

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketenangan jiwa merupakan kebutuhan mendasar dalam kehidupan manusia. Dalam realitas kehidupan modern yang ditandai dengan tingkat stres tinggi, tekanan pekerjaan, ketidakstabilan emosional, dan dinamika sosial yang kompleks, ketenangan menjadi sesuatu yang semakin dicari oleh banyak orang.¹ Masyarakat menghadapi berbagai perubahan yang cepat dalam bidang ekonomi, sosial, maupun teknologi, sehingga memicu meningkatnya gangguan psikologis seperti kecemasan (anxiety), stres kronis, depresi ringan, sampai ketidakstabilan emosi. Kondisi tersebut menimbulkan kebutuhan untuk kembali memahami konsep ketenangan dari perspektif spiritual dan ilmiah.²

Dalam tradisi Islam, ketenangan dikenal dengan istilah sakînah, yaitu perasaan tenteram, damai, dan stabil secara psikologis yang Allah turunkan ke dalam hati hamba-Nya. Sakînah bukan sekadar kondisi emosional sesaat, melainkan ketenangan yang bersifat mendalam dan mengakar. Didalam al-Qur'an, istilah sakinah (secara khusus) hanya muncul sebanyak enam kali, yakni QS. At-Taubah: 26 dan 40, QS. Al-Fath: 4, 18, dan 26, dan QS. Al-Baqarah: 248 (tentang tabut yang membawa sakinah bagi bani israil). Konsep

¹ Hardi, Nur Fitriyani. "Ketenangan jiwa dan psychological well-being: Studi pada santri mahasiswa di pondok pesantren." *Batanang: Jurnal Psikologi* 1.2 (2022): 67-86.

² Jannah, Miftahul, Hasep Saputra, and Nurma Yunita. *GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR'AN (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa)*. Diss. Institut Agama Islam Negeri Curup, 2023.

sakînah muncul dalam berbagai konteks: peperangan, kondisi ketakutan, hingga hubungan rumah tangga. Hal ini menunjukkan bahwa sakînah memiliki makna luas dan universal.³

Di sisi lain, psikologi modern juga membahas ketenangan jiwa melalui konsep-konsep seperti *inner peace*, *mindfulness*, *emotional regulation*, *calmness*, dan *psychological well-being*. Konsep-konsep tersebut berkembang dari penelitian ilmiah tentang bagaimana manusia mencapai kebahagiaan, kestabilan emosi, dan kesehatan mental yang optimal.⁴ Karena sakinah dalam Tafsir Al-Misbah tidak hanya berbicara tentang pengendalian emosi, tetapi juga tentang kestabilan batin yang menyeluruh, yang dalam psikologi modern lebih tepat dipahami sebagai *psychological well-being*. Dan *emotional regulation* digunakan sebagai mekanisme penjelas bagaimana sakinah bekerja secara psikologis. Sejalan dengan sakinah dalam al Qur'an, sakînah tidak menghapus emosi (takut, sedih, marah), tapi menenangkan dan menstabilkan hati agar emosi tidak meledak.⁵ Psikologi menekankan aspek kognitif, biologis, dan perilaku dalam proses memperoleh ketenangan jiwa. Meski berasal dari tradisi yang berbeda, konsep sakînah dan konsep ketenangan dalam psikologi modern memiliki titik temu, terutama dalam hal

³ Al- Ashfani, Ragib. *Mu"jam Mufradat Alfaz al- Qur"an*. Beirut: Dar al- Kitab al- 'Arabi, 1972.

⁴ Allen, V. C., and T. D. Windsor. "Age differences in the use of emotion regulation strategies derived from the process model of emotion regulation: A systematic review." *Aging & mental health* 23.1 (2019): 1-14.

⁵ McClelland, Megan, et al. "Self-regulation." *Handbook of life course health development* (2017): 275-298.

kestabilan emosi, penerimaan diri, serta kemampuan mengelola stres dan ketakutan.

