

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di tengah perkembangan zaman yang semakin pesat, justru banyak manusia mengalami kegelisahan dan kecemasan dalam hidupnya. Walaupun akses teknologi, kekayaan, dan standar kehidupan meningkat, hal tersebut nyatanya tidak berbanding lurus dengan kesejahteraan batin, melainkan seringkali menjadi pemicu krisis identitas serta penurunan kesehatan mental.¹ Ketenangan jiwa dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi batin yang stabil sehingga seseorang mampu menerima realitas kehidupan secara sadar dan berlandaskan keimanan.² Hal ini tidak hanya sekedar bertumpu pada aspek *psikologis* tetapi juga keimanan menjadi akar utama dalam ketenangan tersebut.

Fenomena ini memperoleh perhatian yang serius, khususnya terjadi pada generasi Z yang sering menghadapi masalah kesehatan mental. Hal ini, sesuai dengan penelitian Mu Ida Nur Fadhillah dan Nasrulloh (2025) yang menganalisis *Inner Peace* dari perspektif hadis Nabi serta pendekatan psikologi.³ Berbagai faktor seperti tekanan mental, tekanan hidup,

¹ Yusriman, "Interaksi Sosial Dalam Era Digital: Dampak Teknologi Terhadap Hubungan Manusia," Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains, Vol, 2, No. 2, 2025, hlm, 454.

² Emma Nurlaila and Nabilla Kartika Sari, "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi," Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilimiah, Vol, 2, no. 4, 2024, hlm, 281.

³ Mu Ida And Nur Fadhillah, "INNER PEACE DALAM HADIS NABI (Reaktualisasi Nilai Spiritualitas Islam Bagi Generasi Z Perspektif Spiritual-Psikologi)," Dirayah: Jurnal Ilmu Hadis 6, no.01, 2025, hlm, 120.

ekspektasi sosial, dan krisis spiritual turut berkontribusi terhadap meningkatnya persoalan ini.⁴ Namun, di balik dasar-dasar perilaku yang diajarkan dalam hadis, A-Qur'an sebagai sumber utama memberikan kerangka teologis yang mendalam melalui ayat-ayat ketenangan jiwa.

Kondisi ini bukan sekadar asumsi, melainkan fakta yang mengkhawatirkan. Data dari World Health Organization (WHO) mengungkapkan bahwa 1 dari 7 anak berusia 10 hingga 19 tahun secara global mengalami gangguan kesehatan mental.⁵ Secara spesifik di Indonesia, hasil survei Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan angka yang selaras, di mana sekitar 15,5 juta atau 34,9% remaja mengalami masalah terkait kesehatan mental.⁶

Meningkatnya isu kesehatan mental di kalangan generasi ini tidak terjadi secara mendadak, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu penyebabnya perkembangan teknologi digital dan penggunaan media sosial telah membentuk budaya perbandingan

⁴ Santi Rismayanti, Masripah, Dede Nurwahidah, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran," *Al-Muffassir: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir, Dan Studi Islam*, Vol. 6, No. 2, 2024, hlm 135. <https://doi.org/10.32534/amf.v6i2.6994>.

⁵ World Health Organization, "Mental Health of Adolescents," <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>, 2025, Diakses 15 April 2026.

⁶ Center for Reproductive Health, University of Queensland, dan Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian, Pusat Kesehatan Reproduksi*, Edisi, pertama, (Yogyakarta, 2023), hml, 18.

sosial (*social comparison*) yang tinggi,⁷ dimana individu sendiri membandingkan dirinya dengan standar kehidupan orang lain yang tampak sempurna. Keadaan ini menyebabkan munculnya perasaan tidak cukup, rendah diri, bahkan krisis identitas.

Selain itu, beban ekonomi, keinginan berprestasi, serta ekspektasi sosial yang tinggi terhadap pencapaian hidup di usia muda turut memperburuk kondisi psikologis generasi sekarang. Akibatnya, banyak orang mengalami kecemasan yang berkepanjangan, kehilangan arah hidup, serta kesulitan menemukan makna kehidupan yang sebenarnya. Data yang diberikan WHO dan I-NAMHS tersebut semakin menguatkan bahwa kesehatan mental merupakan isu nyata yang terjadi secara global maupun nasional, bukan sekadar teori belaka.

