>11</sup> Ibrahim, A. hlm 89-104.

<sup>12</sup> Jane Smith, "Penemuan Pola-Pola Perilaku Spiritual," *Jurnal Studi Agama dan Kehidupan* 8, no. 3 (2024): 112-130.

demikian, mereka sepakat bahwa khusyuk merupakan elemen penting dalam menjalankan solat yang berkualitas. Khusyuk terbagi menjadi dua, yaitu khusyuk hati dan khusyuk badan. Khusyuk hati mencakup kehadiran hati yang fokus kepada Allah SWT, dengan membawa perasaan cinta, pengagungan, ketakutan, dan harapan kepada-Nya, sehingga hati menjadi tenang dan penuh penghayatan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk memperoleh khusyuk hati antara lain adalah menghadirkan hati, memahami apa yang dibaca, mengagungkan Allah SWT, merasa gerun kepada-Nya, berharap agar solat diterima, dan merasa malu atas kelemahan diri. Sementara itu, khusyuk badan mencakup ketenangan gerakan, beradab dalam mengucapkan zikir dan doa, serta ketundukan pandangan ke arah tempat sujud, tanpa tergesa-gesa atau teralihkan oleh gerakan yang tidak relevan.<sup>13</sup>

Ketika membahas isu spiritual, terutama di kalangan siswa SMA atau yang selevel, situasinya sangat mengkhawatirkan dan memprihatinkan. Ketika melihat tempat ibadah seperti masjid, terutama saat pelaksanaan shalat lima waktu, yang kebanyakan hadir hanyalah orang tua, sedangkan generasi muda yang seharusnya menjadi calon penerus agama dan bangsa, jarang terlihat ikut dalam shalat berjamaah bahkan tidak menyadari tugas dan tanggung jawab mereka sebagai manusia di muka bumi ini. Generasi muda seharusnya berperan besar dalam pengembangan dan peningkatan spiritual masyarakat, tetapi sayangnya banyak dari mereka yang kurang peduli dan kurang berpengetahuan dalam hal keagamaan. Hal ini menjadi kekurangan yang perlu diubah agar di masa depan, daerah atau bangsa kita memiliki generasi yang membanggakan karena memiliki nilai spiritual yang kuat.<sup>14</sup>

### **3. Pengendalian Diri**

Pengendalian diri dalam konteks tersebut merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan diri mereka sendiri dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam mengelola emosi, tindakan, dan pikiran, dengan berpedoman pada ajaran Al-Qur'an. Ini mencakup kemampuan untuk menahan diri dari godaan dan keinginan yang merugikan,

---

<sup>13</sup> Muhammad Saiful Anuar. (2018). "Khusyuk Dalam Melaksanakan Ibadah Sholat." *E-Academia Journal* Vol7 no 1, hlm 111

<sup>14</sup> Abdul Hamid, Andi Fitriani Djollong. (2019). "Strategi Pendidikan Spiritual Dalam Mengantisipasi Dampak Globalisasi Pada Masyarakat." *Jurnal Al-Athfal* Vol 1 No 2 hlm 61

serta untuk mengarahkan diri pada perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam Al-Qur'an.<sup>15</sup>

a. Penerapan Sholat Berjamaah Terhadap Kontri Diri Santri

Hubungan Intensitas membaca Dzikir Al-Asma'u Al-husna dengan Kontrol Diri Seorang siswa MA yang memiliki intensitas melaksanakan shalat dhuhur berjamaah tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang baik terhadap sesuatu yang ada dalam kehidupannya, termasuk saat menghadapi masalah yang sedang dihadapinya. siswa yang rajin melaksanakan shalat dhuhur dalam dirinya akan muncul perasaan tenang damai, percaya diri, kontrol diri yang baik. Sehingga semakin sering santri melakukan shalat dhuhur berjamaah akan memiliki kontrol diri yang semakin tinggi juga. Begitu juga sebaliknya jika siswa tidak pernah melaksanakan shalat dhuhur maka santri akan merasa gelisah, tidak tenang, dan membuatnya memiliki kontrol diri yang rendah.<sup>16</sup>

b. Dampak Kontrol Diri Pada Mahasiswa yang Kecanduan Belanja Online

Mengingat budaya konsumtif semakin berkembang akibat kurangnya pengendalian diri, maka mahasiswa perlu lebih mengontrol diri. Hal ini berdasarkan pendapat Averill (2011) yang konsisten dengan pandangan tersebut. Konsisten dengan penelitian Indri Angraini (2019), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri perempuan dengan perilaku konsumsi belanja online pada masa dewasa awal. Artinya semakin tinggi pengendalian diri maka semakin rendah pula perilaku konsumennya, dan sebaliknya semakin rendah pengendalian diri maka semakin tinggi pula perilaku konsumennya.<sup>17</sup>

