

Comparison of Classical and Modern Interpretations in Interpreting Verses About Peace of Mind

Perbandingan Tafsir Klasik Dan Modern Dalam Menafsirkan Ayat-Ayat Tentang Ketenangan Jiwa

Dwi Rahmawati Jamalulel

Affiliasi :

Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan

Corresponding Email:

dwirahmajml@gmail.com

Abstract

Background: This study examines the Qur'anic concept of spiritual tranquility (*as-sakīnah* and *an-nafs al-muṭma'innah*) through an integrative approach that combines classical and modern exegesis with contemporary psychological theory. In the modern context of rising psychological distress, the Qur'anic paradigm of inner peace offers a holistic framework that unites theological, emotional, and cognitive dimensions.

Methods: Using a qualitative hermeneutic and comparative approach, this research analyzes interpretations from classical scholars such as Ibn Kathir alongside modern exegetes including Quraish Shihab and Sayyid Qutb. The analysis also incorporates interdisciplinary insights from psychology and neuroscience to elucidate the relevance of spiritual practices in emotional regulation.

Key Findings: The study reveals a paradigmatic shift from a purely theocentric understanding of tranquility to a psychospiritual model emphasizing self-regulation, faith internalization, and emotional balance. Empirical evidence, such as Rahmatullah and Syafii (2025), demonstrates that spiritual activities like dhikr enhance dopamine levels and reduce cortisol, supporting the link between spirituality and neuropsychological well-being.

Contribution: The research formulates a spiritual-psychological peace model that bridges Qur'anic interpretation with modern psychological frameworks, offering theoretical and therapeutic implications for Islamic-based psychotherapy.

Conclusion: Spiritual tranquility in the Qur'anic perspective is not a passive state but an active psychological process that harmonizes faith, cognition, and emotion, providing a valuable foundation for contemporary mental health discourse.

Keywords: Qur'anic psychology; spiritual tranquility; *al-sakīnah*; *al-nafs al-muṭma'innah*

Abstrak

Latar Belakang: Studi ini mengkaji konsep ketenangan spiritual dalam Al-Qur'an (as-sakīnah dan al-nafs al-muṭma'innah) melalui pendekatan integratif yang menggabungkan tafsir klasik dan modern dengan teori psikologi kontemporer. Dalam konteks modern yang ditandai dengan meningkatnya gangguan psikologis, paradigma Al-Qur'an tentang kedamaian batin menawarkan kerangka kerja holistik yang menyatukan dimensi teologis, emosional, dan kognitif.

Metode: Menggunakan pendekatan hermeneutik kualitatif dan komparatif, penelitian ini menganalisis tafsir dari ulama klasik seperti Ibn Kathir bersama dengan mufassir modern seperti Quraish Shihab dan Sayyid Qutb. Analisis ini juga mengintegrasikan wawasan interdisipliner dari psikologi dan neurosains untuk menjelaskan relevansi praktik spiritual dalam regulasi emosional.

Temuan Utama: Studi ini mengungkapkan pergeseran paradigma dari pemahaman yang murni teosentrisk tentang ketenangan menuju model psikospiritual yang menekankan regulasi diri, internalisasi keyakinan, dan keseimbangan emosional. Bukti empiris, seperti yang ditunjukkan oleh Rahmatullah dan Syafii (2025), menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti dzikir dapat meningkatkan kadar dopamin dan mengurangi kortisol, mendukung hubungan antara spiritualitas dan kesejahteraan neuropsikologis.

Kontribusi: Penelitian ini merumuskan model kedamaian spiritual-psikologis yang menjembatani tafsir Al-Qur'an dengan kerangka kerja psikologis modern, menawarkan implikasi teoretis dan terapeutik untuk psikoterapi berbasis Islam.

Kesimpulan: Ketenangan spiritual dalam perspektif Al-Qur'an bukanlah keadaan pasif, melainkan proses psikologis aktif yang mengharmoniskan iman, kognisi, dan emosi, memberikan landasan berharga untuk diskursus kesehatan mental kontemporer.

Kata kunci: Psikologi Al-Qur'an; ketenangan spiritual; al-sakīnah; al-nafs al-muṭma'innah

A. PENDAHULUAN

Ketenangan jiwa merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama di tengah dinamika kehidupan modern yang sarat dengan kecemasan, kegelisahan, dan ketidakpastian. Menurut kajian Nurma Zela Gustina, dkk (2023) meninformsikan bahwa 51.9% mengalami gangguan kecemasan, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Al-Qur'an, sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan banyak penjelasan mengenai makna ketenangan jiwa. Dalam perspektif Islam, ketenangan tidak hanya dimaknai sebagai keadaan psikologis yang bebas dari kecemasan, tetapi juga sebagai ketenteraman batin yang muncul dari hubungan spiritual yang dekat dengan Allah (Sucitra, Fadillah, dan Hasbi 2024). Oleh karena itu, konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an perlu

dikaji secara mendalam agar dapat dipahami secara menyeluruh, baik dari sisi psikologis maupun spiritual, sehingga memberikan panduan bagi manusia dalam mencapai kehidupan yang damai dan seimbang.

