

Makna Ketenangan Jiwa Dalam Tafsir Ayat Al-Nafs: Pendekatan Psikologi Islam Dan Tantangan Di Era Modern

The Meaning of Peace of the Soul in the Tafsir of the Al-Nafs Verse: The Approach of Islamic Psychology and the Challenges in the Modern Era

Fajar Hidayat

UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

fajarh0627@gmail.com

Abdul Adzim Hs

Universitas Al-Azhar Cairo, Egypt

abduladzimhs97@gmail.com

Abstract

The current phenomenon shows that many people have lost their peace of mind (*ithmi'nān al-nafs*) in the midst of economic pressure, identity crisis, and spiritual aridity. Many individuals seek to find peace through entertainment, relaxation, and meditation. However, these approaches are often temporary and do not touch the root of the problem: namely the spiritual dimension and the meaning of life; The purpose of the research is to explore the concept of peace of mind based on verses about nafs with a thematic interpretation approach (*maudhui*), as well as analyze it from the perspective of Islamic psychology to build an integrative and applicable understanding; This type of research is qualitative literature (library research) with a thematic interpretation approach (*maudhui*) and Islamic psychological analysis. Departing from the fact that the study of interpretation of al-Nafs is generally still normative and theological, it has not been deeply associated with the Islamic psychological approach and the context of modern life which is full of pressure, stress, and crisis of the meaning of life. This study seeks to integrate the understanding of thematic interpretation with the concept of contemporary Islamic psychology in a more relevant way to today's human reality. The concept of *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, *dzikrullah* which is the core of peace of the soul in Islam, is very relevant to be developed into a model of Islamic therapy, especially for Muslim people who long for a psychiatric approach that is in harmony with their faith values.

Keywords: *Peace of Mind; Tafsir Nafs; Islamic Psychology*

Abstrak

Fenomena saat ini menunjukkan bahwa banyak manusia kehilangan ketenangan jiwa (*ithmi'nān al-nafs*) di tengah tekanan ekonomi, krisis identitas, serta kegersangan spiritual. Banyak individu berupaya mencari ketenangan melalui hiburan, relaksasi, hingga meditasi. Namun, pendekatan tersebut seringkali bersifat temporer dan tidak menyentuh akar persoalan: yaitu dimensi ruhaniyah dan kebermaknaan hidup; Tujuan Penelitian mengeksplorasi konsep ketenangan jiwa berdasarkan ayat-ayat tentang nafs dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhui*), serta menganalisisnya dalam perspektif psikologi Islam untuk membangun pemahaman yang integratif dan aplikatif; Jenis penelitian ini adalah kualitatif kepustakaan (library research) dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhui*) dan analisis psikologi Islam. Berangkat dari kenyataan bahwa kajian tafsir tentang al-Nafs umumnya masih bersifat normatif dan teologis, belum dikaitkan secara mendalam dengan pendekatan psikologi Islam serta konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan, stres, dan krisis makna hidup. Kajian ini berupaya mengintegrasikan pemahaman tafsir tematik dengan konsep psikologi Islam kontemporer secara lebih relevan terhadap realitas manusia

masa kini. Konsep *tazkiyatun nafs, muhasabah, dzikrullah* yang menjadi inti dari ketenangan jiwa dalam Islam, sangat relevan untuk dikembangkan menjadi model terapi Islami, terutama bagi masyarakat muslim yang merindukan pendekatan kejiwaan yang selaras dengan nilai keimanannya.

Kata kunci: Ketenangan Jiwa; Tafsir Nafs; Psikologi Islam

Received : 10 October 2025; **Revised:** 14 October 2025; **Accepted:** 17 October 2025

© Fajar Hidayat, Abdul Adzim HS
Penulis korespondensi : Fajar Hidayat



This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Pendahuluan

Di tengah dinamika kehidupan modern yang serba cepat dan kompetitif, isu kesehatan mental menjadi perhatian global. Data World Health Organization (WHO, 2022)¹ menyebutkan bahwa lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental, dan jumlah ini terus meningkat pasca pandemi COVID-19. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018² menunjukkan bahwa 6,1% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional, dan angkanya cenderung meningkat setiap tahun.

Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak manusia kehilangan ketenangan jiwa (*ithmi'nān al-nafs*) di tengah tekanan ekonomi, krisis identitas, serta kegersangan spiritual. Banyak individu berupaya mencari ketenangan melalui hiburan, relaksasi, hingga meditasi. Namun, pendekatan tersebut seringkali bersifat temporer dan tidak menyentuh akar persoalan: yaitu dimensi ruhaniyah dan kebermaknaan hidup. Dalam tradisi Islam, Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup telah banyak membahas konsep *nafs* (jiwa) dan berbagai tingkat perkembangannya. Salah satu bentuk jiwa yang ideal dalam pandangan Al-Qur'an adalah *nafs al-muthmainnah*, yakni jiwa yang stabil, tenang, dan diridhai oleh Allah, sebagaimana disebut dalam QS. Al-Fajr: 27–30. Selain itu, Al-Qur'an juga mengungkap sisi gelap jiwa seperti *nafs ammarah* (jiwa yang mendorong kepada keburukan, QS. Yusuf: 53), serta *nafs lawwamah* (jiwa yang menyesali kesalahan, QS. Al-Qiyamah: 2).³ Dalam konteks ini, secara mendasar Allah telah menciptakan manusia sesuai dengan fitrahnya yang senantiasa berupaya untuk dekat dengan Allah dan berbuat kebaikan. Namun berkembangnya zaman yang semakin pesat manusia mulai tergelincir sehingga keluar dari fitrahnya.

Konsep-konsep tersebut tidak hanya penting secara teologis, tetapi juga memiliki relevansi dalam bidang psikologi Islam, yaitu pendekatan psikologi yang berakar dari nilai-nilai Al-Qur'an dan hadis. Dalam kerangka ini, ketenangan jiwa bukan sekadar bebas dari gangguan emosional, tetapi merupakan kondisi spiritual tertinggi yang hanya dapat dicapai melalui *dzikrullah*, introspeksi, dan penyucian diri (*tazkiyatun nafs*). Manusia akan terus mencari dan selalu gelisah sebelum mencapai apa yang dirindukannya, yaitu pertemuan dengan Tuhan, paling tidak mendekatkan diri pada Allah. Dalam situasi seperti ini, manusia diharapkan dapat mengimbangi dengan proporsional antara ilmu, amal, dan kesucian hati. Ini karena ilmu dan amal akan dianggap sia-sia jika tidak diimbangi dengan kebersihan hati.⁴

Selain itu, ketenangan adalah sifat yang menunjukkan keserasian elemen kejiwaan dan kesesuaian antara pertentangan naluri, dengan keluwesan yang tunduk pada akal fikiran

¹ World Health Organization. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

² Riskesdas (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Litbang Kesehatan Kemenkes RI.

³ Usman Najati, *Al Quran dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usman. Bandung: Pustaka. 1997, 252.

⁴ Andi Eka Putra, Tasawuf Dan Perubahan Sosial-Politik, *Jurnal TAPIS*, 2012, 8, 1, 62-72.

yang sehat. Ketenangan jiwa adalah kondisi jiwa yang dimiliki seseorang yang beriman kepada Allah dan berpegang pada ajaran tauhid. Setiap orang menginginkan ketenangan, kedamaian, dan ketentraman karena ini adalah kunci kebahagiaan dalam hidup.⁵

