

**UPAYA MEMPEROLEH KETENANGAN JIWA DALAM
PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**HUMAIRA
NIM. 140402143
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH
2019 M / 1440 H**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Uin Ar-Raniry Darusalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh :

**HUMAIRA
140402143**

Disetujui Oleh :

Pembimbing Pertama,



Dr. Muharrir Asy'Ari, Lc, MA
NIP. 195307091990031002

Pembimbing Kedua,



Rizka Heni, S.Sos.I., M.Pd

SKRIPSI

Telah dinilai oleh panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Dan dinyatakan Lulus dan Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

HUMAIRA

140402143

Pada Hari/Tanggal

Selasa, 15 Januari 2019 M

9 Jumadil Awwal 1440 H

Di

Darussalam-Banda Aceh

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,



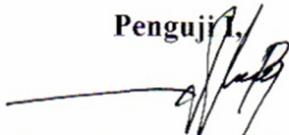
Dr. Muharrir Asy'Ari, Lc, MA
NIP. 195307091990031002

Sekretaris,



Rizka Heni, S.Sos.I., M.Pd

Penguji I,



Drs. Umar Latif, MA
NIP. 1958112019921001

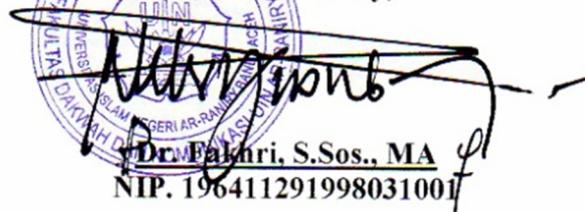
Penguji II,



Saiful Indra, M.Pd, Kons
NIDN. 199012152018011001

Mengetahui,

**3/ Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry,**



Dr. Fakhri, S.Sos., MA
NIP. 196411291998031001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya

Nama : HUMAIRA

Nim : 140402143

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry.

Banda Aceh, 26 Desember 2018

Yang Menyatakan



Humaira
140402143

ABSTRAK

Ketenangan jiwa merupakan suatu hal yang senantiasa diinginkan oleh manusia. Mulai dari memberikan makna ketenangan jiwa pada manusia hingga cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa itu sendiri. Setiap manusia mendambakan ketenangan jiwa dalam hidupnya dan manusia akan melakukan segala cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa serta menjelajahi setiap tempat untuk mendapatkannya. Selaku muslim yang beriman, manusia dianjurkan untuk mencari suatu ketenangan jiwa berdasarkan tuntunan dalam Al-Qur'an. Namun tidak jarang manusia mencari ketenangan jiwa dengan cara yang tidak dibenarkan syari'at, seperti memakai narkoba, sabu dan obat-obat terlarang. Oleh karena itu penulis menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman bagi penulis sendiri dan manusia sehingga cara untuk memperoleh ketenangan jiwa menjadi objektif. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang ketenangan jiwa dan upaya memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) dengan menggunakan metode *tafsir maudhu'i* (tafsir tematik) yaitu membahas ayat Al-Qur'an sesuai tema dan judul yang telah ditetapkan. Penulis menggunakan metode *content analysis* yaitu menguraikan secara objektif dan sistematis dalam mengolah informasi yang diperoleh dari Al-Qur'an, tafsir dan buku-buku yang berkaitan dengan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak lafadz dalam Al-Qur'an yang membahas dan berkaitan dengan ketenangan jiwa (*muthmainnah*). Allah menyebut lafadz *muthmainnah* dan lafadz berkaitan dengannya sebanyak 11 kali dalam Al-Qur'an. Lafadz *muthmainnah* bermakna suatu jiwa yang jauh dari perintah keburukan. Upaya-upaya yang dapat ditempuh manusia untuk memperoleh ketenangan jiwa di dunia dan akhirat diantaranya taubat, zikir, beriman, sabar dan takwa.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, syukur Alhamdulillah Allah *subhanahu wata'ala* masih memberikan kepada penulis kekuatan, kesehatan dan petunjuk, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “**Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)**” untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, kemudian shalawat dan salam penulis bermohon kepada Allah semoga tetap tercurahkan kepada baginda Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wasallam* yang telah bersusah payah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman islamiah. Seperti yang kita rasakan saat ini.

Pada proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kendala, namun berkat petunjuk dari Allah dan bantuan bimbingan serta kerja sama dari berbagai pihak maka kendala/kesulitan yang dihadapi tersebut dapat diselesaikan. Penyusunan skripsi tidak lepas dari doa, semangat dan dukungan banyak pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terkait dalam penyelesaian skripsi, diantaranya:

1. Penulis mengucapkan doa dan terima kasih yang tidak terhingga kepada Ayahanda **Khairuman** dan Ibunda **Munawarni**, yang telah membesarkan dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang serta yang terus memotivasi dan dukungan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Semoga rahmat dan ridha Allah senantiasa tercurahkan kepada mereka. Serta selalu diberikan kesehatan, umur panjang, dimudahkan rezeki, dimudahkan segala urusan dan kebahagiaan di dunia akhirat.

2. Terima kasih kepada saudara sekandung yaitu Ananda Mulia Mahendra dan Khairul Ha'qi serta Adinda Anis Thahira. Doa, dukungan dan kasih sayang yang tidak akan pernah habis dilimpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat melangkah sejauh ini. Semoga rahmat dan ridha Allah senantiasa tercurahkan kepada mereka.
3. **Dr. Muharrir Asy'Ari, Lc, MA** selaku pembimbing I dan **Rizka Heni, S.Sos.I., M.Pd** selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberi bimbingan, nasehat, dorongan serta arahan kepada penulis.
4. Dr. Fakhri, S.Sos., M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
5. Drs. Umar Latif, M.A selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak meluangkan waktu untuk membantu, memberi nasehat, motivasi serta arahan kepada penulis.
6. Drs. Maimun M.Ag selaku Penasehat Akademik (PA) serta Rektor, Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
7. Sahabat seperjuangan dan seperdoping (dosen pembimbing) yang saling menyemangati, saling menguatkan dan saling bantu dalam penyusunan

skripsi ini serta Teman-teman seperjuangan khususnya leting 2014 Bimbingan dan Konseling Islam unit 03 dan 05.

8. Mahasiswa/i praktikum lapangan Cabang Rutan Lhoknga tahun 2018 dan keluarga atau teman-teman KPM Desa Batee Roo Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya dan semua pihak yang telah membantu proses penulisan dan penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan maupun isi skripsi masih jauh dari kesempurnaan, dikarenakan keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kebaikan dan kesempurnaan skripsi. Semoga skripsi bermanfaat untuk pembaca umumnya dan kepada penulis khususnya. *Amiin Ya Rabbal 'Alamin*

Banda Aceh, 26 Desember 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PENGESAHAN	ii
LEMBARAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional	6
F. Penelitian Yang Relevan.....	8
BAB II : KAJIAN TEORITIS	10
A. Konsep Dasar Ketenangan Jiwa	10
1. Definisi Ketenangan Jiwa	10
2. Karakteristik Ketenangan Jiwa	12
3. Faktor Yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa	13
B. Konsep Dasar Al-Qur'an	20
1. Definisi Al-Qur'an	20
2. Nama-Nama Al-Qur'an	22
3. Tujuan Al-Qur'an	25
4. Fungsi Al-Qur'an.....	26
C. Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an	34
1. Definisi Jiwa Menurut Al-Qur'an	35
2. Definisi Jiwa Menurut Para Sufi	39
BAB III : METODE PENELITIAN.....	48
A. Jenis Penelitian	48
B. Sumber Data Penelitian	49
C. Teknik Pengumpulan Data	49
D. Teknik Analisis Data	50
E. Teknik Penulisan	51
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Ketenangan Jiwa.....	52
a. Term Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an	52
b. Ayat-ayat tentang Ketenangan Jiwa.....	53
2. Penafsiran Mufassir terhadap Ayat-ayat Al-Qur'an tentang Ketenangan Jiwa	60
3. Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa	82
B. Pembahasan	85

1. Ayat-ayat tentang Ketenangan Jiwa	85
2. Penafsiran Ketenangan Jiwa menurut mufassir	85
3. Upaya-upaya memperoleh Ketenangan Jiwa.....	86
BAB V : PENUTUP	97
A. Kesimpulan	97
B. Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ketenangan jiwa terdiri dari kata ketenangan dan jiwa. Kata ketenangan berasal dari kata tenang yang mendapat sufiks ke-an. Tenang berarti tidak gelisah, aman dan tenteram (tentang perasaan hati dan keadaan). Ketenangan: ketenteraman hati, batin, pikiran.¹ Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan).²

Ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga manusia dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.³

Jadi ketenangan jiwa adalah kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental, karena manusia yang jiwanya tenang, tenteram berarti manusia tersebut mengalami keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwanya atau manusia

¹Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet ke 3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 1244.

²Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet ke 9 (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hal. 11-12.

³*Ibid.* Hal. 12

yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

Masalah ketenangan jiwa merupakan pembahasan yang senantiasa dibicarakan oleh manusia. Mulai dari memberikan makna ketenangan jiwa pada manusia hingga cara untuk mendapatkan ketenangan jiwa itu sendiri. Setiap manusia pasti mendambakan ketenangan dalam hidupnya, oleh karena itu manusia mampu melakukan segalanya untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan menjelajahi setiap tempat untuk mendapatkannya.⁴

Semua manusia menginginkan kedamaian dan ketentraman. Namun tidak jarang manusia mencari ketentraman dan kedamaian dengan cara yang tidak dibenarkan syari'at, seperti penyalahgunaan narkoba, sabu dan obat-obat terlarang.⁵ Penyalahgunaan narkoba tersebut dapat berakibat buruk kepada korbannya baik pada fisik, psikis dan hubungan sosial seseorang. Diantaranya kerusakan pada anggota tubuh, emosi labil, depresi dan perilaku yang tidak dalam keadaan normal, baik fisik maupun psikis yang dapat mengganggu hubungan sosial dengan orang lain dan merugikan orang lain.⁶ Seseorang akan merasa gelisah dan tidak akan mendapatkan ketenangan jiwa dalam kehidupannya.

⁴Ghulham Reza, Sultani, *Hati Yang Bersih*, Cet ke 1 (Jakarta : Pustaka Zahra, 2004), hal. 158.

⁵Hasil Wawancara Dengan Salah Satu Tahanan Di Rumah Tahanan Cabang Lhoknga, (JA). Kamis, 08 Februari 2018. Pukul 11:40 WIB

⁶Siti Zabidah, *Peran Konseling dalam Menangani Korban Penyalahgunaan Narkoba*, (Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2010), hal. 2

Selaku muslim yang beriman dianjurkan mencari ketenangan sesuai tuntunan Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan kitab suci Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad *salallahu 'alaihi wasallam* melalui malaikat Jibril. Fungsinya sebagai pedoman hidup manusia di muka bumi. Adapun fungsi Al-Qur'an yaitu Al-Huda (petunjuk), Al-Furqan (pemisah), Al-Mau'izah (nasehat) dan Al-Asyifa (obat).

Al Qadhi sebagai seorang ahli jiwa, sebagaimana dikutip oleh Safrilsyah, dalam penelitian menyimpulkan bahwa bacaan Al-Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit manusia. Penelitian Al Qadhi diperkuat oleh sebuah laporan penelitian yang disampaikan dalam konferensi kedokteran Islam Amerika Utara pada tahun 1984, terbukti bahwa Al-Qur'an mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya.⁷ Allah *subhanahu wata'ala* berfirman :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya :*“Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”*.⁸ (QS. Al-Isra':82)

⁷Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013), hal. 141.

⁸Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 290.

Al-Qur'an juga menenangkan hati dan memantapkan keyakinan. Orang-orang yang beriman mengetahui bahwa Al-Qur'an adalah tanda (mujizat) yang paling besar yang menenangkan hati mereka dengan keyakinan yang mantap. Adapun obat penawar menenangkan jiwa yang diberikan Al-Qur'an adalah beriman kepada Allah dengan iman yang kuat.⁹ Itulah mengapa di dalam Al-Qur'an, Allah sering menggantungkan petunjuk dan hidayahnya pada keimanan (kepercayaan). Al-Qur'an dapat menjadi petunjuk dan obat penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Artinya manusia harus yakin terlebih dahulu terhadap Al-Qur'an. Tanpa keyakinan, maka petunjuk dan obat penyembuh itu menjadi sesuatu yang tidak mempunyai landasan dan pondasi.¹⁰ Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya :“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram”.¹¹ (QS. Ar-Rad: 28).

Manusia yang merasa tenang adalah manusia yang merasa damai dan memiliki kepribadian yang mampu menguasai emosional secara profesional.¹² Perasaan tidak tenang sering mengganggu manusia, seperti rasa takut, putus asa

⁹Syaikh Khalaf Muhammad Al Husaini, *Psikologi Agama Islam*, (Jakarta: Mustaqim, 2003), hal. 49.

¹⁰Nur Faizin Muhith, *Manusia Mengeluh Al-Qur'an Menjawab*, Cet ke 1 (Bayuanyar Surakarta: Al-Qudwah Publishing, 2014), hal. 150.

¹¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 252.

¹²Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qolbu*, (Jakarta: Gema Insani, 2002), hal. 225.

dan kegundahan akan jaminan keselamatan hidup dunia akhirat. Tidak heran bila perasaan tidak tenang dapat mengakibatkan seseorang menjadi stress. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan perasaan tidak tenang adalah dengan mengingat Allah.¹³

Oleh karena itu manusia yang menjaga Al-Qur'an dan manusia yang hidup dekat dengan Al-Qur'an, ia akan banyak mendapatkan ketenangan pada jiwanya. Memaknai ketenangan jiwa berdasarkan Al-Qur'an dan cara mendapatkan ketenangan jiwa menurut tuntutan Al-Qur'an sangat dianjurkan bagi setiap muslim. Maka di sini penulis ingin membahas lebih lanjut tentang Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Qur'an.

B. Rumusan Masalah

1. Ayat-ayat Al-Qur'an apa sajakah yang menjelaskan tentang ketenangan jiwa?
2. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang ketenangan jiwa dalam tafsir tematik?
3. Bagaimana upaya memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an?

¹³Saiful Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa*, Cet ke 3 (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2013), hal. 136.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang ketenangan jiwa.
2. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang ketenangan jiwa dalam tafsir tematik.
3. Untuk mengetahui upaya memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Sebagai penambahan pengetahuan, wawasan dan rujukan mengenai ayat-ayat ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an.
 - b. Mengetahui cara memperoleh ketenangan jiwa berdasarkan tuntunan Al-Qur'an.
2. Secara praktis
 - a. Dapat dijadikan sebagai referensi dalam mencapai suatu ketenangan jiwa berdasarkan Al-Qur'an.
 - b. Sebagai bahan rujukan bagi seorang konselor dalam melaksanakan layanan binbingan konseling Islam kepada kliennya.

E. Definisi Operasional

1. Upaya

Upaya dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah usaha, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud, memecahkan persoalan, mencari jalan keluar).¹⁴

2. Ketenangan jiwa

Ketenangan berarti tidak gelisah, aman dan tenteram (tentang perasaan hati dan keadaan). Ketenangan: ketenteraman hati, batin, pikiran.¹⁵ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, jiwa adalah roh manusia (yang ada di dalam tubuh dan menyebabkan seseorang hidup); nyawa.¹⁶ Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniyah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan).¹⁷

Ketenangan jiwa adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga manusia dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.¹⁸

¹⁴Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi II, Cet ke III (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hal. 1250.

¹⁵Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hal. 1244.

¹⁶Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), hal. 586.

¹⁷Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental...*, hal. 12.

¹⁸*Ibid.* Hal. 12.

Ketenangan jiwa menurut peneliti dapat diartikan sebagai sebuah kondisi yang dapat terhubung kepada salah satu bagian dalam jiwa yaitu pemikiran, hati, perasaan dan perilaku sesuai dengan yang dianjurkan. Dalam kondisi ini manusia dapat membedakan yang baik dan buruk

3. Al-Qur'an

Al Qur'an secara harfiah, berasal dari bahasa arab, yaitu bentuk jamak kata benda (masdar) dari kata kerja qara'a - yaqra'u - qur'an yang berarti bacaan atau membaca.¹⁹ Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang berisi firman Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad dengan perantaraan malaikat jibril untuk dibaca, dipahami dan diamalkan sebagai petunjuk atau pedoman hidup bagi umat manusia.²⁰ Al-Qur'an merupakan firman Allah dan pedoman hidup bagi manusia terutama orang muslim. Al-Qur'an diturunkan kepada nabi Muhammad melalui malaikat jibril.

Jadi, ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an yang dimaksud penulis pada penelitian yaitu ketenangan jiwa, kriteria manusia yang tenang dan cara-cara untuk memperoleh ketenangan jiwa. Kata kunci ketenangan jiwa yang penulis gunakan dalam Al-Qur'an adalah *mutmainnah* (jiwa yang tenang). Kemudian diuraikan dengan tafsir tematik agar mendapatkan uraian detail.

¹⁹Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2009), hal. 1

²⁰Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa...*, hal. 44.

F. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka yang dilakukan, penulis mendapatkan beberapa penelitian sebelumnya yang mempunyai kemiripan variabel dengan penelitian ini. Di antaranya penelitian yang dilakukan oleh: *Pertama*, penelitian oleh Tarwalis yang berjudul “Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa”. Penelitian membahas tentang bagaimana dampak dan kendala-kendala dzikir terhadap ketenangan jiwa. Hasil penelitian menjelaskan bahwa dzikir sangat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa seseorang. Apabila manusia melaksanakan ibadah dzikir dengan baik dan benar maka sangat berdampak terhadap ketenangan jiwanya.²¹

Kedua, penelitian oleh Idrus H Ahmad yang berjudul “Ketentraman Jiwa dalam Perspektif Al-Ghazali”. Penelitian membahas mengenai upaya menghilangkan atau mencegah penyakit mental untuk menciptakan ketenangan jiwa dengan menata kembali berbagai stasiun yang ada di Sufisme sebagai esensi dari kalam Ilahi yaitu al-taubah, al-taqwa, al-tawakkal, al-ridha, al-mahabbah dan ma’rifah. Hasil penelitian menjelaskan bahwa untuk menciptakan suasana batin yang tenteram dalam kehidupan manusia diperlukan adanya pegangan, pedoman dan tempat sandaran yang kokoh. Agar hidup aman dan tentram, maka ketika berbuat salah cepat bertaubat untuk kembali kepada kebenaran Allah.²²

²¹Tarwalis, *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa*, (Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2017), hal. 71.

²²Idrus H Ahmad, “Ketentraman Jiwa dalam Perspektif Al-Ghazali”, *Jurnal Substantia* (Online), VOL.12, No. 1, April (2011), email:Idrus@yahoo.com. Diakses 23 Maret 2018

Perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh Tarwalis dengan penelitian ini adalah pada perumusan masalah. Penelitian Tarwalis membahas tentang dampak yang diimbulkan dzikir terhadap ketenangan jiwa, sedangkan penelitian ini membahas tentang ayat-ayat mengenai ketenangan jiwa dan upaya memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Idrus H Ahmad yaitu pada rujukan yang digunakan. Penelitian Idrus H Ahmad menggunakan pemikiran Al-Ghazali sebagai rujukan penelitian dan penelitian ini merujuk pada Al-Qur'an.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Ketenangan Jiwa

1. Definisi ketenangan jiwa

Ketenangan jiwa terdiri dari kata ketenangan dan jiwa. Sedangkan kata ketenangan itu sendiri berasal dari kata tenang yang mendapat sufiks ke-an. Tenang berarti tidak gelisah, aman dan tenteram (tentang perasaan hati dan keadaan). Ketenangan: ketenteraman hati, batin, pikiran.¹ Jiwa adalah seluruh kehidupan batin manusia yang menjadi unsur kehidupan, daya rohaniyah yang abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia dan menjadi simbol kesempurnaan manusia (yang terjadi dari hati, perasaan, pikiran dan angan-angan).