Berbagai penelitian sebelumnya telah banyak membahas konsep ketenangan jiwa dari perspektif psikologi dan keagamaan, namun pemahaman terhadap konsep ini dalam konteks Al-Qur'an masih memerlukan pendalaman lebih lanjut. Kajian psikologi modern umumnya menekankan ketenangan jiwa sebagai hasil dari pengelolaan stres, keseimbangan emosi, dan penerimaan diri, sedangkan dalam Islam, ketenangan jiwa memiliki dimensi transendental yang berakar pada keimanan dan hubungan dengan Tuhan. Beberapa literatur menunjukkan bahwa Al-Qur'an sering mengaitkan ketenangan jiwa dengan unsur keimanan, dzikrullah, dan kepasrahan kepada kehendak Allah (Burhanuddin 2020; Latif 2022; Nawawi 2021; Raihani Alfiah 2024). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat deskriptif dan belum menguraikan secara sistematis bagaimana konsep ketenangan jiwa dibangun secara konseptual dalam ayat-ayat Al-Qur'an, baik dari sisi semantik maupun teologis. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dijembatani, yaitu perlunya kajian komprehensif yang menelusuri konstruksi konseptual ketenangan jiwa dalam penafsiran Al-Qur'an, baik klasik maupun modern, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh dan integratif antara aspek psikologis dan spiritual.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk menelusuri konstruksi konseptual ketenangan jiwa dalam tafsir klasik dan modern secara mendalam dan kontekstual. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pemahaman makna dan konteks teks tafsir, bukan pada pengukuran kuantitatif. Kajian konseptual seperti ini membutuhkan penelusuran interpretatif terhadap gagasan, simbol, dan narasi yang berkembang dalam literatur tafsir untuk memahami perbedaan dan kontinuitas pemaknaan konsep ketenangan jiwa dalam sejarah penafsiran Al-Qur'an. Sumber data utama penelitian ini berupa kitab-kitab tafsir klasik seperti *Tafsir al-Tabari*, *al-Qurtubi*, dan *Ibn Kathir*, serta tafsir modern seperti *Tafsir al-Maraghi*, *Fi Zhilal al-Qur'an* karya Sayyid Qutb, dan *Tafsir al-Mishbah* karya Quraish Shihab. Data dikumpulkan melalui studi kepustakaan (*library research*) dengan teknik dokumentasi terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan

ketenangan jiwa (*sakinah*, *ithmi'nan*, dan *thuma'ninah*). Analisis data dilakukan melalui analisis isi (content analysis) dan analisis komparatif, untuk mengidentifikasi tema, pola penafsiran, dan perbedaan pendekatan antara mufasir klasik dan modern. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu mengungkap konstruksi konseptual ketenangan jiwa secara holistik, sehingga memperlihatkan bagaimana perubahan konteks sosial, epistemologis, dan teologis memengaruhi penafsiran terhadap konsep ketenangan jiwa dari masa klasik hingga modern.

Penelitian ini berangkat dari hipotesis bahwa terdapat perbedaan konstruksi konseptual ketenangan jiwa antara tafsir klasik dan tafsir modern yang mencerminkan perubahan cara pandang terhadap hubungan antara manusia, keimanan, dan ketenangan batin. Perbedaan tersebut muncul karena tafsir klasik umumnya menekankan ketenangan jiwa sebagai bentuk kepasrahan total kepada kehendak Allah dengan penekanan teologis dan moral, sedangkan tafsir modern lebih menyoroti dimensi psikologis dan sosial ketenangan jiwa sebagai manifestasi keseimbangan batin dalam kehidupan kontemporer. Pergeseran ini menunjukkan adanya dinamika epistemologis dan kontekstual dalam memahami pesan Al-Qur'an sepanjang sejarah penafsiran. Analisis terhadap berbagai tafsir klasik seperti *al-Tabari* dan *Ibn Kathir*, serta tafsir modern seperti *Fi Zhilal al-Qur'an* dan *al-Mishbah*, diharapkan dapat membuktikan bahwa pemaknaan terhadap konsep ketenangan jiwa tidak statis, melainkan berkembang sesuai kebutuhan dan tantangan zaman. Hal ini juga memperlihatkan integrasi antara nilai spiritual dan pendekatan psikologis dalam interpretasi modern terhadap Al-Qur'an. Kontribusi penelitian ini diharapkan mencakup tiga aspek utama: secara teoretis, memperkaya khazanah tafsir tematik dengan konstruksi konseptual baru tentang ketenangan jiwa; secara metodologis, menghadirkan model analisis komparatif yang menggabungkan pendekatan semantik, teologis, dan psikologis; serta secara praktis, memberikan dasar konseptual bagi pengembangan pendidikan dan bimbingan keagamaan untuk membentuk ketenangan batin yang relevan dengan konteks kehidupan modern.

B. PEMBAHASAN

1. Konsep Ketenangan Jiwa Dalam Islam

Al-Qur'an mengisyaratkan bahwa nafs (jiwa) yang merupakan sisi terdalam dalam diri manusia adalah sebuah rangkaian sistem dan subsistem yang saling

terhubung dengan rumit. Sistem ini menghasilkan berbagai tingkah laku yang tidak hanya bersifat lahiriah, tetapi juga mengandung makna yang melibatkan nalar, perasaan, kehendak, dan nafsu. Di dalam Al-Qur'an terdapat penjelasan tentang ketenangan jiwa, yang dalam istilah lain disebut sebagai nafs mutmainnah. Nafs mutmainnah merujuk pada suatu jiwa yang tenang, bersih, dan suci dari pengaruh hawa nafsu yang sering mendorong kita untuk melakukan keburukan (Dyah muthmainah, 2019). Para sufi sepakat bahwa untuk menghindari sifat-sifat manusia yang cenderung mengedepankan hawa nafsu, diperlukan kesucian jiwa. Sebab, jiwa manusia merupakan refleksi atau pancaran dari zat Allah yang suci, sehingga segala sesuatu seharusnya sempurna dan suci, meskipun tingkat kesucian dan kesempurnaan tersebut bervariasi tergantung pada jaraknya dari sumber asalnya (Rahmat Ilyas, 2017). Untuk mencapai tingkat kesempurnaan dan ketenangan jiwa, dibutuhkan pendidikan serta pelatihan mental yang mendalam. Salah satu cara yang dianjurkan adalah melalui zikir, yang dilakukan dengan meditasi (pemusatan kesadaran) sembari menyebut nama dan mengingat Allah dalam setiap keadaan.