Meski telah banyak kajian tafsir yang membahas makna *nafs*, sebagian besar masih bersifat deskriptif dan tersebar dalam berbagai karya tafsir klasik. Begitu pula kajian psikologi Islam yang mulai berkembang, namun masih sedikit yang mengintegrasikan tafsir tematik (*maudhu'i*) terhadap ayat-ayat *al-nafs* dengan teori ketenangan jiwa dalam psikologi Islam secara komprehensif dan aplikatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali makna ketenangan jiwa berdasarkan tafsir ayat-ayat *al-nafs* dengan pendekatan tafsir *maudhu'i* dan mengaitkannya dengan konsep psikologis dalam Islam. Penelitian ini penting tidak hanya sebagai kontribusi ilmiah dalam pengembangan tafsir tematik, tetapi juga sebagai ikhtiar menghadirkan solusi spiritual atas krisis ketenangan jiwa umat di era kontemporer.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan, juga dikenal sebagai studi pustaka, yang melibatkan pengumpulan dan analisis data dari berbagai sumber tertulis. Studi ini tidak mengumpulkan data lapangan atau eksperimen; sebaliknya, berfokus pada menggunakan literatur yang sudah ada untuk menjawab pertanyaan penelitian atau meningkatkan pemahaman tentang topik tertentu, seperti buku, jurnal, dan berbagai karya ilmiah. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengumpulan data kepustakaan atau literatur. Penulis meneliti sumber rujukan tentang ketenangan jiwa dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*) dan analisis psikologi Islam. Tujuannya adalah memahami konsep ketenangan jiwa (*nafs muthmainnah*) dalam ayat-ayat *al-nafs* Al-Qur'an dan mengaitkannya secara teoritis dengan kerangka psikologi Islam. Peneliti kualitatif menyajikan hasil-hasil analisis data kualitatif beserta interpretasi-interpretasinya dengan menggunakan format naratif *Library researcher* menyajikan hasil-hasil kajian beserta interpretasi-interpretasinya dengan menggunakan format naratif. Peneliti kuantitatif dan eksperimenter menyajikan hasil-hasil analisis statistik yang mudah difahami dan komunikatif dalam bentuk tabel ringkasan hasil analisis. Peneliti kuantitatif dan eksperimenter melakukan hasil uji hipotesis berdasar hasil analisis data secara statistik beserta interpretasi-interpretasinya dalam bentuk naratif.

Pembahasan

Nafsu memiliki potensi *gharizah*, yang berarti insting, naluri, sifat bawaan, dan tabiat. Dalam *Ihya Ulum ad-Din*, Imam Al-Ghazali membagi nafs menjadi beberapa tingkatan, yaitu:

1. An-Nafs al-Ammarah

An-Nafs al-Ammarah adalah ketika nafsu ini meninggalkan tantangan dan tunduk pada nafsu syahwat dan keinginan syaitan. Nafsu ini mendorong tindakan kriminal. Dengan kata lain, nafsu ini cenderung mengarah pada kenikmatan-kenikmatan hawa nafsu, yang sebenarnya dilarang agama karena menarik hati kepada derajat yang hina. Sebagian sufi berpendapat bahwa nafs inilah tempat kesadaran-ego manusia biasa terbentuk sebagai diri indra yang sensual.⁶

2. An-Nafs al-lawwamah

An-Nafs al-lawwamah adalah ketika ketenangan tidak sempurna, nafsu akan muncul. Nafsu ini juga mencaci pemiliknya ketika ia lalai beribadah kepada Allah. Ini juga sumber penyesatan karena kadang-kadang ia patuh terhadap akal. Nafs lawwamah memiliki sikap rasional dan mendorong untuk berbuat baik, berbeda dengan nafs

⁵ Mustafa Mahmud, *Menangkap Isyarat Quran*, terj. Min Asrari Quran. ttp, Pustaka Firdaus, 1994, 38.

⁶ Ahmad Tajuddin Arafat, Hakikat Hati Menurut Al-Hakim Al-Timizi, *Jurnal Smart*, 2015, 1, 1, 83-96.

ammarah yang cenderung agresif, mendorong untuk memuaskan keinginan-keinginan rendah, dan mendorong pemiliknya untuk melakukan hal-hal yang negatif. Namun, keburukannya lebih menarik daripada kebajikannya.⁷

3. An-Nafs al-Muthmainnah

An-Nafs al-Muthmainnah ini adalah tingkat jiwa tertinggi, karena di sana manusia telah bebas dari sifat-sifat kebinatangan dan penuh dengan cahaya ilahiyyah. Oleh karena itu, an-nafs al-ammarah bi as-su' itu adalah al-nafs dalam dua definisi. Yang pertama menggambarkan jiwa manusia atau hakekat dirinya yang mengetahui akan Tuhannya (Allah) dan semua pengetahuan, sedangkan yang kedua menggambarkan al-nafs yang baik.⁸

