

BAB V

KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan mengkaji pemahaman konsep *inner peace* menurut Quraish Shihab dalam kajian ayat-ayat ketenangan jiwa dalam tafsir al-misbah. Kajian ini juga menggunakan 3 term utama, yaitu tuma'ninah, sakinah, dan nafs al-muthmainnah. Berdasarkan analisis yang dilakukan, penelitian ini menyimpulkan:

- A. Konsep *inner peace* menurut Quraish Shihab dalam tafsir al-misbah lebih dari sekedar kondisi yang bebas tanpa masalah ataupun stress. Quraish Shihab memahami *inner peace* sebagai kondisi jiwa yang damai secara mendalam, stabil, dan berasal dari hubungan yang sangat erat antara seorang hamba dan Allah swt. Tenang yang dimaksud tidak bergantung pada terpenuhny materi, tidak goyah saat menghadapi ujian, dan tetap teguh di berbagai situasi. Menurut Quraish Shihab, ketenangan jiwa yang sesungguhnya adalah seseorang yang tetap kokoh dan teguh bahkan dalam keadaan paling sulit sekalipun.
- B. Melalui analisis konsep ketenangan jiwa pada ayat-ayat ketenangan jiwa, mengungkapkan bahwa Quraish Shihab dalam 3 term, tuma'ninah, sakinah, dan nafs al-muthmainnah sebagai

konsep yang saling berhubungan dalam proses mencapai *inner peace*:

- a. Tuma'ninah merupakan tahapan awal, sebagai sumber utama ketenangan. Penafsiran surah ar-Ra'd ayat 28, Quraish Shihab menegaskan ketenangan hadir dari zikrullah yang dipahami secara luas bukan sekedar di lisan saja, melainkan keyakinan penuh akan Allah dalam menolong hamba-Nya. Sementara dalam surah an-Nahl ayat 106 dijelaskan bahwa *tuma'ninah* berperan sebagai perlindungan dari Allah yang tidak dapat dirampas oleh siapapun, meskipun hati *muthmainn* tetap teguh meskipun berada dalam kondisi yang sulit.
- b. *Sakinah* merupakan tahapan kedua, sebagai penghubung dalam perjalanan ini. Berbeda dengan *tuma'ninah* dihasilkan dari usaha seseorang dengan selalu mengingat Allah (*zikir*), *sakinah* menurut Quraish Shihab ditafsir dalam surah al-fath ayat 4 dan at-Taubah ayat 40 adalah karunia yang diberikan langsung oleh Allah yang masuk ke dalam hati orang-orang beriman, terutama saat mereka menghadapi situasi yang paling mengguncang. *Sakinah* muncul setelah terjadi gejolak, bukan sebelum itu. Ia berperan menguatkan iman, mempererat hubungan, dan

menumbuhkan keyakinan bahwa segala urusan di pasrahkan pada Allah.

- c. *Nafs al-muthmainnah* merupakan puncak dari perjalanan ini. Quraish Shihab dalam menafsirkan surah al-Fajr ayat 27-28 menyebutkan *nafs al-muthmainnah* sebagai jiwa yang telah mencapai keadaan tenang sempurna, jiwa yang telah damai dengan dirinya juga keadaan, berserah diri pada Allah, dan menerima takdir dari Allah. Istilah *Radhiyatan Mardiyah* yang berarti ridha dan diridhai merupakan bentuk tertinggi *inner peace* dalam al-Qur'an menurut Quraish Shihab. Disinilah ketenangan bukan sekedar isu psikologis, tetapi sebuah pencapaian spiritual yang menandai hubungan yang sangat erat antara hamba dengan penciptanya sehingga tak lagi merasa goyah dalam hidup karena keyakinan penuh kepada Allah sehingga hidupnya aman, damai dan tidak ada konflik batin dengan diri sendiri.

Dari analisis Quraish Shihab menunjukkan bahwa proses mencapai *inner peace* ada 4 tahapan, yaitu membersihkan jiwa sebagai langkah awal, mendekatkan diri pada Allah melalui zikir, menerima takdir dengan sikap sabra dan penuh rasa syukur, dan menghindari sikap berlebihan sebagai sikap seimbang.

Keempat tahapan ini saling berkaitan dalam menciptakan perjalanan batin yang utuh menuju *nafs al-muthmainnah*.

Berdasarkan hal tersebut konsep *inner peace* kajian ayat-ayat ketenangan jiwa dalam *Tafsir Al-Mishbah* adalah ketenangan jiwa itu berjenjang bukan berdiri sendiri, karena bersumber dari iman, diperkuat oleh zikir, di uji dan dikokohkan melalui kesabaran dalam menghadapi ujian, diberikan oleh Allah dalam bentuk sakinah, dan disempurnakan saat jiwa memperoleh kondisi *muthmainnah*, jiwa yang saling menerima antara hamba dan penciptanya. Inilah *inner peace* dalam pandangan Quraish Shihab, bukan tujuan yang langsung didapat, melainkan perjalanan yang terus menerus menuju Allah.