Dilihat dari kacamata psikologi, menurut Wasti Soemanto, jiwa adalah kekuatan dalam diri manusia yang menjadi penggerak bagi jasad dan tingkah laku manusia, jiwa menumbuhkan sifat dan sikap yang mendorong tingkah laku. Demikian dekatnya fungsi jiwa dengan tingkah laku, maka berfungsinya jiwa dapat diamati dari tingkah laku seseorang yang nampak.²

Berdasarkan uraian diatas, dapat penulis simpulkan bahwa jiwa merupakan unsur kehidupan yang bersifat abstrak yang berfungsi sebagai penggerak manusia. Jiwa menumbuhkan sikap dan sifat yang mendorong manusia

¹Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Cet ke 3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hal. 1244.

²Wasty Soemanto, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Bina Aksara, 1988), hal. 15.

pada tingkah laku. Karena cara-cara kerja jiwa hanya dapat diamati melalui tingkah laku yang nyata. Apabila sifat dan sikap seseorang mendorongnya untuk melakukan suatu perbuatan yang baik dan sesuai dengan hukum atau syariat yang berlaku, maka jiwa seseorang tersebut juga akan merasa bahagia dan tenang atas perbuatan baik tersebut. Sebaliknya, apabila sifat dan sikap seseorang mendorongnya untuk melakukan suatu perbuatan yang buruk atau melenceng dari hukum dan syariat yang ada, maka jiwanya tidak akan pernah tenang, karena ia akan diluputi dengan rasa bersalah akan perbuatannya.

Zakiah Daradjat berpendapat bahwa ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.³ Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana ia hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi.⁴

Jadi ketenangan jiwa adalah kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang, tenteram berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir

³Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Cet ke 9 (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hal. 13.

⁴*Ibid.* Hal. 11

positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

2. Karakteristik ketenangan jiwa

Semua orang ingin menjalani kehidupannya dengan penuh kebahagiaan dan ketenangan lahir dan batin. Jiwa yang tenang ialah jiwa yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. Di antaranya yaitu sifat syukur, sabar, rela dan cinta tuhan. Indikator ketenangan jiwa menurut Utsman Labib Faraj, sebagaimana dikutip oleh Muhammad Utsman Najati antara lain⁵ :

- a. Merasa aman, damai dan tenteram
- b. Bisa menerima diri sendiri, merasa diri bernilai, menyadari akan kemampuan diri sendiri, mengakui keterbatasan diri, mau menerima orang lain, mau menerima perbedaan di antara mereka, dan mengakui adanya perbedaan antara dirinya dengan orang lain.
- c. Mampu menguasai diri secara profesional ketika dituntut melakukan hal yang spontan dan memiliki kemampuan untuk memulai sesuatu
- d. Mampu menumbuhkan interaksi aktif dan memuaskan orang lain
- e. Memiliki pandangan yang realitis dalam menjalani kehidupan dan bisa menghadapi berbagai problema dengan wajar sehingga mampu memunculkan solusi terbaik

⁵Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Nabi*, (1988), hal. 325.

- f. Memiliki kepribadian yang sempurna. Salah satunya yaitu memiliki kematangan emosional. Yang dimaksud disini adalah kemampuan untuk menguasai diri dalam menghadapi berbagai situasi yang bisa memancing emosi dan tidak akan mudah terprovokasi.

3. Faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa

Allah adalah pencipta manusia dan mengetahui segala yang ada di dalam jiwanya. Dengan mengkaji proses pencipta manusia dan perkembangan manusia serta sifat-sifat manusia, maka faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan jiwa dan kepribadian individu meliputi:

- a. Biologis

Yang dimaksud dengan faktor biologis adalah berbagai keadaan biologis atau jasmani yang dapat mempengaruhi perkembangan maupun fungsi sang pribadi dalam kehidupan sehari-hari, seperti keahlian gen, kurang gizi, penyakit dan sebagainya. Ia mempengaruhi segala aspek tingkah laku, mulai dari kecerdasan sampai daya tahan terhadap stress.⁶

Dimensi biologis terdiri dari tiga yaitu jasad (tubuh dan organ tubuh), hawa' (dorongan-dorongan hasrat kebinatangan yang menuntut pemenuhan, dan pengaktualannya amat ditentukan oleh keadaan yang terkait dengan jiwa seseorang) dan hayat (ruh/nyawa).⁷

⁶A.Supratiknya, *Mengenal Perilaku Abnormal*, Cet ke 1 (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), hal. 27.

⁷Erhamawilda, *Konseling Islami*, Cet ke 1 (Yogyakarta:Graha Ilmu, 2009), hal. 22.

Selain itu ada beberapa faktor lain yang bisa mempengaruhi jiwa manusia yang dilihat dari aspek biologis yaitu:

1) Potensi

Potensi adalah kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dikembangkan atau kesanggupan seseorang untuk mengembangkan sesuatu. Allah telah berikan berupa fisik dan ruh serta sifat-sifat dasar manusia (yang bisa berupa kecenderungan berbuat positif dan juga cenderung untuk berbuat negatif). Allah memberikan kebebasan kepada setiap manusia untuk memilih jalur hidupnya.⁸

Firman Allah

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾

Artinya: “Demi jiwa serta penyempurnaannya, lalu Allah mengilhamkan kepadanya jalan kedurhakaan (dosa) dan ketawaan.”⁹ (QS. Asy-Syams (91):7-8)

Kata *fa alhamaha* terambil dari kata *al-lahm* yakni menelan sekaligus. Dari sini lahir kata *ihlam* dipahami dengan arti pengetahuan yang diperoleh seseorang dalam dirinya, tanpa diketahui dari mana sumbernya. Ia serupa dengan lapar. Ilham berbeda dengan wahyu, karena walaupun termasuk pengetahuan yang diperoleh namun ia diyakini bersumber dari Allah. Allah melanjutkan sumpahnya dengan mengingatkan tentang jiwa manusia dan inilah yang dituju agar *menyadari* dirinya dan memperlihatkan makhluk yang disebut oleh ayat-ayat lalu.

⁸*Ibid.* Hal. 37.

⁹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro, 2010), hal. 595.

Allah berfirman: *Dan aku juga bersumpah demi jiwa manusia serta penyempurnaan ciptaan-Nya* sehingga mampu menampung yang baik dan yang buruk lalu Allah mengilhaminya yakni memberi potensi dan kemampuan bagi jiwa itu untuk menyelusuri jalan *kedurhakaan dan ketakwaannya*. Terserah kepada-Nya yang mana diantara keduanya yang pilih serta diasah dan diasuh.¹⁰

2) Pengaruh keturunan (faktor Hereditas).

Fakta-fakta ilmiah yang ditemukan para ilmuwan, tentang bagaimana sifat-sifat dan keadaan sifit diturunkan, secara mendalam telah dijelaskan Al-Qur'an jauh sebelum para ilmuwan melakukan penelitian. Dengan semakin canggih keilmuan manusia, semakin jelas bukti-bukti empirik dapat diamati dengan panca indera.

Dengan demikian, jiwa yang normal akan membentuk pribadi yang positif dan bisa melahirkan jiwa yang sehat. Manakala jika jiwa seseorang berada dalam kondisi yang tidak normal, maka bisa menyebabkan terjadinya gangguan jiwa.

b. Sosiologi

Sosiologi adalah lingkungan yang ditentukan oleh hubungan antara individu dan suatu komunitas sosial, hubungan ini dikaitkan dengan tradisi, nilai-nilai, peraturan-peraturan, dan undang-undang.¹¹

Jiwa seseorang bisa berubah karena pengaruh teman, guru, pembimbing, tetangga, dan sebagainya. Begitupun nilai-nilai yang dianut suatu kelompok

¹⁰M.Quraish Shaihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol: 15, Cet ke VII (Jakarta: Lentara Hati, 2002), hal. 296.

¹¹Zakiah Daradjat, *Fitrah dan Kepribadian Islam*, Cet ke 1 (Jakarta: Darul Falah, 1999), hal. 93.

masyarakat dan nenek moyangnya akan turut mewarnai kepribadian seseorang, bahkan seringkali karena patuhnya seseorang kepada nilai-nilai lingkungan masyarakat dan budayanya, banyak hal yang bertentangan dengan agama pun ia laksanakan.

Dengan demikian, sosiologi mempunyai pengaruh yang besar terhadap jiwa manusia. Jika perbuatan yang dilakukan bukan karena Allah, maka seseorang tidak akan mendapatkan keridhaan dan keberkatan dari-Nya. Contoh melakukan ritual sesajen untuk tujuan penyembahan, mereka bukan hanya merugikan harta tetapi merugikan diri dan jiwa mereka tetap kosong. Bahkan hati dan jiwa mereka senantiasa berada dalam keresahan yang bisa mengakibatkan gangguan jiwa.

c. Psikologis

Psikologis adalah lingkungan yang dipengaruhi oleh kondisi kejiwaan seperti kondisi rasa, tanggung jawab, toleransi, kesadaran, kemerdekaan, keamanan, kesejahteraan dan sebagainya. Di antara pengaruh psikologis terhadap jiwa yaitu sikap, perilaku, dan perlakuan orang tua.¹²

Lingkungan merupakan faktor yang akan memberikan pengaruh baik anak dalam menjalankan aktivitas hidup, apakah anak akan berkembang sekedar mengikuti dorongan hawa nafsunya atau anak akan berkembang menjadi pribadi yang mampu mengembangkan antara pemenuhan kebutuhan fisiknya dengan pemenuhan kebutuhan spritualnya. Dalam hal ini Husain Mazhahiri mengungkapkan bahwa orang tua berpengaruh terhadap nasib dan masa depan anak serta bagi kebahagiaan ataupun kesengsaraan anak.

¹²Erhamwilda, *Konseling Islam...*, hal. 45.

d. Spritual

Menurut kamus Webster kata “sprit” berasal dari kata benda bahasa latin “spritus” yang berarti nafas dan kata kerja “spirare” yang berarti untuk bernafas. Melihat kata asalnya, hidup adalah untuk bernafas, dan memiliki nafas adalah memiliki spritual. Menjadi spritual berarti memiliki ikatan yang lebih kepada hal yang bersifat kerohanian atau kejiwaan dibandingkan hal yang bersifat fisik atau material. spritual merupakan kebangkitan atau pencerahan diri dalam mencapai tujuan dan makna hidup. Spritual merupakan bagian esensial dari keseluruhan kesehatan dan kesejahteraan seseorang.¹³

Spiritual juga merupakan pengaruh yang berkaitan dengan aspek jiwa (seperti motivasi beragama) yang berpegang teguh pada ketakwaan, mencintai kebaikan, kebenaran dan keadilan serta membenci keburukan, kebatilan dan kezaliman.

Dengan demikian, masih banyak lagi faktor yang bisa mempengaruhi jiwa manusia. Jiwa seseorang bisa dipegaruhi jika ia berada dalam kondisi yang jauh dari nilai ketakwaan kepada Allah, maka ia akan mendapat gangguan jiwa. Manakala seseorang yang selalu menyuburkan hatinya dengan mengingat Allah (dzikirullah), maka jiwanya akan senantiasa mendapat perlindungan dari pada segala sesuatu yang bisa mempengaruhinya oleh Allah dan jiwanya akan sehat.

¹³Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami*, Cet ke 2 (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008), hal. 289.

Adapun hal lain yang menyebabkan seseorang merasa tidak tenang pada jiwanya yaitu:

a. Ghafalah

Salah satu faktor penyebab hati menjadi tidak tenang dan tidak tenteram adalah ghaflah (lalai dan lupa) kepada Allah. Manusia lalai dan lupa kepada Allah akan membuat lupa kepada dirinya sendiri. Manusia yang lalai dari mengingat Allah tidak akan merasa hidupnya tenang dan tenteram. Manusia akan merasa dalam keadaan gelisah, resah dan susah. Manusia yang lupa kepada Allah akan tenggelam ke dalam telaga kelupaan, kebimbangan dan keterasingan. Manusia akan jauh dari lingkaran cahaya dan masuk ke dalam lingkaran kegelapan.¹⁴

b. Kegundahan dan kekhawatiran

Apabila seseorang tidak merasa tenang maka itu disebabkan oleh rasa kegundahan dan kekhawatiran seseorang akan sesuatu. Dan bagaimana cara menghilangkan sebab-sebab dari kegundahan dan kekhawatiran seseorang ?¹⁵

- 1) Kegundahan dan kekhawatiran terkadang disebabkan oleh pemikiran akan masa depan yang gelap dan tidak jelas. Tetapi, iman kepada tuhan semesta alam dan ketawakalan kepada-Nya menjadikan hati tenteram.
- 2) Masa lampau yang menyedihkan pun atau kekhawatiran tentang dosa-dosa yang dilakukan olehnya di masa lampau lantaran kekhilafan, dapat menghilangkan ketenteraman diri

¹⁴Saiful Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa* , (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2013), hal. 136.

¹⁵Sultani, Ghulam Reza, *Hati yang Bersih*, (Jakarta : Pustaka Zahra, 2004), hal. 158.

seseorang. Namun, dengan mengingat bahwa Allah adalah penerima taubat, pengampun segala dosa, maha pemurah dan maha baik, akan membuat manusia tenteram.

- 3) Kelemahan dan ketidakmampuan manusia kala menghadapi sebab-sebab alam dan terkadang dihadapan sekumpulan musuh, menjadikan manusia khawatir. Akan tetapi ketika ingat Allah dan meminta pertolongan dari-Nya, hatinya merasa tenang.
- 4) Sebab kekhawatiran terkadang perasaan akan kekosongan dan ketidakbermaknaan hidup. Tetapi, orang yang beriman kepada Allah yang mengetahui jalan menuju kesempurnaannya, menyadari bahwa semesta alam tidak diciptakan secara main-main dan mendapatkan ketenteraman serta ketenangan jiwa dan hati.
- 5) Manusia terkadang menanggung penderitaan lantaran setelah memberikan bantuan lalu tak seorang pun menghargainya. Hal ini dapat membuatnya sedih dan gundah. Namun ketika dia mengetahui dan merasa bahwa semua aktivitas dan bantuannya senantiasa untuk Zat Yang mengetahui segala sesuatu, dia akan merasa puas.

B. Konsep Dasar Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah wahyu Allah swt yang dari manapun tidak akan terkena kebatilan. Di dalam Al-Qur'an, Allah memberikan informasi tentang jalan kehidupan yang akan membimbing keinginan manusia yang bersifat ikhtiar. Selama manusia berpegang teguh kepada ajaran agama yang diturunkan-Nya, mereka akan menikmati kehidupan yang selaras dengan alam semesta. Sebaliknya, jika manusia tidak lagi berpegang pada petunjuk-Nya, mereka akan menuai sendiri ketidakselarasan hidupnya dengan alam semesta.¹⁶

1. Definisi Al-Qur'an

Al-Qur'an berarti bacaan, berasal dari kata qara'a. kata Al-Qur'an itu berbentuk masdar dengan arti isim maf'ul yaitu maqru' (dibaca). Adapun definisi Al-Qur'an ialah kalam Allah swt yang merupakan mukjizat yang diturunkan (diwahyukan) kepada nabi Muhammad saw dan ditulis di mushaf dan diriwayatkan dengan mutawatir serta membacanya adalah ibadah.¹⁷

Banyak pendapat para ulama mengenai definisi dari Al-Qur'an, yaitu:¹⁸

- a. As Sayuthy dalam kitab *Al Itqan*: Al-Qur'an ialah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw, yang tidak dapat ditandingi oleh yang menentanginya, walaupun sekedar surat dari padanya.”

¹⁶Syaikh Mutawalli Sya'rawi, *Gerbang Memahami Al-Qur'an*, (Tangerang: Hikam), hal. 50.

¹⁷Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013) hal. 136

¹⁸*Ibid.* Hal. 137.

Sebagian mutaakhirin menambahkan: “yang kita beribadat dengan mentilawatkannya.”

- b. Asy Syaukani dalam kitab Al Irsyad: Al-Qur’an itu kalamullah yang diturunkan kepada nabi Muhammad saw yang ditilawatkan dengan lisan, lagi mutawatir penukilannya.
- c. Ahli Agama (‘Uruf Syara’): Al-Qur’an itu wahyu Ilahi yang diturunkan kepada Muhammad yang telah disampaikan kepada kita, umatnya dengan jalan mutawatir, yang dihukumi kafir orang yang meriwayatkannya. Jadi, dari beberapa pendapat para ulama tentang definisi Al-Qur’an, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur’an adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw secara munajjaman oleh malaikat jibril agar disampaikan kepada umatnya, yang ditilawatkan dengan lisan.

Al-Qur’an merupakan kitab suci Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw melalui malaikat Jibril. Manfaatnya sebagai pedoman hidup manusia di muka bumi. Berbagai ilmu dan manfaat yang dapat diambil dari Al-Qur’an, baik ilmu psikologi, sains, sosial, kesehatan, teknologi dan berbagai ilmu lainnya.¹⁹

Al-Qur’an sebagai solusi problematika manusia, sangat mendesak untuk diterjemahkan dan diaplikasikan ke dalam peristiwa-peristiwa sehari-hari yang dialami manusia dalam kehidupannya. Harus ada sesuatu yang menjadi pegangan,

¹⁹Safrihsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam...*, hal .135.

ketika masalah datang mendera. Wajib hukumnya menjadikan Al-Qur'an sebagai jawaban atas permasalahan yang datang.²⁰

2. Nama-nama Al-Qur'an

Al-Qur'an diturunkan dalam bahasa arab. Bahasa ini mempunyai karakteristik tersendiri yang berbeda dari bahasa lainnya. Ia mempunyai uslub dan kosakata tertentu. Suatu kosakata terkadang mempunyai makna ganda sehingga ia mempunyai makna yang tidak jelas dan pasti. Hal ini menunjukkan bahwa menguasai bahasa arab merupakan suatu keniscayaan dalam memahami Al-Qur'an.²¹ Allah menamakan Al-Qur'an dengan beberapa nama, diantaranya:²²

a. Al-Qur'an

Allah memberikan nama kitabnya dengan Al-Qur'an yang berarti "bacaan". Di dalam Al-Qur'an sendiri ada pemakaian kata "Qur'an" dalam arti demikian sebagaimana firman Allah:²³

﴿١٨﴾ إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْءَانَهُ ﴿١٧﴾ فَإِذَا قَرَأْتَهُ فَاتَّبِعْ قُرْءَانَهُ ﴿١٨﴾

Artinya: "Sesungguhnya mengumpulkan Al-Qur'an (di dalam dadamu) dan (menetapkan) bacaannya (pada lidahmu) itu adalah tanggungan Allah. (Karena itu), jika kami telah membacakannya hendaklah kamu ikuti bacaannya."²⁴ (QS. Al-Qiyamah:17-18)

²⁰Nur Faizin Muhith, *Manusia Mengeluh Al-Qur'an Menjawab*. Cet ke 1 (Bayuanyar Surakarta : Al-Qudwah, 2014), hal. 17.

²¹Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2009), hal. 75.

²²T.H. Thalhas, *Fokus Isi dan Makna Al-Qur'an*, (Jakarta Selatan: Galura Pase, 2008), hal. 10.

²³*Ibid.* Hal. 5.

²⁴Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*...hal. 577.

b. Al-Kitab (buku)

لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya telah kami turunkan kepada kamu sebuah kitab yang di dalamnya terdapat sebab-sebab kemuliaan bagimu. Maka apakah kamu tiada memahaminya?”²⁵ (QS. Al-Anbiya’ (21): 10)

c. Al-Furqan (pembeda)

تَبَارَكَ الَّذِي نَزَّلَ الْفُرْقَانَ عَلَى عَبْدِهِ لِيَكُونَ لِلْعَالَمِينَ نَذِيرًا ﴿١﴾

Artinya: “Maha suci Allah yang telah menurunkan Al-Furqan (Al-Qur’an) kepada hamba-Nya, agar dia menjadi pemberi peringatan kepada semesta alam.”²⁶ (QS. Al-Furqan (25): 1)

d. Al-Dzikir (peringat)

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ﴿٩﴾

Artinya: “Sesungguhnya kamilah yang telah menurunkan az-zikr (Qur’an) dan sesungguhnya kamilah yang benar-benar akan menjaganya.”²⁷ (QS. Al-Hijr (15):9)

²⁵Ibid. Hal. 322.

