

KETENANGAN HATI DALAM AL-QUR'AN
(Studi Tafsir Tematik)

Skripsi

Diajukan Kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh :

KHAIDAR HARAHAAP

NIRM.S1.VI.19.20.167

PROGRAM STUDI ILMU AL- QUR'AN DAN TAFSIR
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM (STAI) DARUL AL- QUR'AN
PYAKUMBUH
2024M/1445H

OUTLINE

A. Bab I Pendahuluan

- 1) Latar Belakang
- 2) Rumusan Masalah dan Batasan Masalah
- 3) Tujuan dan Kegunaan
- 4) Defenisi Operasional
- 5) Penelitian Relevan
- 6) Metode Penelitian

B. Bab II Landasan Teori

- 1) Pengertian Metode Maudu'i
- 2) Sejarah dan Urgensi Metode Maudu'i
- 3) Langkah- langkah Metode Maudhu'i
- 4) Kekurangan dan Kelebihan Metode Maudhu'i
- 5) Pengertian Ketenangan Hati

C. Bab III Pembahasan

- 1) Deskripsi ayat- ayat ketenangan Hati dalam Al-Qur'an
- 2) Ayat- ayat yang membahas tentang tata cara mendapatkan Ketenangan Hati dalam Al- Qur'an
- 3) Tata Cara Mencapai Ketenangan Hati dalam Metode Tafsir Maudu'i

D. Bab IV:Penutup

- 1) Kesimpulan
- 2) Saran- saran
- 3) Daftar Pustaka

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Khaidar Harahap
NIRM : SI.VI.19.20.167
TTL : Sibual-buali, 14 juli 2001
Alamat : Tandihat Sibual-buali, Kec. Ulu barumun, Kab. Padang
Lawas Sumatera Utara

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menerangkan bahwa skripsi yang berjudul **“Ketenangan Hati Dalam Al-Qur’an”** adalah hasil karya pribadi dan tidak berisi materi yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satupun pemikiran-pemikiran orang lain. Kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan atau acuan guna mendapatkan informasi ilmu.

Payahkumbuh, 16 juni 2024
Yang Membuat pernyataan

KHAIDAR HARAHAHAP
NIRM. S1.VI.19.20.167

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing penulisan skripsi atas nama **Khaidar Harahap, NIRM: S1.VI.19.20.167** dengan judul “**Ketenangan Hati Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik)**”, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan disetujui untuk dapat diajukan ke sidang munaqasyah.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Payakumbuh, ... , juli 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Muhammad Rizqi, S.Th.I. MA.
NIDN. 2114018802

Yenni Rahman, S.Th.I.MA.
NIDN. 2123038702

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi ini berjudul “ **Ketenangan Hati Dalam Al-Qur’an** (Studi Tafsir Tematik)”, oleh Khaidar Harahap, NIRM S1.VI.19.20.167 telah diujikan dalam sidang munaqasah Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir STAI Darul Qur’an Payakumbuh, pada hari dan diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelas sarjana pada Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir.

Payakumbuh, ..., juli 2024

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

Anggota

Ketua STAIDA Payakumbuh

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “ ***Ketenangan Hati Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik)***” yang disusun oleh **Khaidar Harahap, NIRM S1.VI.19.20.167**. Jurusan Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Qur’an (STAIDA) Payakumbuh.

Latar belakang penulis memilih judul *Ketenangan Hati* dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Mudhu’i) ini karena yang pertama, Ketenangan Hati sangat cocok difahami untuk sekarang ini, secara fenomenal tidak sedikit masyarakat Indonesia khususnya kaum remaja bahkan mahasiswa dan orangtua yang menjadi korban dan pelaku tindakan bunuh diri sebab tidak adanya ketenangan hati tersebut, dengan ini penting bagi penulis untuk meneliti secara mendalam bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang tata cara mencapai ketenangan hati didalam Al-Qur’an, tujuan penelitian ini mengetahui secara mendalam dan dilihat dari segi penafsiran para mufassir tentang ayat-ayat tata cara mencapai ketenangan hati dalam Al-Qur’an.

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dan metode kualitatif, dan dikumpulkan melalui data primer berupa kitab-kitab tafsir, yaitu tafsir Al-Azhar, tafsir Fi-Dzilalil Qur’an, tafsir Al-Qusyairi, tafsir Ibnu Katsir, tafsir Mafatihul ghaib, tafsir Al-Kasyaf, yang berhubungan dengan tema, dan data sekunder berupa buku dan jurnal yang relevan, dan metode penafsiran yang digunakan adalah metode maudhu’i.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ditemukan kata *muthmainna* didalam Al-Qur’an sebanyak 17 kali penyebutan dalam 17 ayat dan 14 surah, selanjutnya kata *Qolbi* sebanyak 23 kali penyebutan dalam 23 ayat dan 16 surah, namun ayat yang sesuai dengan penelitian ini yang diambil dari 4 ayat dari kata *muthmainna* 2 ayat dan kata *Qolbi* 2 ayat, dan para tafsiran surah An Nisa 103 yaitu seseorang yang melaksanakan shalat maka dia akan merasakan ketenangan, dan jauh dari perasaan gundah. Adapun tafsiran surat Ar-Ra’du 28 tanda-tanda orang yang beriman dengan mengingat Allah (dzikir), karena dengan berdzikir seseorang akan merasakan ketenangan, dan hilanglah segala bentuk kegelisaan, dan ketakutan. Adapun tafsiran surah Al-Anfal 2 orang-orang yang beriman apabila dibacakan ayat Allah bergetar hatinya dan bertambah keimanannya, karena Al-Qur’an bisa berintraksi langsung dengan hati manusia tanpa prantara siapapun dengan membaca Al-Qur’an dapat melembutkan hati dan

memperkuat keyakinan kepada Allah. Adapun tafsiran surah Al-Hajj 35 orang yang beriman apabila disebut nama Allah bergetar hatinya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah Swt yang telah menurunkan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup bagi orang-orang yang bertakwa. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah pada junjungan kita Rasulullah Saw yakni Nabi besar Muhammad Saw yang telah mewariskan agama islam dengan sempurna, dan sebagai suri tauladan yang baik dalam menempuh kehidupan semoga sukses di dunia dan terlebih lagi di akhirat. Penulisan skripsi ini disusun adalah untuk melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Qur'an (STAIDA) Payakumbuh.

Hasil penulisan skripsi ini tidak akan selesai dengan target yang diinginkan tanpa bantuan dan andil berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyatakan rasa terimakasih tak terhingga kepada yang terhormat:

1. Bapak **Ahmad Dr. Deski S.SI, MA** sebagai Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Qur'an (STAIDA) Payakumbuh yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di STAIDA
2. Bapak **Muhammad Rizqi, S.Th.I.MA** selaku pembimbing I dan ibu **Yenni Rahman S.Th,I.MA** selaku pembimbing II yang telah

memberikan bimbingan dan arahan serta petunjuk sampai selesainya penulis skripsi ini

3. Bapak **Muhammad Rizqi, S.Th.I.MA** dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan dan arahan selama penulis duduk di bangku perkuliahan
4. Para karyawan serta bapak/ibu dosen STAIDA payakumbuh yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu tanpa mengurangi rasa hormat, khususnya program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang dengan ikhlas dan sabar mendidik kami agar kami menjadi manusia yang berakhlak baik dan berintelektual
5. Para Ulama yang hasil Karya mereka telah menjadi bahan rujukan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Pesantren **ICBS (Insan Cendikia Boarding School)** yang telah berkenan menjadi keluarga dan memeberikan tempat tinggal selama diperantauan.Terimakasih atas dukungan baik secara moril maupun material. Serta teman-teman seperjuangan **Ma'had Aly** angkatan 2020
7. Kakak-kakak ,dan Teman-teman adik seperjuangan di kampus STAIDA payakumbuh, yang telah berjuang bersama untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini
8. Abang tercinta **Muhammad Anhar Harahap**, dan kakak **Yajida Harahap**, dan adik **Melida Sari Harahap** dan **Ali Khobir**

Harahap, yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis

9. Kakek tersayang **Alm.Abdurrahim Hasibuan (Sutan Botung)**, dan nenek **Nur Sima Nasutian** yang telah memberikan cinta dan kasih sayang yang penuh kepada penulis.

Teristimewa teruntuk kedua orangtua tercinta ayah **Isyan Harahap** dan ibu **Asma Reni Hasibuan** yang selalu memberikan kasih sayang, doa serta ridho, kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan dengan sebaik-baiknya, dan juga skripsi ini. Penulis sampai kapanpun tidak dapat membalas jasa keduanya, hanya Allah lah yang dapat membalasnya

Payakumbuh, ..., juli 2024

Penulis

KHAIDAR HARAHAHAP
NIRM.S1.VI.19.20.167

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “ **Ketenangan Hati Dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik)**” yang disusun oleh **Khaidar Harahap, NIRM S1.VI.19.20.167**. Jurusan Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Qur’an (STAIDA) Payakumbuh.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh ketenangan hati sangat cocok difahami untuk sekarang ini, secara fenomenal tidak sedikit masyarakat Indonesia khususnya kaum remaja bahkan mahasiswa dan Orangtua yang menjadi korban dan pelaku tindakan bunuh diri sebab tidak adanya iman dalam hati mereka dan ketenangan hati tersebut, dengan ini penting bagi penulis untuk meneliti secara mendalam bagaimana panafsiran ayat-ayat tentang tata cara mencapai ketenangan hati didalam Al-Qur’an, tujuan penelitian ini mengetahui secara mendalam dan dilihat dari segi panafsiran para mufassir tentang ayat-ayat tata cara mencapai ketenangan hati dalam Al-Qur’an .

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dan metode kualitatif, dan dikumpulkan melalui data primer berupa kitab-kitab tafsir, yaitu Tafsir Al-Azhar, Tafsir Fi-Dzilalil Qur’an, Tafsir Al-Qusyairi, Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Mafatihul Ghaib, Tafsir Al-Kasyaf, yang berhubungan dengan tema, dan data sekunder berupa buku dan jurnal yang relevan, dan metode penafsiran yang digunakan adalah metode maudhu’i.

Hasil penelitian ini ditemukan didalam kitab *Mu’jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur’an Al Karim* kata ketenangan hati dalam bahasa arab ada 4 kata, yaitu *muthmainna*, *sakinah*, *waqara*, *qolb*, *fuad*. Kata *muthmainna* dan turunannya didalam Al-Qur’an sebanyak 10 kali penyebutan dalam 10 ayat dan 10 surah, kata *sakinah* dan turunannya ada 5 ayat dalam 4 surah, kata *waqara* dan turunannya dalam 1 ayat dan 1 surah, kata *Qolb* sebanyak 19 ayat dalam 15 surah, kata *fuad* ditemukan 3 ayat dalam 3 surah. Namun yang sesuai dengan penelitian ini adalah di temukan dari kata *muthmainna* dan *Qolbi*. Yang terdapat pada surah Ar-Ra’du ayat 28, An-Nisa ayat 103, Al-Anfal ayat 2, dan Al-Hajj ayat 35. Adapun cara mendapatkan ketenangan hati dalam ayat tersebut ada tiga poin yaitu *pertama* dengan sholat, karena inti daripada sholat untuk mangingat Allah ketika berdiri, duduk dan berbaring. *Kedua* berdzikir , karena dengan berdzikir dapat mendatangkan ketenangan, dan dapat memberikan cahaya kepada hati yang gelap dan dapat membuka tabir yang menghalangi seseorang untuk dekat dengan Allah, akan terhindar dari dari segala macam noda dalam hati, dengan dzikir seseorang akan merasa tentram karena dekat dengan Allah. *Ketiga* membaca Al-Qur’an karena dengan membaca Al-Qur’an seseorang akan merasakan ketenangan dan getaran dalam hati yang membuat seseorang takut dengan kekuasaan Allah, karena Al-Qur’an adalah cara seorang hamba dapat berintraksi langsung dengan Allah.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
TRANSLITERASI	ix
DAFTAR ISI.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan dan batasan masalah.....	6
C. Tujuan dan kegunaan penelitian.....	7
D. Defenisi operasional.....	8
E. Penelitian yang relevan	10
F. Metode penelitian.....	12
G. Sistematika penulisan.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Metode Tafsir.....	15
1. Pengertian Metode tafsir	15
2. Sejarah dan perkembangan metode tafsir	19
3. Sumber, metode, dan corak tafsir.....	22
B. Tafsir maudhu’i menurut Al-Farmawi	31
1. Pengertian Tafsir maudhu’i	31
2. Pembagian Tafsir Maudhu’i.....	32
3. Langkah-langkah metode Maudhu’i	33
4. Kelebihan dan kekurangan metode maudhu’i.....	34

C. Ketenangan Hati.....	36
1. Pengertian ketenangan hati	36
2. Perbedaan ketenangan Hati,ketenangan jiwa dan hati yang tenang	44
3. Cara mendapatkan ketenangan hati.....	53
4. Ciri-ciri orang yang mendapatkan ketenangan hati	51
BAB III PEMBAHASAN	57
A. Klasifikasi ayat-ayat tentang tata cara mencapai ketenangah hati ...	57
B. Penafsiran ayat-ayat tentang tata cara mencapai ketenangan hati ...	63
BAB VI PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	94

BAB I

PENDAHULUN

A. Latar belakang

Al-Qur'an merupakan kalam ilahi yang di sampaikan kepada Nabi Muhammad dalamnya berisi pesan-pesan Allah Swt untuk menjadi pedoman dan pegangan hidup umat islam hidup di dunia. Ia merupakan sebuah kitab suci yang senantiasa *shohih li kulli zaman wa makan*.

Salah satu fungsi Al-Qur'an adalah *al-huda* (petunjuk), yang keotentikannya dijamin sendiri oleh Allah Swt. Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk yang jelas dan pedoman yang kekal bagi kebahagiaan hidup manusia, baik di dunia maupun di akhirat. ia senantiasa di pelihara sebagaimana firman Allah Swt.

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

“Sesungguhnya kami menurunkan Al-Quran dan kamilah pemelihara-pemeliharanya”.(QS.Al-Hijr 14:9)¹

Seiring perkembangannya dalam menghadapi zaman, Al-Qur'an senantiasa dimaknai dengan dengan pemahaman yang berbeda-beda, karena, ia hadir dalam zaman dan ruang yang syarat budaya kultur tertentu.

Dalam rangka memahami Al-Qur'an sebagai pedoman kitab umat Islam sudah di lakukan sejak zaman Nabi Muhammad Saw. perbedaan di dalam menafsirkan dan memahami Al-Qur'an juga sering di alami oleh para sahabat Nabi. Al-Qur'an yang di turunkan kepada umat manusia

¹ Departemen Agama RI, *Mushaf Al-qur'an Al-karim*, (Jakarta Timur, Syarefa Publishing, 2015), 262.

diharapkan mampu menjawab semua permasalahan yang terjadi selama hidup di dunia. Maka diutuslah seorang manusia yang menjelaskan isi dari Al-Qur'an itu serta menafsirkan dan memahamkannya kepada seluruh umat. seperti dalam firmanNya.²

وَمَا أُنزِلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ إِلَّا لِتُبَيِّنَ لَهُمُ الَّذِي اخْتَلَفُوا فِيهِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ

“Dan kami tidak menurunkan kepadamu Al-Kitab (Al-Qur'an) ini, melainkan agar kamu dapat menjelaskan kepada mereka apa yang mereka perselisihkan itu dan menjadi petunjuk dan rahmat bagi kaum yang beriman.” (QS. An-Nahl: 64).³

Saat ini banyak dilihat di media massa, tentang kasus bunuh diri, salah satu fakta yang baru terungkap baru-baru ini kasus seorang mahasiswi UB lompat dari lantai 12 Gedung Filkom Universitas Brawijaya (UB).

Berdasarkan keterangan dari Orangtua korban, semenjak berhenti kuliah, korban mengisi aktivitas kesehariannya dengan bekerja di sebuah perusahaan di Malang dan karena ada suatu penyakit yang di deritanya seperti temuan barang bukti korban berupa sandal hingga kacamata di lantai 12, ditemukan pula luka sayatan pada tangan kiri korban, sebelum melompat dari lantai 12 korban berniat mengakhiri hidupnya dengan menyayat nadinya, karena mengalami depresi dan tidak adanya ketenangan hati dan iman dalam hati seseorang dan masih jauh dari Allah.⁴

² Ridwan Nasir, *Memahami Al-Qur'an* (Surabaya: CV Indra Media, 2003), 1.