Tujuan utama dari zikir adalah menjalin ikatan batin yang kuat antara hamba dengan Allah. Melalui zikir, hati dan pikiran seseorang senantiasa diarahkan untuk mengingat keagungan dan kebesaran-Nya. Aktivitas ini tidak hanya berupa pengulangan lafaz-lafaz suci, tetapi juga melibatkan kesadaran mendalam bahwa Allah selalu hadir dan mengawasi setiap langkah hamba-Nya. Dengan melafalkan zikir secara rutin, seorang hamba akan merasakan ketenangan jiwa, kelembutan hati, serta rasa cinta yang tulus kepada Sang Pencipta. Kesadaran spiritual ini akan menumbuhkan rasa hormat dan penghambaan yang lebih tinggi, karena ia memahami bahwa setiap aspek kehidupannya berada dalam pengawasan dan kasih sayang Allah (Mujahidah 2022; Purwanto dan Wulandari 2020). Pada akhirnya, zikir menjadi media efektif untuk memperkuat hubungan spiritual, membersihkan hati dari kelalaian, serta meneguhkan keyakinan bahwa kedekatan dengan Allah merupakan sumber utama ketenteraman dan kebahagiaan sejati.

Kedamaian, ketenangan, dan ketenteraman merupakan harapan setiap individu, sebab ketenangan, ketenteraman, dan kedamaian adalah fondasi kebahagiaan dalam kehidupan. Sesungguhnya, kesedihan merupakan penderitaan

jiwa yang muncul akibat kehilangan sesuatu yang kita sayangi. Situasi ini sering kali menimbulkan masalah dalam kehidupan setiap orang. Bagi seorang muslim, ini secara otomatis mengharuskan untuk kembali merujuk kepada dua sumber utama, yaitu al-Qur'an dan hadis sebagai landasan agama Islam, karena mengacu pada al-Qur'an dan hadis dalam segala aspek kehidupan adalah suatu keharusan ketika persoalan yang dihadapi semakin rumit dan terus berkembang, yang pada gilirannya mempengaruhi pola pikir serta perilaku umat Islam itu sendiri.

Ketika jiwa seseorang berada dalam keadaan tenang dan mampu mengendalikan hasratnya, maka menurut Al-Ghazali, kondisi ini disebut sebagai jiwa yang tenang (*al-muthmainnah*). Al-Ghazali dalam karya tulisnya yang berjudul Ihya 'Ulumuddin, Al-Ghazali menyatakan bahwa seseorang yang mengalami gangguan jiwa cenderung akan menjauh dari Allah dan melakukan tindakan durhaka, berperilaku buruk, tidak mampu mengendalikan nafsunya, serta memiliki kecenderungan untuk berbohong, merasa iri, dengki, sompong, dan menipu. Di sisi lain, Hasan Muhammad al-Syarkawi menggunakan istilah Amaradh al-Qalb untuk merujuk pada masalah kesehatan mental. Ia menyampaikan bahwa sifat ria, kemarahan, kecemburuan, kedengkian, dan rasa dendam merupakan tanda-tanda dari individu yang mengalami gangguan jiwa (Yahya 1994).

Konsep spiritual dalam Al-Qur'an memiliki peran fundamental dalam membantu individu mengelola tekanan psikologis yang muncul dalam kehidupan modern. Ajaran seperti tawakkal dan dzikir bukan hanya bentuk ibadah ritual, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan. Melalui pelaksanaan yang konsisten, individu dapat memperoleh ketenangan batin dan membangun cara pandang yang lebih positif terhadap berbagai ujian hidup. Kajian hermeneutis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an Surat 28 al-Muthmainah menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual tersebut dapat diadaptasi dalam terapi kesehatan mental bagi pasien Muslim, terutama bagi mereka yang menginginkan pendekatan yang berlandaskan agama (Ismiati 2024). Integrasi antara prinsip-prinsip Islam dan terapi psikologis modern menciptakan sistem penanganan yang lebih menyeluruh dan relevan dengan kebutuhan spiritual pasien. Dengan demikian, penerapan konsep-konsep spiritual Al-Qur'an dalam terapi psikologis menawarkan pendekatan holistik yang tidak

hanya memperkuat kesehatan mental, tetapi juga menjaga keselarasan antara aspek keagamaan dan kesejahteraan emosional umat Muslim di era kontemporer.

2. Kajian tafsir tentang ketenangan jiwa dalam al quran

Ketenangan jiwa atau batin merupakan salah satu konsep penting yang ditegaskan dalam Al-Qur'an, sebagaimana termaktub dalam surah Al-Fath ayat 4. Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati merupakan karunia Allah yang diberikan kepada orang-orang beriman melalui turunnya ketenteraman (sakinah) ke dalam jiwa mereka. Ketika seseorang memiliki keimanan yang kuat, maka hatinya akan terbebas dari kecemasan, keraguan, dan kegelisahan, karena seluruh urusan hidupnya disandarkan kepada Allah. Al-Fath ayat 4 menyatakan bahwa Allah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin agar keimanan mereka semakin bertambah. Hal ini menunjukkan bahwa ketenangan bukan hasil dari kondisi eksternal, tetapi buah dari hubungan spiritual antara manusia dengan Tuhanya. Dengan demikian, ketenangan jiwa sejati hanya dapat diperoleh melalui keimanan yang kokoh dan kedekatan spiritual kepada Allah, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an.