Krisis ketenangan jiwa tidak hanya terjadi pada masa remaja. Saat memasuki usia dewasa, beban hidup menjadi semakin rumit, terutama bagi mereka yang tergolong dalam generasi sandwich, yaitu individu yang secara bersamaan menanggung tanggung jawab terhadap orang tua yang menua dan mengasuh anak.⁸ Data Badan Pusat Statistik mencatat rasio ketergantungan penduduk non-produktif terhadap penduduk produktif di Indonesia mencapai 44,67% pada tahun 2022, dan diperkirakan terus

⁷ Wawan Waseso and Indra Dwiyanto Wlbowo, "*Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Indonesia: Tinjauan Naratif Atas Mekanisme Social Comparison, Fear of Missing Out (FOMO), Dan Strategi Digital Wellness Pada Era 2025–2026,*" Diagnosa: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan Vol, 4, 2026, hlm, 157.

⁸ Meilanny Budiarti Santoso Khalil, Raihan Akbar, "*Generasi Sandwich: Konflik Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial,*" Share: Social Work Journal, Vol, 12, no. 1 (2022), hlm, 78–79.

meningkat hingga 47,3% pada tahun 2025, mengindikasikan bahwa fenomena generasi sandwich akan semakin meluas.⁹ Beban berupa konflik peran, *burnout*, serta kesulitan menyeimbangi tuntutan pekerjaan dan keluarga semakin memperburuk masalah ketenangan jiwa yang telah mengakar sejak usia muda, Sehingga Individu kehilangan ketenangan jiwa yang menjadi fondasi utama dalam menjalani kehidupan.

Setelah membahas fenomena generasi sandwich yang dihadapkan pada berbagai tekanan ekonomi dan tanggung jawab keluarga, permasalahan lain yang juga banyak dialami pada fase dewasa awal adalah *Quarter-Life Crisis*. Fenomena ini umumnya terjadi pada rentang usia 25-30 tahun, yang ditandai oleh periode eksplorasi diri yang intens, dimana individu dihadapkan pada berbagai pilihan hidup, kebingungan dan ketidakpastian identitas.¹⁰ Kondisi ini didukung oleh data Kementerian Kesehatan (2023) yang menunjukkan bahwa 6,1% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental, diperparah dengan tingkat pengangguran kelompok usia 15–24 tahun yang mencapai 16,42% (Badan Pusat Statistik, 2024), menjadikan generasi muda sebagai kelompok yang paling rentan mengalami krisis ketenangan

⁹ Tantangan Generasi Sandwich di Indonesia," Kompas, 10 Maret 2023, diakses 17 April 2026, <https://www.kompas.id/artikel/en-bagaimana-dampak-fenomena-generasi-sandwich-di-kalangan-generasi-z>

¹⁰ Dinda Dewi Santri, Cholifatun Nurrochmah, dan Hengki Hendra Pradana, "*Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal*," *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi Keislaman dan ilmu Pendidikan*, Vol 3, no, 1, 2025, hlm. 121.

jiwa.¹¹ Ketidakpastian jati diri dan beban hidup yang semakin berat pada akhirnya merusak ketenangan jiwa yang seharusnya menjadi pijakan bagi seseorang dalam menghadapi persoalan hidup.

Di tengah banyaknya persoalan tersebut, Al-Qur'an hadir bukan hanya sebagai kitab suci yang dibaca, tetapi juga sebagai sumber petunjuk yang menawarkan konsep ketenangan jiwa melalui berbagai ayat yang berbicara tentang ketentraman hati, keteguhan iman, dan kedekatan kepada Allah. Allah swt menegaskan secara jelas dalam firman-Nya:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: '(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram.'¹² (Q.S ar-Ra'd ayat(13):28)¹³

Ayat ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menempatkan hubungan dengan Allah sebagai sumber utama ketenangan jiwa. Oleh karena itu, pembahasan mengenai ketenangan jiwa dalam penelitian ini diarahkan pada penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan berbagai bentuk ketenangan tersebut.

¹¹ Fx. Wahyu Widianoro, "Tantangan Quarter-Life Crisis Generasi Muda," TIMES Indonesia, 24 Oktober 2024, diakses pada 19 April 2026 pukul 21.24 WIB, <https://timesindonesia.co.id/kopi-times/515515/tantangan-quarterlife-crisis-generasi-muda>.

¹² Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, diakses pada 15 Maret 2026, <https://quran.kemenag.go.id>

¹³ <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html> di akses pada tanggal 5 April 2026.

Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab hadir sebagai salah satu tafsir kontemporer berbahasa Indonesia yang memiliki keistimewaan dalam menghadirkan penafsiran yang kaya, kontekstual, dan relevan dengan realitas kehidupan masyarakat Muslim masa kini.¹⁴ Melalui pendekatan tafsirnya yang mengedepankan munasabah antar ayat serta analisis kebahasaan yang mendalam, Quraish Shihab memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, sehingga nilai-nilai Al-Qur'an dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Pemilihan *Tafsir Al-Mishbah* dalam penelitian ini bukan tanpa alasan. Dibandingkan tafsir kontemporer lainnya, *Tafsir Al-Mishbah* memiliki keunggulan kontekstual yang khas karena ditulis dalam bahasa Indonesia dengan corak *adabiy ijtimai'i* (sosial kemasyarakatan), sehingga penafsirannya secara langsung menyentuh realitas kehidupan masyarakat Muslim Indonesia modern. Inilah yang membedakannya dari tafsir seperti *Fi Zhilalil Qur'an* atau *At-Tahrir wat-Tanwir* yang lahir dari konteks sosial yang berbeda.

Dalam Al-Qur'an, konsep ketenangan jiwa tidak hanya digambarkan melalui satu istilah. Untuk memahami hal itu al-Qur'an

¹⁴ Karman, Agnes Nuraeni Muslim, Andi Surya Abdi, Atang Suharna, dan Chintia Nabilah, "*Tafsir Al-Miṣbāḥ: Lentera Hati Quraish Shihab*," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 9, no. 3 (2024): hal. 767-768.

menggunakan beberapa term yang berbeda untuk menggambarkan ketenangan jiwa. *Tuma'ninah*, tawakal, sakinah mengacu pada ketenangan yang hadir dari luar sebagai anugerah Allah, sementara *nafs al-mutmainnah* menggambarkan kondisi jiwa yang telah mencapai kedamaian tertinggi hingga layak kembali kepada Tuhannya. Perbedaan nuansa inilah yang menjadikan kajian mendalam atas seluruh ayat yang memuat term-term tersebut.

Konsep ketenangan jiwa dibahas berbagai ayat, baik melalui penggunaan lafaz seperti *tuma'ninah*, *sakinah*, tawakal, sabar, kasih sayang, *tathmainul qulub*, aman, ridha serta penggambaran kondisi batin yang terbebas dari ketakutan dan kesedihan. Term term ini menggambarkan kondisi mental seseorang yang bebas dari tekanan dan ketenangan jiwa setelah mendapat pertolongan Allah. Dengan demikian, penelitian mengenai *inner peace* perlu di kaji secara mendalam menggunakan *Tafsir Al-Mishbah*.

Beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji ketenangan psikologis melalui pendekatan praktis. Penelitian yang dilakukan oleh Cecep Sobar Rochmat, Hawa wahyu Utami, Mafaza Salmi (2024) menunjukkan bahwa pendekatan Qur'anic Edu Psikoterapi yang mengintegrasikan praktik zikir, shalat, dan tawakkal dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta memberikan ketenangan

batin pada individu.¹⁵ Senada dengan itu, Muhammad Fauzan, Laila Nur Jamilah (2024) membuktikan bahwa relaksasi dzikir efektif dalam mengatasi kecemasan mahasiswa.¹⁶ Begitu pula penelitian Dita Anggia Putri, Tria Wildayastuti, dkk. (2025) menunjukkan efektivitas zikir dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa.¹⁷ Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum mengkaji secara mendalam konsep *inner peace* dalam perspektif tafsir Al-Qur'an, khususnya kajian ayat-ayat ketenangan jiwa dengan menjadikan *Tafsir Al-Mishbah* sebagai fokus utama.

Kondisi ini menunjukkan adanya kekosongan kajian yang perlu diisi. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengkaji *inner peace* secara mendalam melalui *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab yang dikenal memiliki corak *Adabiy Ijma'i* (sosial kemasyarakatan), dengan menggunakan pendekatan tahlili, guna memberikan jawaban Qur'ani yang kontekstual terhadap problematika *inner peace* di era modern.¹⁸

¹⁵ Cecep Sobar Rochmat, Hawa wahyu Utami, dkk, *Qur'anic Edu Psikoterapi: Solusi Rehabilitasi Gangguan Mental Generasi Z Di Era Society 5.0*, Shibghoh: Prosiding Ilmu Kependidikan UNIDA Gontor Vol.3 2024, hal,583

¹⁶Fauzan, Muhammad, Nur Jamilah, Layla, *Efektivitas Relaksasi Dzikir Sebagai Metode Mengatasi Anxiety Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA*, Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi Vol. 2 No. 4,2024, hal, 25.