³ Departemen Agama, RI, *Op. cit.* Q.S. An-Nahl: 64.

⁴ M. Bagus Ibrahim – detikjatim, Jumat, 15 Desember 2023.

Ketenangan hati menurut psikologis islam di ambil dari istilah *tathmainnal qulub* yang terdiri dari 2 kata bahasa Arab yaitu *yathmainna-ithmanna* artinya menentramkan, menenangkan hati, melancarkan, mengamankan. Dan kata *Qolbi* yang berarti hati. Istilah *Tathmainnal Qulub* terdapat di dalam surat Ar- Ra'du ayat 28:⁵

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 mengingat Allah hati menjadi tenteram. (QS. Al- Ra'du 28).⁶

Buya Hamka menafsirkan ayat ini dalam kitab tafsir Al- Azhar bahwa iman adalah menyebabkan ingat kepada tuhan, atau dzikir. Iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan ayau tujuan ingatan. Dan Ingatan kepada tuhan itu menimbulkan tentram, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan dukacita. Ketentraman hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmani. Ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit. Orang lain kurang sekali dapat menolong orang yang meracun hatinya sendiri dengan kegelisahan. Kalau hati telah di tumbuhi penyakit, dan tidak segera diobati dengan iman yang menimbulkan dzikir dan dzikir yang menimbulkan thutma'innah, maka celakalah yang akan menimpa hati

⁵ Rifaqul Azmi, *konsep ketenangan hati dalam Al- Qur'an*. Sekolah Islam darul Al-Qur'an, 2021

⁶ Departemen Agama, RI. *Op.cit.* Ar-Ra'du, 28

yang telah sakit dan akan bertambah sakit. Dan puncak segala penyakit hati ialah kufur akan nikmat Allah.⁷

Hati adalah raja bagi organ tubuh manusia, dan organ tubuh manusia adalah pelaksana apa saja yang di inginkan hati, penerima petunjuknya, dan semua aktivitas organ tubuh tidak ada artinya tanpa adanya niat dari hati. Semua organ tubuh berada dalam perbudakan hati dan di bawah kendalinya.⁸

Syekh Aly Arramitany r. a berkata : sesungguhnya di dalam hati ada 360 lubang, dan setiap anggota mempunyai 360 urat dari usus dan sebagainya, yang kesemuanya itu bersambung dengan hati . maka apabila berbekas dengan dzikrullah yang sebenar- benarnya, yaitu dzikir yang mendalam dan meresap, maka mengalirkan dzikir itu kepada tiap anggota dengan tugas dan kewajibannya, sedang dari cahaya pekerjaan tiap anggota itu, mengalirlah limpahan *faidl* itulah yang di maksud dengan dengan pandangan rahmat Allah kepada hati setiap mu'min.

Dalam sebuah hadist Rasullullah . yang berbunyi : “ *apabila Allah menghendaki seorang baik, maka ditaruhlah juru nasehat dalam hati orang tersebut*” (H.R. Abu Manshur).

Al- Ghazaly menjelaskan hadsit ini dengan mengatakan : Hati yang demikian itu, ialah hati, yang telah terukir oleh dzikrullah.⁹

⁷ Hamka, *Tafsir Al- Azhar*, (Singapura, Pustaka Nasional PTE LTD, 1990), JILID V, 3761

⁸ Ibnu Qoyyim Al- jauziyyah, *Keajaiban Hati*, Fhadil Bahri (Jakarta : pustaka Azzam)

⁹ Prof . Dr. Syekh. Djalaluddin, *Sinar Keemasan*, (Terbit terang, Donorejo Wetan: No. 3A 3B), hal. 15-16

Bila seseorang tidak bisa menyelamatkan hatinya, ia tidak bisa mencegahnya dari perangkap dan tipu daya syetan, kecuali dengan memohon pertolongan Allah. Ketika mengetahui ketergantungan hati, iblis menyeretnya dengan prasaan was was, menghadapkannya dengan berbagai kesenangan, dan menghiasi keadaannya dengan perbuatan yang bisa menggelincirkannya dari jalan kebenaran. Iblis juga membentangkan perkara perkara yang menyebabkannya melampaui batas. Sehingga, ia tidak akan memperoleh taufiq (bimbingan) dari Allah. Selain itu, iblis memasang perangkap dan jerat- jerat yang menjerumuskannya pada suatu waktu.

Oleh sebab itu, memperbaiki dan meluruskan hati merupakan tugas pertama yang di emban orang- orang yang menepaki jalan kebenaran. Sementara memeriksa penyakit dan mengobatinya ialah tindakan paling urgen yang dilakukan para ahli ibadah.¹⁰

Pencarian Ayat di mulai dengan mencari di dalam kamus *Al-Ma'ani* mengalih bahasakan kata *Qulub*, *nafs*, dan *thatmainna* ke dalam bahasa arab maka di temukan beberapa kata lalu mencari ayat ke dalam kitab “ *Mu'jam Mufahras li Alfazh Al-Qur'an Al-karim* ”.

Kemudian penulis melihat kedalam kitab “ *Mu'jam Mufahras li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim* ” yang di susun oleh Muhammad Fuad ‘Abdul Baqi’, di dalam bab *tho*, maka penulis menemukan kata *tathomainna*

¹⁰ Dr. Ahmad Farid, *Tadkiyyatun Nafs : penyucian jiwa dalam islam*, (Jakarta, ulumul Qur'an, 2014), 15.

terdapat pada halaman 428¹¹ dan kata *nafs* terdapat pada bab *nun*,¹² maka penulis menemukan kata *nafs* halaman 690- 691. Dan menemukan kata *qulub* terdapat pada *qof* halaman 549-551.¹³

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik membahas lebih lanjut tentang “*Ketenangan Hati*” untuk melihat pemahaman dari beberapa mufassir **Tentang Ketenangan Hati Dalam Al- Qur’an (Studi Tafsir Tematik)**, dalam bentuk skripsi.

B. Rumusan masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah: bagaimana tata cara mendapatkan ketenangan hati dalam Al-Qur’an ?

2. Batasan Masalah

Agar penulis terfokus dan mencegah adanya pembahasan yang meluas, perlu adanya batasan masalah pada penulisan ini, yaitu sebagai berikut :

- a. Klasifikasi ayat-ayat tentang tata cara mencapai ketenangan hati?
- b. Penafsiran ayat-ayat tentang tata cara mendapatkan ketenangan hati di dalam Al-Qur’an?

¹¹ Muhammad Fuad ‘Abdul Baqi’, “ *Mu’jam Mufahras li Alfazh Al-Qur’an Al-Karim*”. Bab tho hal 428

¹² *Ibid*, bab *nun* hal 690- 691

¹³ *Ibid*, bab *tho* hal 549- 551

C. Tujuan dan kegunaan penelitian

1. Tujuan penelitian

Melihat dari permasalahan di atas maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui klasifikasi ayat-ayat tentang tata cara mendapatkan ketenangan hati.
2. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang tata cara mendapatkan ketenangan hati didalam Al-Qur'an .

2. Kegunaan penelitian

- a. Untuk menjelaskan tata cara mendapatkan ketenangan Hati dalam pandangan mufassir di dalam Al-Qur'an.
- b. Untuk menjelaskan pandangan Mufassir tentang Ketenangan Hati dalam Al-Qur'an.
- c. Sebagai latihan penulisan karya ilmiah di dalam berbagai disiplin ilmu, khususnya dalam ilmu agama dan tafsir.
- d. Sebagai sumbangan pemikiran karya ilmiah untuk pustaka STAIDA Payakumbuh.
- e. Untuk memenuhi tugas sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana ilmu agama, pada sekolah Tinggi Agama Islam Darul Al-Qur'an (STAIDA) .

D. Defenisi Operasional

Untuk dapat memudahkan para pembaca nantinya supaya tidak terjadi kesalahfahaman

Dan kegagalan dalam memahami maksud penulis proposal skripsi ini dari judul yang penulis teliti yaitu ***“KONSEP KETENANGAN HATI DALAM AL- QUR’AN (studi tafsir tematik)”***.

1. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ketenangan dapat di artikan sebagai suatu keadaan yang tenang yang berkaitan dengan hati, bathin, dan pikiran. Ketenangan berasal dari kata tenang yang memperoleh imbuhan pe dan an, dan mempunyai arti kelihatan diam tidak bergerak- gerak atau tidak berombak, diam tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, aman dan tentram.¹⁴
2. Menurut pendapat prof. Dr. Syekh H. Djalaluddin Hatilah yang sangat berpengaruh dalam tubuh kita, dan hatilah yang menjadi pokok dan sumber dari segala macam perbuatan yang baik dan yang jahat dan hatilah yang menjadi raja dalam tubuh ini.¹⁵
3. *Tafsir* adalah penjelasan tentang maksud firman-firman Allah sesuai kemampuan Manusia. kemampuan itu bertingkat-tingkat sehingga apa yang di cerna atau di peroleh seorang mufasssir

2016) ¹⁴ Dadang Suhendar, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta, Kemendikbud,

¹⁵ *Ibid*, Sinar keemasan 1, hal 14

dari Al-Qur'an bertingkat-tingkat pula, kecenderungan manusia juga berbeda-beda antara yang satu dengan yang lainnya.¹⁶

Tafsir menurut bahasa merupakan *isim masdar* (kata bentuk abstrak) dari *fassaraa- yufassiru- tafsiran*. Yang berarti menjelaskan sesuatu. menurut istilah tafsir adalah sebagai suatu hasil pemahaman atau penjelasan seorang penafsir, terhadap Al-Qur'an yang dilakukan dengan menggunakan atau metode atau pendekatan tertentu.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Tafsir adalah, keterangan atau penjelasan tentang ayat-ayat Al-Qur'an agar maksudnya lebih mudah di fahami.¹⁷

Sedangkan menurut penulis dari defenisi di atas, penulis menyimpulkan bahwa tafsir adalah cara memahami Al-Qur'an agar lebih mudah di mengerti.

4. Dengan penjelasan makna perkata dari judul di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian judul proposal skripsi ini adalah suatu kajian karya ilmiah yang mengungkapkan, menganalisa, dan memperjelas tentang tata cara mencapai ketenangan Hati menurut Al- Qur'an

¹⁶ M.Quroish shihab "*Tafsir al-misbah*", lentera hati, jl. Kertamukti no 63 pisang ciputat 15419 cet, 4 oktober 2011 hal,xix

¹⁷ Dr.H.Mustaqim "*Dinamika sejarah tafsir Al-Qur'an*" Fakultas adab dan ilmu budaya uin kalijaga Yogyakarta:2014

E. Penelitian relevan

Dalam penulisan karya ilmiah ini, penulis sudah mencari tulisan atau suatu karya ilmiah tentang ketenangan hati, penulis belum menemukan tulisan yang memang membahas tentang judul yang di bahas oleh penulis.

1. Di bahas oleh Ari Kurniawan Rizqi dengan NIM. 301180002 Program Studi Ilmu Alqur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negri (IAIN), Ponorogo, *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab Dengan Batasan Masalah Metode Menafsirkan Ayat Al-Qur'an dalam tafsir Al-Misbah perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang penulis bahas penelitian ini hanya membahas satu penafsiran saja yaitu Kitab Tafsir Al-Misbah. Dan dari kata Muthmainna, menggunakan metode tahlili Sedangkan Skripsi ini membahas menggunakan metode Maudu'i dari beberapa kitab tafsir. Dan mengambil dari kata Muthmainna dan Qolbi*¹⁸
2. Di bahas oleh Nurul Fani Nasrullah NIM.1619501036 dengan Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negri Prof K.H.Saifuddin Zuhri, Purwokerto. *Konsep Ketenangan Hati Persepektif Al-Qur'an. Dengan Batasan Masalah Untuk Menjelaskan Mengenai Mekanisme, Psikologis Mencapai Ketenangan Hati Pesepektif Al-Qur'an. dan Memaparkan*

¹⁸ Ari Kurniawan Rizqi, *konsep ketenangan jiwa menurut Quraish Shihab*, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negri (IAIN)

Ketenangan Hati dari Pandangan Al-Qur'an Menggunakan Pendekatan Semantik dan mengambil dari kata *muhtmainna*. Sedangkan pada penelitian ini mengambil asal kata dari *thahmainna* dan *Qalbi* menggunakan metode *maudhu'i*.¹⁹

3. Di bahas oleh Rifaqul Azmi NIRM.S1.VI.19.17.105, dengan Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Al-Qur'an (STAIDA) Payahkumbuh. *Konsep Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Azhar)*. Dengan Batasan Masalah Makna Ketenangan Hati Menurut Buya Hamka dan Deskripsi Ayat-ayat dan Penafsiran Buya Hamka Tentang Ketenangan Hati. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis bahas, penelitian diatas fokus membahas dalam tafsir Al-Azhar,dan mengambil asal kata *muthmainna* sedangkan penelitian ini menggunakan metode *maudhu'i* dari beberapa kitab tafsir.²⁰
4. Di bahas oleh Tiara Fairy NIM.18211104 Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), Jakarta, *Konsep Muthomainnah Dalam Alqur'an (Analisis semantic persefektif Thosihihiko Izutsu)*.

¹⁹ Nurul Fani Nasrullah, *Konsep Ketenangan Hati Persefektif Al-Qur'an*. Fakultas Ushuluddin dan Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Prof K.H.Saifuddin Zuhri, Purwokerto.

²⁰ Rifaqul Azmi, *Konsep Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Al-Azhar)*. Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Sekolah Tinggi Agama Islam Darul Al-Qur'an (STAIDA) Payahkumbuh.

dengan Batasan Masalah, Apa makna Dasar dan makna Rasional kata *Muthomainnah* yang terkandung dalam Al-Qur'an. dan bagaimana konsep sinkronik dan Weltanschauung kata *Muthomainnah* dalam Al-Qur'an. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode *maudhu'i* dari beberapa penafsiran dari kata *muthmainna* dan *Qalbi*.²¹

5. Di bahas oleh Rahmah Syarifah ,Program Studi Ilmu Al-Qu'ran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Buya Hamka (Studi Tafsir Al-azhar)*. Dengan batasan masalah Bagaimana Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Buya Hamka dan Apa saja Kekhasan dan Penafsiran Ayat-ayat yang Beliau Tafsirkan. Manggunakan satu penafsiran, sedangkan penelitian ini menggunakan metode *maudhu'i* dari beberapa kitab tafsir.²²
6. Di bahas oleh A'rifatul hikmah, Program Studi Ilmu Hadist, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, *Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)*. Dengan Batasan masalah bagaimana konsep *muthmainnah* dalam Al-Qur'an.

²¹ Tiara Fairy, *Konsep Muthomainnah Dalam Alqur'an (Analisis semantic persefektif Thosihihiko Izutsu)*. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), Jakarta,

²² Rahmah Syarifah, *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Buya Hamka (Studi Tafsir Al-azhar)*. Program Studi Ilmu Al-Qu'ran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Humaniora, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Dapat disimpulkan dari skripsi ini adalah faktor yang mempengaruhi ketenangan hati terdapat dua faktor , faktor internal dan eksternal faktor eksternal yaitu : penjagaan dari Allah Swt dan faktor internal yaitu : hati manusia yang terdapat iman di dalamnya. Sedangkan yang akan di bahas di skripsi ini bagaimana tata cara mendapatkan ketenangan hati dalam Al-Qur'an menggunakan metode *maudhu'i*, dari asal kata *muthmainna* dan *qolbi*.²³

F. Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui riset kepustakaan (*library research*). Atau sering juga disebut studi pustaka yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengelolah penelitian.²⁴

Adapun Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh penulis dengan mengumpulkan data. dengan mengumpulkan ayat-ayat tentang ketenangan hati dalam Al-Qur'an.²⁵ Menafsirkan ayat-ayat ketenangan hati dalam studi tafsir *maudhu'i* .