Q.S. al-Fath ayat 4 menegaskan bahwa ketenangan hati merupakan karunia ilahi yang diturunkan Allah kepada orang-orang yang beriman sebagai bentuk penguatan spiritual. Ayat ini menunjukkan bahwa ketenteraman batin bukanlah hasil dari usaha manusia semata, melainkan manifestasi dari hubungan yang kokoh antara hamba dan Tuhanya. Ketenangan tersebut menjadi sarana untuk mempertebal keimanan dan meneguhkan keyakinan dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Menurut penafsiran Ibn Kathir (2003), makna ayat ini menekankan bahwa rasa damai dan tenteram yang dirasakan oleh orang beriman merupakan anugerah langsung dari Allah. Kondisi batin yang tenang tersebut menjadi bukti nyata bahwa Allah senantiasa menurunkan rahmat-Nya kepada mereka yang memiliki keimanan kuat, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan dengan hati yang lapang. Dengan demikian, Q.S. al-Fath ayat 4 tidak hanya menggambarkan hubungan spiritual antara Allah dan orang beriman, tetapi juga menegaskan bahwa ketenangan jiwa adalah tanda kedekatan dengan Allah yang berfungsi memperkokoh keimanan serta memberikan keseimbangan dalam kehidupan spiritual dan emosional.

Pandangan Quraish Shihab (2011) memperluas pemahaman tentang makna ketenangan dalam Q.S. al-Fath ayat 4 dengan menekankan bahwa sumber utama

ketenangan adalah keyakinan yang mendalam dan hubungan spiritual yang erat antara manusia dan Allah. Menurutnya, ketenteraman batin tidak hanya hadir karena keimanan secara kognitif, tetapi juga karena adanya rasa percaya penuh dan ketergantungan total kepada kehendak Tuhan. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kebijaksanaan dan kasih sayang Allah, maka segala bentuk kegelisahan dan ketakutan akan berkurang secara alami. Quraish Shihab menegaskan bahwa ketenangan yang dimaksud bukanlah sekadar keadaan emosional yang sementara, melainkan kondisi spiritual yang tumbuh dari kesadaran mendalam akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Hubungan spiritual yang intens tersebut menjadikan hati mukmin senantiasa damai, meskipun berada di tengah situasi sulit. Dengan demikian, pandangan Quraish Shihab memperkaya tafsir Ibn Kathir dengan menunjukkan bahwa ketenangan batin merupakan hasil sinergi antara keimanan yang teguh dan kedekatan spiritual dengan Allah, yang bersama-sama membentuk fondasi kokoh bagi kestabilan jiwa dan ketenteraman hidup seorang mukmin.

Sayyid Quthb memberikan penafsiran yang lebih estetis terhadap Q.S. al-Fath ayat 4 dengan menggambarkan ketenangan sebagai lukisan indah yang menghiasi hati setiap mukmin yang memiliki keimanan kokoh (Anni dan Nury 2023). Menurutnya, ketenangan hati bukan sekadar kondisi psikologis, melainkan pancaran spiritual yang lahir dari kedalaman iman. Ketika keimanan tertanam kuat, ia akan memunculkan suasana batin yang penuh kedamaian, keceriaan, dan ketenteraman, menjadikan jiwa seseorang stabil dan harmonis di tengah berbagai ujian kehidupan. Sayyid Quthb menjelaskan bahwa dalam keadaan hati yang dipenuhi cahaya keimanan, seorang mukmin akan merasakan kedamaian yang mendalam karena seluruh perasaannya selaras dengan kehendak Allah (Anni dan Nury 2023). Ketenangan itu menjadi energi positif yang menenangkan diri dan menebarkan kedamaian kepada lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, tafsir Sayyid Quthb memperlihatkan dimensi estetis dan spiritual dari makna ketenangan dalam ayat tersebut, yakni bahwa iman yang kokoh bukan hanya memperkuat mental, tetapi juga menumbuhkan keindahan batin yang memancarkan kedamaian bagi diri dan orang lain.

Ketiga mufasir besar — Ibn Kathir, Quraish Shihab, dan Sayyid Quthb — memiliki pandangan yang selaras mengenai makna ketenangan hati dalam Q.S. al-Fath ayat 4, yaitu bahwa ketenangan merupakan anugerah Allah yang dianugerahkan kepada

orang-orang beriman. Mereka sepakat bahwa kedamaian batin merupakan hasil dari keimanan yang kuat serta hubungan spiritual yang mendalam antara manusia dan Tuhan-Nya. Ibn Kathir menekankan aspek teologis dengan menafsirkan ketenangan sebagai bentuk rahmat langsung dari Allah kepada hamba-hamba yang beriman, sehingga mereka mampu menghadapi berbagai ujian dengan lapang dada. Sementara itu, Quraish Shihab menyoroti sisi psikologis dan spiritual dengan menjelaskan bahwa ketenangan berasal dari keyakinan yang mendalam dan rasa percaya total kepada kehendak Allah. Adapun Sayyid Quthb menampilkan sisi estetis dan emosional, menggambarkan ketenangan sebagai lukisan indah di hati setiap mukmin yang dipenuhi iman dan kedamaian. Dari ketiga pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa Ibn Kathir menekankan *sumber ketenangan* (anugerah ilahi), Quraish Shihab menyoroti *proses internal ketenangan* (keyakinan mendalam), sedangkan Sayyid Quthb menggambarkan *manifestasi ketenangan* (pancaran kedamaian jiwa). Meskipun memiliki titik fokus yang berbeda, ketiganya berpadu dalam pemahaman bahwa ketenangan hati merupakan refleksi langsung dari kekuatan iman dan kedekatan spiritual dengan Allah. Dengan demikian, kombinasi pandangan tersebut memberikan pemahaman yang utuh — teologis, psikologis, dan estetis — tentang makna ketenangan dalam Islam sebagai fondasi keseimbangan batin dan spiritual seorang mukmin.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa

Shalat adalah pilar agama, kunci untuk masuk surga, dan amal pertama yang akan dihisab pada hari kiamat. Dalam Islam, shalat memiliki peranan yang sangat penting dan berbagai karakteristik. Shalat merupakan ibadah yang pertama kali diwajibkan di langit tinggi pada malam isra' dan mi'raj. Adalah ibadah yang disyariatkan untuk dilaksanakan dengan azan dan dilakukan di masjid. Shalat juga adalah satu-satunya ibadah yang tidak bisa dimudahkan bagi siapa saja, baik bagi mereka yang tinggal ataupun yang sedang dalam perjalanan, yang sehat maupun yang sakit, dan dalam keadaan aman ataupun yang menghadapi ketakutan. Allah telah memerintahkan kewajiban ini, memerdengarkannya, serta menjelaskan kedudukannya dalam beberapa ayat di Al-Qur'an (Sulaiman 2017).