Lafadz ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an yang penulis gunakan dalam penelitian adalah muthmainnah. Ketika jiwa manusia tenang, ia dapat tunduk pada perintah Allah dan menghentikan nafsunya yang mendorong perilaku buruk. Ia telah terbiasa melakukan yang baik dan meninggalkan yang buruk, mendorong yang baik dan mencegah yang buruk. Ia selalu diilhami oleh kebajikan. Lafadz Al-Qur'an "*muthmainnah*" berasal dari kata *Thamma*, atau *Thuma'niinah*, yang berarti ketenangan setelah kecemasan. Rasa ketenangan yang diperoleh seseorang setelah mengalami ketakutan jiwa dan fisik. Namun, lafadz "*Muthmainnah*" ditemukan dalam QS. Al-Fajr: 27, yang berarti jiwa yang tidak mengendalikan keburukan.⁹

Penulis menggunakan dua tafsir untuk menafsirkan ayat ketenangan jiwa, yaitu Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Ibnu Katsir karangan Abdullah bin Muhammad. Penulis menggunakan tafsir Al-Misbah karena tafsir Al-Misbah merupakan tafsir kontemporer dan tafsir bi al-ra'yi yaitu menggunakan sumber dari pendapat para ulama dan menguatkannya dengan menggunakan hadits. Sedangkan tafsir Ibnu Katsir digunakan penulis karena tafsir ini merupakan tafsir klasik dan tafsir bi al-ma'tsur yaitu menggunakan pendekatan periwayatan. Menurut Ibn Katsir, nafs muthmainnah adalah jiwa yang telah mencapai kesempurnaan iman, sedangkan Quraish Shihab menafsirkan jiwa tenang sebagai jiwa yang tidak terguncang oleh ujian hidup karena yakin pada Allah. Berikut akan dijelaskan penafsiran kedua mufassir yang berfokus pada surah al-fajr ayat 27-30;

Artinya: Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridai (Nya). Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.¹⁰

Dalam tafsir al-Mishah, Ayat yang lalu menguraikan penyesalan manusia durhaka, serta siksa atau rasa takutnya. Ayat di atas menggambarkan keadaan manusia yang taat. Kalau ayat yang lalu melukiskan ucapan yang menyesal, ayat di atas melukiskan sambutan Allah kepada yang taat. Allah berfirman menyerunya ketika ruhnya akan meninggalkan badannya atau ketika ia bangkit dari kuburnya: Hai jiwayang tenang lagi merasa aman dan tentram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah kembalilah yakni wafat dan bangkitlah di hari Kemudian kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbing dengan hati rela yakni puas dengan ganjaran Ilahi lagi diridhai oleh Allah bahkan seluruh makhluk, maka karena itu masuklah ke dalam kelompok hamba-hamba-Ku yang taat lagi memperoleh kehormatan dari-Ku, dan masuklah ke dalam surga- Ku yang telah Ku-persiapkan bagi mereka yang taat.¹¹

Sementara ulama memahami *an-nafs al-muthma'innah* dalam arti jiwa yang tenang, yakin akan wujud Allah atau janji-Nya disertai dengan keikhlasan beramal. Awal surah ini dimulai dengan sumpah Allah untuk membuktikan keniscayaan Kebangkitan, akhirnya pun

⁷ Imam Ghazali, *Ihya Ulum al-Din*, Jilid 2. Beirut: Dar al-Fikr, 1991, 855.

⁸ Tarmizi Situmorang, Paradigma Psikologi Islam Suatu Aliran Baru Dalam Psikologi, *Al-Mursyid*, 2019, 1, 2, 1-17.

⁹ Moh Syamsi, *Jiwa-Jiwa Yang Sakit*. Surabaya: Amelia, 2013, 13.

¹⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Magfirah Pustaka, 2006, 594.