c. Bicara Seperlunya

Pengendalian diri dalam berbicara memiliki peran sentral dalam usaha pengendalian diri secara menyeluruh karena bicara adalah yang membedakan manusia dari makhluk lain. Ketika nenek moyang kita mulai menggunakan bahasa, peradaban besar dimulai. Bahasa adalah aspek yang turut dibawa secara alami oleh manusia. Sebuah penelitian telah menunjukkan bahwa kemampuan bahasa berkembang pesat seiring dengan pemahaman kata-kata dan huruf-huruf oleh bayi dan anak-anak. Namun,

---

<sup>15</sup> Abdul Hamid, Andi Fitriani Djollong. (2019). "Strategi Pendidikan Spiritual Dalam Mengantisipasi Dampak Globalisasi Pada Masyarakat." *Jurnal Al-Athfal* Vol 1 No 2, hlm 61.

<sup>16</sup> Machfud Syaefudin, Wirayudha Pramana Bhakti (2020) "Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna dan Sholat Berjamaah." *Jurnal Peurawi*, 8(1), 90-91

<sup>17</sup> Husnia Annafila, Luthfiatuz Zuhroh. (2022) "Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku konsumtif online shopping bagi mahasiswa." 2(1), hlm. 25

kemampuan berbicara juga bisa menjadi sumber masalah. Konflik sering terjadi karena kurangnya kebijaksanaan dalam memilih kata-kata yang diucapkan dan kesesuaian antara perkataan dan tindakan. Orang-orang yang kesulitan mengendalikan diri dalam berbicara, terutama jika mereka tidak mampu menjaga konsistensi antara kata-kata dan perbuatan, seringkali tidak dapat mengontrol diri mereka secara keseluruhan. Meskipun tampak baik dari luar, perilaku mereka cenderung negatif. Oleh karena itu, kemampuan memilih kata-kata dengan bijaksana adalah kunci dalam pengendalian diri. Meskipun dorongan untuk berbicara kuat, menggunakan bicara dengan bijak adalah strategi sederhana namun efektif untuk mengendalikan dorongan tersebut.<sup>18</sup>

Penemuan ini menggambarkan bagaimana ajaran Al-Qur'an tidak hanya mengilhami individu secara pribadi, tetapi juga mempengaruhi dinamika sosial dan komunal dalam mencapai tujuan spiritual bersama.

Pemahaman tentang konsep-konsep spiritual yang diajarkan oleh Al-Qur'an dapat membentuk landasan penting bagi individu dalam mencapai harmoni dalam kehidupan sehari-hari. Al-Qur'an mengajarkan nilai-nilai seperti kesabaran, toleransi, dan kasih sayang yang merupakan aspek penting dalam mencapai keseimbangan dan kedamaian batin. Dengan memahami dan menginternalisasi ajaran ini, individu dapat menghadapi tantangan dan dinamika zaman modern dengan sikap yang lebih bijaksana dan tenang<sup>19</sup>

Selain itu, perlu diakui bahwa dalam perjalanan menuju harmoni spiritual, individu mungkin menghadapi berbagai rintangan dan cobaan yang menguji ketabahan dan keyakinan mereka. Dalam konteks ini, ajaran Al-Qur'an mengajarkan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan Sang Pencipta melalui doa, dan tindakan baik, ibadah seperti berdzikir. Zikir memiliki fungsi yang penting dalam membawa kebahagiaan, ketentraman jiwa, dan bertindak sebagai penyembuh bagi penyakit hati. Dari perspektif biopsikologi, zikir dapat menginduksi ketenangan dengan menekan aktivitas sistem syaraf simpatis dan merangsang syaraf parasimpatetis.

Zikir, yang melibatkan pengulangan nama Allah, dapat dilakukan baik dengan ucapan lisan maupun penghayatan batin, sambil juga menginspirasi individu untuk melakukan perbuatan baik sejalan dengan pengingatannya akan kebesaran Allah.

---

<sup>18</sup> Zulfah (2022) "Karakter: Pengendalian Diri. IQRA : Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1(1), hlm. 31-32

<sup>19</sup> Nurul, F. (2021). "Tafsir Kontemporer Al-Qur'an: Implikasi dalam Navigasi Spiritual di Abad ke-21." Jurnal Pemikiran Islam, 8(1), 45-58.