¹⁷ Dita Anggia Putri, Tria Wildayastuti, dkk, "*Psikoterapi Zikir dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa.*" ,Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences, 2025, vol 3, no (1), hal 25.

¹⁸ Karman Dkk., "*Tafsir Al-Mishbah: Lentera Hati Quraish Shihab,*" Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar 9, No. 3 (2024): Hal 763,

1.2 Rumusan Masalah dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalahnya sebagai berikut:

- a. Bagaimana konsep *inner peace* kajian ayat-ayat ketenangan jiwa dalam *Tafsir al-Mishbah*?
- b. Bagaimana proses pencapaian Inner Peace menurut Quraish Shihab berdasarkan penafsirannya terhadap ayat-ayat ketenangan jiwa dalam *Tafsir Al-Mishbah*?

Adapun Batasan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ayat-ayat ketenangan jiwa apa saja yang menjadi objek kajian dalam penelitian?
- b. Unsur-unsur apa saja dalam penafsirannya M. Quraish Shihab yang digunakan untuk merumuskan konsep dan proses pencapaian *inner peace*?

1.3 Penjelasan Judul

Agar memudahkan memahami permasalahan yang akan dibahas dalam skripsi, dan tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul, maka penulis akan menjelaskan dahulu makna dan istilah yang digunakan dalam sebagai berikut:

a. *Inner peace*

Inner Peace adalah keadaan batin yang tenang, damai, dan seimbang sehingga seseorang mampu menghadapi permasalahan hidup dengan emosi yang stabil, tidak mudah gelisah serta memiliki penerimaan terhadap keadaan yang dihadapinya. Dalam penelitian ini, *inner peace* digunakan sebagai istilah konseptual untuk memahami gambaran ketenangan jiwa yang terdapat dalam penafsiran Quraish Shihab.

b. Kajian

Kajian merupakan kegiatan menelaah, menganalisis, dan memahami sebuah objek secara mendalam. Dalam penelitian ini, kajian dilakukan terhadap penafsirannya ayat-ayat ketenangan jiwa.

c. Ayat-ayat ketenangan Jiwa

Ayat-ayat ketenangan jiwa adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang menjadi objek penelitian dan memiliki makna yang berkaitan dengan ketentraman, kedamaian, keteguhan hati yang lahir dari keimanan, serta kedekatan manusia dengan Allah.

d. *Tafsir Al-Mishbah*

Tafsir Al-Mishbah adalah karya tafsir Al-Qur'an yang ditulis M. Quraish Shihab. Dalam penelitian ini, *Tafsir Al-Mishbah* menjadi sumber data utama untuk mengetahui bagaimana Quraish Shihab memahami ayat-ayat ketenangan jiwa dan bagaimana konsep dan proses pencapaian *inner peace* dapat dirumuskan dari penafsirannya.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Menganalisis penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap ayat-ayat ketenangan Jiwa dalam *Tafsir al-Mishbah*.
- b. Merumuskan Konsep dan proses pencapaian *Inner Peace* menurut M. Quraish Shihab berdasarkan penafsirannya terhadap ayat-ayat ketenangan jiwa dalam *Tafsir al-Mishbah*.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, khususnya kajian secara mendalam mengenai konsep *inner peace* menurut Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan akademis bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tema ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Peneliti, penelitian ini dapat menambah pemahaman mengenai konsep *inner peace* dalam al-Qur'an berdasarkan penafsiran Quraish Shihab.

- 2) Bagi akademisi, Penelitian ini diharapkan menejadi bahan rujukan dalam kajian tafsir tematik maupun penelitian yang berkaitan dengan ketenangan jiwa.
- 3) Bagi Masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai nilai-nilai Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa sehingga dapat menjadi pedoman dalam menghadapi permasalahan hidup secara lebih tenang dan bijaksana.