¹¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002, 256-257.

berbicara tentang Kebangkitan. Manusia durhaka bangkit menyesali hidupnya dan yang taat bangkit dalam keadaan ridha dan diridhai serta dipersilahkan masuk ke dalam surga. Demikian bertemu awal surah ini dan akhirnya. Maha Benar Allah dalam segala firman-Nya.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Rabb-mu, yakni kehadapan-Nya di Surga. Dengan hati yang puas, yakni di dalam jiwanya, lagi diridhai-Nya, artinya, jiwa yang ridha kepada Allah dan Dia pun ridha kepadanya serta menjadikannya selalu ridha. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, yakni ke dalam golongan mereka. Dan masuklah ke dalam Surga-Ku. Yang demikian itu dikatakan kepadanya saat sakaratul maut dan pada hari kiamat kelak, sebagaimana para Malaikat menyampaikan berita gembira kepada orang mukmin ketika sakaratul maut dan ketika bangkit dari kuburnya.¹² bn Kathir menafsirkan ayat ini sebagai panggilan Allah kepada jiwa orang mukmin yang tenang karena keimanannya dan keyakinannya kepada janji Allah. Jiwa tersebut akan kembali kepada Tuhan dalam keadaan ridha dan diridhai. Ibn Kathir menegaskan bahwa ayat ini menunjukkan kemuliaan jiwa yang selamat dari keburukan dunia dan diberi kemuliaan di akhirat berupa surga.

Dalam psikologi Islam terdapat *self transcendence*, yakni konsep psikologis yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk melampaui batasan diri sendiri dan terhubung dengan sesuatu yang lebih besar, baik itu secara intrapersonal, interpersonal, maupun transpersonal. Proses ini melibatkan pergeseran fokus dari diri sendiri menuju orang lain, lingkungan, atau bahkan dimensi yang lebih tinggi. Gambaran transedensi diri dalam konsepsi Islam misalnya, ketika seseorang membaca Al-Qur'an ayat-ayat perintah atau larangan, maka perintah atau larangan itu marasa ditujukan pada dirinya sendiri. Demikian pula saat membaca atau mendengar ayat-ayat janji baik dan janji buruk, kisah para Nabi, maka dia merasa ayat-ayat tersebut ditujukan untuk dirinya untuk diambil pelajaran dan dan peringatan sehingga dia mendapat ketetapan hati dan ketenangan jiwa. Dengan cara ini seseorang akan mendapat kesan yang mendalam yang membuatnya prihatin, gemetar, menangis, dan penuh harap sesuai dengan pesan dan kandungan yang dibacanya. Inilah yang akan mengantarkan pada transcendence ketika ia merasakan benar-benar sedang berhadapan dengan Allah, seolah-olah ia mendengar langsung ayat-ayat tersebut dari Allah.¹³

Kesadaran transedental juga dapat diperoleh dengan dzikir yang merupakan salah satu bentuk dari meditasi transcedental. Ketika seseorang khusuk, objek pikir atau stimulasi tertuju pada Allah swt. Dalam dzikir terdapat unsur transenden yaitu mengingat Allah, merasakan adanya Allah serta persepsi kedekatan dengan-Nya. Menurut Simuh, dzikrullah akan berhasil bila dilakukan dengan penuh penghayatan dan semata tertuju kepada Allah, tidak terpengaruh lagi terhadap alam sekitar serta kesadaran yang beralih dari fisik ke jiwa. Dan pada kondisi ini akan memunculkan keadaan hening dan lebih jauh lagi memunculkan perasaan ekstasi.¹⁴

Ketenangan jiwa (*al-nafs al-muthma'innah*) bukanlah semata ketiadaan stres, melainkan kondisi batin yang stabil, damai, dan terhubung secara mendalam dengan Allah SWT. Keadaan ini dicapai melalui tiga pilar utama:

1. Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa):

Merupakan proses membebaskan jiwa dari sifat-sifat tercela seperti sombong, iri, dan tamak, serta menghiasinya dengan akhlak mulia seperti sabar, syukur, dan tawakal. Proses ini adalah inti dari pengembangan spiritual dalam Islam dan merupakan bagian penting dari perjalanan menuju ketenangan jiwa. "*Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwanya, dan merugikan orang yang mengotorinya*" (QS. Asy-Syams: 9–10).

2. Muhasabah (Introspeksi Diri):

¹² Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 8. Bogor: Puataka Imam AsySyafi'i, 2003, 471.

¹³ Munzir Hatami, *Pengantar Studi Al-Qur'an Teori dan Pendekatan*. Yogyakarta: LKIS 2012, 186.