Sumber data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder, Al-Qur'an dan beberapa kitab tafsir sumber data primer, dan

²³ A'rifatul hikmah, *Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)*. Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga,

²⁴ Zed mestika, *metode penelitian kepustakaan* , (Jakarta : Yayasan Obor Indonesia, 2008)

²⁵ Op.cit Cet 3, Hal, 543-544.

kitab Tafsir, jurnal, artikel, yang berkaitan dengan pembahasan penelitian merupakan data sekunder.

Cara pengumpulan atau pengelolaan ayatnya menggunakan metode *maudhu'i*, adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan:

1. Menetapkan satu persoalan yang akan di bahas (topik).
2. Mencari dan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan topik.
3. Menyusun urutan ayat sesuai masa turunnya, disertai dengan pengetahuan tentang asbabun nuzulnya.
4. Memahami hubungan ayat dalam surahnya masing-masing (munasabah).
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (outline).
6. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara komprehensif.²⁶

Kelebihan dari metode *Maudhu'i* ini adalah mengumpulkan ayat yang mempunyai kesamaan tema. Ayat yang satu dan menafsirkan yang lainnya. metode ini bisa memudahkan para pembelajar untuk sampai kepada petunjuk Al-Qur'an, tanpa harus merasa rumit dalam menyimak penjelasan atau uraian” dari kitab tafsir yang banyak.

²⁶ M. Quroish shihab, S. (2007) ”*Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*

G. Sistematika penulisan

Agar memudahkan dalam penelitian ini menjadi satu kesatuan yang utuh, maka terlebih dahulu penulis uraikan sistematika pembahasannya. Dan karya ilmiah ini di tulis 4 bab masing- masing bab terdiri dari sub-sub bab yang berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

Bab I: Bab ini berisi tentang latar belakang masalah ,rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, batasan masalah, penelitian relevan, metode penelitian, sistematika penulisan, outline dan daftar pustaka.

Bab II: sub bab yang pertama membahas tentang pengertian metode maudhu'i, sejarah dan urgensi metode maudhu'i, langkah- langkah tafsir maudhu'i, kelebihan dan kekurangan metode maudhu'i, bagian sub bab kedua membahas tentang pengertian ketenangan dan hati.

Bab III: Merupakan inti kajian dari penelitian ini, Deskripsi ayat-ayat tentang ketenangan hati dalam Al-Qur'an dengan metode tafsir maudhu'i, kemudian dengan sub bab ayat-ayat mana saja yang membahas tentang tata cara mendapatkan ketenangan hati dalam Al- Qur'an, dan tata cara mendapatkan ketenangan hati dalam metode tafsir maudhui.

Bab IV: merupakan penutup yang berisi kesimpulan yang di ambil dari bab-bab sebelumnya, dalam menjawab masalah-masalah inti yang di rumuskan dan memuat saran-saran dan juga daftar pustaka.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Metode Tafsir

1. Pengertian metode Tafsir

Kata tafsir berasal dari bahasa arab yaitu *fassara- yufassiru- tafsiran* yang artinya menjelaskan keterangan.¹ Ada beberapa ahli bahasa dan ulama yang berpendapat tentang pengertian tafsir secara bahasa dan secara istilah. Kata *al-tafsir* dan *al-fasr* mempunyai arti menjelaskan dan menyikap yang tertutup, Dalam lisan arab dinyatakan bahwa kata *alfasr* berarti menyikap sesuatu yang tertutup, sedangkan kata *At-tafsir* berarti menyingkapkan. Maksud sesuatu lafadz yang musykil. Dalam Al-Qur'an dinyatakan:

ولا ياتونك يمثل الا جنتك با الحلبي و احسن تفسر

Artinya : tidaklah mereka datang kepadamu (membawa sesuatu yang ganjil, melainkan kami ditetapkan kepadamu suatu yang benar dan paling baik tafsirnya.

Maksudnya adalah paling baik penjelasan dan perinciannya. Ibnu Abbas mengartikan *واحسن تفسر* dengan lebih baik perinciannya. Adapun Tafsir menurut istilah ialah ilmu yang membahas tentang cara pengarapan lafadz-lafadz Al-Qur'an dan petunjuk-petunjuknya, hokum-hukumnya

¹ Roihan Anwar, *Ulumul Qur'an* (Bandung Pustaka Setia 2013) hal. 209

baik ketika berdiri sendiri maupun ketika tersusun dan makna-makna yang dimungkinkan baginya ketika tersusun serta hal lain.²

Pengertian tersebut yang dimaksud dalam lisan arab *Kasf Al-mugatta* (membuka sesuatu dengan tertutup), dan pengertian tafsir membuka dan memberi keterangan yang jelas dari sebuah kalimat yang sulit dimengerti. Pengertian yang dimaksud oleh para ulama tafsir itu adalah *Al-idah wa al-tibyan* (menjelaskan dan menerangkan).³ Dari sini penulis menyimpulkan bahwa tafsir adalah menjelaskan dan menerangkan isi kandungan Al-Qur'an.

Pendapat dari para ahli mengenai Tafsir Al-Qur'an adalah defenisi singkat dan padat yang mencakup penjelasan tentang makna ayat-ayat Allah dengan kapasitas manusia.

Metode *maudhu'i* merupakan sebuah metode dalam menafsirkan Al-Qur'an yang di cetuskan oleh para ulama untuk bisa memahami makna dalam Ayat Al-Qur'an.⁴ Tafsir *Maudhu'i* juga merupakan suatu ilmu yang membahas masalah Al-Qur'an yang disatukan makna atau tujuan dengan memperjelas maknanya dan mengaitkannya dengan mata rantai yang menyeluruh.⁵

² Prof. Dr. H. Amroeni Drajat, M.Ag, *Ulumul Qur'an pengantar ilmu Al-Qur'an*, (Medan, peprustakaan Nasional 2017) cetakan 1 hal. 123

³ Nasharuddin, *Wawasan baru ilmu tafsir*, (Yogyakarta: pustaka pelajar 2001) hal. 66

⁴ Yasif Maladi, Wahyudi, Panji Romdhoni dkk, *Makna dan manfaat Tafsir Maudhu'I*, (Bandung : Prodi S2 Studi Agama- agama UIN Sunan Djati Bandung, 2021), h. 6

⁵ Musthafa Muslim, *Mabahits Fi Al- Tafsir Al- Maudhu'I*, (Beirut : Darul Qalam, 1989), h. 16

Pengertian Tafsir *Maudhu'i* Menurut Beberapa Ulama :

- a. Muhammad Baqir Ash- shadar, Menurut Baqir Ash- shadar tafsir *maudhu'i* merupakan kajian objektif yang memperkenalkan suatu topik tertentu dari salah satu tema yang berkaitan dengan:
 1. Ideologis (aqidah), social, ataupun alam semesta, Baqir Ash- Shadar juga mengatakan bahwa tafsir *maudhu'i* sebagai metode At- tauhidyy yaitu metode penafsiran yang fokus mencari jawaban Al- Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat- ayat Al- Qur'an yang mempunyai satu tujuan, dan membahas satu topik yang berkaitan dengan tema tertentu dan menertibkannya sesuai dengan masa dan sebab turunnya. Kemudian memberikan penjelasan ayat- ayat tersebut, dan menjelaskan hubungan antar ayat sebelum dan sesudah, kemudian mengistinbatkan hukumnya.⁶
 2. Mengumpulkan ayat- ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan satu tema dan memiliki tujuan yang sama, dan menertibkannya sesuai masa turunnya, lalu di jelaskan dengan penjelasan terperinci, hokum dan undang- undang yang ada di dalamnya dan menjadikannya sebagai hujjah musuh islam.⁷

⁶ Muhammad Baqir Ash- Shadar, *Al- madrasah Al- Quraniyyah*, (Dar Al- Kutum Al- Islamy, 2013), hal. 27

⁷ A'bas ' Iwadullah, *Muhadarah Fii Tafsir* , h. 20

3. Menurut Abd Hayy Al- Farmawi adalah mengumpulkan ayat-ayat yang berkenaan dengan satu tema tertentu dengan memperhatikan masa dan sebab turunnya, dan mempelajari ayat-ayat tersebut secara cermat dengan memperhatikan kolerasi ayat dengan yang lainnya dalam peranannya untuk menunjuk pada permasalahan yang di bicarakan.⁸
4. Abdu As- Satr membagi pengertian tafsir *maudhu'i* menjadi dua bagian, dari sesuatu yang disifatinya, yaitu ilmu yang membahas tentang persoalan-persoalan di dalam Al-Qur'an yang memiliki makna dan tujuan yang sama, dengan cara yang khusus dan mengumpulkan ayatnya yang berbeda-beda, menjelaskan makna dari ayat tersebut, mengeluarkan unsur-unsur di dalamnya dan mengikatnya dengan menyeluruh. Dari segi seni yang tertulis, yaitu suatu ilmu yang di dalamnya mengumpulkan persoalan-persoalan yang ada di dalam Al-Qur'an, dan menjelaskan dengan penafsiran yang ilmiah yang berdasarkan tema yang sama, dan kembali ke topic yang diinginkannya dan mengetahui posisi Al-Qur'an dengan mudah.⁹
5. Musthafa Muslim berpendapat bahwa tafsir *maudhu'i* adalah tafsir yang membahas tentang masalah-masalah Al-Qur'an yang

⁸ Rachmad Syafe'I, *Pengantar Ilmu Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012), h. 293

⁹ Abduh As-Satr, *Al-Madkhal Ila*, cet. I, h. 20

memiliki suatu makna dan tujuan dengan cara menghimpun ayat-ayatnya dan kemudian menganalisa terhadap isi kandungannya dengan cara-cara tertentu untuk menjelaskan makna-maknanya dan mengeluarkan unsur-unsurnya serta menghubungkan antara satu dengan yang lainnya mulai dengan tema, judul dan topic permasalahan.¹⁰

2. Sejarah dan Perkembangan Metode Tafsir

Tafsir *Maudhu'i* sebenarnya telah ada sejak zaman dahulu, sejak zaman rasullullah. Hal ini bisa kita lihat dari sejarah penafsiran rasullah terhadap kata (صلم) yang dihubungkan dengan kata “syirik” karena adanya kesamaan makna Dr. Ali Khalil dalam komentarnya tentang riwayat ini menegaskan bahwa dengan penafsiran ini Rasullullah telah memberikan pelajaran kepada para sahabat bahwa tindakan menghimpun sejumlah ayat dapat memperjelas pokok masalah dan akan melenyapkan keraguan menurut beliau, hal tersebut menunjukkan bahwa tafsir *maudhu'i* telah dikenal sejak zaman rasullullah, akan tetapi belum memiliki karakter metodologis yang berdiri sendiri.¹¹

¹⁰ Muhammad Amin Suma, *Ulumul Qur'an* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2013), h. 391

¹¹ Abd, Al- Hayy Al- Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'i (suatu pengantar)*. Trjm, suryan A. jamrah, h. 38

Perkembangannya benih tafsir *maudhu'i* lebih banyak lagi, yang ditemukan dalam kitab-kitab tafsir, hanya saja masih dalam bentuknya yang sederhana, bahkan ada juga yang masih dalam bentuknya yang ringkas, seperti yang terdapat dalam *kitab tafsir Al-Fakr Al-Razy karya Al- Qurtubi dan Ibnu Arabi*.¹²

Selanjutnya menurut Abd Hayy Al-Farmawi pencetus dari metode tafsir ini adalah Muhammad Abduh, kemudian ide pokoknya diberikan oleh Syekh Mahmud Syaltut, yang kemudian dikenalkan secara konkret oleh Sayyid Ahmad Kamal al Komy, yang ditulis dalam karangannya yang berjudul tafsir *maudhu'i*. pada tahun 1977. Al- Farmawi dengan posisinya sedang menjabat sebagai guru besar pada fakultas Ushuluddin Al- Azhar menerbitkan buku dengan judul *Al- Bidayah fi Tafsir al- Maudhu'i*, dalam karangannya ini beliau menyebutkan langkah-langkah yang harus di tempuh dalam menerapkan tafsir *maudhu'i*¹³ sedangkan di Indonesia sendiri metode *maudhu'i* dikembangkan oleh M.Quraish Shihab.

Belakangan ini, tematik sangat diminati oleh para ahli tafsir, hal ini terjadi karena tafsir *maudhu'i* dapat memecahkan berbagai persoalan yang terjadi dan mendesak dalam Al-Qur'an, disisi lain langkah-langkah operasional tafsir *maudhu'i* tampak lebih mudah

¹² *Ibid* . hal. 39

¹³ Mohammad Nor Ichwan, *Tafsir Ilmy, Memahami Al-Qur'an melalui pendekatan Sains Modren*, (Jogjakarta: Menara Kudud jogja, 2004), hlmn. 122

dan sederhana, padahal dalam prakteknya terasa sangat berat, sulit dan rumit. Hal ini sebagaimana yang dikatakan oleh M. Quraish Shihab yang mengingatkan bahwa menerapkan tafsir *maudhu'i* memerlukan keahlian akademis sehingga sikap hati-hati dan tekun sangat diperlukan.

Tafsir *maudhu'i* telah muncul sejak zaman Rasulullah SAW akan tetapi metode tafsir ini mampu berdiri sendiri baru-baru ini, lantas yang menyebabkan penafsir masa lalu kurang memiliki minat terhadap tafsir *maudhu'i* diantara sebab kurangnya minat penafsir masa lalu terhadap tafsir *maudhu'i* adalah:

Pertama metode *maudhu'i* mengarahkan kepada kajian spesialis, yang bertujuan mengkaji satu tema bahasan setelah meneliti dan menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut, sedangkan penafsir masa lalu tidak melakukan kajian semacam ini karena prinsip spesialisasi waktu itu belum menjadi tujuan kajian.

Kedua, penafsir zaman dulu belum merasakan pentingnya melakukan kajian terhadap topik-topik tertentu yang terdapat di dalam Al-Qur'an menurut cara kerja tafsir *maudhu'i*, mereka semua hafal Al-Qur'an dan ilmu-ilmu keislaman sangat mendalam serta mencakup semua aspek. Oleh karenanya, mereka mempunyai kompetensi menghubungkan maksud suatu ayat yang berkaitan

dengan topik masalah tertentu yang di jelaskan sesuai keahlian ilmu yang dimiliki.¹⁴

3. Sumber, Metode, dan Corak Tafsir

a. Sumber Tafsir

Sumber tafsir adalah rujukan oleh para mufassir dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an, adapun sumber tafsir sebagai berikut :

1) *Tafsir Bil Ma'tsur* adalah tafsir berdasarkan pada kutipan yang shahih yaitu menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan Al-Qur'an dan sunnah, Al-Qur'an dengan perkataan sahabat (merekalah yang paling mengetahui kitabullah), Al-Qur'an dengan perkataan para tabi'in (mereka umumnya menerimanya dari sahabat),¹⁵

Jadi *Tafsir Bil Mat'sur* adalah penafsiran Al-Qur'an, Al-Qur'an dengan sunnah, dan penafsiran Al-Qur'an dengan Atsar yang muncul dari kalangan sahabat.

2) *Tafsir Bil Ra'yi* adalah menafsirkan ayat Al-Qur'an dengan menggunakan akal, sedangkan makna *Ar-Ra'yi* adalah ijtihad dan olah fikir serta penelitian

¹⁴ Abd, *Al-Hayy Al- Farmawi*, op.cit h. 42-42

¹⁵ Ida Suaidah, sejarah perkembangan Tafsir, vol.3, no, 2, Al Asma: *journal of Islamic edication*, 2021, h, 186

dalam memahami Al-Qur'an pada batas pengetahuan tentang bahasa arab yang harus dipenuhi oleh mufassir, mengenai Tafsir yang berdasarkan akal, sekalipun memenuhi syarat untuk dapat dinilai baik, tidak dapat dibenarkan jika bertentangan dengan tafsir bil mat'sur sebab ar-ra'yi adalah ijtihad, sedangkan ijtihad tidak boleh di sejajarkan dengan nas, namun jika tidak bertentangan maka keduanya saling mendukung dan menguatkan.