1.6 Tinjauan Pustaka

Dalam melakukan penelitian jelasnya memerlukan mencari jurnal-jurnal terdahulu yang berkaitan ataupun berhubungan dengan masalah penelitian yang dibahas. Terdapat beberapa jurnal yang relevan mengkaji tema yang dibahas, diantaranya: artikel yang ditulis Dhur Anni, Muhammad Yuchbibun Nury dalam jurnal yang berjudul Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Qur'an (Kajian Mental Health Dalam Al-Qur'an (2023). Fokus penelitian ini terletak pada bahasan ketenangan hati dalam Tafsir Fi Dzilalil Qur'an Dan Kajian Mental Health. Perbedaan dengan penelitian terletak pada pendekatan tafsir yang digunakan, penulis menggunakan Tafsir al-Misbah sebagai objek kajian.¹⁹

Artikel yang ditulis Abd Basid, Abd Ghani dalam jurnal yang berjudul Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Quraish Shihab (Studi

¹⁹ Dhur Anni dan Muhammad Yuchbibun Nury, "Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran)," *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 4, no. 1 (Juni 2023).

Surah Al-Insyirah dalam Tafsir Al-Misbah) 2023. Fokusnya pada konsep ketentraman hidup dalam tafsir al-misbah. Perbedaan penelitian terletak pada Surah yang diteliti.²⁰

Artikel yang ditulis oleh Muhammad Waliullah dalam jurnal yang berjudul Shalawat dan Implikasinya Terhadap Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Qurthubi (2025). Sama-sama membahas konsep ketenraman hati tetapi penekankan pada peran zikir terhadap ketenangan batin dalam Qs. ar-Ra'd ayat 28 dalam tafsir al Qurthubi. Perbedaanya dengan penelitian penulis terletak pada tafsir dan surah yang digunakan.²¹

Penelitian yang dilakukan oleh Fatiyatul Lina Ghurfah, dkk. dalam jurnal berjudul "Telaah Tafsir Mafâtiḥ Al-Ghaib: Ketenangan Jiwa antara Warisan Ulama dan Tantangan Modernitas" (2024) membahas ketenangan jiwa dengan menitikberatkan pada pemikiran teologis-filosofis Imam Al-Razi dalam Tafsir Mafâtiḥ al-Ghaib. Penelitian tersebut lebih banyak mengaitkan tafsir klasik dengan tantangan masyarakat modern secara umum. Hal ini berbeda dengan penelitian yang penulis lakukan, di mana fokus utamanya adalah mengkaji *inner peace* dalam kajian ayat-ayat ketenangan jiwa dalam tafsir al-Misbah. Perbedaan ini terletak pada

²⁰ Abd Basid dan Abd Ghani, "*Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Quraish Shihab (Studi Surah Al-Insyirah dalam Tafsir Al-Misbah)*," Syariat: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hukum 9, no. 1 (Mei 2023).

²¹ Muhammad Waliullah, "*Shalawat dan Implikasinya terhadap Ketenangan Hati dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Qurthubi*," Jurnal Al Ashriyyah 11, no. 2 (Oktober 2025), <http://jurnal.nuruliman.or.id/index.php/alashriyyah>.

penggunaan *Tafsir al-Mishbah* sebagai rujukan utama, yang memiliki karakteristik tafsir bercorak kontemporer dengan analisis kebahasaan dan penjelasan yang lebih sistematis mengenai bagaimana zikir secara praktis memengaruhi ketenangan jiwa.²²

Artikel yang di tulis oleh Didi Junaedi yang berjudul “Tafsir Kebahagiaan (Studi tentang Makna Kebahagiaan Dalam Alquran Perspektif Tafsir)” Dari hasil kajian penulis menunjukkan bahwa Alquran membedakan makna kesenangan dengan kebahagiaan. Kebahagiaan tidak sekadar memenuhi hasrat atau keinginan nafsu semata, tetapi juga memperhatikan dua aspek penting dalam diri kita, yaitu afektif (emosi) dan kognitif (logika). Kebahagiaan yang sesungguhnya dapat tercapai jika kita tetap mematuhi aturan serta norma-norma moral yang berlaku. Kebahagiaan (*happiness, al-sa‘adah*) berbeda dengan kesenangan (*pleasure, al-farh*), *al-surur*). Dengan demikian, kebahagiaan sejati diperoleh melalui kehidupan yang sesuai dengan norma dan petunjuk Allah, bukan sekedar pencapaian duniawi. Penelitian ini memiliki keterkaitan dengan penelitian penulis lakukan karena sama-sama membahas kondisi batin manusia dalam perspektif al-Qur’an. Namun, penelitian tersebut fokus pada konsep kebahagiaan, sedangkan penelitian ini pada