5.2. Saran

Penelitian ini masih perlu dikembangkan, terutama dengan mempelajari istilah-istilah lain yang berkaitan dengan ketenangan jiwa seperti *ridha*, *tawakkal*, *sabra*, *qalb salim* dalam tafsir al-misbah. Hal ini agar konsep ketenangan dalam al-Qur'an dapat dipahami secara luas lagi. Selain itu, penelitian ini juga bisa diperluas ke studi psikologi islam dan konseling yang berlandaskan al-Qur'an dengan menggunakan istilah *tuma'ninah*, *sakinah*, dan *nafs al-muthmainnah*. Ini juga bisa diterapkan dalam pembinaan akhlak dan kesehatan mental untuk menghadapi masalah-masalah yang terjadi di masyarakat sekarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rozak Ali Maftuhin, Syamsurizal Yazid. “*Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis.*” *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, vol, 2, no. 1 (2025).
- Adnan, Muh, Yusuf Rahman, Basri Mahmud, and Dewi Sartika. “*Tuma’ninah in Prayer and Flow Theory: A Qur’anic-Psychological Study Peace of Mind and Mental Health.*” | *AL QUDDS : Jurnal Studi Alquran Dan Hadis Vol, 9*, no. no 3 (2025).
- Agus Maulana, and Siti Sa’adatul Rizkiya. “*Kajian Psikologis Tentang Nafs Dalam Qs. Al Fajr; 27 –30 Menurut Tafsir Mafatih Al Ghaib.*” *Journal of Golden Generation Religious*, vol, 2, no 2 (2026).
- Ahmad Khodirun, Abd. Wahid. “*Konsep Ketenangan Jiwa Dan Relevansinya Terhadap Pola Berpikir (Menurut Imam Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya’ Ulumuddin).*” *Values: Jurnal Kajian Islam Multidisiplin*, vol, 1 (2024).
- Alfaruq, Abid Ihsan, and Yeti Dahliana. “*Spiritualitas Penyembuh Jiwa: Dzikrullahsebagai Islamic Coping Mechanism Perspektif Surah Ar-Ra’d Ayat 28.*” *Ta’wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur’an,Tafsirdan Pemikiran Islam*, vol, 7, no. 1 (2026).
- Annantya Tri Angga Putu Salamun, Ainur Rhain. “*Takwa Dan Ketenangan Jiwa, Tafsir Tematik QS. An-Naba’.*” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*,vol, 3, no. 4 (2025).
- Aris Saputra. “*Konsep Ridha Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah.*” UIN Imam Bonjol Padang, 2023.
- Bashori, Siti muawanah. “*Tafsir Al-Qur’an Tentang Kesehatan Mental: Studi Tematik Terhadap Ayat-Ayat Ketahanan Diri.*” *Milaluna, Jurnal Studi Islam*, vol, 01, no. 3 (2026): 45. <https://doi.org/10.33752/mjsi.v3i01.9359>.

- Carl Rogers. *On Becoming a Person A Therapist's View of Psychotherapy*.
Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins
Bloomberg School of Public Health. *Indonesia–National Adolescent Mental
Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
Pertama. Yogyakarta, 2023.
- Didi Junaedi. “*TAFSIR KEBAHAGIAAN (Studi Tentang Makna Kebahagiaan
Dalam Alquran Perspektif Tafsir)*.” Diya Al-Afkaral-Afkar vol,6, no. 02
(2018).
- Douglas R. Harper. “Definisi Kata Inner.” Online Etymology Dictionary, n.d.
<https://www.etymonline.com/>.
- Farhana Zulfassholihah, Muhammad Amrulloh, dan Faridah. “*Makna
Kebahagiaan Dalam Lafadz Al-Farah Menurut Tafsir Al-Maraghi*.”
Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an, vol, 5, no. 2 (2024).
- Ida, Mu, and Nur Fadhilah. “*INNER PEACE DALAM HADIS NABI
(Reaktualisasi Nilai Spiritualitas Islam Bagi Generasi Z Perspektif Spiritual-
Psikologi)*.” Dirayah: Jurnal Ilmu Hadis, vol, 6, no. 01 (2025).
- Jani Arni. *Metode Penelitian Tafsir*. Cataka-1. Riau: Daulat Riau Anggota IKAPI,
2013.
- Khalil, Raihan Akbar, Meilanny Budiarti Santoso. “*Generasi Sandwich: Konflik
Peran Dalam Mencapai Keberfungsian Sosial*.” Share: Social Work Journal,
vol, 12, no. 1 (2022).
- M. Quraish Shihab. *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam
Kehidupan Masyarakat*. PT. Mizan Pustaka, 2007.
- . *Tafsir Al-Misbah; Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. JILID 6.
Jakarta: Lentera Hati, 2002.