- 3) *Tafsir Isyari* adalah menakwilkan ayat Al-Qur'an yang berbeda dengan makna yang zhahir, karena adanya isyarat tersembunyi pentakwilan ayat Al-Qur'an karena ada isyarat yang tersembunyi yang Nampak bagi ulama, yang memungkinkan untuk digabungkannya makna bathin tersebut dengan makna yang *zhahir* yang dimaksud.¹⁶

b. Metode Tafsir

Metode berasal dari bahasa yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan. Atau cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai

¹⁶ Hermansyah, *mengenal Tafsir Isyari sebuah tafsir bercorak tasawuf*, vol. 32 no, 2, 2021, El hikmah: jurnal dakwah dan ilmu komunikasi, h, 3-4

tujuan yang ditentukan, jadi metode merupakan suatu prosedur atau cara untuk mengetahui atau cara untuk mengetahui sesuatu dengan sistematis, sehingga apa yang menjadi tujuan bisa tercapai.¹⁷

Dalam dunia tafsir yang disebut dalam metode tafsir adalah suatu bidang ilmu yang membahas tentang cara teratur untuk mendapatkan pemahaman yang benar dari ayat-ayat Al-Qur'an, dalam hal ini metode tafsir yang dimaksud adalah perangkat dan struktur yang digunakan dalam proses penafsiran Al-Qur'an dari awal sampai akhir.¹⁸

1) Metode Ijmali

Metode ijmali adalah menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan cara mengemukakan makna global. Yang dimaksud dengan global yaitu menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an secara ringkas tapi mencakup bahasa yang mudah dimengerti, dan enak dibaca, mengenai sistematika penulisannya yang mengikuti susunan ayat-ayat didalam mushaf, penyajiannya tidak terlalu jauh dari gaya bahasa Al-Qur'an.¹⁹

¹⁷ Mustahin Malula, Reza Ade Putra Tohis, *metodologi Tafsir Al-Qur'an (Dari Global ke komparatif)*, vol.2, Al-Mustafid: jurnal of quran and hadist studies 2023, h.13

¹⁸ *ibid*

¹⁹ *Ibid*, hal.16

Dalam menyajikan makna-makna ayat Al-Qur'an tersebut, mufassir menggunakan ungkapan-ungkapan yang diambil dari Al-Qur'an sendiri dengan menambahkan kata-kata dan kalimat penghubung, juga menyajikan peristiwa yang melatarbelakangi turunya ayat (*asbabun nuzul*), hadist nabi, dan pernyataan-pernyataan dari ulama salaf secara singkat. Dengan gaya bahasa yang mirip, bahkan sama dengan lafadz Al-Qur'an, tanpa terkesan bahwa Al-Qur'an itu sendiri yang bicara, sehingga lafadz-lafadz Al-Qur'an itu menjadi jelas dan mudah difahami.

2) Metode Tahlili

Metode Tahlili (analisis) adalah menafsirkan ayat-ayat dengan memaparkan segala aspek yang terkandung didalam ayat-ayat yang ditafsirkan itu serta menerangkan makna-makna yang tercakup di dalamnya, sesuai dengan keahlian dan kecenderungan mufassir yang menafsirkan ayat-ayat tersebut. Pola penafsiran yang diterapkan para penafsir yang menggunakan metode tahlili terlihat jelas bahwa mereka berusaha menjelaskan makna yang

terkandung di dalam ayat-ayat Al-Qur'an secara komprehensif dan menyeluruh, baik yang berbentuk *Al-Matsur* dan *Ar-Rayi* sebagaimana, dalam penafsiran tersebut, Al-Qur'an ditafsirkan ayat demi ayat dan surat demi surat secara berurutan, serta tak ketinggalan menerangkan *asbab- al-nuzul* dari ayat yang ditafsirkan.²⁰

3) Metode Muqarran

Muqarran memiliki arti perbandingan dalam arti metode yang digunakan dalam metode ini adalah cara kerja dengan membandingkan, muqarran sebagai metode tafsir yang menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an dengan merujuk pada perbandingan teks ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki persamaan atau kemiripan redaksi di dalam dua kasus atau lebih, atau memiliki yang berbeda bagi satu kasus yang sama, bisa juga berarti membandingkan ayat Al-Qur'an dengan hadist yang pada lahirnya bertentangan dan juga membandingkan berbagai pendapat ulama tafsir dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an.²¹

²⁰ Hadi Yasini, MA, *Mengenai metode penafsiran Al-Qur'an*, h.43

²¹ Hadi Yasini M.A, *mengenai metode penafsiran Al-Qur'an*, h. 43

4) *Metode maudhu'i*

Metode yang ditempuh seorang mufassir dengan cara menghimpun seluruh ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang satu tema atau masalah serta megarah pada satu pengertian dan tujuan, sekalipun turunya ayat berbeda, tersebar pada berbagai surat dalam Al-Qur'an.

Metode ini lebih menonjolkan tema atau topic pemabahasan. Metode ini menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama, dalam arti sama-sama membicarakan satu topic masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi ayat-ayat tersebut, kemudian keterangan dan penjelasannya serta mengambil kesimpulan²²

c. **Corak Tafsir**

Corak penafsiran adalah suatu arah, warna dan kecenderungan pemikiran atau ide yang mendominasi suatu karya tafsir, yang merupakan kecenderungan seorang mufassir dalam menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an. Ataupun yang dimaksud dengan corak tafsir adalah ragam dan nuansa

²² Abd al-Hayy Al-Farmawi, *metode tafsir maudhu'i*, PT, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1994, hal. 3637

husus yang mewarnai sebuah penafsiran dan merupakan salah satu bentuk ekspresi intelektual seorang mufassir ketika menjelaskan maksud Al-Qur'an.²³ dari segi corak tafsir Al-Qur'an terdapat berbagai macam corak penafsiran, diantara corak-corak tafsir Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

1. *Corak tafsir falsafi*

Penafsiran yang bercorak tafsir falsafi ini lebih menggunakan logika dan teori-teori. Munculnya corak penafsiran ini sedang dengan perkembangannya ilmu-ilmu agama dan sains di berbagai wilayah kekuasaan islam yakni ketika periode penterjemahan dimasa abbasiyyah, pada waktu itu buku-buku filsafat yunani banyak diterjemahkan dalam bahasa arab.

2. *Corak lughawi*

Corak lughawi ini adalah penafsiran yang dilakukan dengan kecenderungan atau pendekatan melalui analisa kebahasaan. Tafsir model seperti ini biasanya banyak diwarnai dengan kupasan kata perkata, mulai dari asal dan bentuk kosa kata, sampai pada kajian terkait gramatika (ilmu alat), seperti tinjauan aspek *nahwu*

²³ Ummu kalsum Hasibuan, Dkk, *Tipologi kajian tafsir, metode, pendekatan dan corak dalam mitra penafsiran Al-Qur'an*, vol.2, no.2,2020: jurnal ilmu ushuluddin Adab dan Dakwah, h.242.

sharaf, kemudian dilanjutkan dengan *Qiraat* ta jarang para mufassir juga mencantumkan bait-bait syair arab sebagai ladsan dan acuan, oleh karena itu, seseorang yang ingin menafsirkan Al-Qur'an dengan pendekatan bahasa arab harus mengetahui bahasa yang digunakan Al-Qur'an yaitu bahasa arab dengan segala seluk-beluknya, bsik yang terkait dengan nahwu, balaghah, dan sastranya.²⁴

3. *Corak fiqih*

Corak fiqhi adalah menafsirkan Al-Qur'an yang berorientasi kepada ayat-ayat hokum yang terdapat dalam Al-Qur'an atau penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah-masalah hokum fiqhi. Corak tafsir ini kecenderungannya menjelaskan hukum-hukum fiqhi dalam ayat-ayat Al-Qur'an baik secara tersurat maupun tersirat. Tafsir fiqhi lebih populer disebut tafsir ayatul ahkam karena lebih berorientasi pada ayat-ayat hokum dalam Al-Qur'an.²⁵

4. *Corak ilmi*

²⁴ Kusroni, *mengenal Ragam Pendekatan, metode, dan corak dalam penafsiran Al-Qur'an*, vol.9,2019, jurnal KACA, H.97.

²⁵ *Ibid*, hal.101

Corak ilmi adalah penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang menggunakan pendekatan ilmiah atau menggali kandungan Al-Qur'an berdasarkan teori-teori ilmu pengetahuan, ketika mufassir menggunakan corak penafsiran harus berpegang pada hakikat ilmiah yang dapat dijadikan sebagai rujukan sebagai sendaran, tidak memaksakan diri dalam memahami nash dan tidak sembarangan dalam menakil nash dengan suatu makna yang diinginkan.

5. *Corak tasawuf*

Corak Tasawuf adalah penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang menggunakan pemahaman tasawuf atau beraliran tasawuf. Corak tafsir ini dibagi menjadi dua macam pertama, tafsir sufi Al-Nazhariy adalah tafsir yang disusun oleh ulama-ulama dalam penafsiran ayat Al-Qur'an yang berpegang pada teori-teori tasawuf yang mereka kembangkan, kedua, tafsir sufi Al-Isyari berarti penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berusaha menakwilkan berdasarkan isyarat-isyarat

yang tersembunyi dan hanya diketahui oleh para sufi ketika mereka melaksanakan suluk.²⁶

6. *Corak Tafsir Al-Adabi Ijtima'i*

Corak Tafsir Al-Adabi Ijtima'I adalah mengemukakan ungkapan Al-Qur'an secara teliti, selanjutnya menjealaskan makna-makna yang dimaksud dalam Al-Qur'an tersebut dengan bahasa yang indah dan menarik, kemudian berusaha menghubungkan Al-Qur'an yang tengah dikaji dengan kenyataan social dan system budaya yang ada.²⁷

B. Tafsir *Maudhu'i* menurut Abd Hayy Al-Farmawi

1. Pengertian Tafsir *maudhu'i*

Tafsir *maudhu'i* ialah tafsir yang membahas tentang masalah-masalah Al-Qur'an Al karim yang (memiliki) kesatuan makna atau tujuan dengan cara menghimpun ayat-ayatnya yang terpisah-pisah untuk melakukan penalaran (analisis) terhadap isi kandungannya menurut cara-cara tertentu guna menjelaskan makna-maknanya yang

²⁶ Ummu kalsum Hasibuan, Dkk, *Tipologi kajian tafsir, metode, pendekatan dan corak dalam mitra penafsiran Al-Qur'an*, vol.2, no.2,2020: jurnal ilmu ushuluddin Adab dan Dakwah, h.244.

²⁷ Abdul Syukur, *Mengenal Corak Tafsir Al-Qur'an*, vol.1.no.1, 2015, El-Furqonia, hal.99

mengeluarkan unsur-unsurnya serta menghubung-hubungkannya antara yang lain dan korelasi yang bersifat komprehensif.²⁸

2. Pembagian Tafsir *Maudhu'i*

Di dalam kajiannya, metode tafsir *maudhu'i* mempunyai dua bentuk kajian yaitu kajian *maudhu'i* per surah dan metode *maudhu'i* pertama.

a. Metode Tafsir *Maudhu'i* per surah

Metode tafsir *maudhu'i* per surah adalah metode tafsir *maudhu'i* yang mengkaji sebuah surah dengan kajian universal, utuh dan menyeluruh yang di dalamnya dikemukakan misi awalnya, lalu misi utamanya, dan keterkaitan antara satu bagian surah dengan bagian surah lainnya, sehingga surah tersebut mirip seperti bentuk yang sempurna dan saling melengkapi.

b. Metode Tafsir *Maudhu'i* Per tema

Merupakan metode tafsir *maudhu'i* yang menghimpun seluruh ayat Al-Qur'an dari berbagai surah yang membiicarakan satu tema yang sama, kemudian ayat-ayat disusun sedemikian rupa dan dijadikan menjadi

²⁸ Abd hay Al-Farmawi, *metode tafsir Al-Maudhu'I* (suatu pengantar) , (Jakarta: Rajawali pers,1994), hlmn 52.

satu judul yang kemudian ditafsirkan dengan metode tafsir *maudhu'i*.²⁹

Di antara metode tafsir ini, penulis memilih metode tafsir per tema, yaitu mencari ayat Al-Qur'an tentang *Ketenangan Hati*. Lalu mengumpulkannya, dan menyusunnya menjadi satu judul yaitu Ketenangan Hati, dan kemudian penulis menafsirkan ayat-ayatnya dengan metode tafsir *maudhu'i*.

3. Langkah-langkah Metode Maudhu'i

Setiap metode ada langkah-langkah yang harus ditempuh untuk menerapkan prinsip yang akan dikerjakan, begitu juga metode tafsir, khususnya metode tafsir *maudhu'i*, adapun langkah-langkah dalam tafsir *maudhu'i* adalah:

- a) Memilih atau menetapkan tema
- b) Mengumpulkan ayat-ayat terkait tema
- c) Menyusun ayat-ayat tersebut secara kronologi masa turunnya, yang disertai dengan pengetahuan mengenai latar belakang turunnya ayat (*asbabun nuzul*).
- d) Mengetahui munasabah ayat-ayat tersebut dalam masing-masing suratnya.

²⁹ Nasharuddin Baidan, *Ilmu Tafsir*, (Bandung, CV Pustaka Setia, 2005), h. 70

- e) Menyusun tema bahasan yang sesuai dan sistematis serta utuh
- f) Melengkapi pembahasan menggunakan hadist, bila di pandang perlu sehingga pembahasan semakin sempurna dan jelas.
- g) Mempelajari ayat yang dibahas secara utuh dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat yang mengandung pengertian yang serupa, mengkompromikan antara ayat yang *amm* dan *khas*, mensinkronkan yang lahirnya tampak kontradiktif dengan tujuan ayat tersebut bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan dan kontradiksi atau tindakan pemaksaan terhadap sebagian ayat kepada makna-makna yang sebenarnya tidak tepat.³⁰

4. Kelebihan dan Kekurangan Metode *Maudhu'i*

a. Kelebihan

Kelebihan metode *maudhu'i* jika dibandingkan dengan tiga tafsir sebelumnya adalah:

Pertama, terletak pada kapasitasnya menjawab tentangan zaman, dinamis dan praktis guna menjawab masalah yang timbul

³⁰ *Op.cit*, h. 40-41

dalam masyarakat, sehingga Al-Qur'an yang *shahih li kulli zaman wa makan* telah terbukti.³¹

Kedua, jika kita lihat bahwa tafsir *maudhu'i* itu menafsirkan ayat dengan ayat atau ayat dengan hadist nabi maka dapat dikatakan bahwa tafsir dengan cara seperti itu merupakan tafsir yang terbaik untuk memahami Al-Qur'an.

Ketiga, kesimpulan yang dihasilkan mudah dipahami karena tanpa mengemukakan berbagai macam disiplin ilmu tertentu, sehingga membuktikan persoalan yang disentuh oleh Al-Qur'an semata-mata tidak hanya bersifat teoritik saja, akan tetapi juga menyentuh ranah persoalan yang timbul dalam masyarakat.

b. Kekurangan

1. Menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an secara persial, tidak menyeluruh
2. Membatasi pemahaman ayat, sehingga pengkaji terikat dengan tema tersebut, padahal ada kemungkinan suatu ayat bisa ditinjau dari berbagai aspek, karena itu bisa menimbulkan pemahaman yang kurang luas.³²

³¹ Ahmad Syukri Saleh, *Metodologi Tafsir Al-Qur'an Kontemporer dalam Pandangan Fazhar Rahman*, hlmn. 56-57

³² Nasharuddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: pustaka pelajar, 1997), h. 142

Setiap metode pasti memiliki kelebihan dan kekurangan, dengan adanya kelebihan dan kekurangan tersebut pengkaji tafsir dapat menggali ilmu-ilmu dalam Al-Qur'an dan berusaha memperbaikinya. Adapun ringkasan penulis, kelebihan yang dimiliki oleh metode tafsir *maudhu'i* adalah dapat diperkaya prosedurpenafsiran Al-Qur'an, dan kekurangannya adalah metode itu bisa menjadi pemicu bagi pengkaji untuk menemukan metode lain yang lebih sempurna.

