

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap ayat-ayat sakînah dalam Al-Qur'an dalam penafsiran M. Quraish Shihab dan relevansinya dengan teori psikologi modern, khususnya teori regulasi emosi James J. Gross, penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan utama.

Pertama, konsep sakînah dalam Al-Qur'an sebagaimana ditafsirkan oleh Quraish Shihab merupakan ketenangan batin yang bersumber dari Allah dan diturunkan ke dalam hati orang-orang beriman dalam situasi tekanan, konflik, dan ketidakpastian. Sakînah tidak dipahami sebagai ketiadaan emosi atau sikap pasif, melainkan sebagai kondisi batin yang stabil setelah kegoncangan emosional. Ketenangan ini memungkinkan individu untuk tetap berpikir jernih, bersikap rasional, dan menjaga komitmen keimanannya dalam menghadapi realitas yang sulit.

Kedua, penafsiran Quraish Shihab terhadap ayat-ayat sakînah, menunjukkan bahwa sakînah memiliki fungsi psikologis yang jelas, yaitu menstabilkan emosi, mengendalikan reaksi impulsif, serta mencegah eskalasi konflik. Dalam konteks sosial, sakînah berperan sebagai pengendali emosi kolektif yang menjaga stabilitas dan keharmonisan

masyarakat, sedangkan dalam konteks individual, sakînah berfungsi sebagai penguat ketahanan mental dan spiritual.

Ketiga, secara psikologis, konsep sakînah memiliki relevansi kuat dengan teori *emotional regulation* yang dikembangkan oleh James J. Gross, khususnya dalam aspek pengendalian impuls, penafsiran ulang kognitif (*cognitive reappraisal*), dan pengelolaan respons emosional. Sakînah dapat dipahami sebagai dimensi spiritual dari regulasi emosi, di mana proses pengelolaan emosi diperkuat oleh iman dan orientasi transendental. Lebih jauh, sakînah juga berkorelasi dengan konsep *psychological well-being* sebagaimana dirumuskan oleh Carol D. Ryff, terutama dalam dimensi penerimaan diri, keteguhan dalam tekanan sosial, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup yang bermakna. Sakînah dalam Tafsir Al-Misbah bukan hanya konsep teologis, tetapi juga memiliki relevansi ilmiah dalam kajian psikologi modern sebagai fondasi spiritual bagi regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep sakînah dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab merupakan ketenangan jiwa yang bersifat aktif dan transendental, yang Allah anugerahkan kepada orang-orang beriman dalam situasi krisis, konflik, dan tekanan emosional sebagai bentuk peneguhan iman dan penstabil batin. Sakînah tidak sekadar dimaknai sebagai rasa damai, tetapi sebagai mekanisme ilahiah yang menjaga kejernihan berpikir, mengendalikan gejala emosi, serta mencegah tindakan impulsif. Dalam perspektif

psikologi modern, konsep ini memiliki relevansi kuat dengan teori *emotional regulation* James J. Gross dan *psychological well-being* Carol D. Ryff, karena sakînah berfungsi sebagai fondasi spiritual bagi kemampuan mengelola emosi dan membangun kesejahteraan psikologis yang bermakna. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa ajaran Al-Qur'an tentang sakînah tidak hanya bernilai teologis, tetapi juga memiliki signifikansi ilmiah dalam memahami dinamika ketenangan jiwa dan kesehatan mental manusia secara integratif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut.

Pertama, bagi pengembangan kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal dalam mengembangkan kajian tafsir integratif yang menghubungkan Al-Qur'an dengan disiplin ilmu modern, khususnya psikologi. Penelitian selanjutnya dapat memperluas objek kajian dengan menganalisis konsep-konsep Qur'ani lain yang berkaitan dengan kondisi kejiwaan manusia, seperti *ṭuma'nīnah*, *ṣabr*, dan *riḍā*.

Kedua, bagi pengembangan kajian psikologi Islam, penelitian ini diharapkan dapat mendorong dialog yang lebih intensif antara konsep-konsep psikologi modern dan nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an.

Penelitian lanjutan dapat mengkaji implikasi praktis konsep sakînah dalam konteks konseling, pendidikan, dan kesehatan mental.