Sholat merupakan peluang untuk berdialog dengan Allah SWT. Semakin intensif sholat yang di kerjakan maka semakin intensif juga dialog itu sendiri. Dialog yang intensif dengan Allah akan menimbulkan kenikmatan spiritual yaitu kenikmatan

batin dan kebahagiaan, yang akan berdampak positif pada kehidupan manusia. Sesungguhnya, orang-orang yang beriman adalah mereka yang sungguh beruntung, terutama bagi mereka yang khusyuk dalam shalatnya, sebagaimana disebutkan dalam Al-Mukminun (23:1-2). Melalui ayat ini, Allah SWT memuji hamba-hamba-Nya yang beriman, dan menegaskan keberuntungan serta kebahagiaan yang mereka miliki. Amalan yang mereka lakukan, berupa kekhusukan dalam shalat, mencerminkan kehadiran hati di hadapan Allah SWT dan sebuah perasaan mendalam akan kedekatan-Nya. Dengan cara demikian, hati mereka menjadi tenang dan jiwa mereka dipenuhi dengan kedamaian.

Dengan melaksanakan shalat, manusia tidak merasa sendirian dalam menghadapi berbagai kesulitan. Ia menyadari bahwa Allah selalu dekat, Maha Tahu, Maha Penyayang, dan Maha Kuasa. Dalam keadaan khusyu' saat shalat, segala persoalan yang membebani dan menekannya akan terasa lebih ringan, jiwa pun akan kembali tenang dan cerah. Dari sini, kita bisa memahami betapa pentingnya peran sabar dan shalat dalam diri seseorang; keduanya menjadi penolong yang menenteramkan hati serta membantu menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai ketenangan jiwa, penting untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan Sang Pencipta, yaitu dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya (Taufikurrohman 2022).

Kualitas shalat bergantung pada kekhusyuan saat melaksanakannya, di mana khusyuk merupakan inti dari shalat itu sendiri. Untuk mencapai khusyu' dalam shalat, hati harus benar-benar bebas dari pikiran tentang berbagai hal lain selain shalat. Saat hal ini tercapai, seseorang akan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hatinya. Ada banyak faktor yang berkontribusi dalam mencapai kekhusyuan dalam shalat, seperti fokus atau konsentrasi, kondisi hati orang yang sedang shalat, kemurnian jiwanya, serta sikap seseorang terhadap berbagai hal duniawi, apakah ia terlampau mencintai dunia atau bersikap zuhud. Selain itu, kondisi sekitar saat shalat juga berpengaruh, apakah terdapat gangguan dari hal-hal yang tampak atau tidak (Muhammad Rusli 2014).

Faktor selanjutnya adalah zikir. Dalam pandangan psikologi, zikir dapat dipahami sebagai suatu bentuk relaksasi. Aktivitas ini menggambarkan keadaan di

mana otot-otot kembali ke kondisi normal setelah mengalami kontraksi atau peregangan, atau dapat juga diartikan sebagai keadaan dengan ketegangan rendah yang tidak disertai emosi yang kuat (Abdul Rozak Ali Maftuhin dan Syamsurizal Yazid 2024). Dalam Islam, zikir dianggap mempunyai peran penting dalam konseling spiritual. Praktik ini tidak hanya membantu mencapai ketenangan batin, tetapi juga berperan dalam menyelesaikan masalah dengan membentuk sikap positif dan mendorong perubahan perilaku. Zikir membuka jalur komunikasi dengan Tuhan, mendorong keseimbangan jiwa, dan mengajak kita untuk berserah diri. Dalam praktiknya, zikir melibatkan konsep-konsep seperti kesabaran, rasa syukur, dan ketenangan. Secara keseluruhan, ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis menegaskan peran zikir dalam menciptakan kedamaian batin dan meningkatkan kesehatan mental setiap individu.

Di dalam hadis terdapat arahan seperti berikut: apabila hati hadir dalam sejenak dengan berzikir dan melupakan Allah serta terfokus pada urusan dunia, maka hasilnya akan sedikit. Namun, jika hati selalu hadir bersama Allah atau dalam beberapa waktu, itulah zikir yang dapat mengungguli ibadah lainnya, dan ini merupakan puncak dari hasil ibadah amaliyah. Zikir yang dimaksud di sini bukan hanya sekadar ucapan, tetapi juga mencakup perhatian, mencari ilmu juga merupakan bentuk zikir, berusaha untuk mendapatkan penghasilan dengan niat yang baik juga dianggap zikir, dan setiap tindakan yang dilakukan dengan kesadaran bahwa kita selalu dalam pengawasan-Nya, itu juga merupakan zikir kepada Allah. Oleh karena itu, individu yang bijak akan selalu berzikir dalam keadaan apapun.

Di dalam tafsir Al-Qur'anul karim karya M. Yunus, menjelaskan bahwa hati dari orang-orang yang beriman merasa bahagia dan damai, karena mereka senantiasa mengingat Allah. Hal yang sama juga terjadi ketika mereka menerima berkah, mereka tidak merasa angkuh, melainkan bersyukur kepada Allah. Inilah yang membuat hati orang beriman selalu merasa bahagia dan tenang, baik dalam keadaan sulit maupun senang. Ketenangan hati tersebut merupakan kebahagiaan yang sejati.(yunus,1986)

Faktor lainnya adalah puasa. Dalam menjalani puasa, kita tidak hanya diminta untuk menghentikan makan dan minum, tetapi juga mengendalikan

dorongan seksual dan kemarahan. Keduanya adalah nafsu yang dapat merusak dunia serta harkat manusia. Melalui puasa, kita belajar untuk memperhalus hati menuju apa yang disebut dalam al-Qur'an sebagai jiwa yang tenteram. Seperti yang diungkapkan dalam firman Allah SWT pada Q. S. al-Fajr: 27-30: Wahai jiwa yang serasa tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan mendapatkan keridhaan-Nya. Bergabunglah bersama hamba-hamba-Ku, dan masukkanlah dirimu ke dalam surga-Ku.