C. Ketenangan Hati

1. Pengertian Ketenangan Hati

Ketenangan adalah emosi positif yang ditunjukkan oleh perasaan damai dan kepercayaan diri, serta keselarasan tubuh dan pikiran, menurut *Cuello* dan *Oros*. Kemampuan seseorang untuk tetap tenang saat mengalami peristiwa negatif dalam kehidupan mereka dapat menunjukkan tingkat ketenangan seseorang. Kondisi ketenangan yang religius dan tenang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan secara optimal. Orang-orang yang merasa nyaman dapat berkonsentrasi pada hal-hal penting dalam kehidupan mereka dan mengalokasikan sumber daya mereka dengan bijak.

Ketenangan hati atau *Tatmainn al-Qulub* merupakan kondisi dimana hati seseorang merasakan kedamaian, tentram, dan yakin.³³

³³ Rusdi, A. *Efektivitas salat taubat dalam meningkatkan ketenangan hati*. *Jurnal Psikogi Islami*, 2 (2), hal. 94-116.

Sayyid Quthub menjelaskan bahwa ketenangan hati akan diperoleh dan dirasakan ketika seseorang terhubung dengan Allah. Kondisi hati yang tenang juga merupakan gambaran dari individu yang memiliki ketenangan jiwa.³⁴

Kata ketenangan berasal dari kata “tenang” lalu diberi imbuhan kean. Ketenangan secara etimologi berarti mantap dan tidak gusar. Ketenangan juga bisa diartikan dengan suasana jiwa yang seimbang, keseimbangan jiwa membuat seseorang tidak terburu-buru atau tidak merasakan kegelisahan. Menurut Fakhruddin ar-Razi, ketenangan adalah tidak menghiraukan suatu hal yang tidak memberikan manfaat. Ketenangan yang teraktual adalah nilai-nilai kebaikan yang terdapat dalam jiwa.³⁵

Ketenangan dalam bahasa arab disebut dengan kata *aṭ-ṭuma'innah* yang berarti ketentraman dan ketenangan hati sehingga tidak mudah tergoncang atau merasa resah.³⁶ *Aṭ-ṭuma'innah* berasal dari kata *iṭmi'nan* yang berarti ketenangan atau merasa tenang.

Terdapat banyak ungkapan ketenangan dalam bahasa arab, namun dalam Al-Quran sendiri setidaknya terdapat tiga kata yang dikenal secara umum mengandung arti ketenangan yaitu kata

³⁴ Rusydi, A. *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Yogyakarta: Istana Publishing.(2015)

³⁵ Abd jalaluddin, (KETENANGAN JIWA MENURUT FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ DALAM TAFSĪR MAFĀTIH AL-GHAYB) 2018. Hal 48

³⁶ Umi Kulsum, *Ketenangan jiwa dalam keberhasilan proses pendidikan remaja*. 2015

taṭma'innah, *muṭma'innah*, dan *sakīnah*. Secara etimologi, kata *taṭhma'innah* diartikan sebagai ketenangan dan biasa digunakan untuk menunjukkan suatu perasaan tenang setelah mengalami kebimbangan dan kebingungan. Adapun sinonim atau persamaan kata dari kata *taṭhma'innah* adalah kata *sakīnah* yang secara Bahasa berarti tenang, tidak bergerak, diam, dan ketenangan hati.³⁷ Kata *sakinah* juga dapat diartikan sebagai kedamaian, ketentraman, ketenangan dan kebahagiaan.

Dalam Al-Quran kata hati disebutkan dengan kata *qalb* bukan dengan kata *nafs* yang berarti jiwa. Namun baik kata hati maupun jiwa keduanya menunjukkan pada sesuatu yang terdapat didalam diri seseorang dan tidak berkaitan dengan fisik. Dengan demikian dapat dipahami bahwa ketenangan hati adalah keadaan dimana jiwa merasakan ketenangan dan tidak merasakan kegelisahan.

Qalb dalam bahasa Indonesia sering juga disebut kalbu. Dalam kamus besar bahasa Indonesia *qalb* merupakan pangkal perasaan bathin, yang suci (murni).³⁸ Sedangkan dalam literature arab kata *qalb* berasal dari kata *qalaba- yaqlibu, qalban* diartikan membalikkan,

³⁷ Nasiruddin Zuhdi, *Ensiklopedi Religi Kata-kata Serapan Asing Arab-Indonesia* (Jakarta: Yayasan Waqaf Darus-Sunnah, 2019), hal 294.

³⁸ Tim penyusun kamus pusat pembinaan dan pengembangan Bahasa Arab, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta, balai pustaka: 1990) 380

memalingkan, menjadikan, yang diatas dibawah dan diluar dalam.³⁹ Hati memiliki sifat yang berubah-ubah tidak konsisten serta berbolak-balik, hal seperti inilah yang menjadikan kata kalbu disebut karena sifatnya yang tidak menentu.⁴⁰

Dalam kamus Al-munawwir, kata *qalb* berarti jantung, isi hati, akal, semangat, keberanian, bagian dalam atau sesuatu yang murni.⁴¹ Sedang penyebutan kata hati yang berbentuk organ tubuh, dalam kamus tersebut menggunakan kata *Al-kabid*.⁴² Senada dengan pendapat Harun Nasution bahwa perlu diperhatikan kata bahasa arab al-qalb berarti jantung bukan hati.

Menurut Quraish Shihab, kata hati dalam Bahasa arab disebut dengan kata *qalb* berasal dari kata *qalaba* yang memiliki arti membolak-balikkan. Hal ini didasarkan karena sifat hati yang bisa berpotensi berbolak-balik, hati juga bisa menerima dan menolak, juga dapat merasakan perasaan senang dan susah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hati tidak konsisten, kecuali jika hati selalu dalam bimbingan ilahi.⁴³

Imam al-Ghazali menulis dalam kitab *ihyā'ulūmuddīn* bahwasanya pengertian hati dibagi menjadi dua definisi yaitu hati

³⁹ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta, hidakarya agung. 1989), 353

⁴⁰ Ibnu Mundzir, *lisan Al'rab* (Dar Ma'arif, tt), jilid 5. Hal. 3145

⁴¹ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir*, kamus Arab Indonesia (Yogyakarta, Pesantren Al-munawwir, 1984), 1232

⁴² *Ibid*, 1271

⁴³ M. Quraish Shihab, *lentera hati* (bandung, mizan. 2008). Hal 7

bersadarkan fisik dan hati berdasarkan spiritual. Pertama, hati sebagai fisik yaitu organ tubuh yang sangat penting berupa daging yang berbentuk seperti *khanaubar* yang lonjong atau bundar memanjang, hati terdapat bagian dada sebelah kiri dan didalamnya terdapat rongga-rongga yang berfungsi mengalirkan darah juga berperan sebagai sumber kehidupan atau nyawa manusia. Kedua, hati dalam bentuk nonfisik atau spiritual yang disebut sebagai *lathifah rabbaniyyah* dan *ruhaniyyah* atau suatu hal yang lembut dan bersifat ketuhanan. Dari definisi hati sebagai *lathifah rabbaniyyahruhaniyyah* dapat diketahui bahwa hakikat diri manusia dimana hati memiliki fungsi sebagai perasa, mengenal dan mengetahui suatu perkata atau ilmu. lalu imam Al-Ghozali juga menegaskan bahwa antara hati fisik dan spiritual memiliki keterkaitan yang amat erat.⁴⁴

Sebagaimana yang telah dikabarkan Rasulullah SAW bahwa hati merupakan bagian tubuh utama dan sangat mempengaruhi bagian tubuh yang lainnya. Sebagaimana hadist yang diriwayatkan oleh an-Nu'man bin Basyir R.A, bahwasanya Rasulullah saw bersabda : (kemudian Nu'man mengarahkan kedua jarinya ke kedua telinganya,

⁴⁴ Abd jalaluddin, *op. cit*, hal. 48

⁴⁴ Umi kulsum, *op. cit*

⁴⁴ Nasiruddin Zuhdi, *Ensiklopedi Religi Kata-kata Serapan Asing Arab-Indonesia* (Jakarta: Yayasan Waqaf Darus-Sunnah, 2019),hal 61-62.

yaitu dia ingin menjelaskan bahwasanya dia benar-benar mendengar langsung dari Nabi Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam):

إِنَّ الْحَلَالَ بَيِّنٌ وَإِنَّ الْحَرَامَ بَيِّنٌ وَبَيْنَهُمَا أُمُورٌ مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ
كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ فَقَدْ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِرْضِهِ وَمَنْ وَقَعَ فِي
الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ كَالرَّاعِي يَرْعَى حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يَرْتَعَ فِيهِ أَلَا
وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمُهُ أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا
صُلِحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ –
رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ

Artinya. “Sesungguhnya perkara yang halal itu jelas dan perkara yang haram itu jelas dan di antara keduanya ada perkara-perkara yang syubhat, kebanyakan orang tidak mengetahuinya. Siapa yang menghindarkan dirinya dari perkara-perkara syubhat maka dia akan bersih agamanya dan akan bersih harga dirinya. Siapa yang terjerumus dalam syubhat maka suatu saat dia akan terjerumus dalam perkara yang haram. Sebagaimana penggembala yang menggembalakan hewan gembalaannya di sekitar daerah terlarang, lama-lama hewan gembalaannya tersebut akan masuk di daerah terlarang. Ketahuilah bahwasannya setiap raja itu ada daerah larangannya. Dan ketahuilah bahwasannya daerah larangan Allah adalah hal-hal yang diharamkan olehNya. Ketahuilah bahwasanya dalam tubuh itu ada segumpal daging. Kalau segumpal daging itu baik, maka baik pula seluruh anggota tubuh. Dan jika rusak, maka rusak pula seluruh anggota tubuh. Ketahuilah dia adalah qalbu.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadits ini merupakan landasan yang sangat agung tentang bagaimana kita harus memperbaiki qalbu kita. Bahwasanya anggota tubuh yang lainnya mengikuti hati. Kalau hati baik, maka yang lain juga baik. Kalau hati buruk, maka menjadi buruk pula anggota tubuh yang lain.

Ini telah dijelaskan oleh Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah Rahimahullahu Ta'ala. Beliau berkata: kesimpulannya bahwasanya hati adalah landasan. Ini sebagaimana perkataan Abu Hurairah Radhiyallahu 'Anhu: "Hati adalah raja anggota tubuh, dan anggota tubuh adalah anak buahnya dari raja tersebut. Kalau sang raja baik, maka baik pula pasukannya. Kalau rajanya buruk, maka buruk pula pasukannya."

Ini juga sebagaimana yang diisyaratkan adalah hadits yang kita bahas tadi. Oleh karenanya, baiknya hati atau rusaknya hati berkonsekuensi rusaknya anggota tubuh, atau baiknya anggota tubuh yang lain.

Ingatlah bahwa hati kembali ke semua yang Allah berikan kepada hambanya, baik perintah maupun larangan. Karena hati adalah pusat perhatian. Terlepas dari kenyataan bahwa semua anggota tubuh hanya harus mengikuti hati, Jika seorang hamba diberi perintah untuk melakukan sesuatu atau larangan untuk meninggalkan sesuatu, maka hati yang mengetahui dan hati yang diharapkan akan taat. Karena hati mengetahui perintah tersebut sebelum anggota tubuh yang lain melaksanakannya, dan hanya hati yang tunduk, mengetahui, dan taat yang melakukannya.

Contoh seperti shalat, secara zhahir dia adalah perbuatan tubuh. Zakat secara zahirnya juga adalah mengeluarkan uang. Puasa

demikian juga. Tetapi kalau seorang dengan hatinya tidak mau mengerti tentang shalat, zakat, dan puasa, bagaimana dia bisa menjalankan ibadah tersebut?

Demikian juga, kalau hatinya tidak mau menjalankan perintah tersebut, maka dia tidak akan bisa shalat, tidak akan zakat, tidak akan puasa. Jadi kembalinya kepada hati. Hati mau shalat atau tidak? Kalau hati mau shalat, maka badan nurut.

Maka dari sini tidak tahu, bahwasanya hati adalah landasan. Sedangkan anggota tubuh yang lain hanyalah mengikuti.

Kemudian Syaikhul Islam berkata: Oleh karenanya, Allah berfirman tentang orang yang masuk neraka, kata Allah:

فَلَا صَدَقَ وَلَا صَلَّى

Artinya: “Dia tidak membenarkan dan dia tidak shalat.” (QS. Al-Qiyamah[75]: 31)

Allah mendahulukan “dia tidak membenarkan (hatinya bermasalah).” Makanya dia tidak shalat.

وَلَكِنْ كَذَّبَ وَتَوَلَّى

Artinya: “Akan tetapi orang tersebut mendustakan, maka dia berpaling.” (QS. Al-Qiyamah[75]: 31)

Orang tersebut hatinya mendustakan, maka anggota tubuhnya berpaling. Jadi, semuanya kembali kepada hati.⁴⁵

⁴⁵ Syaikh Prof. Dr. ‘Abdurrazzaq bin ‘Abdil Muhsin Al-‘Abbad Al-Badr, *Hadist-Hadist tentang perbaikan hati*, (Senin, 28 Agustus, 2023)

2. Perbedaan Ketenangan Hati, Ketenangan jiwa, dan Jiwa yang Tenang

Jiwa pada dasarnya adalah akal manusia, jadi jika seseorang sakit jiwa, itu berarti secara biologis dia sehat, tetapi secara mental dia mengalami masalah. Hati, di sisi lain, adalah bagian dari jiwa itu sendiri, seperti mobilnya dan pengemudinya. Orang yang berakal sehat belum tentu baik karena untuk menjadi manusia yang baik juga perlu hati yang baik.⁴⁶

Selain itu, jiwa yang tenang dapat didefinisikan sebagai jiwa yang ikhlas, yakin, ridha, beriman, dan ridha dengan ketentuan Allah. Jiwa yang tenang tumbuh karena kemampuan seseorang untuk menempatkan sesuatu pada tempatnya dan senantiasa meletakkan segala sesuatu atas dasar iman, dengan dasar iman maka manusia akan menciptakan jiwa yang tenang.⁴⁷

Jadi yang paling penting adalah hati manusia; jika hati seseorang bersih, maka jiwa mereka akan tenang. Dengan hati kita dapat berkomunikasi dengan Tuhan, orang yang kita sayangi, hewan, dan alam semesta secara keseluruhan. Jika Anda ingin hati Anda tetap bersih, Anda harus mendekatkan diri kepada Allah dan melakukan banyak amal baik, karena amal baik dapat membersihkan hati.

⁴⁶ Linda S.wayne, *konselor dan psikolog digital* (2015-2024)

⁴⁷ Arifatul hikmah, *Konsep Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an*, (skripsi tesis, UIN Yogyakarta 2010)

3. Cara mendapatkan ketenangan hati

Adapun tata cara mendapatkan ketenangan hati menurut Alisatul Aini dalam artikelnya sebagai berikut:

1. Meditasi

Menurut *Veryweel Mind*, meditasi sangat bermanfaat untuk menenangkan hati dan mengurangi pikiran negative , dan membantumu lebih rileks. Dengan cara jauh dari kebisingan, atur nafas dan focus pada apa yang kamu rasakan, tentukan batas waktu sesuai keinginanmu,

2. Bercerita pada orang lain

Cara menenangkan hati, kamu bisa pilih siapa saja yang kamu percayai, baik itu orang tua, sahabat, rekan kerja, mentor, atasan, atau terapis jika kamu perlukan, dengan bercerita kamu mendapatkan perspektif lain yang mampu membuatmu tenang, atau kamu bisa meluapkan kekhawatiran yang ada dihati dan pikiranmu.

3. Menulis

Menulis bisa jadi solusi alternatif yang tepat, tak perlu memerhatikan soal tata bahasa atau ejaan, yang penting kamu bisa tuangkan isi hati dan pikiranmu kedalam tulisan.

4. Coba box breathing

Teknik pernapasan yang bisa disebut breathing banyak dilakukan dalam praktik yoga, cara melakukannya sangat mudah, kamu hanya perlu menarik nafas lalu menghembuskannya dengan durasi yang sama.

5. Olahraga

Olahraga dapat mempengaruhi system saraf yang dapat membantu mengurangi stress, tidak perlu olahraga berat, cukup berjalan selama 30 menit sudah cukup untuk membuat tubuhmu rileks.