²⁶Ibid. Hal. 359.

²⁷Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*...hal. 262.

e. Tanzil

وَإِنَّهُ لَتَنْزِيلُ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٩٢﴾

Artinya: “Dan sesungguhnya Al-Qur’an (tanzil) ini diturunkan oleh Tuhan semesta alam.”²⁸ (QS. Asy-Syu’ara’ (26): 192)

Qur’an dan kitab lebih populer dari nama-nama yang lain. Dalam hal ini Dr. Muhammad Abdullah Daraz berkata: “Ia dinamakan Qur’an karena “dibaca” dengan lisan dan dinamakan al-kitab karena “ditulis” dengan pena. Kedua nama ini menunjukkan makna yang sesuai dengan kenyataannya.” Penamaan Al-Qur’an dengan kedua nama ini memberikan isyarat bahwa selayaknyalah ia dipelihara dalam bentuk hafalan dan tulisan.

3. Tujuan Al-Qur’an

Al-Qur’an diturunkan dalam berbagai situasi dan kondisi. Ia merespon persoalan yang muncul di tengah-tengah masyarakat, terutama masyarakat Arab di mana ia diturunkan. Banyak persoalan terjadi pada masyarakat yang dibahas oleh kitab suci ini. Bahkan Al-Qur’an juga memberikan solusi, pandangan dan penilaian terhadap persoalan itu, baik negatif maupun positif.²⁹

Al-Qur’an berisi pesan-pesan Ilahi untuk manusia yang disampaikan melalui Nabi Muhammad saw. Pesan itu adalah mentauhidkan Allah, yaitu *ma lakum min ilahin ghayruh* (tidak ada bagi kaum Tuhan selain-NYA). Konsep ketuhanan yang diajarkan oleh Al-Qur’an tidak berbeda dengan konsep ketuhanan

²⁸Ibid. Hal. 375.

²⁹Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur’an...*, hal. 74.

yang diajarkan semua nabi atau rasul yang pernah Allah utus di dunia ini. Hanya persoalan hukum atau syariat sajalah yang selalu berubah sesuai dengan perubahan situasi dan kondisi di mana nabi itu diutus.³⁰

Dari sejarah diturunkannya dapat dipahami bahwa Al-Qur'an mempunyai tiga tujuan pokok:

- a. Petunjuk akidah dan kepercayaan yang harus dianut oleh manusia dan tersimpul dalam keimanan akan keesaan tuhan dan kepercayaan akan kepastian hari kemudian.
- b. Petunjuk mengenai akhlak mulia yang harus diikuti oleh manusia dalam kapasitasnya sebagai individu maupun kelompok.
- c. Petunjuk mengenai syariat dan hukuman yang harus diikuti oleh manusia, baik dalam hubungan dengan tuhan maupun hubungan dengan sesama manusia.³¹

4. Fungsi Al-Qur'an

Allah sebagai *khaliq* (pencipta) dan manusia sebagai makhluk mempunyai hubungan timbal balik. Manusia mempunyai keterikatan atau hubungan dengan Allah. Paling tidak ada tiga hal yang membuat manusia terikat dan tergantung penuh terhadap Allah, yaitu hubungan penciptaan, pengajaran, dan pemberian rezeki. Allah tidak hanya menciptakan manusia, baik dari unsur tanah maupun

³⁰*Ibid.* Hal. 166.

³¹Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*,..., hal. 25.

unsur non tanah, tetapi juga mengajar ciptaan-Nya ini, baik melalui fenomena alam ciptaan-Nya maupun langsung. Bahkan Allah juga menjamin rezeki manusia. Allah memenuhi segala keperluan material manusia (QS. Al-A'raf (7): 10); Allah menciptakan air, tumbuh-tumbuhan, hewan, matahari, siang, malam dan lain sebagainya dalam rangka memenuhi kebutuhan manusia tersebut.

Sebagai konsekuensi dari hubungan dan keterikatan ini, manusia juga harus menjalin hubungan baik dengan-Nya, yaitu bersyukur kepada-Nya. Akan tetapi, yang menjadi persoalan adalah bagaimana cara bersyukur itu? Manusia memang sudah Allah anugerahkan akal yang dapat menganalisis apa yang ada pada dirinya dan alam sekitar. Yang mungkin saja dapat menemukan cara bersyukur kepada Allah. Akan tetapi, akal tidak cukup mampu menemukan cara bersyukur itu dengan sempurna. Maka untuk itulah Al-Qur'an diturunkan, ia berfungsi membimbing manusia bersyukur kepada-Nya dan mengajarkan cara-cara bersyukur itu.

Al-Qur'an menyebutkan beberapa fungsinya hadir ditengah-tengah manusia, yaitu menjadi *maw'izhah, syifa' al-qalb, hudan, rahmah dan al-furqan*.³²

a. Maw'izhah

Secara harfiah, kata maw'izhah berarti an-nushhu (nasihat) dan at-tadzkir bi al-'awaqib (memberi peringatan yang disertai dengan ancaman). Al-Qur'an menyebut dirinya sebagai al-maw'izhah (QS. Yunus (10): 57). Hal ini berarti bahwa ia sebagai pemberi nasihat dan peringatan kepada manusia. Nasihat Al-

³²Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an...*, hal. 179.

Qur'an itu disertai dengan janji-janji, baik ancaman berupa neraka bagi orang yang melanggar nasihat tersebut maupun ganjaran berupa surga bagi orang yang menurutinya. Nasihat dan peringatan itu melunakkan dan meluluhkan hati, sehingga jiwa diharapkan tertarik kepada kebenaran yang disampaikannya.³³

Dalam rangka menjalankan fungsi maw'izhah tersebut maka dalam Al-Qur'an banyak ditemukan berita-berita yang menggembirakan atau menyenangkan hati, yang membuat orang tertarik kepada kebenaran. Begitu pula berita-berita yang memilukan hati, yang membuat orang membenci kejahatan dan kemaksiatan. Akan tetapi, tidaklah semua orang dapat menangkap maw'izhahnya. Orang yang dapat menangkap maw'izhahnya itu hanyalah orang-orang yang benar-benar hatinya mencari dan merindukan kebenaran, ketika membaca dan memahaminya benar-benar berangkat dari ketulusan hati dan kepercayaan yang penuh terhadapnya. Sebaliknya, mempelajari Al-Qur'an yang didasarkan atas keraguan bahkan ketidakpercayaan terhadapnya tidak akan dapat melunakkan hati atau jiwa. Al-Qur'an itu sendiri menggambarkan bahwa ia *la rayba fihi, hudan lil muttaqin* (tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi orang-orang bertakwa). Ketika orang meragukan kebenarannya, hatinya tertutup disebabkan oleh keraguan tersebut sehingga tidak mendapat apa-apa darinya.³⁴

Jadi, fungsi Al-Qur'an sebagai mawizhah akan benar-benar berfungsi bagi manusia dan kehidupan sehari-hari apabila manusia itu memiliki kepercayaan dan ketulusan hati yang penuh terhadap Al-Qur'an, apabila manusia memiliki

³³*Ibid.* Hal. 180.

³⁴Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an...*, hal. 180

keraguan dan ketidakpercayaan terhadap Al-Qur'an, maka fungsinya sebagai maw'izhah tidak akan pernah dirasakan terhadap dirinya dan kehidupan.

b. Syifa'

Al-Qur'an menyebut dirinya dengan syifa' (obat) (QS. Yunus (10): 57, Al-Isra' (17): 82, dan Fushshilat (41): 44). Kata syifa' terulang sebanyak empat kali dalam Al-Qur'an, tiga diantaranya menggambarkan fungsi Al-Qur'an sebagai obat dan satu lainnya menggambarkan madu lebah yang juga sebagai obat untuk manusia. Secara harfiah, syifa' berarti obat. Maka Al-Qur'an sebagai asy-syifa' merupakan obat bagi manusia. Artinya, Al-Qur'an dapat mengobati penyakit yang timbul di tengah-tengah komunitas, baik penyakit individual maupun penyakit masyarakat. Untuk mengobati penyakit-penyakit itu tidak hanya sekedar membaca, memajang dan melantunkan keindahan ungapannya. Akan tetapi, ia perlu dipahami, diamalkan dan dijadikan pedoman dalam setiap langkah dan program kehidupan yang dibuat, baik oleh pribadi maupun pemerintah atau organisasi.³⁵

Pengobatan Al-Qur'an diarahkan terhadap hati (syifa lima fi ash-shudur), karena ia adalah sumber segala perbuatan manusia, baik perbuatan jahat maupun perbuatan terpuji. Penyakit yang sedang menimpa pribadi dan masyarakat berasal dari hati yang sakit. Penyakit itu adalah kesombongan, keangkuhan, mencintai dunia dan jabatan yang sangat berlebihan, riya dan dengki. Penyakit-penyakit inilah yang melahirkan perampokan, korupsi dan perbuatan jahat. Al-Qur'an diturunkan dalam rangka mengobati penyakit-penyakit tersebut.

³⁵Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an...*, hal. 181.

Al-Qur'an berdialog dengan hati dan jiwa manusia dalam rangka penyembuhannya. Ia berusaha memasukkan kebenaran dengan sifat-sifat yang mulia ke dalam jiwa. Jika hati telah sembuh dan sadar, berarti suasana jiwa telah bertukar dari kesombongan dan keangkuhan menjadi tawadhu, ikhlas mencintai kebenaran, keadilan dan kesucian. Apabila hati terhiasi dengan sifat-sifat terpuji ini maka lahirlah perilaku mulia, suka memberi, penyantun, penuh kasih sayang dan bijaksana.³⁶

c. Hudan (petunjuk)

Secara harfiah, ia berarti menjelaskan, memberi tahu dan menunjukkan. Maka Al-Qur'an sebagai hudan atau hidayah berarti bahwa fungsi Al-Qur'an adalah menjelaskan dan memberi tahu manusia tentang jalan yang dapat menyampaikannya kepada tujuan hidup, yaitu kebahagiaan dunia dan akhirat. Al-Qur'an bagaikan rambu-rambu dan isyarat yang mengarahkan manusia dalam menjalankan kehidupannya di dunia. Jika manusia menuruti rambu-rambu dan arahan yang diberikannya maka manusia akan selamat sampai ke tujuan. Demikian pula sebaliknya.³⁷

Hidayah bukan ditunggu dan dinantikan, akan tetapi harus dibaca, dicari dan dipahami, kemudian menuruti arahan yang diberikan. Seperti orang yang dalam perjalanan menuju suatu tempat di mana ia tidak mengetahui secara pasti tempat yang akan dituju maka ia tentu harus bertanya dan melihat tanda-tanda, isyarat dan petunjuk jalan. Jika tidak demikian, ia berjalan dalam ketidakpastian

³⁶*Ibid.* Hal. 182.

³⁷Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an...*, hal. 182.

bahkan kemustahilan. Untuk menuju jalan kebahagiaan, Al-Qur'an satu-satunya Al-Kitab yang dapat dijadikan konsultasi dan tempat bertanya oleh manusia.

Bagi orang yang beriman, Allah menyebut bahwa Al-Qur'an itu menjadi tiga, yaitu.³⁸

1) Hudallah

Hudallah artinya petunjuk Allah. Iman kepada kitab Al-Qur'an, mengharuskan diri untuk komitmen dengan sepenuh hati bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk Allah, menjadikan Al-Qur'an sebagai imam, mengikuti yang diperintahkan dan meninggalkan yang dilarang.

2) Hudal Linnas

Hudal Linnas berarti petunjuk bagi manusia. Naluri yang benar adalah naluri yang muncul atas bimbingan Al-Qur'an dan cara bertindak yang benar adalah cara yang dijelaskan oleh Al-Qur'an. Untuk itulah, maka Al-Qur'an diturunkan untuk menjadi petunjuk bagi manusia (hudal linnas). Dalam kehidupan manusia yang kacau, maka Al-Qur'an harus dihadirkan sebagai petunjuk yang mengatur manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya tanpa menzalimi diri sendiri dan orang lain.

3) Hudal Lilmuttaqiiin

Hudal Lilmuttaqiiin berarti petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa. Dalam taqwa ada komitmen memelihara diri dan hubungan dengan Allah. Komitmen menjaga diri dibuktikan dengan menjaga diri dari hal yang merusak dan dilarang Allah, sekaligus mengembangkan potensi diri. Komitmen

³⁸Dodi Syihab, *Al-Qur'an Hidup 24 Jam*, (Jakarta: Aldi Prima, 2010), hal. 51.

memelihara hubungan dengan Allah diwujudkan dengan ibadah kepada-Nya, sekaligus mengaplikasikan makna ibadah dalam kegiatan sosial. Dengan taqwa, manusia akan menjadi orang yang punya kualitas tinggi, dunia dapat dikuasai dan akhirat dapat dicapai. Mereka memperoleh petunjuk dan menjadi orang yang sangat beruntung.³⁹

d. Rahmat

Dalam bahasa Indonesia, rahmat itu diartikan kepada belas kasih yaitu perasaan yang dimiliki seseorang terhadap apa saja yang ada di sekitarnya, di mana perasaan itu melahirkan perilaku mulia terhadapnya. Al-Qur'an sebagai rahmat mempunyai tiga arti. *Pertama*, ajaran yang terkandung di dalamnya mengandung unsur kasih sayang. Ia berfungsi menyebarkan kasih sayang kepada seluruh makhluk. Kedatangan Muhammad saw dengan membawa Al-Qur'an digambarkan sebagai rahmat bagi semesta alam. Artinya seluruh ajaran, gagasan, ide dan ketentuan-ketentuan yang terkandung dalam Al-Qur'an yang dibawanya itu dibangun atas prinsip kasih sayang.⁴⁰

Kedua adalah ajaran-ajaran tersebut bermaksud menanamkan perasaan lembut dan kasih sayang terhadap orang lain, bahkan alam sekitar. Perintah dan larangan serta ketentuan yang terdapat dalam Al-Qur'an bermaksud membimbing manusia agar berada dalam kehidupan yang harmonis, saling mencintai, saling kasih dan saling menghargai. Maksud *ketiga* dari Al-Qur'an sebagai rahmat adalah bahwa kitab suci ini merupakan perwujudan rahmat Allah bagi manusia.

³⁹Dodi Syihab, *Al-Qur'an Hidup 24 Jam...*, hal. 52.

⁴⁰Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an...*, hal. 183.

Allah memberikan rahmat kepada manusia melalui Al-Qur'an. Sarana dan prasarana yang ada pada manusia seperti akal, indra dan hati tidak memadai untuk mengenali kebenaran dan menyelamatkan manusia. Maka Allah menurunkan Al-Qur'an untuk dijadikan pedoman agar dapat hidup layak dan harmonis.⁴¹

e. Furqan (pembeda)

Secara harfiah kata *furqan* berasal dari kata *faraqa* yang berarti pembeda. Dalam surah Al-Baqarah (2), Al-Qur'an menyebut dirinya sebagai pembeda antara yang benar dengan yang salah, antara yang hak dengan yang batil, antara kesesatan dengan petunjuk dan antara jalan yang menuju keselamatan dengan jalan yang menuju kesengsaraan.⁴²

Allah bekal manusia dengan akal, indra dan hati untuk mengenali kebenaran dan membedakan antara hak dan batil. Akan tetapi, ia tidak cukup memadai melihat perbedaan-perbedaan itu karena begitu dominannya pengaruh hawa nafsu yang membuat akal salah dalam menilai, indra salah dalam memberikan informasi dan membuat cermin jiwa menjadi kabur sehingga tidak dapat menangkap kebenaran. Maka untuk itu Al-Qur'an diturunkan. Ia membimbing jiwa, akal dan indra bahkan hawa nafsu sehingga semua perangkat jiwa manusia ini dapat mengenali kebenaran dan tahu perbedaan antara kebenaran dengan kebatilan, kemudian hanya mengikuti kebenaran tersebut.⁴³

⁴¹*Ibid.* Hal. 184.

⁴²Kadar M. Yusuf, *Studi Al-Qur'an...*, hal. 184.

⁴³*Ibid.* Hal. 185.

Fungsi diturunkannya Al-Qur'an adalah sebagai petunjuk bagi umat manusia dan sebagai penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu. Selain itu juga sebagai pembeda antara yang hak dan yang batil. Al-Qur'an tidak ada keraguan didalamnya bagi orang-orang beriman dan bertakwa yang senantiasa ingin mendapatkan petunjuk dari Allah dalam hidupnya. Al-Qur'an adalah kalimat Allah yang sudah sempurna benar dan adil isinya. Tidaklah ada yang dapat mengubah kalimat-kalimat Allah tersebut. Al-Qur'an tidak lain hanyalah petunjuk bagi alam semesta.

C. Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an

Perbincangan tentang jiwa (ruh) dalam dunia islam sudah dimulai sejak munculnya pemikir-pemikir islam di panggung sejarah. Dimulai dengan runtuhnya peradaban yunani romawi dan adanya gerakan penerjemahan komentar serta karya orisinal yang dilakukan oleh para pemikir islam terutama pada masa daulah Abbasiyyah esensi dari pemikiran yunani diangkat dan diperkaya. Perbincangan tentang nafs (jiwa) dimungkinkan karena islam sendiri sudah memiliki konsep sendiri tentang manusia dan unsur-unsurnya, maka sangat wajar bila para pemikir muslim juga berbicara tentang manusia dan jiwanya.⁴⁴

Kata nafs' merupakan satu kata yang memiliki banyak makna (*lafazh musytarak*) dan harus dipahami sesuai dengan penggunaannya. Catatan penting bahwa lafazh musytarak, untuk bisa memahami makna yang sebenarnya dituju hingga tidak mengurangi kualitas penafsirannya, juga tidak menggunakan satu

⁴⁴Faizah dan H. Lalu Muchsin Efendi, *Psikologi Dakwah*, (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 28.

makna saja dalam berbagai kondisi yang berbeda. Lafazh *musytarak* terkadang digunakan dan mengandung pengertian beberapa makna, namun terkadang pula mengandung pengertian semua makna yang mewakilinya.⁴⁵

1. Definisi Jiwa Menurut Al-Qur'an

Dalam bahasa Arab, *nafs* mempunyai banyak arti, dan salah satunya adalah jiwa. Oleh karena itu, ilmu jiwa dalam bahasa arab disebut dengan nama ilmu nafs. Nafs dalam arti jiwa telah dibicarakan para ahli sejak kurun waktu yang sangat lama. Persoalan jiwa telah dibahas dalam kajian falsafat, psikologi, dan juga ilmu tasawuf.⁴⁶

Manusia dan nafs (jiwa) juga dibicarakan dalam kitab suci Al-Qur'an. Al-Qur'an adalah kitab suci bagi kaum muslimin. Ia adalah kumpulan firman-firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad. Kitabullah Al-Qur'an Al-karim, memiliki pengaruh sangat besar bagi para sufi dalam menganalisis tentang jiwa manusia dan Al-Qur'an dijadikan sebagai rujukan mereka untuk mengetahui tentang jiwa. Dalam Al-Qur'an terdapat lebih dari 80 ayat yang membahas berkaitan dengan jiwa.

a. Kata An-Nafs (jiwa) menjelaskan bahwa Allah SWT memberikan pada jiwa manusia karakteristik berupa kemampuan untuk mengetahui yang baik dan yang buruk, dan membedakan keduanya serta kesiapan untuk melaksanakan keduanya. Manusia diberikan kemampuan tersebut agar dapat berpikir sebelum

⁴⁵Taufiq Muhammad Izzuddin, *Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani Press,2006), hal. 70.