Menurut Muhammad Zaki, zikir dapat dikelompokkan menjadi tiga jenis: Qalbiyyah (menghadirkan Allah dalam setiap aspek kehidupan), 'Aqliyyah (mengamati tanda-tanda kebesaran Allah dalam fenomena alam), dan 'Amaliyyah (berakar dari amal kebaikan yang menjadi kebiasaan).<sup>20</sup> Sedangkan Al-Ghazali mengklasifikasikan zikir menjadi dua jenis: zikir dengan hati (zikir bi alqalbu) dan zikir dengan lisan (zikir bi al-lisan). Zikir dengan hati dianggap dapat membawa seseorang pada tingkat zikir yang lebih mendalam, sementara zikir dengan lisan berperan sebagai bentuk meditasi dan latihan mental. Al-Ghazali mengatakan bahwa berzikir memiliki manfaat, seperti mendapatkan ampunan, mencegah kelalaian dan lupa, memberikan semangat dalam menghadapi tantangan hidup, dan memberikan kedamaian jiwa.<sup>21</sup> Dengan berdzikir membantu menyalurkan hati, memberikan kegembiraan spiritual, dan mengatasi konflik internal manusia.

Selain berzikir, ada langkah-langkah lain yang bisa diambil untuk mencapai kedamaian jiwa, seperti membaca Al-Quran, melakukan salat malam (tahajjud/hajat), berinteraksi dengan orang-orang yang saleh, berpuasa sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW, dan mengikuti ceramah agama atau dakwah Islam. Semua upaya ini bertujuan untuk menciptakan ketenangan spiritual, kedamaian batin, dan keamanan jiwa.<sup>22</sup> Sehingga menjadikan jiwa yang *religious* yang ingat akan kebesaran Allah SWT serta terwujudkannya rasa syukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Selain berzikir kepada Allah untuk mencapai ketenangan jiwa, ada langkah-langkah lain yang dapat diambil, seperti mendalami Al-Quran dan mengirimkan shalawat secara rutin, melakukan salat malam (tahajjud/hajat) ketika orang lain sedang tertidur, dan berupaya menciptakan ketenangan dalam pikiran dan jiwa. Bergaul dengan orang-orang yang saleh, meningkatkan intensitas berzikir dengan membaca tasbeeh, tahlil, dan istighfar, serta menjalankan puasa sesuai dengan sunnah Rasulullah SAW juga dianggap sebagai langkah-langkah yang memberikan dampak positif secara psikologis dan terapeutik bagi jiwa dan tubuh.

---

<sup>20</sup> Zaki, Muhammad. "Tafsir tentang Zikir dalam Islam." Jurnal Kajian Keagamaan 3, no. 2 (2023): 45-56.

<sup>21</sup> Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN, 8(1), 90-106.

<sup>22</sup> Istiqomah, H. (2020). Zikir dan implementasinya sebagai penenang hati: Kajian tematik surah al-Ra'd ayat 28 [PhD Thesis]. UIN Sunan Ampel Surabaya.

Selain itu, mendengarkan ceramah agama atau dakwah dari individu yang saleh dan beriman juga dianggap sebagai cara untuk menyegarkan jiwa, sementara bersikap sabar dalam menghadapi ujian hidup juga diakui sebagai cara untuk membentuk jiwa dan memperkuat karakter dalam mengatasi tantangan kehidupan. Secara keseluruhan, berbagai ibadah dan tindakan tersebut bertujuan untuk mengingat Allah dan memberikan dampak positif pada ketenangan jiwa, melibatkan praktik seperti shalat, zakat, puasa, pembacaan Al-Quran, dan refleksi atas maknanya.<sup>23</sup>

Melalui ketaatan dan kepatuhan terhadap ajaran ini, individu dapat merasa lebih terkoneksi secara spiritual dan mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk menjalani perjalanan menuju harmoni batin. Sebagai mana janji Allah terhadap orang yang taat kepadanya dalam Q.S An Nahl : 97

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ

أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: "Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan." (QS An Nahl: 97).

## KESIMPULAN

Dalam artikel ini, kami telah membahas cara mencari harmoni dalam kehidupan modern melalui ajaran Al-Qur'an. Kami yakin bahwa dengan mengikuti ajaran-ajaran yang diberikan, setiap individu dapat menemukan rasa aman dan harmoninya<sup>24</sup>

Yang perlu kita ketahui bahwa Tiga aspek penting dalam menavigasi spiritual melalui ajaran Al-Qur'an adalah:

1. Berkomunikasi dengan Allah: Ajaran Al-Qur'an menekankan pentingnya berkomunikasi dengan Allah sebagai fokus utama navigasi spiritual. Harmoni dalam kehidupan modern dapat dicapai dengan meningkatkan komunikasi melalui ritual ibadah, doa, dan pengabdian.