²²Fatayatul Lina Ghurfah dkk., "*Telaah Tafsir Mafatih al-Ghaib: Ketenangan Jiwa antara Warisan Ulama dan Tantangan Modernitas*," JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 1, no. 1 (Maret 2024). <https://jim.stai-nuruliman.ac.id/index.php/jimiqt>.

konsep *inner peace* melalui analisis ayat-ayat ketenangan jiwa dalam *Tafsir al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab.²³

Penelitian yang dilakukan oleh Farhana Zulfassholihah, Muhammad Amrulloh, dan Faridah yang berjudul “Makna Kebahagiaan dalam Lafadz al-Farah menurut Tafsir al-Maraghi” hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam al-Qur’an terbagi menjadi kebahagiaan positif dan negatif. Kebahagiaan positif berkaitan dengan rasa syukur kepada Allah, sedangkan kebahagiaan negatif berkaitan dengan kesombongan, kemaksiatan, dan kecintaan berlebihan terhadap dunia. Penelitian sama-sama membahas kondisi batin manusia dalam perspektif al-Qur’an. Penelitian tersebut berfokus pada konsep kebahagiaan (*al-farah*), sedangkan penelitian ini mengkaji konsep *inner peace* melalui penafsiran Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Mishbah*.²⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Rozak Ali Maftuhin dan Syamsurizal Yazid yang berjudul “Zikir dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis” mengkaji keutamaan zikir serta implikasinya terhadap aspek psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir memiliki berbagai keutamaan, seperti memperoleh ampunan Allah, menentramkan hati dan jiwa, terhindari dari kelalaian, serta, mendapatkan pahala yang berlimpah.

²³ Didi Junaedi, “*Tafsir Kebahagiaan (Studi Tentang Makna Kebahagiaan Dalam Alquran Perspektif Tafsir)*,” Diya Al-Afkaral-Afkar, vol.6, no. 02 (2018).

²⁴ Faridah, Farhana Zulfassholihah, Muhammad Amrulloh, “*Makna Kebahagiaan Dalam Lafadz Al-Farah Menurut Tafsir Al-Maraghi*,” Hamalatul Qur’an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur’an, vol. 5, no. 2 (2024).

Selain itu, dari perspektif psikologis, zikir berperan dalam menciptakan relaksasi, meningkatkan fokus mental, membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup, membangkitkan motivasi, menjaga kesehatan fisik, memperbaiki hubungan sosial, serta mendukung proses penyembuhan dalam terapi maupun pengobatan. Penelitian ini sama-sama membahas ketenangan batin yang bersumber dari kedekatan dengan Allah. Perbedaannya, penelitian tersebut berfokus pada manfaat zikir dari perspektif psikologis, sedangkan penelitian ini mengkaji konsep *inner peace* melalui penafsiran M.Quraish Shihab terhadap ayat-ayat ketenangan jiwa dalam *Tafsir al-Mishbah*. Kaitannya, penelitian tersebut mendukung temuan bahwa zikir merupakan salah satu sarana penting dalam mewujudkan ketenangan jiwa, yang juga menjadi bagian dari proses pencapaian *inner peace* dalam penelitian ini.²⁵

Berdasarkan studi pustaka yang telah penulis telusuri dan paparkan di atas, maka jelaslah berbeda penelitian yang penulis teliti dengan yang telah ada kemudian penelitian yang akan penulis teliti ini belum ada yang menelitinya.

²⁵ Syamsurizal Yazid, Abdul Rozak Ali Maftuhin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis," *Ikhlâs : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, vol.,2, no. 1 (2025).

1.7 Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, penulis akan menyajikan gambaran menyeluruh mengenai topik yang diteliti, serta sistematika penulisan yang mencakup:

BAB I – PENDAHULUAN

Latar Belakang, Rumusan dan Batasan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Penjelasan judul, Tinjauan Pustaka, Sistematika Penulisan.

BAB II – LANDASAN TEORI

Konsep *Inner Peace*, Konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, Teori *inner peace* Zulayka Keskin, Profil dan Karakteristik *Tafsir Al-Mishbah*

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian, Data dan Sumber data, Teknik pengumpulan data, dan Teknik Analisis Data

BAB IV – HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis ayat-ayat ketenangan jiwa, Ciri-Ciri Ketenangan Jiwa dalam *tafsir al-mishbah*, Proses pencapaian *inner peace* menurut *tafsir al-Mishbah*.

BAB V – PENUTUP

Kesimpulan, Saran.