⁴⁶Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*, Cet ke 1 (Jakarta: Paramadina, 2000), hal. 20.

melakukan sesuatu. Kemampuan tersebut mencegah daripada perilaku negatif yang akan dilakukan. Allah SWT berfirman:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ

Artinya : “ Demi jiwa serta penyempurnaan, lalu Allah mengilhamkan kepadanya jalan kedurhakaan (dosa dan ketakwaan.)”⁴⁷ (QS. Asy-Syam (91): 7-8)

Kata *fa alhamaha* terambil dari kata *al-lahm* yakni *menelan sekaligus*. Dari sini lahir kata *ilham*. Kata *ilham* dipahami dalam arti pengetahuan yang diperoleh seseorang dalam dirinya, tanpa diketahui dari mana sumbernya. Ia serupa dengan lapar. Ilham berbeda dengan wahyu, karena walaupun termasuk pengetahuan yang diperoleh namun ia diyakini bersumber dari Allah. Allah melanjutkan sumpah-Nya dengan mengingatkan tentang jiwa manusia dan inilah yang dituju agar menyadari dirinya dan memperlihatkan makhluk yang disebut oleh ayat-ayat lalu. Allah berfirman: Dan Aku juga bersumpah demi jiwa manusia serta penyempurnaan ciptaan-Nya sehingga mampu menampung yang baik dan yang buruk lalu Allah mengilhaminya yakni memberi potensi dan kemampuan bagi jiwa itu untuk menelusuri jalan kedurhakaan dan ketakwaannya. Terserah kepada-Nya yang mana di antara keduanya yang dipilih serta diasah dan diasuh.⁴⁸

⁴⁷Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya...*, hal. 595.

⁴⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol: 15, Cet ke VII, (Jakarta: Lentara Hati, 2002), hal. 296.

b. Kata An-Nafs (jiwa) yang terdapat dalam Al-Qur'an banyak menegaskan tentang penyucian jiwa dari pada segala kotoran. Firman Allah SWT:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya: “*sesungguhnya telah beruntunglah orang yang menyucikannya itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*”⁴⁹(QS. Asy-Syams (91): 9-10)

Setelah bersumpah dengan sekian banyak hal, Allah berfirman menjelaskan apa yang ditekankan-Nya dengan sumpah-sumpah di atas, yaitu: *sunnguh telah beruntunglah meraih segala apa yang diharapkan siapa yang menyucikan dan mengembangkan-nya* dengan mengikut tuntunan Allah dan Rasul serta mengendalikan nafsunya, *dan sunnguh rugilah* siapa yang mengotorinya yakni menyembunyikan kesucian jiwanya dengan mengikuti rayuan nafsu dan godaan setan, atau menghalangi jiwa itu mencapai kesempurnaan dan kesuciannya dengan melakukan kedurhakaan serta mengotorinya. Sementara ulama memahami ayat di atas dalam arti, “ telah beruntunglah manusia yang disucikan jiwanya oleh Allah dan merugilah dia yang dibiarkan Allah berlarut dalam pengotoran jiwa.”

c. Kata An-Nafs (jiwa) dalam hubungannya dengan makna substansi manusia yang dijabarkan dengan bentuk penyebutan nafsu-nafsu seperti nafsu amarah, nafsu *lawwamah*, dan nafsu *muthmainnah* adalah sebagaimana firman Allah:

⁴⁹Departemen agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 595.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

Artinya: “Wahai orang yang mempunyai jiwa yang senantiasa tenang tetap dengan kepercayaan dan bawaan baiknya”.⁵⁰ (QS. Al-Fajr: 27).

Allah menyeru ketika ruhnyanya akan meninggalkan badannya atau ketika ia bangkit kuburnya: *Hai jiwa yang tenang* lagi merasa aman dan tenteram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah *kembalilah* yakni wafat dan bangkitlah di hari kemudian *kepada* Tuhan Pemelihara dan pembimbing-*Mu* dengan hati yang *rela* yakni puas dengan ganjaran Ilahi. Ulama memahami An-Nafs al-muthma'innah dalam arti jiwa yang tenang, yakni akan wujud Allah atau janjinya disertai dengan keiklasan beramal. Awal surah ini dimulai dengan sumpah Allah membuktikan keniscayaan kebangkitan. Manusia durhaka bangkit menyesali hidupnya dan yang taat bangkit dalam keadaan ridha dan diridhai serta dipersilakan masuk ke dalam surga.⁵¹

Seperti yang telah dikatakan, bahwa Al-Qur'an merupakan sumber utama yang membahas mengenai jiwa manusia. Oleh karena itu Al-Qur'an menjadi sumber rujukan kaum sufi berkaitan dengan jiwa manusia. Al-Qur'an menjelaskan secara mendalam tentang jiwa seperti pengertian jiwa/*nafs* dan membagikan jiwa kepada beberapa bahagian.

⁵⁰Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya...*, hal. 594.

⁵¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 15..., hal. 416.

2. Definisi Jiwa Menurut Para Sufi

At-Tustari seorang sufi besar abad ke III hijrah, beliau sering kali mempergunakan istilah An-Nafs (jiwa) sebagai dzat batin manusia, tanpa harus mengaitkannya dengan tabiat yang rendah. Namun demikian, At-Tustari tetap membedakan antara jiwa dengan makna ruh yang tinggi. Jelasnya, jiwa menurut At-Tusuri yaitu“ jiwa selalu berorientasi untuk menetapkan dzat dirinya dan bersifat egois. Sementara ruh secara alami selalu berorientasi untuk pasrah kepada Allah swt”.⁵²

Sedangkan Al-Fairuzabadi mendefinisikan bahwasanya jiwa adalah hakikat sesuatu dan substansinya. Al-Mubarat menyatakan bahwa tidak ada pemisah antara ruh dan jiwa dan tidak mungkin baik jiwa atau ruh bekerja secara terpisah. Jiwa menurut Al-Qusyairi adalah sesuatu yang sangat halus, yakni sebagai wadah dari akhlak yang terpuji, dan jiwa itu bisa berbentuk satu kesatuan apabila bahagian yang satu dengan bahagian jiwa yang lain saling memberi, serta secara totalitas merupakan satu sosok manusia.

Al-Hakim At-Tarmizi (An-Nazar, 2001:18-19) adalah seorang sufi terkenal abad ke III Hijriah memberikan pengertian bahwa jiwa merupakan bumi syahwat, cenderung kepada syahwat setelah melakukan syahwat dan harapan telah melakukan syahwat dan harapan setelah melakukan harapan. Jiwa tidak pernah merasa tenang dan diam, perbuatannya selalu berbeda, di mana yang satu dengan

⁵²Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*,..., hal. 40.

yang lainnya tidak sama. At Tarmidzi memiliki tiga pendapat mengenai jiwa, yaitu.⁵³

- a. An-Nafs (jiwa) bermakna nafas yang dapat memberi hidup, dimana nafas itu terpancar dari ruh, seperti meluapnya sesuatu dari atas ke bawah
- b. An-Nafs (jiwa) sebagai gharizah (*insting*) yang dihiasi oleh setan dengan segala bentuk tipu daya, yang bertujuan untuk mengganggu dan merusak, dalam posisi ini jiwa sangat lemah di hadapan setan.
- c. An-Nafs (jiwa) sebagai teman dan penolong setan, dan jiwa seperti ini ikut serta dalam kejahatan, dan merupakan bahagian dari kejahatan itu sendiri.

Pada ungkapan yang pertama, At-Tarmizi melihat jiwa sebagai indikasi kehidupan, ma'rifat yang kekal. Sedangkan pada ungkapan yang kedua dan ketiga, At-Tarmizi melihat jiwa dari sisi sikapnya terhadap kebaikan, bahwa jiwa selalu berupaya untuk membersihkannya, selalu berusaha untuk keberhasilan yang telah diperolehnya, agar tidak tergelincir akibat godaan setan.

At-Tarmidzi melihat bahwa manusia dasarnya bertabiat baik jika tidak bergaul dengan setan. Sedangkan At-Tarmidzi membedakan antara jiwa dengan ruh, jiwa selalu berorientasi untuk menetapkan zat dirinya dan bersifat egois, sedangkan ruh berorientasi untuk pasrah kepada Allah. Jika keinginan jiwa

⁵³Julianto Saleh, *Psikologi Dakwah*, Cet ke 1 (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2013), hal. 6.

selaras dengan ruh, maka jiwa akan pasrah kepada ruh. Pada posisi ini jiwa dekat dengan ruh.⁵⁴

Adapun bahagian kedua, yaitu sikap jiwa dan keburukan. At-Tarmidzi menganjurkan agar setiap orang memusuhi, memperjuangkan serta mematikan jiwa buruk itu. Pendapat yang pertama At-Tirmidzi melihat manusia makhluk yang mempunyai tabiat baik, jika jiwa tidak bergaul dengan setan. Sedangkan pada pendapatnya yang ketiga, At-Tarmidzi melihat manusia mempunyai tabiat yang jahat sejak pertama kali melakukan perbuatan yang salah. Dengan demikian menurutnya, yang pertama sekali menjadi musuh manusia adalah setan dan kedua adalah jiwanya sendiri.

Jiwa menurut Al-Farabi (An-Nazar, 2001:32) terbagi kepada tiga bagian yaitu:⁵⁵

- a. Jiwa yang baik, yaitu jiwa dari orang ahlul madinah al-fadhilah, dimana jasmani orang tersebut terpisah dengan jasmani yang lain, serta jiwa mereka berada dalam ketenangan dan kesatuan.
- b. Jiwa orang yang mengenal makna kebahagiaan dengan segala neracanya. Akan tetapi mereka tidak berbuat untuk mencapai kebahagiaan. Jiwa orang semacam ini akan menderita, serta akan selalu bertambah penderitaannya jika datang jiwa-jiwa lain yang serupa dengannya.

⁵⁴Julianto Saleh, *Psikologi Dakwah...*, hal. 7.

⁵⁵*Ibid.* Hal. 4.

- c. Jiwa orang yang tidak sempurna, karena jiwa mereka memerlukan jasmani dan mereka merasa berat dengan jasmani mereka sendiri. Jika mereka meninggal dunia, maka jasmani mereka terpisah dengan jiwanya, dan jasmani mereka menjadi rusak. Sementara jiwa mereka menjadi rusak juga, dan akan menjadi binatang-binatang buas.

Menurut kamal ja'far yang mengatakan: tampaknya memang terdapat perbedaan tentang jiwa dan ruh menurut At-Tustari, dimana hal tersebut kembali kepada sisi pandang sejauh mana kedekatan dan keserasian jiwa itu sendiri dengan ruh. Bila keinginan jiwa tersebut selaras dengan ruh, dan jiwa itu pasrah kepada kepemimpinan ruh, niscaya jiwa bercahaya dan rela berkorban. Pada saat itu posisi jiwa dekat sekali dengan ruh.⁵⁶

Kesimpulan yang dapat diambil yaitu Al-Qur'an merupakan sumber utama yang membahas mengenai jiwa manusia. Oleh karena itu, Al-Qur'an menjadi sumber rujukan kaum sufi berkaitan dengan jiwa manusia. Al-Qur'an menjelaskan secara mendalam tentang jiwa seperti pengertian jiwa dan membagikan jiwa kepada beberapa bagian. Selain itu, jiwa menurut kaum sufi merupakan induk ibadah. Jiwa bisa diartikan sebagai ruh, diri sendiri, nafsu, syahwat, dan perbuatan baik dan buruk. Bahwa yang dimaksud dengan makna 'Islam' itu adalah menyembelih jiwa dengan menggunakan pedang penentang yaitu meneguhkan jiwa dengan keimanan dan ketakwaan agar senantiasa suci dari segala gangguan jiwa dan mental.

⁵⁶Achmad Mubarak, *Solusi Krisis Kerohanian Manusia Modern Jiwa Dalam Al-Qur'an...*, hal. 61.

Jiwa muthmainnah adalah jiwa yang selalu berhubungan dengan roh. Roh bersifat ketuhanan sebagai sumber moral mulia dan terpuji, dan ia hanya mempunyai satu sifat yaitu suci.⁵⁷ Ketika jiwa manusia itu tenang, tunduk di bawah kendali perintah Allah dan dapat mengatasi kegoncangan-kegoncangan yang diakibatkan oleh tarikan syahwatnya, maka jiwa semacam ini dinamakan jiwa yang tenang (an-nafs al-muthmainnah). Jiwa yang tenang tidak menyuruh pemiliknya kecuali senantiasa dengan kebaikan dan ia tidak mengidap sedikitpun penyakit hati, seperti dendam, dengki, curang, penipuan dan kemunafikan. Tetapi orang ini jiwanya bersih, dadanya lapang, hatinya bening dan bersih serta badannya pun suci dan mencintai kebaikan pada setiap orang. Apabila ia mengetahui seseorang mendapatkan kenikmatan, tidak mengharapkan hilangnya nikmat dari orang tersebut. Bahkan ia berdoa kepada Allah agar menambahkan anugerah keutamaan dan memberkahinya. Jiwanya diilhami dengan kebaikan dan terdidik dengan ketakwaan.⁵⁸

Adapun sifat-sifat jiwa yang tenang (an-nafs al-muthma'innah), antara lain:⁵⁹

- a. Terbiasa selalu berzikir kepada Allah swt. Tidak ada kesibukan lain yang melalaikannya dari berzikir kepada Allah, baik mengenai anak, istri maupun hartanya. Jiwa ini senantiasa bersama Allah, ia hidup dengan

⁵⁷Alfan Muhammad, *Filsafat Etika Islam*, (Bandung: Pustaka Setia, 2011), hal. 114.

⁵⁸Moh. Syamsi, *Jiwa-Jiwa Yang Sakit*, (Surabaya: Amelia, 2013), hal. 13.

⁵⁹*Ibid.* Hal. 14.

penuh kecintaan pada-Nya dan menjadi tenang dengan berzikir kepada-Nya serta selalu mengharapkan perjumpaan dengan-Nya. Zikir kepada Allah menjadi pelita yang menerangi dan menyinari hatinya dan menunjukkannya pada jalan yang lurus dan yang membuatnya tidak akan menyimpang dan membelot daripadanya. Kedamaian, cita-cita dan harapan serta kebahagiaannya tertumpu hanya kepada Allah swt. Firman Allah swt:

الَّذِينَ 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 mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁶⁰ (QS. Ar-Ra’d: 28).

- b. Dadanya selamat dan lapang. Orang yang jiwanya tenang sangat mendekatkan diri kepada Allah dan merupakan golongan yang imannya tinggi. Mereka adalah para nabi dan para siddiqiin. Allah mencuci hati para nabi-Nya dengan hikmah dan keimanan. Sehingga mereka sanggup menerima nur Illahi dengan jiwa yang tenang, tidak labil dan tidak pula tergelincir. Allah telah membersihkan hati mereka dari sifat dengki, dendam dan sifat-sifat yang buruk yang akan mengotori hatinya. Nabi Musa as berdoa memohon kelapangan dadanya kepada Allah untuk menghadapi firaun yang terkenal sebagai raja yang kejam.⁶¹

⁶⁰Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 252.

⁶¹Moh. Syamsi, *Jiwa-Jiwa Yang Sakit...*, hal. 16.

Firman Allah swt:

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي

Artinya: “Berkata Musa: ”Ya Tuhanku, lapangkanlah untuku dadaku.”⁶²(QS. Thaaha: 25)

- c. Qana’ah ialah sikap mental seorang hamba yang ridha dengan ketentuan yang telah diberikan oleh Allah terhadap dirinya, baik mengenai harta, istri, suami atau anak. Menerima, ridha dan puas dengan yang ada, tidak gelisah dan bersedih atas apa yang tiada. Qana’ah juga merupakan sikap memuji syukur atas segala keadaan dan nikmat yang telah dianugerahkan Allah kepadanya yang tidak terhitung banyaknya.⁶³

Qana’ah juga sebuah sikap mental yang merasa puas dan ridha dengan rezeki yang telah dibagikan Allah kepadanya dan tidak mengukur segala sesuatunya dengan harta. Karena kaya adalah kaya jiwa (ghina an-nafs). Rezeki telah diatur dan ditetapkan oleh Allah sesuai dengan kehendak-Nya, hal demikian antara lain demi kemaslahatan hamba-Nya. Dan setiap binatang melata di muka bumi telah dijamin rezekinya oleh Allah swt.⁶⁴

⁶²Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya...*, hal. 313.

⁶³Moh. Syamsi, *Jiwa-Jiwa Yang Sakit...*, hal. 20.

⁶⁴*Ibid.* Hal. 21.

Allah berfirman:

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَمُسْتَوْدَعَهَا
كُلُّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ ﴿٦﴾

Artinya: “Dan tidak ada suatu binatang melatapun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezkinya, dan Dia mengetahui tempat berdiam binatang itu dan tempat penyimpanannya. semuanya tertulis dalam kitab yang nyata (Lauh Mahfuzh).”⁶⁵ (QS. Hud: 6)

Apabila kamu senantiasa memiliki keimanan yang kuat bahwa Allah selalu bersamamu, tidak ada yang merendahkan dan mempermalukanmu selamanya, dan Allah tidak akan menyuruh atau tidak memberikan keputusan kecuali yang baik dan dalam kemaslahatanmu yang membuat jiwamu tenang dan selalu dapat mengalahkan tarikan-tarikan nafsu. Karena jiwa manusia selalu berada pada posisi tarik menarik dua kekuatan antara kebaikan dan kemaksiatan, maka ketika kebaikan dapat mengalahkan keburukan, maka kamu termasuk orang yang berjiwa tenang. Jika kamu selalu tertarik dan selalu terseret pada keburukan pada setiap keadaanmu, maka jiwamu merupakan jiwa pendorong kepada kejahatan (ammarah bis suu’). Tetapi jika sekali tempo kebaikan telah memenangkan pertarungan, sementara pada kesempatan yang lain masih terdorong dan melakukan kemaksiatan, sedang kamu mecela dan mengecam nafsumu atas kemaksiatan yang kamu lakukan, maka kamu termasuk dalam kategori yang berjiwa mengecam (an-nafs al-lawwamah).⁶⁶

⁶⁵Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya...*, hal. 222.

⁶⁶Moh. Syamsi, *Jiwa-Jiwa Yang Sakit...*, hal. 14.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang tidak menggunakan angka dalam mengumpulkan data dan memberikan penafsiran terhadap hasilnya.¹ Jenis penelitian yang digunakan penulis pada penelitian adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian dilakukan di pustaka, dokumen dan arsip. Penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian pengumpulan data dilakukan melalui tempat penyimpanan hasil penelitian yaitu perpustakaan.² Penelitian pustaka (*library research*) dengan menggunakan metode penelitian analisis isi buku (*content analyses*).

Penelitian pustaka adalah penelitian yang dilakukan di ruang perpustakaan untuk menghimpun dan menganalisis data yang bersumber dari perpustakaan, berupa buku-buku, periodikal-periodikal, seperti majalah-majalah ilmiah yang diterbitkan secara berkala, kisah-kisah sejarah, dokumen-dokumen, dan materi perpustakaan lainnya, yang dapat dijadikan sumber rujukan untuk menyusun suatu laporan ilmiah.³

¹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2006), hal. 12.

²Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2016), hal. 190.

³Abdurrahmat Fathoni, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal. 95-96.

Jadi, penelitian pustaka berfokus pada kajian tafsir tematik dengan menganalisis isi buku-buku yang bersumber dari perpustakaan sebagai sumber rujukan. Pada penelitian, penulis menelusuri ayat yang berkenaan dengan ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an.

B. Sumber Data

1. Sumber data primer yaitu data utama yang digunakan pada penelitian. Adapun data primer penelitian adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas mengenai ketenangan jiwa.
2. Sumber data sekunder yaitu data yang ada kaitannya dengan permasalahan penelitian, baik dari kitab-kitab tafsir, buku psikoterapi maupun buku-buku yang berkaitan dengan tema masalah. Adapun tafsir yang digunakan yaitu *Tafsir Al-Misbah* karangan M. Quraisy Shibab dan *Tafsir Ibnu Katsir* karya Abdullah bin Muhammad.