6. Mendengarkan musik

Ketika kamu mempunyai banyak pikiran yang mengganggu, music bisa menjadi distraksi yang lumayan membantu, music dapat menenangkan aktivitas di dalam otak, hal ini bisa membantumu menenangkan hati dan pikiran.

7. Membantu orang lain

Salah satu penyebab mengapa kamu tidak tenang ialah rasa kesepian, dengan membantu orang lain rasa kesepian itu akan berangsur hilang, apabila kamu berhasil membuat orang lain senang maka pasti kamu juga akan merasa senang.

8. Membaca

Beberapa orang bisa mendapatkan ketenangan dengan membaca, tak harus dengan topic berat, kamu bisa membaca apapun yang kamu suka, seperti novel, cerpen, bahkan puisi.⁴⁸

Didalam Al-Qur'an yang akan dibahas dalam skripsi ini ada 3 cara mendapatkan ketenangan hati adapun cara mendapatkannya sebagai berikut.

1) *Dzikir* (mengingat Allah)

Menurut al-Jauziyah memiliki, zikir mempunyai banyak manfaat, salah satunya ialah sebagai makanan hati dan ruh, membersihkan hati dari kotoran, menghadirkan ketenangan serta senantiasa dibawah naungan Allah SWT (Arroisi, 2020). Secara fungsional, zikir akan mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, serta sebagai obat penyakit hati. Seseorang yang terbiasa berzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam lindungan-Nya yang kemudian akan membangkitkan rasa percaya diri, perasaan aman, kekuatan, tentram dan bahagia. Secara biopsikologi, zikir bisa membuat seseorang merasa tenang sehingga

⁴⁸ <https://glints.com/id/lowongan/cara-menenangkan-hati-dan-pikiran/>

menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis.⁴⁹

Al-Ghazali membagi zikir dalam dua tipe, yakni zikir dengan hati (zikir bi al-qalbu) dan zikir dengan lisan (zikir bi al-lisan). Pada tipe zikir pertama akan mengajak seseorang pada keadaan zikir yang lebih tinggi, sementara zikir pada tipe kedua merupakan sebagai meditasi dan mental. Selain itu, Al-Ghazali menyebutkan bahwa berzikir dapat memperoleh ampunan, menjadikan manusia tidak lalai dan lupa, mendorong dan memberikan semangat kepada manusia dalam menghadapi permasalahan hidup dan menentramkan jiwa.⁵⁰

Ketekunan seorang mukmin dalam mengingat Allah baik dengan mengucapkan tasbih, tahmid, istigfar, doa maupun membaca Al-Qur'an, membuat hati bersih dan bening serta prasaan tenang dan tentram. Bila seorang mukmin membiasakan Allah, maka ia akan merasa bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul pada dirinya prasaan percaya dan diri sendiri, teguh tenang, tentram dan bahagia.

⁴⁹ Kamila, A. (2020). PSIKOTERAPI ZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1).

⁵⁰ Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN*, 8(1), 90–106

Ingat kepada Allah, yang menimbulkan tenang dan tentram dalam hati.

Allah menjanjikan dalam Al-Qur'an bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang dan tentram. Allah *subhana wata'la* berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.⁵¹ (QS. Ra'du:28) ayat ini membahas ketenangan hati yang dihasilkan dari zikrullah. Komentar ulama tentang ayat ini tentang dzikrullah berbeda.

Ulama memahami zikir dalam arti al-Qur'an, yang lebih cocok untuk menjawab keraguan kaum musyrikin. Yang lain memahami zikir dalam arti umum, baik berupa ayat-ayat al-Qur'an atau sumber lain. Jika zikir dilakukan dengan tujuan mendorong hati untuk menyadari kebesaran dan kekuasaan Allah SWT, itu akan membuat jiwa tenang. Menurut Thabathaba'i, "*tatmainna*", yang berarti "menjadi tentram", adalah penjelasan dari kata "beriman". Iman bukan hanya pengetahuan tentang iman, karena pengetahuan saja

⁵¹ Departemen Agama RI, *Loc.cit*

tidak selalu menghasilkan keyakinan dan ketenangan hati, bahkan dapat menyebabkan kecemasan. Namun, pengetahuan yang dikombinasikan dengan kesadaran akan kebesaran Allah dapat menyebabkan iman. Ketika pengetahuan dan kesadaran masuk ke dalam jiwa seseorang, ketenangan dan ketenangan akan muncul.

2) Shalat

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ma'rufah et al. (2015), salat dapat membantu mengurangi depresi yang disebabkan oleh tekanan dan masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Salat juga mendorong orang untuk menjernihkan hati dan menghilangkan penyakit mental dan dengki hati. Salat juga akan menyegarkan hati dan wajah, dan membantu menenangkan tubuh dan jiwa. Para psikiater Muslim dengan referensi Islam mengatakan bahwa salat dapat membantu orang Islam yang menderita penyakit gelisah dan kesulitan dengan cepat. Menurut hasil penelitian, pakar kedokteran juga telah menyatakan bahwa melakukan salat memiliki banyak manfaat. Salat juga dapat menurunkan tensi darah, detak jantung, dan hormon yang menyebabkan kolestrol, menurunkan kolestrol, dan meningkatkan gelombang alfa wasita di otak, yang dapat mengurangi kecemasan dan membuat Anda merasa nyaman.

Beberapa penelitian menemukan bahwa salat dan pujian-pujian dapat memperbaiki kesehatan orang yang sakit hati dan menyembuhkan anak-anak 41 yang menderita kanker darah (leukemia). Psikiater Muslim dengan referensi Islam dapat mengobati orang Islam yang menderita penyakit gelisah dan sulit dengan cepat. Hasil penelitian kontemporer menunjukkan bahwa salat memiliki efek negatif yang relatif kecil pada individu yang menderita penyakit hati.⁵²

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya: selanjutnya apabila kamu melesaikan shalatmu, ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk, dan ketika berbaring, kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sungguh salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.⁵³

Sholat malam (tahajjud/malam) disaat manusia semuanya sedang tidur, kedamaian hati dan ketenangan akal serta kondisi dari kelonggaran dan kedamaian hati yang diciptakan sholat memberikan pengaruh pengobatan yang cukup penting dalam mengarungi tajamnya ketegangan-ketegangan syaraf yang tumbuh karena tekanan-tekanan hidup

⁵² Hadi, A. (2020). KONSEP DAN PRAKTEK KESEHATAN BERBASIS AJARAN ISLAM. *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 11(2), 53–70.

⁵³ Departemen Agama, *Loc.cit.*

sehari-hari dan dalam meringankan kegelisaan yang diderita sebagian orang.⁵⁴ Berdirinya seorang hamba shalat dihadapan Allah SWT dalam keadaan khusyu' dapat memperkuat dirinya dalam memunculkan kekuatan rohani sehingga timbullah. Rasa kebeningan rohani, ketenangan hati dan keamanan jiwa.⁵⁵

3) Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an memiliki banyak keutamaan. Membaca, menghafal, atau bahkan mendengarkannya memiliki banyak manfaat. Penelitian Dr. Al-Qadhi di Klinik Besar Florida di AS membuktikan hal ini. Ia menunjukkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat menyebabkan perubahan fisik, seperti mengurangi depresi, kesedihan, mendapatkan ketenangan jiwa, dan mencegah penyakit lainnya. Seperti yang dikatakan oleh Rasulullah, Anda harus berzikir kepada Allah dan membaca Kitabullah karena ia merupakan cahaya di bumi dan karenanya Anda disebut-sebut di langit.

الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمْ
وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

⁵⁴ Ustman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an* (Cet. I: Jakarta: CV. Cendekia Sentra Muslim, 2002), hal. 26

⁵⁵ Amin An-najr, *Mengobati Gangguan Jiwa* (CET, I: Jakarta, PT. Mizan Publika, 2004), hal. 82

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah, hati mereka bergetar, sabar atas apa yang menimpa mereka, melaksanakan salat, dan menginfakkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.⁵⁶

Dan dalam ayat lain dalam surah Al-Anfal ayat 2

أَمَّا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ
آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakal⁵⁷

Jadi, Al-Quran adalah petunjuk dan obat untuk semua penyakit.

Anda akan menjadi lebih tenang hanya dengan membacanya.

Studi yang dilakukan oleh Muhammad Illias Bin Mohammad Sabri menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an tidak hanya dapat digunakan sebagai ibadah, tetapi juga dapat digunakan sebagai terapi untuk mengobati berbagai penyakit, salah satunya adalah meningkatkan ketenangan jiwa seseorang, terutama bagi mereka yang mengalami masalah kejiwaan..⁵⁸

4. Ciri-ciri orang yang mendapatkan ketenangan hati

Dalam kehidupan yang penuh dengan kesibukan, tuntutan, dan stress, serigkali kita merasa gelisah, cemas, dan kehilangan ketenangan

⁵⁶ Departemen Agama. *Loc.Cit*

⁵⁷ Departemen Agama. *Loc.cit*

⁵⁸ Arroisi, J. (2020). Terapi Psikoneurosis Perpsektif Ustman Najati. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 20(2), 151–178

dalam diri, ketenangan jiwa merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan mental dan spiritual kita. Nabi Muhammad pernah bersabda “ *sesungguhnya dalam diri terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh, ketahuilah ia adalah Hati* “ ketika seseorang berhasil mencapai ketenangan hati sesuai dengan petunjuk Al-Qur’an maka akan banyak manfaat yang kita rasakan.

Dalam perspektif psikologis bahwa jiwa yang sehat dalam bentuknya yang paling sempurna adalah terciptanya “ketenangan” dan kestabilan dalam diri seseorang sehingga menumbuhkan kepribadian yang normal.

Hal yang membedakan antara kepribadian normal dan tidak normal bukan saja dilihat dari bentuk perilaku nyatanya sehari-hari, tetapi juga dilihat sejauh mana tujuan dan sasaran perilaku tersebut. Perilaku normal adalah perilaku yang bisa mewujudkan interaksi yang realistis terhadap berbagai problem maupun pertentangan tanpa harus menghindarinya. Dengan pengertian lain, kepribadian yang lurus dan mempunyai integritas adalah kepribadian yang mempunyai ciri perilaku yang kreatif dan realistis, bukan pribadi yang menghindari kenyataan atau membiarkan dirinya terjebak dengan keadaan

tersebut.⁵⁹ Ciri-ciri orang yang memiliki ketenangan hati sebagai berikut:

- a. Bisa menyesuaikan diri
- b. Merasa bahagia dengan dirinya sendiri
- c. Merasa bahagia dengan orang lain
- d. Mampu merealisasikan diri dan memanfaatkan kemampuan
- e. Mampu menghadapi tuntutan hidup
- f. Memiliki jiwa yang integral (mampu melaksanakan fungsi secara sempurna sesuai dengan kepribadian yang integral dengan segala aspeknya, baik secara jasmaniah, rasional, emosional, maupun sosial, menikmati kesehatan dan fenomena perkembangan jasmaniah dan rohani)
- g. Berperilaku normal
- h. Mampu hidup dengan damai

Dengan memahami dan menerapkan petunjuk Al-Qur'an untuk mencapai ketenangan jiwa, seseorang dapat menikmati berbagai manfaat yang akan menghasilkan kehidupan yang lebih bahagia, bermakna, dan dekat dengan Allah SWT. Dengan iman, dzikir,

⁵⁹ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), h. 4-7.

membaca Al-Quran, shalat, dan menjauhi dosa, kita dapat mencapai ketenangan hati dan jiwa.⁶⁰

⁶⁰ *Ibid*

BAB III PEMBAHASAN

A. Klasifikasi ayat-ayat tentang tata cara mencapai ketenangan hati

Pada pembahasan ini penulis mengumpulkan lafadz yang semakna dengan ketenangan hati dalam Al-Qur'an, kata-kata tersebut memiliki makna yang sama namun berbeda dalam konotasinya, yaitu, dari kata ketenangan *muthmainna*, *sakinah*, *waqara*,¹ dari kata hati, *qolbi*, dan *fuad*,² untuk mengumpulkan semua lafadz tersebut, penulis menggunakan kitab *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-karim* karya Muhammad Fuad 'abd Baqi. Ditemukan kata *muthmainna* sebanyak 16 kali dalam Al-Qur'an dengan berbagai bentuknya, dalam 17 ayat dan 14 surah, selanjutnya kata hati sebanyak 23 kali penyebutan di dalam 23 ayat dan 16 surah. dari kata *thathmainna* surah yang diambil dalam pembahasan adalah surah An- nisa ayat 103 dan Ar-Ra'du ayat 28, Dan digambarkan dalam tabel berikut ini :

Tabel. 1 Lafadz muthmainna

No	Bentuk lafadz	Surah dan ayat
1.	لَيَطْمَئِنَّ قُلُوبِي	Al-Baqarah : 260
2.	وَلَيَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم	Al- Imran : 126

¹ Muhammad Fuad 'abd Baqi, *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-karim*, bab tho, hal.428

² *Ibid*, hal. 690-691

3.	فَإِذَا أَطْمَأْنَنْتُمْ	An- Nisa : 103
4.	وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا	Al- Maidah : 113
5.	وَلِتَطْمَئِنَّ	Al-Anfal : 10
6.	وَتَطْمَئِنَّ	Ar-Ra'du : 28
7.	مُطْمَئِنَّ	An-Nahl : 106
8.	وَأَطْمَأْنُونَا	Yunus : 7
9.	أَطْمَئِنَّ	Al-Hajj : 11
10.	الْمُطْمَئِنَّةُ	Al-fajr : 27

Penyebutan lafadz *sakinah* dalam kamus *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-karim* karya Muhammad Fuad 'abd Baqi. Penulis menemukan sebanyak 5 kali penyebutan dalam 7 ayat dan 3 surah yaitu : Al-Fath : 4, Al-Fath : 18, Al-Baqarah : 248, At-Taubah : 26, At-Taubah : 40. Ditemukan ayat yang membahas tata cara mendapatkan ketenangan hati didalam lafadz *sakinah* tidak peneliti temukan ayat yang berkaitan.

Tabel. 2 lafadz sakinah

No.	Bentuk lafadz	Surah dan ayat
1.	السَّكِينَةِ	Al- fath : 4
2.	فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ	Al- fath : 18
3.	فِيهِ سَكِينَةٌ	Al- Baqarah : 248
4.	سَكِنْتَ	At- taubah : 26
5.	سَكِينَتُهُ	At- Taubah : 40

Lafadz waqara dalam kamus *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-karim* karya Muhammad Fuad 'abd Baqi. Penulis menemukan sebanyak 1 kali penyebutan dalam 1 ayat dan 1 surah, yaitu : nuh ayat 13. Didalam lafadz *waqara* penulis tidak menemukan ayat tata cara mendapatkan ketenangan hati.

Tabel. 3 lafadz waqara

No.	Bentuk Lafadz	Surah dan ayat
1.	وَقَارَّ	Nuh : 13

Lafadz Qolbi dalam kamus *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-karim* karya Muhammad Fuad 'abd Baqi. Penulis menemukan sebanyak 19 kali penyebutan dalam 19 ayat dari 15 surah, yaitu : Al- Qasas : 10, Al- Imran : 103, Al- Hujurat : 7, Al- Kahfi : 14, Al-Baqarah : 97, As- syuara : 194, At- Taghabun : 11, As-Syuara : 200, Al- Hadid : 27, As- Syuara : 89, As- Suffat : 84, At- Taubah : 47, Al- Hajj : 32, An-Nur : 37, At-Tahrim : 4, Al-Anfal : 2, Al- Imran : 8, Al- Hajj : 35, Al- Hajj : 54.dari kata Qolbi ayat yang diambil dalam pembahasan adalah surah Al-Hajj ayat 35 dan surat Al-Anfal ayat 2.