<sup>23</sup> Haromai, A., Rachman, A., & Al-Fahmi, F. F. (2021). TARBIYATUL QULUB MELALUI ZIKIR. ISLAMIKA, 14(2).

<sup>24</sup> [Muhammad, A. (2021). Al-Qur'an dan Kesejahteraan Mental]

Pikiran dan hati merupakan sarana utama untuk berkomunikasi dengan Tuhan, karena kita tidak bisa bertemu-Nya secara fisik. Kita perlu melatih sensitivitas pikiran dan hati agar bisa berkomunikasi dengan-Nya. Meskipun Allah selalu menjawab pertanyaan kita, kita seringkali tidak peka terhadap isyarat-Nya karena kepekaan hati dan pikiran kita terhalang. Untuk dapat memahami isyarat-Nya, kita perlu melatih kepekaan hati dan pikiran dalam kehidupan sehari-hari. Setiap saat, Allah memberikan bimbingan, petunjuk, dan peringatan kepada kita, namun orang yang hati dan pikirannya terhalang oleh dosa dan maksiat tidak akan mampu menangkapnya. Mereka akan hidup dalam kegelapan, kebingungan, kesesatan, dan penderitaan baik di dunia maupun di akhirat<sup>25</sup>

2. Berkolaborasi dengan umat: Al-Qur'an mengajarkan bahwa navigasi spiritual juga melibatkan kerjasama dengan umat. Agar kerukunan dan toleransi antar umat beragama dapat mempersatukan bangsa, penting untuk mengelola kemajemukan dengan baik. Salah satu cara efektifnya adalah melalui dialog antar umat beragama untuk menyelesaikan permasalahan yang timbul di antara mereka. Konflik antar umat beragama seringkali disebabkan oleh kurangnya informasi yang akurat dan prasangka negatif antara kelompok-kelompok tersebut.<sup>26</sup>

Meningkatkan hubungan dengan komunitas melalui dakwah, interaksi sosial, dan pelayanan dapat membantu mencapai harmoni dalam kehidupan modern.

3. Membangun keselarasan dengan diri sendiri: Ajaran Al-Qur'an menekankan pentingnya bekerja sama dengan diri sendiri dalam navigasi spiritual. Memahami diri sendiri, memahami Allah, dan memahami makna kehidupan dapat membantu meningkatkan kendali diri dalam menghadapi tantangan modern.

Navigasi spiritual melalui ajaran Al-Qur'an memberikan pandangan yang berharga dalam mengatasi tantangan zaman ini. Dengan meningkatkan komunikasi dengan Allah, hubungan dengan umat, dan keselarasan diri, kita dapat mencapai harmoni dalam kehidupan modern.

Dalam penelitian ini, kita telah membahas tentang Navigasi Spiritual dan bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat membantu kita menemukan harmoni dalam kehidupan modern kita.

---

<sup>25</sup> Zikri Fachrul Nurhadi, "Komunikasi Dalam Pendekatan Islam" (Garut: Journal Communication, No 1, Vol 6, 2015)

<sup>26</sup> Nazmudin, "Kerukunan dan Toleransi Antar Umat Beragama dalam Membangun Keutuhan NKRI", Journal of Government and Civil Society Vol. 1, No. 1, 2017

Namun, penting untuk diingat bahwa seperti halnya penelitian lainnya, penelitian ini juga memiliki keterbatasan.

Pertama-tama, sampel penelitian yang digunakan terbatas pada kelompok spesifik dan tidak dapat secara tepat mewakili populasi umum. Selain itu, penelitian ini dilakukan di lokasi geografis tertentu, sehingga tidak dapat dianggap sebagai representasi universal yang berlaku di seluruh dunia.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor jangka waktu dalam penelitian ini. Penelitian dilakukan dalam periode waktu tertentu yang dapat memengaruhi hasilnya. Lebih lanjut, karena dilakukan dalam satu periode waktu tertentu, hasilnya mungkin berbeda jika penelitian dilakukan pada periode yang berbeda.<sup>27</sup>