Kata kunci ketenangan jiwa yang penulis gunakan dalam Al-Qur'an yaitu *muthmainnah*.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah berbagai cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, menghimpun, mengambil atau menjangkau data penelitian.⁴ Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah telaah kepustakaan,

⁴Suwartono, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Andi Offset, 2014), hal.

dilakukan dengan cara mengkaji sejumlah bahan bacaan dari teori-teori yang berhubungan dengan penelitian dan mengolah bacaan mengikuti pemahaman penulis sehingga menemukan makna yang relevan yaitu dengan mencari dan menelaah buku-buku di perpustakaan, terutama yang berkaitan dengan ayat-ayat ketenangan jiwa dari Al-Qur'an, tafsir-tafsir, dan literatur-literatur yang terkait.

D. Teknik Analisis Data

Setelah data-data terkumpul lalu data-data tersebut diklasifikasikan kemudian dianalisis. Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun seluruh data yang diperoleh.⁵ Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data menjadi kelompok-kelompok yang akan dipelajari dan dibuat kesimpulan. Menurut Lexy analisis data merupakan proses menyusun data ke dalam pola, kategori-kategori dan satuan uraian dasar sedemikian rupa sehingga dapat ditemukan tema dan dirumuskan hipotesis sebagaimana tuntunan data.⁶

Terkait dengan analisis data dari ayat-ayat Al-Qur'an yang dikumpulkan, maka langkah-langkah penulis menganalisis data yaitu mengumpulkan ayat yang sesuai dengan kata ketenangan jiwa, menyeleksi ayat dan dibuat dengan menggunakan referensi terkait kemudian ditarik kesimpulan.

Metode yang dilakukan penulis dalam penelitian yaitu penulis mencari kata-kata ketenangan jiwa (*muthmainnah*) dalam Al-Qur'an kemudian setelah itu

⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* Cet ke 15 (Bandung : Alfabeta, 2012), hal. 335.

⁶Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling* (Jakarta : Raja Grafindo, 2013), hal. 141.

penulis memilah-milah ayat-ayat Al-Qur'an tersebut diatas yang ada kaitannya dengan upaya memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an.

E. Teknik Penulisan

Teknik penulisan skripsi ini penulis berpedoman pada buku panduan penulisan karya ilmiah mahasiswa dan berpedoman pada buku panduan penulisan skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2013. Selain itu juga menggunakan beberapa buku penelitian dan petunjuk dari dosen pembimbing.⁷

⁷Julianto Saleh, dkk. *Panduan Penulisan Skripsi*. Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, 2013.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Ayat-ayat Tentang Ketenangan Jiwa

a. Term Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an

Lafadz dalam Al-Qur'an tentang ketenangan jiwa yang penulis gunakan dalam penelitian yaitu *muthmainnah*. Ketika jiwa manusia itu tenang, maka ia akan tunduk pada perintah Allah dan dapat mengatasi kegoncangan-kegoncangan yang diakibatkan oleh tarikan nafsunya yang mendorong perilaku buruk. Ia telah terbiasa melaksanakan ketaatan dan meninggalkan kemungkar, menyuruh pada yang ma'ruf dan mencegah dari yang mungkar. Ia senantiasa terilhami dengan kebaikan.¹

Lafadz *muthmainnah* di dalam Al-Qur'an berasal dari kata *Thamma* yaitu *Thuma'niinah* yang artinya ketenangan setelah adanya kecemasan. Ketenangan yang diperoleh seseorang setelah ia merasakan suatu kecemasan di dalam diri dan jiwanya. Sedangkan lafadz *Muthmainnah* terdapat pada QS. Al-Fajr: 27, yang artinya jiwa yang tidak memerintah kepada keburukan.² Ketenangan jiwa yang dimaksud pada lafadz *muthmainnah* dalam Al-Qur'an yaitu jiwa seseorang yang tidak mendorongnya untuk melakukan suatu perbuatan buruk.

¹Moh Syamsi, *Jiwa-Jiwa Yang Sakit*, (Surabaya: Amelia, 2013), hal. 13

²Ar-Raghib Al-Asfahani, *Al-Mufradat Fi Gharibil Quran*, Penerjemah: Ahmad Zaini Dahlan, Jilid 3, (Jawa Barat: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), hal. 594.

b. Ayat-Ayat tentang Ketenangan Jiwa

Setelah penulis meneliti berdasarkan pada kamus *Mu'jam Al-Mufahrasyy Li al-fadzi al-Quran al-Karim*,³ penulis menemukan beberapa ayat Al-Qur'an yang menggunakan kata *muthmainnah*. Ayat-ayat yang berkenaan dengan kata ketenangan (*muthmainnah*) diantaranya sebagai berikut:

1) QS. Ar-Rad': 27-28

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ ﴿٢٧﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "Orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?" Katakanlah: "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."⁴ (QS. Ar-Rad': 27-28)

2) QS. Ali-Imran ayat: 125-126

بَلَىٰ إِن تَصَبَرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ﴿١٢٥﴾ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ ﴿١٢٦﴾ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

Artinya: "Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu Malaikat yang memakai tanda. Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar

³Muhammad Fuad Abdul Baqi, *Kamus Mu'jam Al-Mufahrasyy Li al-fadzi al-Quran al-Karim*, (tt: Darul Fikri, 1992), hal. 543.

⁴Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2006), hal. 252.

gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”⁵(QS. Ali Imran: 125-126)

3) QS. Al-Maidah: 111-113

وَإِذْ أَوْحَيْتُ إِلَى الْحَوَارِيِّينَ أَنْ ءَامِنُوا بِي وَبِرَسُولِي قَالُوا ءَامَنَّا وَأَشْهَدُ بِأَنَّنا
 مُسْلِمُونَ ﴿١١١﴾ إِذْ قَالَ الْحَوَارِيُّونَ يَعْيسَى ابْنُ مَرْيَمَ هَلْ يَسْتَطِيعُ رَبُّكَ أَنْ
 يُنْزِلَ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ ۖ قَالَ اتَّقُوا اللَّهَ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١١٢﴾ قَالُوا نُرِيدُ
 أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطَهِّرَ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتَنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ



Artinya: “Dan (ingatlah), ketika aku ilhamkan kepada pengikut Isa yang setia: "Berimanlah kamu kepada-Ku dan kepada rasul-Ku". mereka menjawab: Kami telah beriman dan saksikanlah (wahai Rasul) bahwa Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang patuh (kepada seruanmu)". (ingatlah), ketika Pengikut-pengikut Isa berkata: "Hai Isa putera Maryam, sanggupkah Tuhanmu menurunkan hidangan dari langit kepada kami?". Isa menjawab: "Bertakwalah kepada Allah jika kamu betul-betul orang yang beriman". Mereka berkata: "Kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenteram hati Kami dan supaya Kami yakin bahwa kamu telah berkata benar kepada Kami, dan Kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu".⁶ (QS. Al Maidah: 111-113).

⁵Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 66.

⁶Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 126.

4) QS. An-Nahl: 106-107

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ
 مَنِ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٠٦﴾
 ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اسْتَحَبُّوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ
 الْكَافِرِينَ ﴿١٠٧﴾

Artinya: *Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah Dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir Padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, Maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar. Yang demikian itu disebabkan karena Sesungguhnya mereka mencintai kehidupan di dunia lebih dari akhirat, dan bahwasanya Allah tiada memberi petunjuk kepada kaum yang kafir.*⁷ (QS. An Nahl: 106-107).

5) QS. Yunus: 7-9

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ
 هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾ أُولَٰئِكَ مَأْوَاهُمُ النَّارُ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٨﴾
 إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ تَجْرَىٰ مِنْ تَحْتِهِمُ
 الْأَنْهَارُ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ ﴿٩﴾

Artinya: *“Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharap (tidak percaya akan) Pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami, Mereka itu tempatnya ialah neraka, disebabkan apa yang selalu mereka kerjakan. Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal saleh, mereka diberi petunjuk oleh Tuhan mereka karena keimanannya di bawah mereka mengalir sungai- sungai di dalam syurga yang penuh kenikmatan.”*⁸ (QS. Yunus: 7-9).

⁷Ibid. Hal. 279.

⁸Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 209

6) QS. An-Nahl: 112-113

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ
فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ
﴿١١٢﴾ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ رَسُولٌ مِّنْهُمْ فَكَذَّبُوهُ فَأَخَذَهُمُ الْعَذَابُ وَهُمْ ظَالِمُونَ ﴿١١٣﴾

Artinya: “Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezkinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian, kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat. Dan Sesungguhnya telah datang kepada mereka seorang Rasul dari mereka sendiri, tetapi mereka mendustakannya; karena itu mereka dimusnahkan azab dan mereka adalah orang-orang yang zalim.”⁹(QS. An Nahl: 112-113).

7) QS. Al-Fajr: 27-30

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي
عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam syurga-Ku.”¹⁰(QS. Al Fajr: 27-30)

⁹Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 279.

¹⁰*Ibid.* Hal. 594.

8) QS. An-Nisa: 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”¹¹ (QS. An Nisa: 103).

9) QS. Al-Baqarah: 260

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ ۗ قَالَ أُولَٰئِم تُؤْمِنُ ۗ قَالَ بَلَىٰ ۗ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي ۗ قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ أَجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا ۗ وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٦٠﴾

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berkata: "Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati." Allah berfirman: "Belum yakinkah kamu ?" Ibrahim menjawab: "Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku) Allah berfirman: "(Kalau demikian) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah semuanya olehmu. (Allah berfirman): "Lalu letakkan diatas tiap-tiap satu bukit satu bagian dari bagian-bagian itu, kemudian panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera." dan ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”¹² (QS. Al Baqarah: 260).

¹¹Ibid. Hal. 77.

¹²Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 44.

10) QS. Al-Hajj: 11-13

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ ۚ وَإِنْ أَصَابَتْهُ
 فَتْنَةٌ اَنْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ ۗ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴿١١﴾
 يَدْعُوا مِن دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَضُرُّهُ وَمَا لَا نُنْفَعُهُ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ الضَّلَالُ الْبَعِيدُ ﴿١٢﴾
 يَدْعُوا لِمَن ضُرُّهُ أَقْرَبُ مِن نَّفْعِهِ ۚ لَبِئْسَ الْمَوْلَىٰ وَلَبِئْسَ الْعَشِيرُ ﴿١٣﴾

Artinya: “Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi Maka jika ia memperoleh kebajikan, tetaplah ia dalam Keadaan itu, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang rugilah ia di dunia dan di akhirat. yang demikian itu adalah kerugian yang nyata. Ia menyeru selain Allah, sesuatu yang tidak dapat memberi mudharat dan tidak (pula) memberi manfaat kepadanya. yang demikian itu adalah kesesatan yang jauh. Ia menyeru sesuatu yang sebenarnya mudharatnya lebih dekat dari manfaatnya. Sesungguhnya yang diserunya itu adalah sejahat-jahat kawan.”¹³ (QS. Al Hajj: 11-13).

11) QS. Al-Isra: 94-95

وَمَا مَنَعَ النَّاسَ أَن يُؤْمِنُوا إِذْ جَاءَهُمُ الْهُدَىٰ إِلَّا أَن قَالُوا أَبْعَثَ اللَّهُ بَشَرًا رَسُولًا ﴿٩٤﴾
 قُل لَّوْكَانَ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يَّمشُونَ مُطْمَئِنِّينَ لَنزَلْنَا عَلَيْهِم مِّنَ
 السَّمَاءِ مَلَكًَا رَسُولًا ﴿٩٥﴾

Artinya: “Dan tidak ada sesuatu yang menghalangi manusia untuk beriman tatkala datang petunjuk kepadanya, kecuali Perkataan mereka: "Adakah Allah mengutus seorang manusia menjadi rasul?" Katakanlah: "Kalau seandainya ada malaikat-malaikat yang berjalan-jalan sebagai penghuni di bumi, niscaya Kami turunkan dari langit kepada mereka seorang Malaikat menjadi Rasul.”¹⁴ (QS. Al Isra: 94-95).

¹³Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 333.

¹⁴*Ibid.* Hal. 291.

2. Penafsiran Mufassir terhadap Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Ketenangan Jiwa

Penulis menggunakan dua tafsir untuk menafsirkan ayat-ayat ketenangan jiwa yang dipaparkan di atas, 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 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 bi al-ma'tsur yaitu menggunakan pendekatan periwayatan. Berikut akan dijelaskan penafsiran kedua mufassir terhadap ayat-ayat tersebut.

a. QS. Ar-Rad': 27-28

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ ﴿٢٧﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "Orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?" Katakanlah: "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."¹⁵ (QS. Ar-Rad': 27-28)

Di dalam tafsir al misbah dijelaskan bahwa *orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram* setelah sebelumnya bimbang dan ragu, ketenteraman itu yang bersemi di dada mereka karena *dzikrullah* yakni mengingat Allah. Hanya dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenteram. Berbeda pendapat ulama tentang apa yang dimaksud dengan

¹⁵Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 252.

dzikrullah dalam ayat ini. Ada yang memahaminya dalam arti Al-Qur'an, karena memang salah satu nama Al-Qur'an adalah *Adz-Dzikir*. Pendapat ini lebih sesuai untuk menjadi jawaban terhadap keraguan kaum musyrikin serta permintaan mereka mendatangkan ayat/bukti kebenaran Rasul saw. Ada juga yang memahami bahwa zikir mengantar kepada ketenteraman jiwa tentu saja apabila zikir itu dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah. Bukan sekedar ucapan dengan lidah.¹⁶

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa *katakanlah: "sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya."* Maksudnya menunjuki orang-orang yang bertaubat dan kembali kepada Allah, meminta tolong dan merendahkan diri di hadirat-Nya. "*Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah,*" maksudnya hati itu menjadi baik, bersandar kepada Allah dan akan menjadi tenang dan tenteram ketika ingat kepada Allah (*dzikrullah*) dan rela (*ridha*) bahwa Allah sebagai pelindung dan penolong. Ketenangan dan ketenteraman jiwalah yang pantas diperoleh manusia dengan mengingat Allah.¹⁷

Ibnu Umar ra berkata bahwa Rasulullah saw bersabda, "Allah akan mengampuni hamba-Nya atau taubat hamba-Nya selama nyawanya belum diambil" (HR. Bukhari dan Muslim). Dari Abu Musa ra, Nabi saw bersabda, "Allah membentangkan kedua tangan-Nya pada malam hari agar orang-orang yang berbuat salah pada siang harinya segera bertaubat, dan membentangkan kedua tangan-Nya pada siang hari, agar orang yang berdosa malam harinya segera bertaubat hingga matahari terbit ke arah barat." (HR. Muslim).¹⁸

¹⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hal. 599.

¹⁷Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 4, (Bogor: Puataka Imam Asy-Syafi'i, 2003), hal. 499.

¹⁸Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2006), hal. 252.

b. QS. Ali-Imran: 125-126

بَلَىٰ إِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ
 مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ﴿١٢٥﴾ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ
 وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

Artinya: “Ya (*cukup*), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu Malaikat yang memakai tanda. Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”¹⁹(QS. Ali Imran: 125-126)

Di dalam tafsir al misbah dijelaskan bahwa pada ayat ini, Allah memerintahkan kepada Nabi saw untuk menyampaikan kepada orang-orang mukmin yang akan terlibat dalam perang uhud. Ketika beliau bermusyawarah di masjid sebelum berangkat ke uhud. Allah berfirman *ya cukup* sekali jumlah itu, bahkan walau satu malaikat pun cukup, namun demikian untuk lebih menenangkan lagi hati umat muslim, Allah akan menambahkannya sehingga *jika kamu bersabar* tabah menghadapi lawan dan *bertakwa* dengan melaksanakan perintah Allah dan Rasul-Nya dan mereka yakni orang-orang kafir itu *datang menyerang kamu dengan cepat dan seketika itu juga, niscaya Allah membantu kamu* secara bersinambung dengan bantuan yang jelas nampak berupa *lima ribu malaikat yang memakai tanda* (keberanian dan kekuatan). Dan ini merupakan suatu berita gembira. Karena mendahulukannya lebih utama daripada menundanya. Sekaligus untuk menunjukkan perhatian besar yang tercurah terhadap berita dan janji itu. Agar hati mereka menjadi tenteram karenanya.²⁰

¹⁹Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 66.

²⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol 2..., hal. 204.

Di dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa bersabar dalam menghadapi musuh-musuh, bertakwa kepada Allah dan mentaati perintah-Nya, maka Allah akan menolong hamba-Nya, yakni dengan lima ribu malaikat yang memakai tanda. Sebenarnya Allah tidak menurunkan malaikat melainkan sebagai kabar gembira, sekaligus penenang hati dan ketenteraman hati manusia. Sebab pertolongan itu hanyalah dari Allah, jika Allah berkehendak, niscaya Allah akan mengalahkan musuh-musuh-Nya tanpa melalui diri manusia dan tanpa peperangan.²¹

Asbabun nuzul ayat ini yaitu Syubi berkata, “saat perang Badar terjadi, ada berita yang sampai kepada kaum muslimin, bahwa Kurz bin Jabir al-Muharibi memberi bantuan kepada pasukan kaum kafirin. Hal ini membuat pasukan kaum muslimin kacau. Oleh karena itu, Allah menurunkan ayat ini. Namun saat Kurz mendengar bahwa pasukan kaum kafirin kalah, ia tidak jadi mengirim bantuannya. Begitu pula Allah tidak jadi mengirim bantuan malaikat kepada kaum muslimin.” (HR. Abu Syaibah dan Ibnu Abi Hatim).²²

c. QS. Al-Maidah: 111-113

وَإِذْ أَوْحَيْتُ إِلَى الْحَوَارِيِّينَ أَنْ ءَامِنُوا بِي وَبِرَسُولِي قَالُوا ءَامَنَّا وَأَشْهَدُ بِأَنَّا مُسْلِمُونَ ﴿١١١﴾ إِذْ قَالَ الْحَوَارِيُّونَ يَٰعِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ هَلْ يَسْتَطِيعُ رَبُّكَ أَنْ يُنَزِّلَ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ ۗ قَالَ أَتَقُونِى أَنِ اللَّهُ إِنِ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١١٢﴾ قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْهَبَ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنَّ قَدْ صَدَقْتَنَا وَنَكُونُ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ



Artinya: “Dan (ingatlah), ketika aku ilhamkan kepada pengikut Isa yang setia: “Berimanlah kamu kepada-Ku dan kepada rasul-Ku”. mereka

²¹Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 2..., hal.132.