Ketiga, bagi masyarakat umum, pemahaman tentang sakînah diharapkan dapat menjadi landasan dalam membangun ketenangan batin dan pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjadikan sakînah sebagai orientasi batin, individu diharapkan mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih tenang, bijak, dan bermakna.



DAFTAR PUSTAKA

- Al- Ashfani, Ragib. *Mu''jam Mufradat Alfaz al- Qur''an*. Beirut: Dar al- Kitab al- ,,Arabi, 1972.
- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(9), 1–17.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263–278.
- Alfikar, Abdi Risalah Husni, and Ahmad Kamil Taufiq. "Metode Khusus Muhammad Quraish Shihab dalam Tafsirnya." *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 2.3 (2022): 373-380.
- 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.
- Al-Qurthubi, M. A. (2006). *Al-Jâmi‘ li Ahkâm al-Qur’ân*. Beirut: Dâr al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Al-Raghib al-Isfahani – *Mufradat Alfazh al-Qur’an*
- Arifin, Zaenal. "Karakteristik Tafsir Al-Misbah." *AL-IFKAR: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman* 13.1 (2020): 282.

- Carol D. Ryff. 1989. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Cole, P. M., Ram, N., & English, M. S. (2019). Toward a unifying model of self-regulation. *Developmental Psychology*, 55(6), 1171–1183.
- English, T., Lee, I. A., John, O. P., & Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life. *Emotion*, 17(5), 848–858.
- Fawzi, Mahfudz. *Tafsir Surat Al-Ashr (Perbandingan Antara Tafsir Jalalain dan Tafsir Al-Mishbah)*. Diss. IAIN SALATIGA, 2018.
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(6), 1075–1092.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in emotion regulation.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. Dalam J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (hlm. 3–24). New York: Guilford Press.
- Gross, James J. "Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences." *Psychophysiology* 39.3 (2002): 281-291.
- Gross, James J. "Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations." *Handbook of emotion regulation* 2.1 (2014): 3-20.
- HARDI, Nur Fitriyani. Ketenangan jiwa dan psychological well-being: Studi pada santri mahasiswa di pondok pesantren. Batanang: Jurnal Psikologi, 2022, 1.2: 67-86.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362.
- Ibn Katsir – Tafsir al-Qur'an al-'Azhim
- Ibn Katsîr, I. 'U. (2000). Tafsîr al-Qur'ân al-'Azhîm. Riyadh: Dâr Thayyibah.
- JANNAH, Miftahul; SAPUTRA, Hasep; YUNITA, Nurma. *GANGGUAN KECEMASAN (ANXIETY) DALAM AL-QUR'AN* (Studi Tematik Tafsir Ayat-ayat Kesempitan Jiwa). 2023. PhD Thesis. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 475–493.

- Koenig, H. G. (2015). Religion, spirituality, and health: A review and update. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 50(3), 269–289.
- Koenig, H. G. (2018). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2018, 1–33.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*.
- 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.
- McClelland, Megan, et al. "Self-regulation." *Handbook of life course health development* (2017): 275-298.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The role of family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 26(3), 444–460.
- Nufus, Nurun. "*Konsep Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an*." *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran dan Hadis* 3.1 (2023): 41-52.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2014). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 15(9), 565–580.
- Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2022). *Working with spiritual struggles in psychotherapy: From research to practice*. New York: Guilford Press.

Park, C. L. (2017). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 73(12), 1541–1557.

Quraish Shihab – Tafsir Al-Mishbah

Repetti, R. L., Wang, S. W., & Saxbe, D. (2015). Bringing it all back home. *Current Directions in Psychological Science*, 24(5), 356–361.

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.

Ryff, Carol D., & Keyes, Corey L. M. 1995. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.

Ryff, Carol D., & Singer, Burton H. 2008. "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being." *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.

Sabni, Ludfia, Fatimah Tuzaroh, and Adhimas Alifian Yuwono. "From Cognition To Spirituality: A Comparative Study Of James J. Gross And Abdallah's Concept Of Emotion Regulation." (2025).

Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379–405.

SHIHAB, Pendapat M. Quraish. A. Biografi M. Quraish Shihab, Pendidikan dan Karyanya. 2012.

Suharyat, Yayat, and Siti Asiah. "Metodologi tafsir al-mishbah." *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* 2.5 (2022).

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2018). A person-by-situation approach to emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(5), 846–860.
- 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.