Tabel. 4 lafadz Qolbi

No	Bentuk Lafadz	Surah dan ayat
1.	قَلْبِهَا	Al- Qasas : 10
2.	قُلُوبِكُمْ	Al- Imran : 103
3.	فِي قُلُوبِكُمْ	Al- Hujurat : 7
4.	قُلُوبِهِمْ	Al- Kahfi : 14
5.	عَلَى قَلْبِكَ	Al-Baqarah : 97
6.	عَلَى قَلْبِكَ	As- syuara : 194

7.	قَلْبَ	At- Taghabun : 11
8.	فِي قُلُوبِ	As-Syuara : 200
9.	فِي قُلُوبِ	Al- Hadid : 27
10.	بِقَلْبِ سَلِيمٍ	As- Syuara : 89
11.	بِقَلْبِ سَلِيمٍ	As- Suffat : 84
12.	قُلُوبُ	At- Taubah : 47
13.	تَقْوَى الْقُلُوبِ	Al- Hajj : 32
14.	تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ	An-Nur : 37
15.	لَوْ بَكُمَا	At-Tahrim : 4
16.	قُلُوبُهُمْ	Al-Anfal : 2
17.	لَا تُرْغِ قُلُوبَنَا	Al- Imran : 8

18.	قُلُوبُهُمْ	Al- Hajj : 35
19.	قُلُوبُهُمْ	Al- Hajj : 54

Lafadz fuad dalam kamus *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-karim* karya Muhammad Fuad 'abd Baqi. Penulis menemukan sebanyak 3 kali penyebutan dalam 3 ayat dan 3 surah. Tidak ditemukan ayat yang berkaitan dengan pembahasan penulis, yaitu :

Tabel. 5 Lafadz fuad

No.	Bentuk Lafadz	Surah dan ayat
1.	وَالْمُؤَادَّ	Al-Isra' : 36
2.	فُؤَادُ	Al- Qasas : 10
3.	الْمُؤَادُّ	An-Najm : 11

Ayat-ayat yang membahas tentang tata cara mencapai ketenangan hati lebih dominan kepada ayat tersebut, dan ayat tersebut sesuai dengan definisi yang membahas tentang tata cara mencapai ketenangan hati yang digunakan penulis dalam skripsi ini. Yaitu: surah Ar-Ra'du ayat 28, surah An-Nisa ayat 103, surah Al-Anfal ayat 2, surah Al-Hajj ayat 35.

B. Penafsiran Ayat-ayat tentang tata cara mencapai ketenangan hati di dalam Al-Qur'an

Pada pembahasan ini penulis memaparkan beberapa ayat-ayat ketenangan hati dalam Al-Qur'an beserta penafsiran para mufassir.

Adapun ayat-ayatnya sebagai berikut:

a. Berdzikir (mengingat Allah)

Tata cara mencapai ketenangan hati terdapat dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'du ayat 28 yang berbunyi:

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 mengingat Allah hati menjadi tenteram.*³

Surah Ar-Ra'du termasuk ke dalam surah makkiyah (yang diturunkan di kota mekkah sebelum Rasulullah hijrah). Namun surah ini tidak memiliki Asbabun nuzul.

Munasabah ayat ini dengan ayat sebelumnya, dan yang dikatakan orang kafir dan ingkar dengan ayat-ayat Allah, adalah orang yang ingkar kepada apa yang diturunkan kepada Muhammad, padahal ayat tersebut sudah benar dari Allah, dan seharusnya mereka beriman kepadanya, katakanlah wahai seluruh rasul, kepada mereka orang-orang yang ingkar, dan sesungguhnya Allah Maha Kuasa untuk menyesatkan seseorang itu, dan

³ Departemen Agama, RI, *loc.cit*

Dia maha memberikan hidayah bagi orang-orang yang mau bertaubat, dan tidaklah hidayah itu di tangan mereka, sebagaimana yang diterangkan dalam ayat ini, sedangkan ayat ini yaitu tentang orang-orang yang diberikan hidayah sampai mereka beriman, ialah orang yang selalu berdzikir kepada Allah dengan hatinya, dengan bertasbih kepadanya, dan bertahmid kepadanya, serta membaca kitab sucinya, dan mendengarkan orang membacanya, dan yang demikian itu termasuk daripada dzikir, sesungguhnya dzikir itu termasuk daripada tugas hati, sebagai tujuan diciptakan manusia.⁴

Hadis mengenai dzikir, yaitu:

حدثنا محمد بن اثماني و ابن بشار قال : حدثنا محمد بن جعفر حدثنا شعبه سمعت ابا اسحق يحدث عن الاغر ابى مسلم انه قال اشهد على ابى هريره و ابن سعيد الخدرى انهما شهدا على نبي ﷺ انه قال لا يقعد قوم السكينة و ذكرهم الله فيمن عنده

Artinya: diriwayatkan oleh Muhammad bin Mutsana dan Ibnu Basyar berkata: diriwayatkan juga oleh Muhammad Ja'far diriwayatkan oleh Syu'bah dia mendengarkan Aba Ishaq hadis ini dari Igrar, Abi Muslim, sesungguhnya berkata: Sesungguhnya tidaklah berkumpul duduk suatu kaum mengucapkan dzikir kepada Allah, maka melingkungi akan mereka para malaikat-malaikat dan meliputi mereka akan rahmat, dan turun atas mereka sakinah (rasa tenteram dan tenang mendalam), dan Allah mengingat mereka pada sisi-Nya. (Diriwayatkan oleh Muslim).⁵

⁴ Abdul Aziz Bin Abdullah Bin Muhammad As syekh, *Mukhtasor fi tafsirul Qur'anul karim* hal. 252

⁵ Shahih Muslim, *kitab dzikir, bab fadhil ijtim'a li tilawatil Al-Qur'an wa ala dzikir*, jilid 8 hal. 72. No. 2700

Betapa pentingnya ibadah dzikir jika dilakukan dengan benar karena selain dapat menentramkan hati, dzikir juga akan memberikan cahaya kepada hati yang gelap. Dengan banyak berdzikir, orang akan mencapai derajat ketakwaan, atau derajat keimanan tertinggi. Dengan membuka tabir yang menghalangi orang untuk dekat dengan Allah dan dengan memperbanyak dzikir, orang akan terhindar dari segala macam noda dan kotoran di dalam hati mereka. Dengan cara ini, seseorang dapat mengantisipasi bahwa dzikirnya akan terus meningkat sampai akhirnya tidak terduga. Setelah mencapai tingkat ini, hanya Allah-lah yang dapat dilihat dalam setiap gerakannya.

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (مَا جَلَسَ قَوْمٌ
مَجْلِسًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا حَفَّتْ بِهِمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ
عِنْدَهُ) أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ ۖ

Menurut Abu Muslim al-Aghar, Abu Hurayrah dan Abu Sa'id mendengar Rasulullah saw. Berbsabda, tidaklah suatu kaum duduk dalam majelis dzikir, melainkan mereka kelilingi malaikat, diliputi rahmat Allah, diberi ketenangan, serta disebut-sebut di hadapan para malaikatnya. (HR Muslim dan Al-Tirmidzi).⁶

Dzikir dapat mendatangkan *Sakinah* (ketenangan), penyebab adanya naungan para malaikat, penyebab turunnya mereka atas seorang hamba, serta penyebab datangnya limpahan rahmat.

Kata ketenangan berarti tenang dan tentram. Al-Qodi Iyadh berkata ketenangan turun karena bacaan Al-Qur'an. Karena ia merupakan rahmat, ada juga yang berpendapat *thuma'ninah* (ketentraman) bisa jadi,

⁶ *Ibid*, hal. 72, jilid. 8. No hadist 2701

ketenangan yang dimaksud disini adalah ketenangan yang turun tatkala Al-Qur'an dibaca adalah ketenangan yang dimaksudkan Allah dalam firmanNya, "Di dalamnya terdapat *sakinah* dari Tuhanmu"⁷

Ayat di atas adalah termasuk ayat 'Am dikarenakan menunjuk kepada beberapa orang, "*orang-orang beriman hati mereka tentram dengan mengingat Allah*". dengan demikian maka ayat ini diterapkan pada semua orang yang beriman tanpa terkecuali, selama mereka memenuhi syarat yaitu dengan beriman dan mangingat Allah.

Buya Hamka di dalam Tafsir Al-Azhar berpendapat bahwa ayat di atas menyebutkan bahwa tanda-tanda orang beriman selalu ingat kepada Allah (dzikir), dengan mengingat Allah hati menjadi tentram, dan hilanglah segala bentuk kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan dan kecemasan.

Hamka dalam tafsirnya menyatakan bahwa dengan berzikir, secara otomatis dan dengan sendirinya akan menimbulkan ketentraman hati, menghilangkan pikiran kusut, ketakutan, putus asa, ragu-ragu, cemas, gelisah dan duka cita lainnya. Ketentraman hati (*taṭmīn al-qulūb*) merupakan inti dari kesehatan jasmani ataupun rohani. Sementara kegelisahan dan keragu-raguan adalah sumber berbagai penyakit.

Kunci tentramnya hati seseorang adalah dengan kesehatan rohani dan jasmani dalam dirinya, orang yang sering merasa ragu dan gelisah adalah

⁷ *Ibid*, hal.46

sumber penyakit bagi dirinya, jika sudah berpenyakit, harus segera diobati dengan iman, yaitu iman yang menimbulkan dzikir dan dzikir yang menimbulkan *tathmainnah*, karena hati yang sakit akan bertambah sakit, dan puncaknya segala penyakit adalah kufur atas nikmat Allah SWT.⁸

Menurut Ibnu Katsir hati akan menjadi baik ketika bersandar kepada Allah. Dan akan menjadi tenang ketika ingat kepada Allah. Dan kepadanya mengharap ridho dan pertolongan. Dan hanya dengan mengingat Allah kita memperoleh ketenangan.⁹

Penafsiran ayat ini dalam kitab Al-Qusyairi menjelaskan suatu kaum yang tentram hatinya dengan mengingat Allah. Dan dengan mengingatnya mereka mendapat ketenangan dan mencapai kesuciannya, dan suatu kaum yang hatinya tentram dengan mengingat Allah, maka Allah mengingatkan mereka dengan kebbaikannya dan meneguhkan kepastian di hati mereka, jika mereka mengingat Allah, maka Allah mengingat mereka, dengan mengingat Allah hati mereka akan tentram dan jiwa mereka akan gembira. Dan rahasia mereka akan diketahui. Dan jika hamba tidak tentram karena mengingat Allah, maka ada cacat dalam hati mereka, maka hatinya tidak ada diantara hati-hati yang benar.¹⁰

⁸ Buya Hamka *Tafsir Al-Azhar*, jilid 2, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD 1988) jilid 5. Hal. 577

⁹ Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Jakarta, pustaka imam Asy-syafi'I, 2008) jilid 4, hal. 103

¹⁰ Abu Al-Qasim Abdul Karim bin Hawazan bin Abdul Malik bin Thalhah bin Muhammad Al- Naisyaburi al- Qusyairi, *Tafsir Al-Qusyairi*, jilid 2, hal. 109-110

Didalam Tafsir Fi-Dzilalil Qur'an dijelaskan, ketentraman hati dengan mengingat Allah adalah cirir-ciri orang mukmin yang hatinya penuh keceriaan dan kebahagiaan iman, hati mereka tidak dapat digambarkan kepada orang yang tidak mengetahuinya, ia merambat, meresap, dan menimbulkan ketentraman dan ketenangan, dia tidak merasa sendirian bahkan orang seperti ini merasa selalu ada yang menemaninya.

Tidak ada orang yang celaka dimuka bumi ini daripada orang yang tidak mendapatkan ketentraman dan hubungan dengan Allah, tidak ada orang yang lebih celaka daripada orang yang tidak tahu untuk apa ia hidup, dan sengsara bagi orang yang berjalan di muka bumi ini dengan penuh ketakutan terhadap segala sesuatu, yang kehidupannya tidak disandarkan kepada Allah SWT, bagaimanapun seseorang hidup dengan kekuatan, keperkasaan, suatu saat akan musnah, maka tidak ada orang yang hatinya tegar kecuali seseorang yang hatinya tentram dengan mengingat Allah.¹¹

Didalam Tafsir Al-Kasyaf dijelaskan, sesungguhnya apabila sempurna iman seseorang, maka bergetar hatinya ketika mengingat Allah. Dijelaskan oleh Ummu Darda getaran pada hati orang yang beriman itu seperti kilat yang menyambar, dan selalu bersegera untuk mengingat Allah dan berkekalan pada hati mereka dzikir, dan mengingat semua kesalahan, dengan mengingat Allah maka bertambah keimanannya dan istiqomah pada dirinya.

¹¹ Sayyid Qutub, *Tafsir Fi-Dzilalil Qur'an*, (Jakarta, pustaka, Firdaus,1987), jilid, 13 hal. 28

Abu Hurairah R.A berkata sesungguhnya iman itu terbagi 77 bagian dan diantaranya syahadat, maka demikian menerangkan debagaian jalan dan malu itu sebagian daripada iman.

Umar bin Abdul Aziz berpendapat bahwa iman itu terbagi bermacam-macam maka siapa yang menyempurnakannya maka sempurna keimanan seseorang dan barangsiapa tidak menyempurnakannya maka tidak sempurna keimanannya.¹²

Berdzikir dapat membantu seseorang dalam mempertahankan keimanan, karena dengan berdzikir seseorang dapat berkonsentrasi pada kalimat dzikir dan menghilangkan stres, sehingga seseorang dapat merasa lebih tenang.

Kenapa dzikir menjadi tata cara mendapatkan ketenangan hati, karena faktor ketenangan hati ada dua faktor, yang pertama, faktor internal yaitu iman dan ketaqwaan, kedua faktor eksternal yaitu lingkungan, pendidikan, ekonomi, kebanyakan orang yang rusak mentalnya disebabkan jauhnya dari norma-norma agama, sebaliknya orang yang senantiasa mengingat Allah akan mampu mengontrol dan mengendalikan segala pikiran, emosi, dan perbuatannya, sehingga apabila tidak tercapai suatu keinginannya tidak akan terganggu hatinya.

b. Shalat

¹² Al Zamaksyari, *Tafsir Al-Kasyaf*, (Beirut : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah), 2006, jilid 3 hal. 351

Tata cara mencapai ketenangan hati terdapat dalam Surat An- Nisa ayat 103 yang berbunyi :

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

Artinya: *Selanjutnya, apabila kamu telah menyelesaikan salat(mu), ingatlah Allah ketika kamu berdiri, pada waktu duduk dan ketika berbaring. Kemudian, apabila kamu telah merasa aman, maka laksanakanlah salat itu (sebagaimana biasa). Sungguh, salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.*

Di kota madinah setelah Rasulullah hijrah. Asbabun Nuzul ayat 103 adalah diriwayatkan dari Ibnu Jarir yang bersumber dari Ali bahwa kaum Bani Najjar bertanya kepada Rasulullah SAW: kami tukang bepergian berniaga, bagaimana sholat kami? Maka Allah menurunkan surat An-Nisa ayat 101 yang membolehkan shalat diqasar. Wahyu tentang ayat ini kemudian terputus sampai “*misan salati*” didalam suatu pertempuran yang terjadi setelah ayat diatas, Rasulullah SAW mendirikan sholat dzuhur. Di saat itulah kaum musyrikin berkata: Muhammad dan teman-temannya memberi kesempatan kepada kita untuk mengempur dari belakang, tidakkah kita perkuat serbuan kepada mereka sekarang ini?. Maka berkatalah yang lainnya: sebaiknya kita ambil kesempatan lain, karena nantipun mereka akan melakukan perbuatan serupa di tempat yang sama. Maka Allah menurunkan wahyu antara kedua salat itu (dzuhur dan ashar).