Puasa, bila kita renungkan dengan seksama, maka inti dari perintah menjalankan ibadah puasa adalah pengendalian diri (*self control*). Pengendalian diri adalah ciri utama bagi jiwa yang sehat. Secara falsafi, esensi puasa adalah pengendalian. Dengan pengendalian akan terjadi keseimbangan kejiwaan. Dari keseimbangan ini diharapkan ada pencerahan masing-masing elemen kejiwaan agar bisa bersih secara optimal dan harmonis. Disinilah secara falsafi, esensi puasa itu, disamping dari segi ibadah tentu mempunyai *asror* (rahasia-rahasia ibadah) yang hanya diketahui oleh Allah SWT (Nur Cholis 2000)

Dengan begitu, puasa dapat mengelola nilai-nilai yang telah diarahkan oleh wahyu serta menjauh dari perbuatan jahat. Ini adalah perjuangan yang kita jalani selama menjalankan ibadah puasa. Namun, jika keinginan berhasil menguasai hati, maka seseorang akan lebih condong kepada hal-hal material yang bersifat sementara, memenuhi keinginan-keinginan dasar yang ada dalam diri. Ibadah puasa yang diiringi dengan shalat dan doa, akan berperan untuk menekan dorongan nafsu dengan mengurangi responnya.

Faktor terakhir adalah Hubungan sosial yang harmonis. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia seringkali dihadapkan pada keinginan-keinginan yang tidak terpenuhi. Hal ini menjadi salah satu pemicu munculnya kecemasan dalam jiwa. Di mana pun kita berada dan dengan siapa pun kita berinteraksi, kemungkinan munculnya masalah selalu ada. Namun, ketika kita mengamati dengan seksama, kita akan mendapati bahwa sikap orang terhadap situasi yang sama bisa sangat berbeda. Ada yang merespons dengan kepanikan, ketidakstabilan, dan stres, sementara yang lainnya mampu menghadapinya dengan ketenangan, keberanian, atau bahkan menikmati proses tersebut. Meskipun begitu, tidak ada satu pun yang dapat menghadapi semua ini sendirian mereka sering kali memerlukan bantuan

orang lain atau sekadar teman untuk menemani dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Kehidupan antar umat muslim dianjurkan untuk saling mengunjungi. Mereka seharusnya memperkuat persahabatan serta ikatan persaudaraan. Silaturrahim yang sering diartikan sebagai ikatan atau tali (silah) dan rahim yang merupakan anugerah dari Tuhan yang abadi, seolah-olah mengisyaratkan bahwa kita sangat merindukan untuk terus menguatkan hubungan kasih yang pada akhirnya akan membawa kita pada anugerah Tuhan yang abadi. Sifat rahim Allah adalah karakteristik yang sangat khusus dan unik yang diberikan kepada mereka untuk meraih kedudukan terhormat di hadapan-Nya. Rahim merupakan berkat Allah yang secara khusus diserahkan kepada orang-orang yang dengan serius menjaga hubungan kasihnya kepada Allah, sesama manusia, dan seluruh alam.

Hakekat ini menegaskan betapa dahsyatnya kekuasaan Allah yang mengingatkan hamba-Nya untuk saling tolong menolong. Di sisi lain, hal ini juga menunjukkan pentingnya ikatan dengan kerabat dan keluarga yang seharusnya mendorong setiap individu untuk bersyukur kepada Allah SWT atas nikmat-Nya. Dengan begitu, kita dapat menjalankan kewajiban terhadap orang-orang terdekat kita. Hubungan kekerabatan yang penuh cinta dan kasih sayang ini tidak hanya memberikan kebahagiaan, tetapi juga dapat menenangkan jiwa dan memperkuat kita secara mental dalam komunitas. Ketika kita merasakan kebahagiaan keluarga dan kerabat, kita juga akan merasakan kesedihan mereka, menjadikan ikatan persaudaraan semakin mendalam (M. Sulur 2009).

Penelitian ini menawarkan model integratif yang menghubungkan tafsir klasik dan modern tentang ketenangan jiwa dengan teori psikologi kontemporer. Jika tafsir klasik menekankan aspek teologis (rahmat dan kepasrahan), dan tafsir modern menyoroti aspek psikologis (stabilitas emosi), maka penelitian ini mensintesis keduanya menjadi model ketenangan jiwa berbasis spiritual-psikologis (*spiritual-psychological peace model*) (Indraningsih 2025; Najma dan Apriana Putri 2024). Model ini menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam seperti shalat, dzikir, puasa, dan silaturrahim tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme ilmiah yang mendukung keseimbangan mental (Fahrozi dkk. 2024; Isdianto, Al Indunissy, dan Fitrianti 2025). Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan integrasi antara studi tafsir dan psikoterapi Islam dalam konteks kesehatan mental modern.