²²Departemen Agama RI, *Al-Qur’an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka*, (Jakarta: Kalim, 2010), hal. 67

menjawab: Kami telah beriman dan saksikanlah (wahai Rasul) bahwa Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang patuh (kepada seruanmu)". (ingatlah), ketika Pengikut-pengikut Isa berkata: "Hai Isa putera Maryam, sanggupkah Tuhanmu menurunkan hidangan dari langit kepada kami?". Isa menjawab: "Bertakwalah kepada Allah jika kamu betul-betul orang yang beriman". Mereka berkata: "Kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenteram hati Kami dan supaya Kami yakin bahwa kamu telah berkata benar kepada Kami, dan Kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu".²³(QS. Al Maidah: 111-113)

Di dalam tafsir al misbah menjelaskan bahwa Allah mewahyukan kepada Isa as, agar mengajak umatnya dan karena yang menyambut secara tulus ajakan beliau itu adalah *al-Hawariyyun* (pengikut setia Isa as), maka seakan-akan wahyu itu ditujukam kepada mereka. Pada ayat ini Allah mengajak semua pihak agar mengingat pengikut setia itu dengan mengingat permintaan mereka kepada Allah untuk menurunkan hidangan dari langit, lalu Isa as menjawab “bertakwalah kepada Allah” hindarilah siksa Allah dengan jalan tidak memohon hal-hal yang aneh atau tidak wajar. Jika manusia benar-benar beriman, niscaya manusia yakin bahwa Dia yang maha kuasa itu mampu dan Isa as adalah Rasul-Nya, sehingga tak perlu mengajukan permintaan itu. Bagi yang memahami dalam arti positif, ayat di atas dipahami sebagai: *mereka berkata: kami bukan memintanya untuk menghilangkan keraguan kami, tetapi kami memintanya karena kami lapar sehingga kami ingin memakan hidangan itu untuk memperoleh berkatnya dan supaya tenteram hati kami dan supaya kami tidak hanya sampai tingkat percaya tetapi mencapai tingkat yakin dengan ‘Ain dan Haq al-Yaqin bahwa engkau wahai isa, telah berkata benar kepada kami, dalam segala hal yang engkau sampaikan dan kami menjadi orang-orang yang menyaksikan dengan mata kepala bukan hanya dengan mata hati tentang betapa kuasanya Allah menurunkan hidangan itu*”²⁴

Di dalam tafsir ibnu katsir menjelaskan bahwa mereka pengikut setia Isa as meminta hidangan untuk memenuhi kebutuhan mereka dan karena kemiskinan mereka. Lalu mereka meminta kepada Isa as supaya diturunkan hidangan tersebut, sehingga mereka dapat mengisi perut dan dapat menguatkan tubuh untuk beribadah. Lalu Isa as berkata “bertakwalah kepada Allah dan janganlah kalian meminta hal ini. Bisa jadi itu merupakan ujian bagi kalian dan bertakwalah dalam mencari rizki jika kalian benar-benar orang yang beriman.” Kemudian mereka berkata “ kami memang butuh makanan itu. Dan supaya tenteram hati kami, jika

²³Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 126.

²⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 3..., hal. 239.

kami dapat menyaksikan turunnya hidangan itu dari langit, sebagai rizki bagi kami. Sehingga bertambahlah iman kami kepadamu dan pengetahuan kami terhadap kerasulanmu. Dan kami bersaksi bahwa hidangan itu merupakan tanda kekuasaan Allah, sekaligus sebagai bukti atas kenabianmu serta kebenaran apa yang engkau bawa.²⁵ Rasulullah saw bersabda, "Demi Allah yang jiwaku di tangan-Nya, sesungguhnya telah dekat masanya Isa anak Maryam akan turun di tengah-tengah kamu. Dia akan menjadi hakim yang adil." (HR. Muslim).²⁶

d. QS. Surah An-Nahl: 106-107

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ
 مَن شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِّنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٠٦﴾
 ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اسْتَحَبُّوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ
 الْكَافِرِينَ ﴿١٠٧﴾

Artinya: *Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah Dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir Padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, Maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar. Yang demikian itu disebabkan karena Sesungguhnya mereka mencintai kehidupan di dunia lebih dari akhirat, dan bahwasanya Allah tiada memberi petunjuk kepada kaum yang kafir.*²⁷ (QS. An Nahl: 106-107).

Di dalam tafsir al misbah dijelaskan bahwa ayat ini berbicara tentang kelompok kafir yang lebih buruk yaitu manusia yang kafir sesudah beriman kepada Allah. Ayat ini menegaskan bahwa : *Barang siapa yang kafir kepada Allah sesudah keimanannya secara potensial karena telah jelasnya bukti-bukti kebenaran tetapi dia menolaknya akibat keras kepala atau sesudah keimanan secara faktual, yakni setelah ia mengucapkan kalimat syahadat, siapa yang demikian itu sikapnya dia mendapatkan kemurkaan Allah, kecuali yang dipaksa mengucapkan kalimat kufur atau mengamalkannya padahal hatinya tetap tenang dengan keimanan maka*

²⁵Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid.2...*, hal. 430

²⁶Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 126.

²⁷Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 279.

tidak berdosa, akan tetapi orang yang membuka dan melapangkan dada sehingga hatinya lega dengan kekafiran, yakni hatinya membenarkan ucapan dan amal kekufurannya itu, maka atas mereka kemurkaan besar yang turun menyimpannya dari Allah dan bagi mereka telah disiapkan, di akhirat kelak, azab yang besar. Yang demikian itu, yakni murka dan siksa, atau kemurtadan itu disebabkan karena mereka sangat mencintai kehidupan dunia dan menempatkannya di atas kehidupan akhirat. Itulah yang memalingkan mereka dari iman sehingga mereka wajar mendapat murka dan siksa, dan juga disebabkan karena telah menjadi ketetapan-Nya bahwa Allah tidak memberi petunjuk, yakni tidak memberi kemampuan menerima iman dan mengamalkan petunjuk bagi kaum yang kafir, sesuai dengan keinginan mereka menolak iman dan tekad mereka menolak petunjuk.²⁸

Di dalam tafsir Ibnu Katsir menjelaskan Allah menceritakan tentang orang-orang yang kafir kepada Allah setelah mereka beriman. Mereka melapangkan dadanya bagi kekafiran dan merasa tenteram kepadanya. Allah murka dan mengancam mereka bahwa di akhirat kelak mereka akan mendapatkan siksaan pedih, karena mereka lebih mencintai dunia dan memilih kemurtadan. Allah tidak akan memberi petunjuk kepada hati mereka dan tidak meneguhkan mereka pada agama yang benar. Oleh karenanya Allah mengunci mati hati mereka serta menutup pendengaran dan pandangan mereka sehingga mereka tidak dapat memahami dan tidak bisa mengambil manfaat sama sekali darinya. Kemudian Allah berfirman “kecuali orang yang dipaksa sedang hatinya merasa tenteram dalam keimanan” merupakan pengecualian bagi orang-orang yang kafir secara lisan dan tutur katanya sejalan dengan kaum musyrikin karena dipaksa, dipukul dan disakiti, padahal hati mereka menolak apa yang dikatakan mulutnya, dan hatinya tetap beriman kepada Allah dan Rasul-Nya.²⁹

Asbabun nuzul ayat ini ialah Ibnu Abbas ra memaparkan bahwa ayat ini diturunkan berkenaan dengan Ammar bin Yasir ra yang ketika hendak hijrah ke Madinah, disiksa kaum musyrik Makkah. Ia dipaksa mencaci-maki Rasulullah saw dan memuji sesembahan kaum musyrik. Setelah lolos, ia menghadap Rasulullah

²⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol.7..., hal. 359.

²⁹Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid.5...*, hal. 108

saw dan menjelaskan bahwa ia tidak bersungguh-sungguh hati kala melakukan hal tersebut. Ia masih memegang teguh keimanannya. (HR. Ibnu Abi Hatim).³⁰

e. QS. Yunus: 7-9

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ ﴿٧﴾ أُولَٰئِكَ مَا لَهُمْ مِنَ النَّارِ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿٨﴾ إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ تَجْرَىٰ مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ ﴿٩﴾

Artinya: “*Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharap (tidak percaya akan) Pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia serta merasa tenteram dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami, Mereka itu tempatnya ialah neraka, disebabkan apa yang selalu mereka kerjakan. Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal saleh, mereka diberi petunjuk oleh Tuhan mereka karena keimanannya di bawah mereka mengalir sungai- sungai di dalam syurga yang penuh kenikmatan.*”³¹ (QS. Yunus: 7-9).

Di dalam tafsir al misbah dijelaskan bahwa orang-orang yang tidak percaya akan sanksi dan ganjaran Allah di hari kemudian dan merasa puas dan tenang dengan kehidupan dunia sehingga tidak lagi menghiraukan adanya kehidupan akhirat dan tidak mempersiapkannya, senantiasa lalai dengan ayat-ayat Allah dan tanda-tanda kekuasaan-Nya, maka tempat kembali mereka adalah neraka disebabkan karena kedurhakaan dan kelalaian yang selalu mereka kerjakan.³²

Di dalam ayat ini Allah berfirman seraya mengabarkan tentang orang-orang yang celaka, yang mengingkari pertemuan dengan Allah pada hari kiamat. Mereka tidak dapat mengharap sesuatu apa pun dari pertemuan itu, mereka hanya senang dan tenang dengan kehidupan dunia. Al-Hasan al-Bashri berkata:”Demi Allah, tidaklah mereka menghias dunia dan tidak

³⁰Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 279.

³¹*Ibid.* Hal. 209

³²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol.6..., hal. 24.

juga mengagungkannya (berlebih-lebihan terhadapnya) sehingga mereka ridha dengannya, sedangkan mereka lalai dengan ayat-ayat Allah yang *kauniyyah* (berupa alam ciptaan-Nya), mereka tidak memikirkannya begitu juga dengan ayat-ayat *syar'iyah*-Nya, mereka tidak melaksanakannya, sesungguhnya tempat kembali mereka pada hari kiamat ialah neraka, sebagai balasan atas dosa-dosa, kesalahan-kesalahan dan kejahatannya yang mereka perbuat di dunia, ditambah dengan kekafiran mereka kepada Allah, Rasul dan hari kiamat.³³

Rasulullah saw bersabda, "Sesungguhnya, ahli surga diberi ilham untuk bertasbih dan bertahmid, sebagaimana kalian diberi ilham untuk bernafas" (HR. Muslim, Baihaqi dan Abu Dawud). Dari Nu'man bin Basyir ra, Rasulullah saw bersabda, "sesungguhnya, seringan-ringan siksa ahli neraka di hari kiamat ialah orang yang di bawah telapak kakinya diletakkan bara api yang dapat mendidihkan otaknya." (HR. Bukhari dan Muslim).³⁴

f. QS. An-Nahl: 112-113

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ
فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ
﴿١١٣﴾ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ رَسُولٌ مِّنْهُمْ فَكَذَّبُوهُ فَأَخَذَهُمُ الْعَذَابُ وَهُمْ ظَالِمُونَ ﴿١١٤﴾

Artinya: "Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezkinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat. Dan Sesungguhnya telah datang kepada mereka seorang Rasul dari mereka sendiri, tetapi mereka mendustakannya; karena itu mereka dimusnahkan azab dan mereka adalah orang-orang yang zalim."³⁵ (QS. An Nahl: 112-113).

³³Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid.3...*, hal. 248

³⁴Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 209.

³⁵*Ibid.* Hal. 279.

Ayat ini menjelaskan bahwa ada suatu negeri yang tadinya merasa aman dari ancaman musuh lagi tenteram dengan kesenangan hidup dan keharmonisan penduduknya serta rezeki yang melimpah ruah dari segenap tempat. Kemudian penduduknya mengingkari nikmat-nikmat Allah yakni tidak menggunakannya sesuai dengan tuntunan Allah. Karena itu Allah menjadikannya penduduk yang kelaparan setelah sebelumnya sejahtera dan menjadikan mereka merasakan ketakutan setelah tadinya mereka merasakan keamanan dan ketenteraman, disebabkan oleh perbuatan mereka sendiri.³⁶

Ini merupakan perumpamaan yang ditujukan kepada penduduk makkah. Sebelumnya makkah merupakan kota yang aman, nyaman dan penuh ketenteraman. Namun penduduk mengingkari nikmat-nikmat Allah yang dilimpahkan dan nikmat terbesar yang mereka ingkari adalah diutusnya Muhammad saw kepada mereka. Lalu Allah memakaikan dan merasakan kelaparan kepada penduduk makkah, setelah sebelumnya mereka memperoleh berbagai jenis buah-buahan dan rizkinya datang dengan melimpah ruah dari segenap penjuru. Yang demikian itu karena mereka mendurhakai Rasulullah dan menentangnya. Dan karena mereka mengganti rasa aman dengan rasa takut kepada Rasulullah.³⁷

Dari ‘Umrah bin al-Harits ra, Rasulullah saw bersabda, ”Sesungguhnya dunia ini manis dan menghijaukan (menyilaukan). Siapa yang mengambil secukupnya dari dunia, maka Allah akan memberkahinya padanya. Betapa banyak orang yang tenggelam dengan harta, lalu baginya neraka di hari ia bertemu dengan Allah, di hari kiamat kelak.”(HR. Thabrani).³⁸

³⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, vol.7..., 368.

³⁷Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid.5..., hal. 112.*

³⁸Depatremen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya...*, hal. 280.

g. QS. Al-Fajr: 27-30

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي
عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam surga-Ku.*”³⁹ (QS. Al Fajr: 27-30)

Di dalam tafsir al misbah dijelaskan bahwa ayat ini menggambarkan keadaan manusia yang taat dan sambutan Allah kepada orang yang taat. Allah berfirman menyerunya ketika ruhnya akan meninggalkan badannya atau ketika ia bangkit dari kuburnya: *hai jiwa yang tenang* lagi merasa aman dan tenteram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah *kembalilah* yakni wafat dan bangkitlah di hari kemudian *kepada tuhan* pemelihara dan pembimbing-mu dengan *hati yang 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. Sementara para ulama memahami an-nafs al-muthmainnah 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 berbicara tentang kebangkitan. Manusia durhaka bangkit menyesali hidupnya dan yang taat bangkit dalam keadaan ridha dan diridhai, serta dipersilahkan masuk ke dalam surga.⁴⁰

Allah memberitahukan tentang apa yang akan terjadi pada hari kiamat kelak berupa berbagai peristiwa yang sangat dasyat lagi menyeramkan. Allah berfirman: *wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Rabb-mu*, yakni kehadiran Allah dan pahala-Nya serta apa yang telah disediakan bagi hamba-Nya di surga. *Dengan hati yang puas* yaitu 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 yang beriman kepada Allah *dan masuklah ke dalam surga-Ku*. Yang demikian dikatakan

³⁹Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 594.

⁴⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 15..., hal. 257.

kepadanya saat sakaratul maut dan pada hari kiamat kelak, sebagaimana para malaikat menyampaikan berita gembira kepada orang-orang mukmin ketika sakaratul maut dan ketika bangkit dari kuburnya. Maka demikian pula di sini.⁴¹ Buraidah ra menerangkan bahwa ayat ini ditujukan kepada Hamzah ra yang gugur sebagai syahid di perang uhud. (HR. Ibnu Abi Hatim).⁴²

h. QS. An-Nisa: 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. kemudian apabila kamu telah merasa aman, Maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”⁴³ (QS. An Nisa: 103).

Di dalam tafsir Al Misbah dijelaskan bahwa ayat ini menjelaskan tentang pentingnya shalat, baik dalam keadaan gawat yakni berdiri, duduk maupun terbaring, shalat harus tetap dilakukan. Apabila muslim telah merasa aman dari keadaan gawat tersebut, maka lakukan shalat dengan khushyuk. Shalat merupakan kewajiban setiap umat muslim, shalat harus dilakukan dengan khushyuk, dimana khushyuk harus dilakukan dengan cara yang benar-benar mencurahkan hati pada shalat yang dilakukan dan khushyuk merupakan suatu upaya terperolehnya ketenangan dalam jiwa seseorang.⁴⁴

Di dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa Allah memerintahkan banyak berdzikir setelah melaksanakan shalat, baik setelah shalat wajib maupun pada shalat lainnya. Apabila seseorang telah merasa aman dan tenteram dari rasa takut dan kegundahannya, maka dirikanlah shalat yakni sempurnakanlah dan dirikanlah sesuai yang diperintahkan kepada manusia

⁴¹Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid.8...*, hal. 469

⁴²Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 594.

⁴³Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 95.

⁴⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol 2..., hal. 569.

dengan batasan-batasannya, khusyuk, ruku', sujud dan seluruh urusannya.⁴⁵

Asbabun nuzul ayat ini ialah Abu Hurairah ra menjelaskan bahwa suatu saat kaum mukmin mendirikan shalat dzuhur bersama Rasulullah saw di Asfan. Saat bersamaan, kaum musyrik di bawah pimpinan Khalid bin Walid, menyerbu secara tiba-tiba dari arah kiblat. Kaum musyrik berkata, "mereka dalam keadaan lengah. Sebentar lagi akan datang waktu ashar yang lebih mereka cintai daripada nenek moyang mereka sendiri." Lalu jibril datang antara waktu setelah shalat dzuhur dan sebelum shalat ashar untuk menyampaikan ayat ini. (HR. Tirmidzi dan Hakim).⁴⁶

i. QS. Al-Baqarah: 260

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ ۗ قَالَ أُولَٰئِكَ تُؤْمِنُ ۗ قَالَ بَلَىٰ ۗ وَ لَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي ۗ قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ أَجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا ۗ وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٦٠﴾

Artinya: "Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berkata: "Ya Tuhanku, perlihatkanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati." Allah berfirman: "Belum yakinkah kamu ?" Ibrahim menjawab: "Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku) Allah berfirman: "(Kalau demikian) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah semuanya olehmu. (Allah berfirman): "Lalu letakkan diatas tiap-tiap satu bukit satu bagian dari bagian-bagian itu, kemudian panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera." dan ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana."⁴⁷ (QS. Al Baqarah: 260).

⁴⁵Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 2..., hal. 398

⁴⁶Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 95.

⁴⁷Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 44.

Ayat ini adalah contoh lain dari kekuasaan Allah menghidupkan dan mematikan, serta menjadi contoh juga pembelaan dan dukungan Allah kepada orang-orang yang beriman. Nabi Ibrahim as memohon kepada Allah, *Tuhanku, perlihatkanlah padaku bagaimana Engkau menghidupkan yang mati*. Ketika Ibrahim as mengajukan pertanyaan itu, Allah bertanya balik, "Belum percayakah engkau?" lalu Nabi Ibrahim as menjawab "Tidak, aku telah percaya, akan tetapi aku bertanya agar penyaksian dengan mata dapat menjadikan hatiku mantap". Permintaan beliau melihat cara Allah menghidupkan yang mati adalah untuk memantapkan keimanan beliau melalui pengalaman pribadi. Manusia tidaklah hanya percaya akan adanya Allah serta kekuasaannya, akan tetapi yakin bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia maupun di akhirat merupakan suatu kehendak-Nya yang tidak dapat dihalangi oleh sesuatu apapun. Karena Allah mahaperkasa atas segala sesuatu dan lagi mahabijaksana dalam ucapan, perbuatan, syari'at dan ketetapan-Nya.⁴⁸

Di dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa ayat ini menceritakan ketika Nabi Ibrahim as hendak meningkatkan pengetahuannya dari 'ilmul yaqin kepada 'ainul yaqin untuk ketenteraman dan ketenangan jiwanya. Ia ingin melihat proses penghidupan itu dengan mata kepalanya sendiri. Kemudian Allah menyuruhnya mengambil empat ekor burung dan mecincangnya semua lalu letakkan di tiap-tiap bukit. Lalu Nabi Ibrahim melakukan perintah-Nya dan dengan itu pula Allah menghidupkan kembali burung-burung tersebut dan terbang ke hadapan Ibrahim. Dan ketahuilah bahwa Allah mahaperkasa lagi mahabijaksana. Tidak ada sesuatu pun yang dapat mengalahkan-Nya dan tidak ada pula yang dapat menghalanginya dari sesuatu. Apapun yang Dia kehendaki, pasti akan terjadi tanpa adanya sesuatu yang menghalangi, karena Dia mahaperkasa atas segala sesuatu, mahabijaksana dalam ucapan, perbuatan, syari'at dan ketetapan-Nya.⁴⁹

Abu Hurairah ra, Rasulullah saw bersabda, "Kami lebih pantas untuk ragu daripada Ibrahim ketika ia berkata, "Wahai Tuhanku, perlihatkan kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang mati." Allah berfirman, "Apakah engkau tidak beriman?" dia berkata, "Tentu beriman, tetapi agar lebih menenteramkan hatiku." (HR. Bukhari dan Muslim).⁵⁰

⁴⁸M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol.1..., hal. 561.

⁴⁹Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid.1...*, hal. 524.