¹⁴ Sri Haryanto, *Manusia Spiritual: Perspektif Psikologi Islam dan Psikologi Transpersonal*. Yogyakarta: Bildung, 2021, 178.

Melakukan evaluasi terhadap perilaku, niat, dan spiritualitas diri setiap hari untuk memperbaiki kekurangan dan meningkatkan kualitas ibadah. Imam al-Ghazali dan tokoh sufi lainnya menekankan pentingnya muhasabah dalam membentuk kesadaran diri (*self-awareness*) yang sehat dan islami. "*Hisablah diri kalian sebelum kalian dihisab.*" (HR. Tirmidzi)

3. Dzikrullah (Mengingat Allah):

Aktivitas ruhani berupa mengingat dan menyebut nama Allah secara konsisten, baik melalui zikir lisan maupun hati. Ini adalah sumber utama ketenangan dalam Islam.

"*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd: 28).

Di era modern saat ini, manusia dihadapkan pada berbagai krisis psikologis, seperti kecemasan, depresi, stres kronis, dan hilangnya makna hidup. Fenomena ini diperparah oleh budaya materialisme, individualisme, dan ketergantungan pada media digital, yang sering kali mengaburkan orientasi spiritual seseorang. Ketenangan jiwa yang dibahas dalam al-Qur'an melalui konsep *nafs muthma'innah* merupakan solusi spiritual terhadap krisis makna yang banyak dialami manusia modern. Konsep *tazkiyatun nafs*, *muhasabah*, *dzikrullah* yang menjadi inti dari ketenangan jiwa dalam Islam, sangat relevan untuk dikembangkan menjadi model terapi Islami, terutama bagi masyarakat muslim yang merindukan pendekatan kejiwaan yang selaras dengan nilai keimanannya. Tidak lupa juga pendidikan karakter di rumah, sekolah, pesantren, dan lembaga terhadap pemahaman jiwa dan pembinaan rohani untuk dapat mencetak insan yang cerdas, berjiwa tenang, bertanggung jawab, dan sadar akan tuhan.

Berikut adalah manfaat dari konsep di atas untuk generasi muda yang hidup di zaman modern ini, yaitu:

1. Menumbuhkan Kesadaran Spiritual Di Tengah Tantangan Modern

Generasi saat ini hidup di era serba cepat, digital, dan penuh tekanan sosial. Penelitian ini memberi pemahaman bahwa ketenangan jiwa bukan hanya soal kebahagiaan semu, tetapi hasil dari hubungan yang mendalam dengan Allah. Ini bisa menjadi landasan spiritual yang kuat untuk menjaga stabilitas mental dan emosi.

2. Alternatif Islami untuk Mengelola Kecemasan dan Kesehatan Mental

Banyak anggota generasi saat ini mengalami kecemasan, overthinking, dan krisis identitas. Dengan memahami konsep *al-nafs* dan makna *al-nafs al-muthma'innah*, mereka memperoleh panduan Islami dalam mengelola stres, melalui zikir, tawakal, dan introspeksi, bukan hanya metode barat yang cenderung ke dalam keburukan.

3. Mengenal Diri Sendiri Lebih Dalam

Konsep jiwa dalam Al-Qur'an (*nafs ammarah*, *lawwamah*, dan *muthma'innah*) bisa membantu generasi saat ini memahami kondisi batin mereka, mengenali kelemahan, dan membangun kepribadian yang lebih utuh dan tenang.

4. Menjaga Keseimbangan antara Dunia Digital dan Kesehatan Jiwa

Paparan media sosial dan gaya hidup instan dapat menimbulkan perbandingan sosial yang merusak harga diri. Konsep ketenangan jiwa mengajarkan generasi saat ini untuk tidak terjebak dalam pencitraan, tetapi fokus pada kedamaian batin dan nilai-nilai spiritual.

5. Menjadi Panduan Gaya Hidup Islami yang Relevan

Penelitian ini menyajikan nilai-nilai Islam dalam bahasa psikologi yang relevan dengan pendekatan kekinian. Hal ini membantu generasi saat ini mengintegrasikan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari secara rasional dan aplikatif.