Di antara enam ayat yang menyebut sakînah, QS. Al-Fath [48]: 4 merupakan ayat yang paling relevan dengan konsep *psychological well-being* dan *self-regulation/emotional regulation* dalam psikologi modern. Hal ini karena ayat tersebut secara *eksplisit* menempatkan sakînah di dalam hati (*qalb*), menggambarkan proses stabilisasi emosi internal yang berkelanjutan, serta berfungsi menahan impuls dan meningkatkan ketahanan psikologis dalam kondisi tekanan. Ibn Katsîr memahami sakînah sebagai keteguhan dan keberanian hati yang membuat seseorang tidak goyah dalam situasi sulit.⁶ Sementara itu, al-Marâghî menafsirkan sakînah sebagai ketenteraman jiwa yang menyatukan akal, perasaan, dan keyakinan.⁷ Adapun M. Quraish Shihab melalui Tafsir al-Mishbâh mengaitkan sakînah dengan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial pada diri seseorang.⁸ Karakteristik ini sejalan dengan teori regulasi emosi dan ketenangan dalam psikologi kontemporer yang dikemukakan oleh James J. Gross, karena teori ini memandang ketenangan sebagai hasil dari proses internal pengendalian emosi.⁹

⁶ Nufus, Nurun. "Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an." MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis 3.1 (2023): 41-52.

⁷ Masrury, Farhan. "Dinamika kesejahteraan jiwa dalam praktik self healing perspektif tafsir al-Maraghi." Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam 5.2 (2024): 137-152.

⁸ Rizqi, Ari Kurniawan. (File di beri watermark dan di PDF kan..) Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Mishbah). Diss. IAIN Ponorogo, 2022.

⁹ Wulandari, Ratna, and Nur Hidayah. "Analisis strategi regulasi emosi cognitive reappraisal untuk menurunkan perilaku cyberbullying." Indonesian Journal of Educational Counseling 2.2 (2018): 143-150.

Meskipun kajian mengenai sakînah cukup sering dibahas dalam konteks rumah tangga, penelitian yang mengkaji sakînah dari perspektif tafsir dan psikologi modern secara bersamaan masih sangat terbatas. Kebanyakan penelitian hanya fokus pada analisis teks ayat, tanpa mengaitkannya dengan teori psikologi. Ada pula penelitian psikologi Islam, tetapi tidak merujuk langsung pada ayat-ayat sakînah. Padahal, pendekatan integratif antara tafsir dan psikologi modern dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan relevan bagi kehidupan manusia masa kini.

Oleh karena itu, konsep sakînah dipilih sebagai fokus penelitian karena memiliki karakteristik unik dalam Al-Qur'an, muncul dalam momen emosional ekstrem, serta menggambarkan ketenangan yang mampu menstabilkan kondisi psikologis manusia dalam tekanan. Selain itu, kajian integratif antara tafsir ayat-ayat sakînah dan teori psikologi masih sangat jarang dilakukan, biasanya penelitian hanya fokus pada salah satu aspek saja, apakah tafsir murni atau psikologi murni, padahal keduanya memiliki titik temu yang sangat kuat yakni sama-sama membahas mekanisme ketenangan jiwa. Sehingga penelitian ini memiliki nilai kebaruan dan urgensi ilmiah yang tinggi dalam menjawab problem ketidakstabilan emosional masyarakat modern.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penafsiran mengenai ayat-ayat ketenangan (sakînah) dalam Al Qur'an dan bagaimana relevansinya terhadap teori ketenangan jiwa dalam pandangan psikologi modern. Penelitian ini dibatasi pada ayat-ayat

yang menyebut sakînah dan dianalisis menggunakan tokoh tafsir kontemporer yakni M. Quraish Shihab, serta dipahami melalui teori psikologi modern yakni *psychological well-being* oleh Carol Ryff, dan *process model of emotional regulation* yang dikemukakan oleh James J. Gross. Penelitian bersifat kepustakaan dan tidak membahas aspek klinis, studi lapangan, atau konsep ketenangan Islam yang lain.

C. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang ketenangan jiwa menurut Quraish Shihab?
2. Bagaimana konsep ketenangan jiwa (sakinah) dalam Al-Qur'an menurut Quraish Shihab?
3. Bagaimana relevansi konsep sakînah dalam Al-Qur'an dengan konsep ketenangan dalam psikologi modern?

D. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

- a. Mengidentifikasi dan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas sakînah.
- b. Mendeskripsikan penafsiran dari mufassir terhadap ayat-ayat tentang sakinah.
- c. Menganalisis relevansi antara konsep sakînah dalam Al-Qur'an dengan teori ketenangan dalam psikologi modern.