⁵⁰Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 44.

j. QS. Al-Hajj: 11-13

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ ۚ وَإِنْ أَصَابَتْهُ
فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ﴿١١﴾
يَدْعُوا مِن دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَضُرُّهُ وَمَا لَا نِنْفَعُهُ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ الضَّلَالُ الْبَعِيدُ ﴿١٢﴾
يَدْعُوا لِمَن ضَرُّهُ أَقْرَبُ مِن نَّفْعِهِ ۚ لَبِئْسَ الْمَوْلَىٰ وَلِبِئْسَ الْعَشِيرُ ﴿١٣﴾

Artinya: “Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi Maka jika ia memperoleh kebajikan, tetaplah ia dalam Keadaan itu, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang rugilah ia di dunia dan di akhirat. yang demikian itu adalah kerugian yang nyata. Ia menyeru selain Allah, sesuatu yang tidak dapat memberi mudharat dan tidak (pula) memberi manfaat kepadanya. yang demikian itu adalah kesesatan yang jauh. Ia menyeru sesuatu yang sebenarnya mudharatnya lebih dekat dari manfaatnya. Sesungguhnya yang diserunya itu adalah sejahat-jahat kawan.”⁵¹ (QS. Al Hajj: 11-13).

Di dalam tafsir al misbah dijelaskan bahwa ayat di atas berbicara tentang manusia yang bersifat munafik atau yang sangat lemah imannya. Ayat ini menyatakan: *dan ada pula di antara manusia yang belum atau tidak kuat imannya yang menyembah Allah dengan berada di tepi tidak pernah merasa tenang dan mantap jiwanya, serta selalu goncang, maka jika ia atau keluarganya memperoleh kebajikan yakni keuntungan duniawi, tenanglah ia yakni tetaplah ia dalam keadaan itu, dan jika ia atau keluarganya ditimpa oleh suatu ujian berupa kesulitan, bencana atau hal-hal yang tidak menguntungkan dunianya, berbaliklah ia tersungkur jatuh atas wajahnya yakni ia mengalami kecelakaan akibat ulahnya itu. Rugilah ia di dunia karena dengan demikian ia tidak memperoleh apa yang diharapkannya bahkan kehilangan ketenangan dan rugi pula ia di akhirat karena sikapnya itu mengakibatkan dia tidak memperoleh anugerah Allah bahkan mengakibatkan ia disiksa. Yang demikian itu yakni kerugian ganda itu adalah kerugian besar yang nyata.*⁵²

Imam Bukhari meriwayatkan melalui sahabat Nabi saw dari Ibnu Abbas ra bahwa ayat turun menyangkut beberapa orang yang pergi berhijrah ke madinah. Bila disana istrinya melahirkan anak laki-laki atau kudanya melahirkan, dia berkata:”ini (yakni agama islam) adalah agama yang

⁵¹Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 333

⁵²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol 9..., hal. 19.

baik,” dan bila sebaliknya yang terjadi dia berkata:”ini adalah agama yang buruk”.⁵³

Di dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa Mujahid dan Qatadah berkata bahwa berada ditepi yaitu di atas keraguan. Sedangkan selain mereka berkata bahwa itu berarti tepi gunung, yakni dia masuk ke dalam agama di tepinya, jika ia mendapatkan apa yang disenanginya, dia tetap berada di dalamnya dan jika tidak disenanginya dia pun berlalu. Maka rugilah dia di dunia dan juga di akhirat. Yakni dia tidak akan meraih apa pun di dunia, sedangkan di akhirat saat dia berada dalam kekufuran kepada Allah yang Maha Agung, maka dia berada di dalam puncak kecelakaan dan kehinaan. Untuk itu Allah berfirman “yang demikian itu adalah kerugian yang nyata” sebuah kerugian yang besar karena ia menyeru selain Allah yakni berhala-berhala dan patung-patung yang dimintakan bantuan, pertolongan dan rizki padahal mereka tidak memberikan manfaat. Yaitu bahayanya di dunia sebelum di akhirat lebih dekat dari pada manfaat yang didapatkan di dalamnya. Sedangkan di akhirat, maka bahayanya pasti dan yakin terjadi.⁵⁴

k. QS. Al-Isra: 94-95

وَمَا مَنَعَ النَّاسَ أَنْ يُؤْمِنُوا إِذْ جَاءَهُمُ الْهُدَىٰ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَبَعَثَ اللَّهُ بَشَرًا رَسُولًا
 قُلْ لَوْ كَانَتْ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يَمْشُونَ مُطْمَئِنِّينَ لَنَزَّلْنَا عَلَيْهِم مِّنَ
 السَّمَاءِ مَلَكًا رَسُولًا

Artinya: “Dan tidak ada sesuatu yang menghalangi manusia untuk beriman tatkala datang petunjuk kepadanya, kecuali Perkataan mereka: "Adakah Allah mengutus seorang manusia menjadi rasul?" Katakanlah: "Kalau seandainya ada malaikat-malaikat yang berjalan-jalan sebagai penghuni di bumi, niscaya Kami turunkan dari langit kepada mereka seorang Malaikat menjadi Rasul.”⁵⁵(QS. Al Isra: 94-95).

Di dalam tafsir al misbah dijelaskan bahwa kaum musyrikin itu enggan kecuali kafir kepada Allah dan sebenarnya tidak ada sesuatu pun menghalangi manusia untuk beriman dan mengakui kebenaran yang dibawa oleh nabi. Dan mereka mengatakan bahwa tidak mungkin manusia menjadi rasul, yang pantas adalah malaikat. Kemudian Allah meluruskan

⁵³Ibid. Hal. 20

⁵⁴Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid.5...*, hal. 505.

⁵⁵Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 291.

dan mengutus Rasul kepada kaum dari jenis mereka agar dapat terjadi interaksi antara mereka, karena kesamaan jenis merupakan salah satu hal pokok yang memudahkan interaksi.⁵⁶

Allah berfirman bahwa “tidak ada sesuatu yang menghalangi manusia untuk beriman” dan mengikuti para Rasul melainkan ketidaktertarikan mereka terhadap pengutusan manusia sebagai Rasul. Kemudian Allah berfirman seraya mengingatkan akan kelembutan dan rahmat-Nya terhadap hamba, bahwa Dia mengutus Rasul dari kalangan manusia sendiri agar mereka memahami dan memperoleh pengertian darinya dan agar memungkinkan mereka berbicara dengannya. Seandainya Dia mengutus malaikat, niscaya manusia tidak akan mampu menghadapinya dan tidak juga mengambil pelajaran darinya. Maka dari itu Allah mengutus Rasul dari kalangan manusia sendiri sebagai bentuk kelembutan dan kasih sayang Allah.⁵⁷

3. Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa

Berdasarkan penjelasan ayat-ayat dan tafsir tentang muthmainnah di atas, maka penulis mendapatkan ayat-ayat yang berkaitan dengan upaya memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an yaitu:

a. QS. Ar-Rad': 27-28

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ
وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ ﴿٢٧﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “Orang-orang kafir berkata: “Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?” Katakanlah: “Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya”, (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah.

⁵⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol.7..., hal. 548.

⁵⁷Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid.5...*, hal. 214

Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”⁵⁸(QS. Ar-Rad’: 27-28)

b. QS. Ali-Imran ayat: 125-126

بَلَىٰ إِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ
مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ﴿١٢٥﴾ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ
وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

Artinya: “Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu Malaikat yang memakai tanda. Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”⁵⁹(QS. Ali Imran: 125-126)

c. QS. Al-Maidah: 111-113

وَإِذْ أَوْحَيْتُ إِلَى الْحَوَارِيِّينَ أَنْ ءَامِنُوا بِي وَبِرَسُولِي قَالُوا ءَامَنَّا وَأَشْهَدُ بِأَنَّا
مُسْلِمُونَ ﴿١١١﴾ إِذْ قَالَ الْحَوَارِيُّونَ يَعْيسَى ابْنُ مَرْيَمَ هَلْ يَسْتَطِيعُ رَبُّكَ أَنْ
يُنزِلَ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ ۗ قَالَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١١٢﴾ قَالُوا نُرِيدُ
أَنْ نَّأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْبِئِنَّا قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتُنَا وَنَكُونُ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ

﴿١١٣﴾

Artinya: “Dan (ingatlah), ketika aku ilhamkan kepada pengikut Isa yang setia: “Berimanlah kamu kepada-Ku dan kepada rasul-Ku”. mereka menjawab: Kami telah beriman dan saksikanlah (wahai Rasul) bahwa Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang patuh (kepada seruanmu)”. (ingatlah), ketika Pengikut-pengikut Isa berkata: “Hai Isa putera Maryam, sanggupkah Tuhanmu menurunkan hidangan dari langit kepada kami?”.

⁵⁸Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 252.

⁵⁹*Ibid.* Hal. 66.

Isa menjawab: "Bertakwalah kepada Allah jika kamu betul-betul orang yang beriman". Mereka berkata: "Kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenteram hati Kami dan supaya Kami yakin bahwa kamu telah berkata benar kepada Kami, dan Kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu".⁶⁰ (QS. Al Maidah: 111-113)

d. QS. An-Nahl: 106-107

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ
 مَنِ شَرَحَ بِالْكَفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٠٦﴾
 ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اسْتَحَبُّوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ

الْكَافِرِينَ ﴿١٠٧﴾

Artinya: Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah Dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir Padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, Maka kemurkaan Allah menyimpannya dan baginya azab yang besar. Yang demikian itu disebabkan karena Sesungguhnya mereka mencintai kehidupan di dunia lebih dari akhirat, dan bahwasanya Allah tiada memberi petunjuk kepada kaum yang kafir.⁶¹ (QS. An Nahl: 106-107).

⁶⁰Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 126.

⁶¹*Ibid.* Hal. 279.

e. QS. Al-Fajr: 27-30

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي
عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam syurga-Ku.”⁶²(QS. Al Fajr: 27-30)

B. Pembahasan

1. Ayat Al-Qur'an tentang Ketenangan Jiwa

Berdasarkan hasil analisa penulis mendapatkan bahwa lafadz *muthmainnah* memiliki beberapa perbedaan pada penulisan lafadz, namun memiliki satu arti yang sama yaitu ketenteraman. Lafadz yang berkaitan dengan *muthmainnah* disebutkan sebanyak 11 kali. Lafadz *muthmainnah* terdapat pada QS. Al-Fajr: 27, yang artinya jiwa yang tidak memerintah kepada keburukan. Apabila seseorang telah memiliki ketenangan jiwa seperti ini, maka ia enggan untuk melakukan perbuatan buruk yang mendatangkan dosa.

2. Penafsiran Ketenangan Jiwa menurut Mufassir (M. Quraish Shihab dan Abdullah bin Muhammad)

Berdasarkan hasil penafsiran ayat-ayat ketenangan jiwa di atas, kedua mufassir setuju bahwa lafadz *muthmainnah* dalam Al-Qur'an yang merujuk kepada ketenangan/ketenteraman. Ditinjau dari isi tafsir hampir seluruh penafsiran

⁶²Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 594.

ayat-ayat yang penulis gunakan sama, hanya terdapat sedikit perbedaan yaitu pada QS. Ar-Rad' ayat 27-28, makna zikir yang dikemukakan oleh Abdullah bin Muhammad lebih ringkas dan sempit dibanding M. Quraish Shihab. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa zikir yang dimaksud yaitu zikir untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah, bukan sekedar ucapan lidah. Bagi mereka, itulah suatu kebahagiaan dalam kehidupan di dunia dan akhirat.

Kemudian pada QS. Al-Fajr: 27-30, tafsir yang dikemukakan oleh Abdullah bin Muhammad lebih ringkas. Sedangkan tafsir yang dikemukakan oleh M. Quraish Shihab menambahkan bahwa para ulama memahami nafs muthmainnah dalam arti jiwa yang tenang yakni yakin akan wujud Allah atau janji-Nya disertai dengan keikhlasan beramal.

Perbedaan lain terhadap kedua tafsir tersebut yaitu isi penafsiran yang dikemukakan oleh M. Quraish Shihab dijelaskan lebih luas dan detail serta mengemukakan sudut pandang para ulama sedangkan tafsir oleh Abdullah bin Muhammad dikemukakan secara ringkas dan lebih sedikit pembahasannya.

3. Upaya-Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa

a. Taubat

Taubat merupakan suatu penyesalan diri atas segala kesalahan yang telah dilakukan dan kembali kepada Allah. Baik itu bersifat perilaku anggota tubuh maupun perilaku ruhaninya yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja. Dengan sadar membedah dan membuka hati dihadapan Allah. Taubat dapat membangkitkan harapan untuk selamat dari siksa Allah dan meraih kesuksesan

dan ketenteraman berupa maghfirah dan ridha dari Allah. Orang yang pernah berbuat salah dan dosa hidupnya tidak akan pernah tenang, karena dibayangi akan rasa bersalah, jika ia telah menyadari bahwa perbuatannya itu salah dan bertaubat kepada Allah maka jiwanya akan kembali tenang dan tenteram.

Seorang mukmin harus berprasangka baik kepada Allah. Hendaklah ia memiliki harapan bahwa taubatnya akan diterima oleh Allah dan harapan untuk meraih sukses berupa mendapatkan ampunan Allah. Dengan demikian, dia akan terbebas dari perasaan berdosa dan sebaliknya akan merasa tenteram dan aman.

Firman Allah *subhanahu wata'ala*:

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ
وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ ﴿٢٧﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "Orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?" Katakanlah: "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."⁶³ (QS. Ar-Rad': 27-28)

Berdasarkan ayat di atas, dijelaskan bahwasanya taubat dapat memperoleh ketenangan jiwa seseorang yaitu dengan cara berzikir kepada Allah. Taubat dilakukan dengan bersungguh-sungguh. Setiap manusia pasti pernah melakukan

⁶³Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 252.

dosa atau kesalahan, maka dari itu Allah memberikan manusia solusi dengan cara bertaubat kepadanya. Allah *subhanahu wata'ala* juga berfirman:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي
عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam syurga-Ku.”⁶⁴ (QS. Al Fajr: 27-30)

Ayat di atas menjelaskan bahwa ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui cara kembali kepada Allah yaitu taubat dengan mengingat Allah. Dengan demikian Allah menjanjikan surga bagi mereka yang bertaubat dan berzikir.

Taubat juga termasuk salah satu usaha yang terdapat pada proses konseling yaitu dengan mengembalikan kognitif seorang klien yang sedang bermasalah dari keadaan yang irrasional kepada rasional. Klien yang sedang mengalami masalah tidak dapat berpikir dengan rasional dikarenakan keadaan yang sedang dialami yaitu gelisah. Perasaan gelisah itu yang membuat seseorang susah untuk mengatasi permasalahannya. Untuk menghilangkan rasa gelisah yang muncul akibat adanya perasaan berdosa hendaklah ia bertaubat. Saat seseorang telah bertaubat dengan benar dan sungguh-sungguh serta merasa telah tenang dan tenteram maka ia akan lebih mudah dan bijaksana dalam mangambil keputusan dan menyelesaikan permasalahan dalam kehidupannya.⁶⁵

⁶⁴Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 594.

⁶⁵Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*, (Jakarta Selatan: Mustaqiim, 2003), hal. 450.

Layanan konseling yang akan diberikan oleh seorang konselor kepada klien yang sedang memiliki masalah akan lebih mudah dikarenakan klien telah merasa lebih tenang. Salah satu layanan konseling islam yang dapat dilakukan ialah melalui metode terapi taubat. Rasa gelisah merupakan akar munculnya penyakit jiwa. Sesungguhnya tujuan utama psikoterapi ini adalah untuk menghilangkan rasa gelisah yang dirasakan seseorang, sehingga ia bisa terbebas dari penyakit jiwa. Banyak aliran psikoterapi yang menggunakan berbagai macam metode terapi untuk menghilangkan rasa gelisah. Namun demikian, taubat tetap merupakan metode terbaik untuk menghilangkan perasaan yang menghantui manusia.⁶⁶

b. Zikir

Zikir merupakan sikap batin yang biasanya diungkap melalui ucapan tahlil (*Laa ilahailallah*, artinya tiada tuhan selain Allah), tasbih (*subhanallah* artinya Maha Suci Allah), tahmid (*Alhamdulillah* artinya segala puji bagi Allah) dan takbir (*Allahu Akbar* artinya Allah Maha Besar).⁶⁷

Ketekunan seorang mukmin dalam mengingat Allah baik dengan mengucapkan tasbih, takbir, istigfar, doa maupun dengan membaca Al-Qur'an, membuat jiwa bersih dan bening serta perasaannya tenang dan tenteram. Bila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka ia akan merasa bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan serta penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul pada dirinya perasaan percaya pada diri sendiri,

⁶⁶*Ibid.* Hal. 450.

⁶⁷Tristiadi Ardi Ardani, *Psikologi Islam*, cet1, (Jakarta: Malang Press, 2008), hal.332.

teguh, tenang, tenteram dan bahagia. Ingat akan Allah, yang menimbulkan perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa.

Allah menjanjikan dalam Al-Qur'an bahwa dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang dan tenteram. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman:

وَيَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يَضِلُّ مَنْ يَشَاءُ
وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ ﴿٢٧﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ
اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: "Orang-orang kafir berkata: "Mengapa tidak diturunkan kepadanya (Muhammad) tanda (mukjizat) dari Tuhannya?" Katakanlah: "Sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dan menunjuki orang-orang yang bertaubat kepada-Nya", (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."⁶⁸ (QS. Ar-Rad': 27-28)

Berdasarkan ayat di atas, dapat disimpulkan bahwa zikir merupakan salah satu upaya dalam memperoleh suatu ketenangan jiwa. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa zikir atau ingat kepada Allah merupakan ibadah yang paling unggul. Sebenarnya, semua ibadah adalah mengingat Allah atau menunjang untuk mengingat Allah. Ketahuilah dengan zikir kepada Allah dapat membina iman umat manusia, bisa memperdalam cinta kepada Allah dan memperteguh keyakinan.

⁶⁸Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 252.

Allah *subnanahu wata'ala* berfirman:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي
عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: “Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam surga-Ku.”⁶⁹ (QS. Al Fajr: 27-30)

Jadi, salah satu upaya memperoleh ketenangan jiwa yaitu Zikir. Ingatlah kepada Allah dalam setiap ucapan dan perbuatan, maka Allah akan memasukkanmu dalam surga-Nya.

Beribadah kepada Allah dengan berzikir setiap waktu, memohon ampun dan selalu memanjatkan doa, bisa mendekatkan diri seseorang kepada tuhan-Nya. Dia akan merasa dalam perlindungan dan penjagaan Allah sehingga keyakinan untuk mendapatkan ampunan semakin kuat. Disaat seseorang senantiasa berzikir sedang memiliki permasalahan dalam hidupnya maka ia akan lebih mudah untuk mengatasinya. Karena ia yakin dan percaya bahwa Allah akan selalu berada disisinya dan mambantu dalam menyelesaikan permasalahannya.⁷⁰

Layanan konseling islam melalui metode terapi zikir adalah salah satu upaya untuk memperoleh ketenangan jiwa. Dalam proses konseling, terapi ini merupakan metode yang dapat dilakukan seorang konselor kepada klien yang sedang memiliki masalah. Disaat seseorang senantiasa berzikir ia akan mendapatkan ketenangan jiwa yang dapat membantu seseorang dengan tenang

⁶⁹Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 594.