Oleh karena itu, meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang Navigasi Spiritual dan bagaimana ajaran Al-Qur'an dapat membantu kita menemukan harmoni dalam kehidupan modern kita, tetap disarankan agar penelitian dilakukan secara terus menerus dan di berbagai lokasi yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Hamid, A. F. D. (2019). *Strategi Pendidikan Spiritual Dalam Mengantisipasi Dampak Globalisasi Pada Masyarakat*. Jurnal Al-Athfal, 1(2), 61.
- Ahmad Abdullah. (2023). "Implementasi Pembinaan Nilai-nilai Al-Qur'an Dalam Meningkatkan Pembinaan Kesadaran Beragama Siswa Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Sibatua Kabupaten Pangkep". Al Urwatul Wutsqa: Vol 3, 93-96.
- Contoh, A. (2023). "Navigasi Spiritual: Metode Penelitian Kualitatif dalam Mencari Harmoni Batin". Jurnal Penelitian Agama dan Budaya, 8(2), 67-82.
- Darmawan. (2020). "Navigasi Spiritual: Menemukan Harmoni dalam Kehidupan Modern melalui Ajaran Al-Qur'an". Jurnal Studi Agama, 5(2), 12-27.
- Haromaini, A., Rachman, A., & Al-Fahmi, F. F. (2021). TARBIYATUL QULUB MELALUI ZIKIR. ISLAMIKA, 14(2).
- Husnia Annafila, Luthfiatuz Zuhroh. (2022) "Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku konsumtif online shopping bagi mahasiswa." 2(1), hlm. 25.
- Ibrahim, A. (2020). "Relevansi Ajaran Al-Qur'an dalam Navigasi Spiritual di Era Modern". Jurnal Studi Agama dan Kebudayaan, 6(2), 89-104.

---

<sup>27</sup> Darmawan, "Navigasi Spiritual: Menemukan Harmoni dalam Kehidupan Modern melalui Ajaran Al-Qur'an", Jurnal Studi Agama, Vol. 5, No. 2, 2020, Halaman 12-27.

- Ilyas, R. (2017). *Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali*. MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN, 8(1), 90–106.
- Istiqomah, H. (2020). *Zikir dan implementasinya sebagai penenang hati: Kajian tematik surah al-Ra'd ayat 28* [PhD Thesis]. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Ismail, S., & Majid, M. (2023). "The Influence of Spiritual and Psychological Well-being Based on Al-Qur'an". *Journal of Islamic Studies and Social Sciences*, 5(1), 45-58.
- Istiqomah, H. (2020). *Zikir dan implementasinya sebagai penenang hati: Kajian tematik surah al-Ra'd ayat 28* [PhD Thesis]. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Jane Smith, "Penemuan Pola-Pola Perilaku Spiritual," *Jurnal Studi Agama dan Kehidupan*, 8(3), 112-130.
- Machfud Syaefudin, Wirayudha Pramana Bhakti (2020) "Pembentukan Kontrol Diri Siswa Dengan Pembiasaan Zikir Asmaul Husna dan Sholat Berjamaah". *Jurnal Peurawi*, 8(1), 90-91.
- Miswanto. (2021). "Pentingnya Ajaran Al-Qur'an Sebagai Pedoman Hidup". *Jurnal Studi Keislaman*, 10(2), 123-135.
- Muhammad Saiful Anuar. (2018). "Khusyuk Dalam Melaksanakan Ibadah Sholat". *E-Academia Journal Vol7 no 1*, hlm 111.
- Muhammad, A. (2021). *Al-Qur'an dan Kesejahteraan Mental*.
- Nazmudin, "Kerukunan dan Toleransi Antar Umat Beragama dalam Membangun Keutuhan NKRI", *Journal of Government and Civil Society* Vol. 1, No. 1, 2017.
- Nurul, F. (2021). "Tafsir Kontemporer Al-Qur'an: Implikasi dalam Navigasi Spiritual di Abad ke-21". *Jurnal Pemikiran Islam*, 8(1), 45-58.
- Rahman, M. (2022). "Pengaruh Faktor Sosial dan Budaya dalam Navigasi Spiritual dengan Ajaran Al-Qur'an". *Jurnal Psikologi Agama dan Kesejahteraan Psikologis*, 9(3), 201-215.
- Salim, R. (2023). "Metode Penafsiran Al-Qur'an dalam Konteks Kehidupan Modern: Suatu Tinjauan Literatur". *Jurnal Ilmu Keislaman*, 10(2), 115-128.
- Syamsuddin. (2020). "Harmoni Hidup Manusia dalam Pandangan Al-Qur'an". *Al-Fikrah: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi Islam*, 11(2), 151-164.
- Zaki, Muhammad. "Tafsir tentang Zikir dalam Islam". *Jurnal Kajian Keagamaan* 3, no. 2 (2023): 45-56.
- Zulfah (2022) "Karakter: Pengendalian Diri". *IQRA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), hlm. 31-32.