Al-Qur'an menggambarkan jiwa (nafs) sebagai sistem kompleks yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan spiritual manusia. Salah satu bentuk tertinggi dari jiwa tersebut adalah nafs al-muṭma'innah (jiwa yang tenang), yang disebut dalam Q.S. al-Fajr: 27–30. Dalam tafsir klasik seperti al-Ṭabarī dan Ibn Kathīr, nafs al-muṭma'innah dimaknai sebagai jiwa yang sepenuhnya tunduk pada kehendak Allah, menunjukkan dimensi teologis yang menekankan kepasrahan total sebagai puncak ketenangan batin. Sebaliknya, tafsir modern seperti al-Mishbah karya Quraish Shihab menafsirkan nafs al-muṭma'innah secara lebih psikologis, sebagai kondisi stabilitas emosional dan keseimbangan spiritual yang lahir dari keimanan dan pengendalian diri. Pergeseran ini menunjukkan dinamika epistemologis dalam memahami jiwa: dari penekanan pada dimensi transendental menuju integrasi antara spiritualitas dan psikologi kontemporer.

Dalam konteks psikologi modern, ketenangan jiwa berhubungan dengan keseimbangan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, yang berperan dalam menekan kecemasan dan meningkatkan rasa bahagia. Penelitian neuropsikologi menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti doa dan meditasi spiritual menurunkan aktivitas amigdala (pusat stres) dan meningkatkan koneksi korteks prefrontal, yang berfungsi mengatur emosi (Fernando dan Candra Gunawan Marisi 2024; Fitriani dan Abdullah 2021). Dengan demikian, konsep nafs al-muṭma'innah dapat dipahami bukan hanya sebagai keadaan spiritual, tetapi juga sebagai keseimbangan fisiologis dan psikologis yang dicapai melalui kepasrahan dan kedekatan dengan Allah.

Q.S. al-Fath ayat 4 menegaskan bahwa ketenangan hati (sakinah) merupakan anugerah Allah yang diberikan kepada orang beriman. Tafsir klasik seperti Ibn Kathir menafsirkan ayat ini secara teologis, yakni bahwa sakinah merupakan rahmat Allah yang memperkuat keimanan sehingga mukmin mampu menghadapi ujian hidup dengan keteguhan. Sedangkan Quraish Shihab melihat sakinah sebagai keadaan batin yang stabil akibat keyakinan yang mendalam, dan Sayyid Quthb memandangnya sebagai "lukisan keindahan iman" yang memancarkan kedamaian kepada diri dan lingkungan. Jika dianalisis secara sintesis, Ibn Kathir menekankan sumber ketenangan (anugerah ilahi), Quraish Shihab menjelaskan proses internal (keyakinan dan tawakkal), sementara Sayyid Quthb menggambarkan manifestasi eksternal (pancaran kedamaian sosial). Ketiga tafsir ini membentuk model integratif: iman → kepercayaan → ketenangan → harmoni sosial, yang relevan dengan pendekatan psychospiritual therapy dalam psikologi Islam.

Dalam perspektif modern, konsep sakinah tidak hanya dimaknai secara spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme pengaturan diri (self-regulation) yang berperan dalam

menekan stres fisiologis dan menjaga keseimbangan emosional. Pemahaman ini menunjukkan bahwa ketenangan batin dalam Islam memiliki relevansi ilmiah dengan teori psikologi modern, di mana individu yang mampu mengatur emosi dan pikirannya akan lebih mudah mencapai stabilitas mental. Aktivitas spiritual berfungsi menumbuhkan kesadaran diri, mengendalikan dorongan negatif, serta menumbuhkan rasa syukur yang berimplikasi pada kesejahteraan psikologis. Penelitian Rahmatullah dan Syafii (2025) membuktikan bahwa kegiatan spiritual seperti dzikir dan tawakal mampu meningkatkan kadar dopamin serta menurunkan hormon kortisol, yang secara fisiologis menimbulkan rasa tenang dan fokus. Dengan demikian, sakinah dapat dipahami sebagai terapi psikologis berbasis spiritual yang efektif membantu individu mencapai keseimbangan mental di tengah tekanan kehidupan modern.

C. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa konsep ketenangan jiwa (*as-sakīnah* dan *an-nafs al-muṭma'innah*) dalam Al-Qur'an merepresentasikan kesatuan dimensi teologis, psikologis, dan spiritual yang bersifat interdependen. Secara teologis, tafsir klasik seperti Ibn Kathir menafsirkan ketenangan sebagai bentuk rahmat dan bimbingan ilahi yang dianugerahkan kepada individu beriman, sedangkan penafsiran modern seperti Quraish Shihab dan Sayyid Quthb memandangnya sebagai proses internalisasi iman yang menumbuhkan keseimbangan emosional dan stabilitas mental. Analisis komparatif terhadap kedua arus tafsir tersebut menunjukkan adanya pergeseran paradigmatis dari orientasi teosentrism menuju pendekatan psikospiritual yang lebih kontekstual terhadap dinamika kehidupan modern. Dengan demikian, ketenangan jiwa dalam perspektif Qur'ani tidak dipahami sebagai kondisi pasif, melainkan sebagai hasil proses aktif pengendalian diri, kesadaran spiritual, dan regulasi emosional yang terintegrasi secara harmonis.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada perumusan *spiritual-psychological peace model*, yakni kerangka konseptual yang mengintegrasikan prinsip-prinsip tafsir Qur'ani dengan teori psikologi modern mengenai kesejahteraan mental. Model ini menegaskan bahwa aktivitas keagamaan seperti zikir, shalat, dan tawakkal memiliki fungsi ilmiah sebagai mekanisme pengatur emosi dan stres fisiologis. Temuan empiris dari Rahmatullah dan Syafii (2025) mendukung argumentasi ini, di mana aktivitas spiritual terbukti meningkatkan kadar dopamin dan menurunkan kortisol, yang berimplikasi pada peningkatan keseimbangan neuropsikologis. Oleh karena itu,

penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan tafsir tematik Al-Qur'an, tetapi juga menawarkan landasan teoretis bagi konstruksi terapi psikospiritual berbasis nilai-nilai Islam.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis. Analisis yang digunakan masih berfokus pada pendekatan tekstual–hermeneutis dan belum disertai uji empiris terhadap penerapan konsep *sakinah* dan *muthmainnah* dalam praktik psikoterapi Islam kontemporer. Selain itu, sumber tafsir yang digunakan bersifat selektif dan belum mencakup keberagaman konteks sosial–budaya lintas mazhab. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, termasuk studi lapangan dan uji klinis, guna memperkuat validitas empiris serta memperluas relevansi aplikatif konsep ketenangan jiwa Qur'ani terhadap pengembangan ilmu psikologi modern dan praktik kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam.