⁷⁰Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi...*, hal. 414..

mengatasi permasalahannya dan mengambil suatu keputusan yang baik. Peran konselor dalam hal ini yaitu memerintahkan klien untuk dapat membiasakan diri dalam mengingat Allah, baik itu dalam perkataan maupun perbuatan.⁷¹

c. Beriman

Beriman kepada Allah merupakan hal yang sangat penting dalam memperoleh suatu ketenangan jiwa seseorang seperti yang dijelaskan pada surah Al-Maidah: 111-113 dan pada surah An-Nahl: 112-113. Allah *subhanahu wata'ala* berfirman:

وَإِذْ أَوْحَيْتُ إِلَى الْحَوَارِيِّينَ أَنْ آمِنُوا بِي وَبِرَسُولِي قَالُوا ءَامَنَّا وَأَشْهَدُ بِأَنَّا مُسْلِمُونَ ﴿١١١﴾ إِذْ قَالَ الْحَوَارِيُّونَ يَٰعِيسَى ابْنَ مَرْيَمَ هَلْ يَسْتَطِيعُ رَبُّكَ أَنْ يُنَزِّلَ عَلَيْنَا مَائِدَةً مِنَ السَّمَاءِ ۗ قَالَ أَتَقُونِ اللَّهَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١١٢﴾ قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتُنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ



Artinya: "Dan (ingatlah), ketika aku ilhamkan kepada pengikut Isa yang setia: "Berimanlah kamu kepada-Ku dan kepada rasul-Ku". mereka menjawab: Kami telah beriman dan saksikanlah (wahai Rasul) bahwa Sesungguhnya Kami adalah orang-orang yang patuh (kepada seruanmu)". (ingatlah), ketika Pengikut-pengikut Isa berkata: "Hai Isa putera Maryam, sanggupkah Tuhanmu menurunkan hidangan dari langit kepada kami?". Isa menjawab: "Bertakwalah kepada Allah jika kamu betul-betul orang yang beriman". Mereka berkata: "Kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenteram hati Kami dan supaya Kami yakin bahwa kamu telah berkata benar kepada Kami, dan Kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu".⁷² (QS. Al Maidah: 111-113)

⁷¹Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 498.

⁷²Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 126.

Ayat ini menjelaskan bahwa iman dan takwa merupakan suatu upaya dalam memperoleh ketenangan jiwa seseorang. Sebagaimana juga firman Allah *subhanahu wata'ala*::

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ
 مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٠٦﴾
 ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اسْتَحَبُّوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ

الْكَافِرِينَ ﴿١٠٧﴾

Artinya: *Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah Dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir Padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, Maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar. Yang demikian itu disebabkan karena Sesungguhnya mereka mencintai kehidupan di dunia lebih dari akhirat, dan bahwasanya Allah tiada memberi petunjuk kepada kaum yang kafir.*”⁷³ (QS. An Nahl: 106-107).

Dalam Al-Qur'an, kata iman (percaya dengan sungguh-sungguh). Intinya iman berkaitan dengan keadaan mental dalam mempercayai dan menerima sesuatu.⁷⁴ Iman kepada Allah merupakan faktor yang sangat penting bagi kesehatan psikis dan terapi penyakit jiwa. Iman kepada Allah, mentauhidkan dan bertaqarrub kepada-Nya dengan cara beribadah, taat dan berpegang teguh pada ketakwaan, mengerjakan segala sesuatu yang diridhai Allah dan Rasul-Nya, serta

⁷³Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 279.

⁷⁴Tristiadi Ardi Ardani, *Psikologi Islam*, cet1..., hal. 208.

menjauhi segala larangan-Nya akan mampu memberikan kekuatan spiritual dalam diri manusia baik pada fisik maupun psikis.⁷⁵

Al-Qur'an dan Rasulullah memberikan atensi yang besar untuk menanamkan pendidikan pada diri manusia melalui penguatan dimensi spiritual. Yakni dengan menancapkan keimanan secara kuat di dalam diri seseorang. Apabila keimanan seseorang tertanam dengan kuat, begitu juga dengan interaksi dirinya dengan Allah telah kuat, maka kekuatan spiritual dalam dirinya akan muncul dengan sendirinya.⁷⁶

Keimanan yang murni hanya kepada Allah mampu menjauhkan seseorang dari berbagai bentuk penyimpangan perilaku. Rasa iman kepada Allah, ikhlas dalam menjalankan ibadah, berpegang teguh pada Allah dan ridha terhadap ketentuan Allah bisa membebaskan seseorang dari rasa cemas yang muncul karena perasaan berdosa. Rasulullah telah menjanjikan surga bagi orang yang ridha Allah menjadi tuhan, islam agamanya dan Muhammad rasulnya. Adanya harapan maupun jaminan masuk surga dalam agama bisa memunculkan rasa tenang dan aman dalam hati kaum mukminin.

Keimanan kepada Allah, berpegang teguh pada ketakwaan dan berperilaku sesuai tuntunan yang telah diajarkan akan memunculkan rasa aman pada diri seseorang. Manusia akan merasa ridha, lapang, tenteram dan merasa bahagia terhadap janji Allah yang telah dijanjikan kepada manusia yaitu kebahagiaan di dunia dan di akhirat bagi mereka yang benar-benar beriman kepada Allah.

⁷⁵Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi...*, hal. 391.

⁷⁶*Ibid.* Hal. 393.

Ketenangan jiwa ditentukan pada terpeliharanya fitrah yang telah diberikan kepada manusia sejak lahir. Seseorang yang memiliki ketenangan jiwa yang mantap adalah orang yang berhati bersih dan tidak terpengaruh oleh berbagai macam fitnah yang menyebabkannya keluar dari fitrah yang diberikan Allah. Sementara orang yang jiwanya sakit adalah orang yang hatinya hitam dan terpengaruh oleh berbagai macam fitnah sehingga dia menyimpang dari fitrah yang lurus.⁷⁷

Proses layanan konseling akan lebih mudah dan dapat berjalan dengan baik apabila klien memiliki iman yang kuat kepada Allah. Pada proses berjalannya konseling seorang konselor lebih menanamkan dan menumbuhkan rasa iman kepada Allah pada klien yang merasa gelisah agar klien merasa lebih tenang dan dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya. Apabila hati seseorang telah baik, maka hati tersebut akan dipenuhi keimanan kepada Allah, bertauhid kepada-Nya, dan dia akan menjadi orang yang berkepribadian santun, berakhlak mulia dan berperilaku luhur yang akan mencegahnya daripada berbuat yang mungkar.⁷⁸

d. Sabar

Sifat sabar juga dapat mendatangkan suatu ketenangan jiwa pada diri seseorang. Al-Qur'an menyeru orang-orang yang beriman untuk berhias dengan kesabaran, karena ia mempunyai berbagai manfaat besar dalam mendidik diri,

⁷⁷Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi...*, hal. 394.

⁷⁸Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi...*, hal. 393.

memperkuat kepribadian dan meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan..⁷⁹

Firman Allah *subhanahu wata'ala*:

بَلَىٰ إِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ
 مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ﴿١٢٥﴾ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ
 وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

Artinya: “Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu Malaikat yang memakai tanda. Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”⁸⁰(QS. Ali Imran: 125-126)

Seorang yang sabar adalah seorang yang mempunyai kemauan yang kuat.

Meskipun ia menghadapi berbagai kesulitan dan hambatan, kemauannya tidaklah melemah dan cita-citanya tidak pernah pudar dan kemauan yang kuat membuat manusia bisa melaksanakan pekerjaan yang besar dan merealisasikan tujuan yang tinggi. Apabila seorang manusia telah belajar sabar dan sanggup menanggung derita kehidupan serta bencana masa, sabar menahan cobaan, gangguan orang lain dan permusuhan mereka, sabar dalam menyembah dan menaati Allah, sabar dalam melawan segala keinginan nafsu dan dorongannya, dan sabar dalam bekerja dan memproduksi, maka ia menjadi seorang manusia yang mempunyai kepribadian

⁷⁹Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), hal. 296.

⁸⁰Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 66.

yang matang seimbang, utuh, produktif dan aktif. Ia menjadi terhindar dari kegelisahan dan terlindung dari segala gangguan kejiwaan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa sabar merupakan salah satu upaya untuk memperoleh ketenangan jiwa pada seseorang. Sabar termasuk cerminan dari sifat tenang dan tenteram. Orang yang sabar dalam menghadapi setiap masalah, maka hatinya akan senantiasa tenang.

Di antara indikator penting terciptanya ketenangan jiwa pada diri seseorang adalah seseorang mampu menanggung beban berat kehidupan, tegar menghadapi berbagai krisis dan sabar menanggung berbagai cobaan. Dia tidak melemah maupun putus harapan menghadapi semua problematika kehidupan dan sama sekali tidak putus asa. Sesungguhnya orang yang mampu menghadapi berbagai cobaan dan situasi yang sulit merupakan orang yang berkepribadian mantap dan memiliki tingkat ketenangan jiwa yang mapan.⁸¹

Layanan konseling islam melalui metode terapi sabar. Pada proses konseling berlangsung seorang konselor menanamkan dan menumbuhkan rasa sabar pada klien. Sabar dalam menghadapi segala permasalahan yang sedang dihadapi dan tidak terburu-buru dalam mengambil suatu keputusan. Menerangkan bahwa segala permasalahan yang dihadapi merupakan takdir dan cobaan dari sang pencipta. Juga memperbaharui kembali semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup.⁸²

⁸¹ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi...*, hal. 378.

⁸² Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 494.

e. Takwa

Takwa adalah mentaati perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya tanpa bermaksiat kepada-Nya, mengingat Allah dan tidak melupakan-Nya mensyukuri segala nikmat dan karunia-Nya dan tidak mengkufuri-Nya (mengingkari).⁸³ Takwa juga merupakan kondisi hati, sebagai manifestasi dari cinta kepada Allah. Hati yang bertakwa akan menggerakkan seluruh anggota dan jasadnya untuk melaksanakan ketaatan terhadap perintah-Nya dan menghindari larangan-Nya.⁸⁴

Hendaklah seseorang selalu merealisasikan kebenaran, keadilan, amanah dan kejujuran dalam semua amal perbuatannya. Hendaklah dia menjalin interaksi yang baik dengan sesama manusia, menjauhi permusuhan dan kezhaliman. Dengan demikian, takwa merupakan faktor utama yang bisa menciptakan kematangan dan keseimbangan kepribadian seseorang. Ketakwaan juga merupakan faktor vital untuk mengantarkan seseorang pada kebahagiaan, kesehatan mental dan ketenteraman.⁸⁵

⁸³Zaini Ali Akbar, *Metode Menggapai Kasih Sayang Allah*, (Jakarta Timur: Tri Bina Insani), hal. 209.

⁸⁴*Ibid.* Hal. 211

⁸⁵Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi...*, hal. 360.

Allah telah berjanji dalam Al-Qur'an bahwa dengan takwa, seseorang akan mendapatkan ketenangan. Firman Allah *subhanahu wata'ala*:

بَلَىٰ إِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ
مِّن الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ ﴿١٢٥﴾ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ
وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ﴿١٢٦﴾

Artinya: “Ya (cukup), jika kamu bersabar dan bersiap-siaga, dan mereka datang menyerang kamu dengan seketika itu juga, niscaya Allah menolong kamu dengan lima ribu Malaikat yang memakai tanda. Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”⁸⁶ (QS. Ali Imran: 125-126)

Keimanan yang murni hanya kepada Allah pasti akan disertai dengan ketakwaan kepada-Nya. Yang dimaksud dengan takwa adalah hendaklah seseorang menjaga dirinya dari murka dan adzab Allah dengan cara menjauhi perbuatan-perbuatan maksiat dan senantiasa mematuhi aturan Allah. Hal ini jelas akan mendorong seseorang untuk selalu memperbaiki diri sendiri, mengembangkan kemampuan dan pengetahuannya, sehingga ia terus mampu melakukan pekerjaan dengan sebaik mungkin.⁸⁷

Salah satu layanan konseling islam yang dapat dilakukan ialah melalui metode takwa. Seseorang konselor memerintahkan klien untuk lebih meningkatkan ketakwaan kepada Allah. Seseorang yang sedang mengalami masalah akan lebih merasa tenang dan tenteram apabila ia memiliki rasa takwa

⁸⁶Depatremen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya...*, hal. 66.

⁸⁷Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi...*, hal. 359.

dalam dirinya. Takwa dapat membantu seseorang lebih tenang dan bijak dalam menghadapi masalah dan mengambil keputusan yang bijak. Menanamkan keimanan dengan akidah ketauhidan dalam jiwa dan menumbuhkan bibit-bibit ketakwaan dalam jati diri klien.⁸⁸

⁸⁸Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal. 498.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Lafadz ayat Al-Qur'an tentang ketenangan jiwa yang penulis gunakan yaitu muthmainnah. Allah menyebutkan lafadz muthmainnah dan lafadz yang berkaitan dengannya yaitu sebanyak 11 kali dalam Al-Qur'an. Muthmainnah berarti jiwa yang tidak mendorong seseorang untuk melakukan perbuatan yang buruk baik bagi dirinya maupun orang lain.

Ayat-ayat muthmainnah di dalam Al-Qur'an terdapat pada QS. Ar-Rad':27-28, QS. Ali-Imran: 125-126, QS. Al-Maidah: 111-113, QS. An-Nahl: 106-107, QS. Yunus: 7-9, QS. An-Nahl: 112-113, QS. Al-Fajr: 27-28, QS. An-Nisa: 103, QS. Al-Baqarah: 260, QS. Al-Hajj: 11-13, QS. Isra': 94-95.

Selaku manusia yang beriman, hendaklah mencari ketenangan jiwa yang merujuk pada Al-Qur'an serta merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Allah telah menjanjikan kebahagiaan yaitu surga terhadap manusia yang selalu melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya berdasarkan anjuran yang telah disampaikan dalam Al-Qur'an. Upaya untuk memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an yaitu dengan taubat, zikir, beriman, sabar dan takwa.

B. Saran

Penulis mengemukakan beberapa saran bagi pembaca, yaitu sebagai berikut:

1. Setelah mengetahui cara-cara untuk mendapatkan suatu ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an. Diharapkan dapat menjadi acuan bahwa dalam memperoleh suatu ketenangan jiwa, manusia hendaklah merujuk pada ajaran yang telah dianjurkan dalam Al-Qur'an.
2. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian pengembangan yang sesuai dengan variabel penelitian ini, yaitu penelitian lapangan yang langsung melibatkan beberapa objek manusia.
3. Diharapkan agar dapat melakukan pengembangan teori ketenangan jiwa dari perspektif yang lain.
4. Dijadikan landasan dalam pelaksanaan bimbingan konseling islam.

DAFTAR PUSTAKA

A. Buku

- Abdurrahmat Fathoni. *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Abdullah Gymnastiar. *Meraih Bening Hati dengan Manajemen Qolbu*. Jakarta: Gema Insani, 2002.
- Abdullah bin Muhammad. *Tafsir Ibnu Katsir, jilid 1*. Bogor: Puataka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- _____. *Tafsir Ibnu Katsir, jilid 2*. Bogor: Puataka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- _____. *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid 3*. Bogor: Puataka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- _____. *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid 4*. Bogor: Puataka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- _____. *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid 5*. Bogor: Puataka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- _____. *Tafsir Ibnu Katsir. Jilid 8*. Bogor: Puataka Imam Asy-Syafi'i, 2003.
- Achmad Mubarak. *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Paramadina, 2000.
- Ahmad Husain Salim. *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*. Jakarta: Gema Insani, 2006.
- Aliah B. Purwakania Hasan. *Psikologi Perkembangan Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Alfan Muhammad. *Filsafat Etika Islam*. Bandung: Pustaka Setia, 2011.
- Andi Prastowo. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media, 2016.
- A.Supratiknya. *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006.
- Ar-Raghib Al-Asfahani. *Al-Mufradat Fi Gharibil Quran*, Penerjemah: Ahmad Zaini Dahlan, Jilid 3. Jawa Barat: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro, 2010.

- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka*. Jakarta: Kalim, 2010.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi II. Jakarta: Balai Pustaka, 1994.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Dodi Syihab. *Al-Qur'an Hidup 24 Jam*. Jakarta: Aldi Prima, 2010.
- Faizah dan H. Lalu Muchsin Efendi. *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Kencana, 2009.
- Erhamawilda. *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Ghulham Reza, Sultani. *Hati Yang Bersih*. Jakarta: Pustaka Zahra, 2004.
- Julianto Saleh. *Psikologi Dakwah*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2013.
- Julianto Saleh, dkk. *Panduan Penulisan Skripsi*. Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, 2013.
- Kadar M. Yusuf. *Studi Al-Qur'an*. Jakarta: Amzah, 2009.
- Moh. Syamsi. *Jiwa-Jiwa Yang Sakit*. Surabaya: Amelia, 2013.
- Muhammad Fuad Abdul Baqi. *Kamus Mu'jam Al-Mufahrasyy Li al-fadzi al-Quran al-Karim*. tt: Darul Fikri, 1992.
- Muhammad Utsman Najati. *Psikologi dalam Tinjauan Hadits Nabi*. Jakarta Selatan: Mustaqiim, 2003.
- Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Nabi*. tt: tt, 1988.
- M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol 1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 2. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 3. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 6. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 7. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 9. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Musfir bin Said Az-Zahrani. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Nur Faizin Muhith. *Manusia Mengeluh Al-Qur'an Menjawab*. Bayuanyar Surakarta : Al-Qudwah, 2014.
- Safrihsyah. *Psikologi Ibadah dalam Islam*. Banda Aceh: Lembaga Naskah Aceh, 2013.
- Saiful Amin Ghofur. *Rahasia Zikir dan Doa*. Jogjakarta: Darul Hikmah, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2012.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian*,. Jakarta : Rineka Cipta, 2006.
- Suwartono. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Andi Offset, 2014.
- Syaikh Khalaf Muhammad Al Husaini. *Psikologi Agama Islam*. Jakarta: Mustaqim, 2003.
- Syaikh Mutawalli Sya'rawi. *Gerbang Memahami Al-Qur'an*. Tangerang: Hikam, tt.
- Tarwalis. *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa*. Skripsi, tidak diterbitkan. Banda Aceh: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2017.
- Taufiq Muhammad Izzuddin. *Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- T.H.Thalhas. *Fokus Isi dan Makna Al-Qur'an*. Jakarta Selatan: Galura Pase, 2008.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Tohirin. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo, 2013.
- Tristiadi Ardi Ardani. *Psikologi Islam*, cet 1. Jakarta: Malang Press, 2008.
- Wasty Soemanto. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Bina Aksara, 1988.

Zaini Ali Akbar. *Metode Menggapai Kasih Sayang Allah*. Jakarta Timur: Tri Bina Insani, tt.

Zakiah Daradjat. *Fitrah dan Kepribadian Islam*. Jakarta: Darul Falah, 1999.

Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1982.

B. Internet

Idrus H Ahmad, “*Ketentraman Jiwa dalam Perspektif Al-Ghazali*”, Jurnal Substantia, VOL.12, No. 1, April (2011), email:Idrus@yahoo.com.

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-4742/Un.08/FDK/KP.00.4/10/2018
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2018/2019

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- menimbang : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- meningat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Statuta Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2018, Tanggal 05 Desember 2017

MEMUTUSKAN

- menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2018/2019
- menyatakan : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) **Dr. Muharrir Asy'ari, Lc, MA**
2) **Riska Heni, M.Pd**

Sebagai Pembimbing Utama
Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Humaira
Nim/Jurusan : 140402143/ Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Judul : Upaya Memperoleh Kretenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Quran

- menyatakan : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- menyatakan : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2018;
- menyatakan : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- menyatakan : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- menyatakan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 01 Oktober 2018 M
21 Muharam 1440 H
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



diusulkan:
Rektor UIN Ar-Raniry
Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry
Mahasiswa yang bersangkutan
Catatan: SK Perpanjangan berlaku sampai dengan tanggal 01 Maret 2019

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Identitas Diri,

Nama Lengkap : Humaira
Tempat/Tanggal Lahir: Takengon, 28 Juli 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Pekerjaan/Nim : Mahasiswi/140402143
Email : Airahum29@gmail.com
No. Hp : 085207685243
Alamat : Aceh Besar, Cadek, Jl. Laksamana Malahayati.

2. Orang Tua,

Nama Ayah : Khairuman
Pekerjaan : Tani
Nama Ibu : Munawarni
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga (IRT)
Alamat : Desa Kenawat, Kec. Lut Tawar, Kab. Aceh Tengah.

3. Riwayat Pendidikan,

a. MIN 1 Kota Takengon Tahun Lulus 2008
b. SMPN 2 Takengon Tahun Lulus 2011
c. SMAS Ruhul Islam Tahun Lulus 2014

Banda Aceh, 26 Desember 2018
Penulis,

Humaira