6. Penguatan Identitas Muslim Modern

Dengan memahami makna *nafs* dan spiritualitas Islam secara mendalam, generasi saat ini dapat membangun identitas sebagai Muslim yang kokoh, sadar diri, dan tidak mudah terombang-ambing oleh tren negatif global.

Ketenangan jiwa atau *al-nafs al-muthma'innah* menjadi sesuatu yang semakin sulit dicapai di era modern. Perkembangan teknologi, gaya hidup materialistis, dan perubahan sosial yang cepat menyebabkan manusia hidup dalam tekanan yang tinggi. Salah satu

tantangan utama adalah stres dan tekanan hidup akibat kompetisi ekonomi, akademik, maupun sosial yang semakin ketat. Banyak orang berorientasi pada pencapaian materi dan prestise, namun mengabaikan kebutuhan spiritualnya. Akibatnya, muncul perasaan cemas, lelah, dan kehilangan makna hidup. Selain itu, pengaruh teknologi dan media sosial menjadi faktor besar yang mengganggu ketenangan batin. Media sosial sering menciptakan budaya perbandingan, di mana seseorang menilai kebahagiaan dirinya berdasarkan kehidupan orang lain yang tampak sempurna di layar. Hal ini menimbulkan rasa iri, rendah diri, dan ketidakpuasan yang berkelanjutan. Dalam jangka panjang, kecanduan terhadap dunia digital dapat menumpulkan kepekaan spiritual dan memutus hubungan seseorang dengan realitas diri dan Tuhannya.

Tantangan lainnya adalah krisis spiritual yang disebabkan oleh meningkatnya sikap materialisme dan sekularisme. Banyak orang modern menganggap keberhasilan hanya diukur dari aspek ekonomi dan status sosial, sehingga nilai-nilai moral dan spiritual semakin terpinggirkan. Jiwa yang jauh dari Allah akan mudah gelisah karena kehilangan arah dan tujuan hidup yang hakiki. Al-Qur'an menegaskan bahwa hati manusia tidak akan pernah tenang kecuali dengan mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28). Ketika nilai spiritual ini terabaikan, ketenangan sejati pun menjadi mustahil untuk diraih. Selain itu, era modern juga membawa fenomena individualisme dan keterasingan sosial. Meskipun teknologi membuat manusia lebih mudah terhubung, namun secara emosional banyak yang merasa kesepian. Minimnya interaksi sosial yang bermakna mengakibatkan kekosongan batin dan melemahkan rasa empati. Padahal, dalam Islam, kebahagiaan dan ketenangan tidak hanya bersifat pribadi, tetapi juga sosial tercermin dari hubungan harmonis antara manusia dengan sesama dan dengan Tuhannya.

Untuk menghadapi tantangan tersebut, Al-Qur'an memberikan pedoman yang jelas agar manusia dapat kembali pada keseimbangan spiritual. Solusi pertama adalah memperbanyak dzikir dan tadabbur Al-Qur'an. Mengingat Allah secara konsisten dapat menenangkan hati dan menguatkan spiritualitas seseorang. Ketika seseorang membiasakan diri berzikir, pikirannya menjadi lebih fokus, emosinya lebih stabil, dan hatinya lebih damai. Hal ini sesuai dengan firman Allah, "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Solusi kedua adalah melakukan tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Proses ini mencakup introspeksi diri (muhasabah), pengendalian hawa nafsu, serta memperbanyak amal saleh. Dengan menyucikan jiwa, seseorang dapat mengatasi kecenderungan buruk dari *nafs ammārah* (jiwa yang condong kepada kejahatan) dan meningkatkan kualitas spiritualnya menuju *nafs al-muthma'innah*. Dalam tafsir Ibn Katsir terhadap QS. Asy-Syams: 9–10 disebutkan bahwa keberuntungan sejati diperoleh dengan menyucikan jiwa dari dosa dan kemaksiatan.