2. Manfaat

- a. Manfaat Teoritis

- 1) Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu untuk Memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian tafsir tematik.
- 2) Menambah literatur mengenai integrasi ilmu tafsir dan psikologi modern.
- 3) Memperkaya studi Islam kontemporer dengan pendekatan multidisipliner.

b. Manfaat Praktis

- 1) Membantu masyarakat memahami konsep ketenangan dari dua perspektif: agama dan psikologi.
- 2) Menjadi landasan bagi konselor, pendakwah, dan praktisi kesehatan mental dalam memberikan bimbingan.
- 3) Menjadi inspirasi bagi penelitian lanjutan di bidang tafsir dan bidang psikologi islam.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian terdahulu terkait topik sakînah umumnya terbagi menjadi tiga kategori:

1. Penelitian Tentang Sakînah Dalam Tafsir

Beberapa penelitian membahas sakînah dalam konteks rumah tangga, misalnya kajian sakînah dalam QS. Ar-Rum: 21 yang fokus pada ketenangan dalam hubungan suami istri. Namun, kajian yang membahas sakînah secara tematik dari seluruh ayat masih jarang.

2. Penelitian Tentang Ketenangan Jiwa Berdasarkan Psikologi

Terdapat penelitian mengenai *mindfulness*, *psychological well-being*, dan *regulasi emosi*, tetapi tidak dikaitkan dengan konsep sakînah.

3. Penelitian Integratif Islam-Psikologi

Beberapa kajian mencoba mengintegrasikan konsep Islam dan psikologi, tetapi tidak secara khusus meneliti ayat tersebut sebagai basis utama.

Dengan demikian, Belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji tafsir ayat-ayat sakînah dan menghubungkannya dengan teori psikologi modern secara komprehensif. Inilah celah akademik (research gap) yang diisi oleh penelitian ini.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode tafsir tematik (maudhu'i). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an secara mendalam melalui pengkajian ayat-ayat yang relevan berdasarkan tema tertentu, serta membandingkan penafsiran para mufassir dari berbagai periode untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif. Sumber Data

a. Sumber data Primer

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh

langsung dari objek yang diteliti atau sumber utama yang memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian. Dalam penelitian kepustakaan ini, data primer bersumber dari Al-Qur'an serta berbagai kitab tafsir dari masa klasik hingga modern. Penggunaan kitab tafsir tersebut dimaksudkan untuk melihat perbandingan pemikiran para mufassir dalam memahami ayat-ayat Al-Qur'an dari masa ke masa.

b. Sumber data Sekunder

Adapun data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung dari objek penelitian, seperti bahan pendukung yang relevan. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai literatur, antara lain buku-buku ilmiah, artikel jurnal, arsip, serta sumber dari internet yang berkaitan dengan tema penelitian, khususnya pembahasan mengenai ketenangan jiwa dalam perspektif psikologi.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka, dokumentasi, dan akses internet. Melalui studi pustaka, peneliti melakukan kegiatan membaca, menelaah, dan mengkaji berbagai literatur yang relevan dengan objek penelitian untuk kemudian disusun dalam kerangka pemikiran teoritis. Teknik dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan data berupa catatan, transkrip, buku, makalah, serta karya-karya tafsir guna memperoleh data yang berkaitan

dengan penelitian. Selain itu, peneliti juga memanfaatkan akses internet, seperti situs jurnal penelitian, artikel ilmiah, dan blog akademik, sebagai sumber pendukung dalam mengumpulkan informasi yang relevan, khususnya yang berkaitan dengan konsep ketenangan jiwa dalam ranah psikologi.

3. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengorganisasian dan pengolahan data secara sistematis agar dapat ditarik kesimpulan yang bermakna. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan metode content analysis (analisis isi). Metode ini digunakan untuk menganalisis secara sistematis teks-teks yang menjadi objek penelitian, khususnya ayat-ayat Al-Qur'an dan penafsiran para mufassir, guna mengidentifikasi karakteristik, makna, serta hubungan antar konsep yang terdapat dalam teks tersebut.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh pembahasan yang fokus, terarah, dan sistematis, penelitian ini disusun dalam lima bab dengan sistematika sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan : Yang memuat latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II Kajian Teoritis : Yang membahas konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an serta aspek psikologi yang berkaitan.

Bab III Biografi Tokoh : Yang menguraikan biografi Quraish Shihab dan James J. Gross.

Bab IV Analisis dan Pembahasan : Yang berisi analisis penafsiran ayat-ayat sakinah menurut Quraish Shihab serta relevansinya dengan psikologi modern berdasarkan pemikiran James J. Gross.

Bab V Penutup : Yang memuat kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran yang bersifat konstruktif untuk penyempurnaan penelitian selanjutnya.