- . *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jilid 5. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Misbah*. Edisi revi. Jakarta: Lentera Hati, 2017.
- Marinu Waruwu. “Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method).” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol, 7, no. 1 (2023).
- Masripah, Dede Nurwahidah, Santi Rismayanti. “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Quran.” *Al-Muffassir: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir, Dan Studi Islam*, vol, 6, no, 2 (2024). <https://doi.org/10.32534/amf.v6i2.6994>.
- Muhammad Nazdif Wardana, Putri Rahmawati, Sidney Realla Bhakti Ayunda. “Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam.” *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, vol, 1, no. 3 (2024). <https://jipkm.com/index.php/jipkm>.
- Mulyani, M. “Ridha Dalam Perspektif Sufi: (Perkembangan Dan Pergeseran Maknanya).” *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, vol, 7, no. 2 (2009):.
- Nor Izzati Septia, Nihayatul Kamal, Ngalmun. “Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa Kajian Psikologi Agama.” *Jis : Journal Islamic Studies*, vol, 1 (2023).
- Nurlaila, Emma, and Nabilla Kartika Sari. “Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi.” *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilimiah*, vol, 2, no. 4 (2024).
- Nurqomariah Devi, and Yeti Dahliana. “Jiwa Yang Tenang Dalam Surah Al-Fajr 27-30 Perspektif Tafsir Al-Azhar.” *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies*, vol, 7, no 1 (2024).
- Pellyani¹, Erlina Darawati², Abdul Halim Sani³. “Tinjauan Literatur: Tasawuf

Sebagai Solusi Alternatif Kedamaian Batin Di Kalangan Remaja.” Nashr Al-Islam: Jurnal Kajian Literatur Islam, vol, 06 (2024).

<https://journalversa.com/s/index.php/jkli> .

Pujya Swami Chidanand Saraswati. *Peace For Ourselves, Our Families, Our Communities & Our World*. Rishikesh: Parmarth Niketan Ashram, 2006.

Qomariyyah, Nurul, and Ahmad Saifuddin. “*TerSayatanya JawabPengikut Dan Kedamaian Batin: Sebuah Studi Fenomenologis Tentang Naqshbandiyya-KhAPesanan Lidiyya Di Indonesia Nurul*” , vol, 11, no. 1 (2022).

<https://doi.org/10.21580/tos.v11i1.10503>.

Saputra, Muhammad Rohan, and Khusnul Wardan. “*Nilai-Nilai Pendidikan Yang Terkandung Dalam Qs. An-Nahl Ayat 106 Dan Qs. Az-Zumar Ayat 9.*”

Educational : Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran, vol, 5, no. n0 3 (2025).

Siti Asyiyah Nurhidayati, M. Irfan Riyadi. “*Konsep Qanaah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrom Menurut Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbāh.*” *At-Tafasir: Journal of Qur’anic Studies and Contextual Interpretation*, vol, 2, no. no 2 (2025).

Sitii Fathiyyah, Hana Natasya. “*Ketenangan Pikiran Dalam Al-Qur’an: Analisis Tafsir Hada’iq Al-Rūḥ Wa Al-Rayḥān Karya Muhammad Amin Al-Harari.*”

Penelitian Peradaban: Jurnal Studi Islam, vol, 5,. no 1 (2026).

<https://doi.org/10.61630/crjis.v5i1.118%0Acrjis.com>.

Steven Webb. *How to Find Your Inner Peace: 5 Simple Practice to Enjoy Happiness and Freedom*. Stevenwebb.com, 2023.

Syafrida Hafni Sahir. *Metodologi Penelitian*. Edited by Try Koryati. Cetakan-1. Yogyakarta: Penerbit Kbm Indonesia, Anggota IKAPI, 2021.

Syintia Nisa Utami, Sobar Al Ghazal, A. Mujahid Rasyid. “*Nilai-Nilai Pendidikan*

Akhlak Dalam Konsep Khauf dan Raja 'Menurut Imam Al-Ghazali." Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam Press, vol 3, no. 1 (2023).

Waseso, Wawan, and Indra Dwiyanto Wibowo. "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* 4 (2026): 157.
<https://doi.org/https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v4i1.6053>.

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

Yusriman. "*Interaksi Sosial Dalam Era Digital: Dampak Teknologi Terhadap Hubungan Manusia*", Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains, vol, 2, no. 2 (2025).

Zaenal Arifin. "*Karakteristik Tafsir Al-Mishbah.*" *AL-IFKAR* XIII (2020): 7–8.

Zuleyha Keskin. "*Inner Peace in Islam.*" *Australian Journal of Islamic Studies*, vol, 1, no. 1 (2016).