Selanjutnya, menyeimbangkan antara kebutuhan dunia dan akhirat juga menjadi solusi penting. Islam tidak menolak kemajuan atau kekayaan, tetapi menekankan prinsip moderasi (*wasathiyah*). Manusia dianjurkan untuk bekerja keras di dunia, namun tetap menjadikan akhirat sebagai orientasi utama. Dengan keseimbangan ini, seseorang tidak akan terjebak dalam ambisi duniawi yang berlebihan, melainkan hidup dengan rasa syukur dan kepuasan batin. Selain itu, mengatur penggunaan teknologi dan media sosial merupakan langkah praktis untuk menjaga ketenangan jiwa di era digital. Mengurangi waktu berlebihan di dunia maya, memperbanyak interaksi nyata dengan keluarga dan lingkungan, serta menggunakan teknologi untuk hal-hal positif seperti belajar dan berdakwah dapat membantu menumbuhkan keseimbangan psikologis dan spiritual.

Terakhir, menanamkan sikap syukur dan ridha terhadap takdir Allah menjadi kunci utama mencapai ketenangan jiwa. Orang yang senantiasa bersyukur akan melihat segala sesuatu dari sisi positif, sedangkan hati yang ridha tidak akan mudah terguncang oleh perubahan hidup. Jiwa seperti inilah yang disebut oleh Al-Qur'an sebagai *nafs al-muthma'innah* jiwa yang tenang, ridha kepada Allah, dan diridhai oleh-Nya (QS. Al-Fajr: 27–30).

Kesimpulan

Penafsiran klasik seperti dari Ibn Kathir menekankan makna ketenangan sebagai buah dari keimanan yang sempurna, sementara penafsiran kontemporer seperti Quraish Shihab melihatnya sebagai hasil dari hubungan batin yang stabil dengan Allah di tengah ujian hidup. Ketika dikaitkan dengan psikologi Islam, konsep ini sejalan dengan nilai-nilai aktualisasi diri dan transcendensi spiritual, namun tetap berakar pada tauhid. Kajian ini menunjukkan bahwa konsep ketenangan jiwa (*al-nafs al-muthma'innah*) dalam Al-Qur'an merupakan puncak perjalanan spiritual manusia, yang dapat dicapai melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), introspeksi diri (*muhasabah*), dan penguatan spiritual melalui *dzikrullah*.

Dengan demikian, artikel ini menegaskan pentingnya integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan psikologi Islam sebagai pendekatan yang aplikatif dalam merespons tantangan kesehatan mental masa kini. Konsep *al-nafs al-muthma'innah* dapat menjadi dasar bagi terapi psikospiritual Islami, pendidikan karakter, serta pembangunan kepribadian yang utuh dan harmonis dalam bingkai keimanan.

Daftar Pustaka

- Abdullah bin Muhammad. (2003). Tafsir Ibnu Katsir, jilid 8. Bogor: Pustaka Imam AsySyafi'i.
- Arafat, Ahmad Tajuddin. Hakikat Hati Menurut Al-Hakim Al-Timizi. *Jurnal Smart*. 2015. 1. 1. 83-96.
- Departemen Agama RI. (2006). Al-Qur'an dan Terjemahannya. Jakarta: Magfirah Pustaka.
- Ghazali, Imam. (1991). Ihya Ulum al-Din, Jilid 2. Beirut: Dar al-Fikr.
- Haryanto, Sri. (2021). Manusia Spiritual: Perspektif Psikologi Islam dan Psikologi Transpersonal. Yogyakarta: Bildung.
- Hatami, Munzir. (2012). Pengantar Studi Al-Qur'an Teori dan Pendekatan. Yogyakarta: LKIS.
- Mahmud, Mustafa. 1994. Menangkap Isyarat Quran, terj. Min Asrari Quran. ttp, Pustaka Firdaus.
- Moh Syamsi. (2013). Jiwa-Jiwa Yang Sakit. Surabaya: Amelia.
- Najati, Usman. (1997). *Al Quran dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usman. Bandung: Pustaka.
- Putra, Andi Eka. Tasawuf Dan Perubahan Sosial-Politik. *Jurnal TAPIS*. 2012. 8. 1. 62-72.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Litbang Kesehatan Kemenkes RI.
- Shihab, M. Quraish. (2002). Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an, vol 15. Jakarta: Lentera Hati.
- Situmorang, Tarmizi. Paradigma Psikologi Islam Suatu Aliran Baru Dalam Psikologi. *Al-Mursyid*. 2019. 1. 2. 1-17.
- World Health Organization. (2022). *Mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>