REFERENCES

- Abdul Rozak Ali Maftuhin dan Syamsurizal Yazid. 2024. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis." *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2(1):227–42. doi:10.61132/ikhlas.v2i1.365.
- Anni, Dhur, dan Muhammad Yuchibibun Nury. 2023. "Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran)." *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 4(1). doi:10.19109/sh.v4i1.15883.
- Burhanuddin, Burhanuddin. 2020. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6(1):1–25. doi:10.47435/mimbar.v6i1.371.
- Fahrozi, Renata Uska Nurmala, Vani Ramadhanti, Niken Destian Putri, Sinta Wulandari, Nabila Septia, Ensilia Junisya Putri, Dina Anggraini, Kaltsum Ulima Syafiqah.K, dan Dwi Reza Farlesti. 2024. "Praktik Ibadah Dalam Menghasilkan Kecerdasan Spiritual dan Ketenangan Jiwa." *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies* 3:12–19. doi:10.61994/cdcs.v3i1.91.
- Fernando dan Candra Gunawan Marisi. 2024. "NEUROSAINS DALAM TEOLOGI: PENGARUH KINERJA OTAK TERHADAP TINGKAT SPIRITUAL PADA JEMAAAT GEREJA BETHEL INDONESIA BENGKALIS RIAU." *JURNAL PENABIBLOS* 15(2). doi:10.61179/jurnalpenabiblos.v15i2.620.

- Fitriani, Hermala, dan Zuhair Abdullah. 2021. "Relevansi Konsep Neurosains Spiritual Taufiq Pasiak terhadap Psikoterapi Sufistik." *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 1(2):141–60. doi:10.28918/jousip.v1i2.4458.
- Gustina, Nurma Zela, Isna Aglus Badri, dan Yulia Devi Putri. 2023. "RELATIONSHIP BETWEEN PEER SUPPORT WITH ANXIETY LEVEL OF STUDENT IN LAST TERM IN BATAM." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 7(2):150–55. doi:10.37294/jrkn.v7i2.515.
- Ibn Kathir. 2003. *Tafsir al-Qur'an al-Azim (The Interpretation of the Great Qur'an)*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah.
- Indraningsih, Puji Astuti. 2025. "Self Healing Berbasis Asmaul Husna: Sebuah Pendekatan Psikologi Spiritual." *Action Research Literate* 9(1):148–57. doi:10.46799/arl.v9i1.2581.
- Ilyas Rahmat. 2017 'Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali, Mawa'izh, vol. 8, no. 1, pp. 90-106
- Isdianto, Andik, Nuruddin Al Indunissy, dan Novariza Fitrianti. 2025. "SHALAT DAN KESEHATAN MENTAL: TINJAUAN PSIKOSPIRITUAL TERHADAP PENGURANGAN STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM." *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)* 1(2):478–94. doi:10.62567/ijis.v1i2.935.
- Ismiati, Ismiati. 2024. "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Dalam Al-Qur'an:: Perspektif Spiritual Dan Mental Kesehatan." *Indonesian Research Journal on Education* 4(4):1695–1700. doi:10.31004/irje.v4i4.1431.
- Latif, Umar. 2022. "DZIKIR DAN UPAYA PEMENUHAN MENTAL-SPIRITAL DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN." *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 5(1):28. doi:10.22373/taujih.v5i1.13729.
- Mujahidah. 2022. "KECERDASAN SPIRITAL DALAM KONSEP PENDIDIKAN LUKMAN." *Educenter : Jurnal Ilmiah Pendidikan* 1(1):58–66. doi:10.55904/educenter.v1i1.27.
- Najma, Najma, dan Nur Azizah Apriana Putri. 2024. "Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis dan Spiritual." *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 2(2):141–48. doi:10.28926/pyschoaksara.v2i2.1498.
- Nawawi, Sarihat Cihat. 2021. "Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6(1):30–46. doi:10.24090/maghza.v6i1.4476.
- Madjid Nurcholis. 2000. *Puasa Titian Menuju Rayyan*. Yogyakarta, Pustaka pelajar.
- Purwanto, Fredi, dan Rini Wulandari. 2020. "IMPLEMENTASI KECERDASAN SPIRITAL BAGI PENDIDIKAN." *Missio Ecclesiae* 9(1):95–112. doi:10.52157/me.v9i1.107.
- Raihani Alfiah. 2024. "Al-Qur'an Sebagai Solusi Kerohanian Manusia Dalam Menenangkan Jiwa." *Al Qodiri : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Keagamaan* 21(3):1053–60. doi:10.53515/qodiri.2024.21.3.1053-1060.

- Rusli Amin Muhammad. 2014 dkk. *Psikologi Shalat Untuk Orang Sukses*, (Jakarta: AMP Press
- Quraish Shihab, M. 2011. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vols. 1-15).
- Sulaiman. 2017 Ringkasan Fiqih Sunnah, Terj. Ahmad Zaeni Dachlan, (Depok: Senja Media Utama), hal. 120.Jakarta: Lentera Hati.
- Sucitra, Sucitra, Aris Fadillah, dan Mukhlissal Hasbi. 2024. "Islam dan Kesehatan Mental: Menemukan Ketenangan dalam Iman." *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)* 4(2):12–16. doi:10.31004/joecy.v4i2.134.
- Yunus Muhammad. 1986. *Tafsir Qur'an Karim*. Jakarta: Hidakarya Agung.