Diriwayatkan oleh Ahmad dan Al-hikam dan dishahihkan Al-Baihaki di dalam kitabnya Ad-dalail yang bersumber dari Ibnu ‘Iyasy Az-zurqi,

diriwayatkan pula oleh At-Turmidzi seperti perintah diatas yang bersumber dari Abu Hurairah. Demikian juga Ibnu Jarir bin Abdullah yang bersumber dari Ibnu Abbas: dikemukakan ketika Rasulullah SAW bersama sahabatnya di aspan datanglah serbuan kaum musyikin, yang diantaranya terdapat Khalid bin Walid. Mereka berada di arah kiblat. Kemudian Rasulullah Saw mengimami sholat dzuhur. Kaum Musyikin berkata Alangkah baiknya kalau kita bisa membunuh pimpinanya dalam keadaan demikian. Yang lainnya berkata: “sebentar lagi akan datang waktu sholat dan mereka lebih mencintai shalat daripada anaknya ataupun dirinya sendiri”. Lalu turunlah jibril antara waktu dzuhur dan ashar membawa ayat ini. Bahkan Dalam HR. An-Nasa’i, Nabi Muhammad Saw. pernah bersabda: *“Sesungguhnya salat dijadikan untukku sebagai penenang hati.”*¹³

Munasabah ayat ini dengan ayat sebelumnya: ayat sebelumnya menceritakan tentang shalat dalam keadaan gawat. Ayat ini berbicara tentang shalat yang dilakukan dalam keadaan gawat. Banyak sekali riwayat yang berkaitan dengan tata caranya. Nabi saw melakukan shalat dalam situasi gawat tidak kurang dari sepuluh tempat, bahkan Ibnu Arabi melakukannya sebanyak 24 kali, dan dalam situasi gawat, maka beliau

¹³ <https://alquran-asababunnuzul.blogspot.com/2013/10/an-nisa-ayat101-103.html?m=1>

melakukan dengan berbagai cara, karena itu cara apapun yang dilakukan selama mempunyai dasar dari Rasulullah Saw, maka ia dapat dibenarkan.¹⁴

Sedangkan ayat selanjutnya menjelaskan tentang keharusan berdzikir kepada Allah. Jadi munasabah ayat 102 dan 103 adalah shalat seseorang yang dilakukan dalam keadaan gawat, jangan sampai melupakan dzikir kepada Allah, jadi dalam keadaan bagaimanapun shalat harus tetap kita ingat kepada Allah.¹⁵

Dalam hadis, nabi Muhammad Saw mengatakan :

وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَقَّتْ لَهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Artinya: " tidaklah berkumpul suatu kaum di salah satu dari rumah-rumah Allah (masjid) yang disitu mereka membaca kitabullah dan saling mengajarkannya diantara mereka, kecuali turun kepada mereka rahmat, dikelilingi oleh para malaikat, dan Allah menyebut-nyebut mereka kepada siapa yang dikehendakinya.(H.R.Muslim).¹⁶

Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah dalam kitab asrar ash-shalah mengatakan, dalam shalat, hati dan raga seorang hamba bersama-sama menghadap Allah. Dan seluruh bagian tubuhnya bergerak menunjukkan kerendahan diri sebagai hamba, sementara hatinya terhubung kepadanya, semua bagian tubuh dan hati hamba akan mendapatkan bagian kebaikan dari Allah.

¹⁴ M.Qurais Shihab. *Tafsir Al-Misbah (pesan ,kesan keserasian Al-Qur'an)*,(Tangerang:lentera Hati,2002), hlm. 569

¹⁵ Abdul Aziz Bin Abdullah Bin Muhammad As syekh, *Mukhtasor fi tafsirul Qur'anul karim op. cit.* hal. 95

¹⁶ Shahih Bukhari, *kitab musafir wa qashruha, bab nuzulis sakinah li qiroatil qur'an*, jilid 2. Hal. 193. No hadist, 795

Hati hamba yang shalat akan mendapatkan imbalan yang lebih baik, lebih sempurna, dan lebih besar dibanding yang didapatkan bagian tubuhnya, ia juga menghadap kepada tuhan nya , senang, bahagia, berada dekat dengannya. Ketika seseorang tenggelam dalam shalatnya, sibuk mengingat Allah, dan berdoa penuh harap, hatipun menjadi tentram, dada menjadi lapang, dan pikiran menjadi tenang, fisikpun kembali segar. Rasulullah sering kali menyuruh sahabatnya Bilal bin Rabbah, untuk mengumandangkan adzan shalat ketika beliau merasa telah terlalu dengan urusan duniawi sehingga membuat beliau lelah, *“wahai bilal, berdirilah, kemandangkan adzan lantunkan adzan dan istirahatlah kita dengan shalat”* (HR Abu Dawud), dalam hadist lain, *“Nabi Saw mengatakan, sesungguhnya shalat sebagai penenang hati”* (HR an-Nasa’i), shalat dapat menenangkan hati, pikiran, dan jiwa yang lelah dan fisik yang letih, akibat tenaga yang terlalu diporsir, meninggalkan sebentar kehidupan duniawi untuk memberikan kesempatan bagi rohani dan jiwa untuk berkomunikasi dengan Allah secara langsung, karena sejatinya shalat itu adalah seseorang sedang berhadapan dengan Allah.¹⁷

Ayat diatas termasuk kepada ayat ‘*Am* yang berlaku secara umum untuk seluruh umat islam tanpa terkecuali, ayat ini memerintahkan agar umat islam selalu mengingat Allah dalam segala keadaan berdiri, duduk, maupun berbaring, serta menegaskan pentingnya menunaikan shalat pada waktu yang di tentukan.

¹⁷ Agus Yulianto, *tenang dengan shalat*, (khazanah republika.co. id.) 2018

Buya Hamka di dalam Tafsir Al-Azhar berpendapat bahwa ayat di atas menyebutkan bahwa orang yang beriman tentram hatinya, karena selalu mengingat Allah, ciri orang yang beriman pada ayat ini, yakni tidak bimbang menghadapi hidup, tidak takut menghadapi kematian, dengan berdzikir hilanglah keinginan seseorang kepada perkara dunia yang fana ini. Ketika seseorang selalu mengingat Allah, hatinya akan tenang. Jangan takut menghadapi tantangan hidup, karena hidup adalah rahmat dari Allah. Bahkan dalam kasus di mana pedang disilang di leher.

Karena Allah menciptakan kematian, mereka tidak takut mati. Dengan berdzikir secara teratur, segala ingatan tentang kepentingan diri (egois) akan hilang, sehingga diri akan selalu berada dalam kepentingan di jalan Allah. Oleh karena itu, Hamka menekankan pentingnya selalu mengingat Allah saat berdiri, duduk, dan berbaring, agar jiwa selalu tenang.¹⁸

Menurut Ibnu Katsir dalam ayat ini ketika kamu menyelesaikan shalatmu maka ingatlah Allah pada saat berdiri, duduk, dan berbaring, atau dalam segala kondisi, jika kalian telah merasakan aman dan hilang rasa takut serta telah mencapai ketenangan, maka sempurnakanlah dirikanlah shalat itu sesuai yang diperintahkan kepada kalian, dengan batasan-batasannya, khusyu', ruku, sujud, dan segala urusannya, Ibnu Abbas berkata: difardhukan, dia berkata pula, sesungguhnya shalat memiliki waktu seperti waktu haji, Allah memerintahkan banyak berdzikir kepada Allah setelah selesai shalat. Dan Allah memberikan keringanan dalam

¹⁸ Buya Hamka *Tafsir Al-Azhar*, *op. cit.* jilid 2, h. 711-716

rukun-rukunnya, seperti keringanan maju mundurnya dan gerakan lain yang tidak ada pada selain shalat khauf. Dan ingatlah Allah dalam setiap keadaan. Dan jika kalian sudah merasa aman maka laksanakanlah shalat seperti apa yang sudah diperintahkan.¹⁹

Penafsiran ayat ini dalam kitab tafsir Al-Qusyairi menjelaskan kelembutan pada hati hadir dikala hatinya mengingat Allah secara sir tanpa terputus, dan dianya berkesinambungan dari waktu ke waktu, dan adapun keadaan hati mereka yang tidak hadir Allah di dalamnya maka akan berbeda pada keadaanya, ingatlah Allah sebagaimana kalian ingat antara satu dengan yang lainnya, dan lakukanlah shalat itu dalam keadaan mereka tenang.²⁰

Didalam tafsir Fi-Dzilalil Qur'an dijelaskan, Allah mengarahkan mereka berhubungan dengan Allah dalam segala sesuatu dan segala tempat, selain menunaikan shalat, Allah menyuruh mereka apabila keadaan sudah tenang maka laksanakanlah shalat secara sempurna, karena shalat adalah kewajiban yang sudah ditentukan batas penunaianya.

Menurut golongan dzahiriyyah berpendapat tentang adanya qhada shalat yang terlewat, karena shalat tidak mecakup dan tidak sah, sebab shalat tidak sah dilakukan kecuali pada waktu-waktunya apabila waktunya telah habis tidak ada cara lain untuk menunaikan shalat tersebut.

¹⁹ Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir*, op. cit. jilid 2, hal. 43

²⁰ Abu Al-Qasim Abdul Karim bin Hawazan bin Abdul Malik bin Thalhah bin Muhammad Al- Naisyaburi al- Qusyairi, *Tafsir Al-Qusyairi*, op. cit. jilid 1, hal. 222

Jumhur ulama berpendapat sahnya mangqhada shalat yang terlewat dan mereka menganggap baik menyegerakan shalat pada awal waktu dan tidak mangakhirkannya.²¹

Didalam Tafsir Al-Kasyaf dijelaskan, apabila seseorang melaksanakan shalat, maka hendaklah ia merendah dan membungkukkan sebagian badannya, dan dia akan merasakan ketenangan, dan jauh daripada perasaan gundah gulana dan merasa aman atas dirinya.

Imam Syafi'i menjelaskan waktu-waktu yang diwajibkan untuk shalat, dan apabila seseorang merasa tenang maka laksanakanlah shalat dengan tepat waktu. Abu Hanifah berpendapat bahwa apabila kamu meninggalkannya sampai waktu aman, maka gantilah shalat itu dengan selalu ingat kepada Allah dengan mengekalkan dzikir dengan lemah lembut dan terus-menerus, agar kamu merasa tenang, maka laksanakanlah shalat.²²

Didalam Tafsir Mafatih Al-Ghoib dijelaskan, apabila seseorang merasakan ketakutan maka tekunlah mengingat Allah dalam segala keadaan, apabila kamu takut maka ingatlah Allah dan berdoa kepadanya, dijelaskan pula adanya keringanan memperpendek rakaat shalat dalam perjalanan dan shalat dalam keadaan takut, apabila kamu merasa tentram maka laksanakanlah shalat secara utuh tanpa memendekkannya, melakukan

²¹ Sayyid Qutub, *Tafsir Fi-Dzilalil Qur'an*, Op.Cit.. Jilid. 4 Hal. 209

²² Al Zamaksyari, *Tafsir Al-Kasyaf*, op. cit. Jilid 2. Hal. 144

shalat bukan dengan keadaan tertekan hatinya, melainkan orang yang hatinya sudah tenang dan jiwanya merasa aman dari rasa takut.²³

Jika seseorang melakukan shalat, ia harus merendahkan diri, karena ini akan membuatnya tenang dan membantu menghilangkan rasa cemas dan gundah dalam pikirannya.

Shalat adalah obat yang paling efektif untuk menghilangkan stres. Dengan melakukan shalat, seseorang akan mengingat bahwa hidup ini hanya sementara dan menganggap segala masalah yang dihadapi sebagai ujian dari Allah SWT untuk meningkatkan derajat seseorang. Dengan melakukan shalat, seseorang dapat terbebas dari masalah yang menyebabkan stres.

Karena gerakan shalat dapat membantu kesehatan fisik dan mental. Hal inilah yang membuat seorang muslim merasa tenang dan sehat jika selalu melakukan shalat.

Kenapa shalat menjadi salah satu tata cara mendapatkan ketenangan hati, karena inti daripada shalat itu sendiri adalah untuk mengingat Allah, terutama bagi mereka yang khusus dan ikhlas melakukan shalat itu semata-mata karena Allah, maka shalat dapat mempengaruhi ketenangan hati dan dapat menghadirkan ketentraman bathin, karena dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang.

²³ Fakhruddin Al-Razi, *Tafsir Mafatihul Ghaib*, Op. cit. jilid 12, hal. 28-29

c. Membaca Al-Qur'an

Tata cara mencapai ketenangan hati terdapat dalam Al-Qur'an Surat Al-Anfal ayat 2 yang berbunyi:

أَمَّا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ
آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakal

Surat ini tergolong surah Madaniyah karena di turunkan di kota Madinah (setelah Rasulullah hijrah). Namun ayat ini tidak memiliki Asbabun nuzul.

Munasabah ayat ini dengan ayat sesudahnya, yang mana mereka itu juga mengerjakan shalat sesuai dengan sifat dan waktunya, yang mereka itu mengeluarkan infaq dari rezeki mereka kepada orang yang wajib menerimanya, ayat ini membahas tentang Sesungguhnya orang yang benar-benar beriman, yang mereka itu apabila berdzikir kepada Allah swt, bergetar hati mereka, ialah tergerak hati mereka dan badan mereka untuk taat, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayat Allah maka iman mereka semakin bertambah-tambah, sehingga bersih hati mereka dari sifat hasad dan selalu bersandar kepada Allah.²⁴

²⁴ Abdul Aziz Bin Abdullah Bin Muhammad As- syaikh, *Mukhtasor fi tafsirul Qur'anul karim*, Op.cit. hal. 177

Hadis Nabi yang membahas tentang ketenangan hati dengan membaca Al-Qur'an.

عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا ، قَالَ : كَانَ رَجُلٌ يَقْرَأُ سُورَةَ الْكَهْفِ ،
وَعِنْدَهُ فَرَسٌ مَرْبُوطٌ بِشَظْطَيْنِ ، فَتَعَشَّتْهُ سَحَابَةٌ فَجَعَلَتْ تَدْنُو ، وَجَعَلَ فَرَسُهُ يَنْفِرُ
مِنْهَا ، فَلَمَّا أَصْبَحَ أَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ ، فَقَالَ (تِلْكَ السَّكِينَةُ تَنْزَلَتْ
لِلْقُرْآنِ) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: Al-Bara' bin 'Azib radhiyallahu'anhu berkata, "Ada seseorang yang sedang membaca surah Al-Kahfi. Di sisinya terdapat seekor kuda yang diikat dengan dua utas tali. Lalu ia ditutupi segumpal awan, kemudian mulailah awan itu mendekatinya, dan kudanya lari dari awan tersebut. Ketika pagi tiba, ia datang kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam untuk menceritakan kejadian itu. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam pun bersabda, "Itu adalah ketenangan yang turun karena Al-Qur'an." (H.R.Bukhari)²⁵

Hadist ini memiliki faedah, tentang keutamaan surah Al-Kahfi, Allah menampakkan sebagian kekuasaanya untuk menambah keimanan mereka, semakin seseorang dekat dengan Al-Qur'an semakin khusyuk ia dalam beribadah dan semakin mendapatkan ketenangan dan makin tunduk kepada Allah, membaca Al-Quran sebab turunnya rahmat dan turunnya malaikat, dan keutamaan bagi mereka yang mendengarkan bacaan Al-Qur'an.²⁶

Rasullullah bersabda : kamu harus berdzikir dan membaca kitabullah sebab ia merupakan cahaya di bumi dan karenanya kamu disebut-sebut di langit. Dari sini sudah jelas bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk serta

²⁵ Shahih Muslim, *Op.cit.* jilid 8. Hal. 71. Nomor hadist 2699

²⁶ Imam An-Nawawi, *Riyadus Sholihin keutamaan membaca Al-Qur'an*, hadist 998. 108 hal.

obat penawar dari segala macam penyakit, dengan membacanya saja akan membawa pengaruh yang sangat besar bagi ketenangan jiwa, bahkan membaca Al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi, dan bisa menyembuhkan orang yang mengalami masalah kejiwaan.²⁷

Ayat diatas termasuk kepada ayat *'am* dalam ayat ini menceritakan karakteristik orang-orang yang beriman secara umum, tanpa membatasi kepada kelompok atau situasi tertentu, ayat ini menceritakan tentang tanda-tanda keimanan yang bisa ditemukan pada semua orang, yang pertama, hati mereka gemetar ketika nama Allah disebut, kedua, iman mereka bertambah ketika ayat-ayat dibacakan, ketiga bertawakkal kepada Allah.

Buya Hamka menjelaskan dalam Tafsir Al-Azhar. Ayat diatas di pangkali dengan huruf "*innama*", huruf ini dalam bahasa arab artinya alat pembatas dalam bahasa Indonesia artinya tidak lain. Orang tidak dapat dikatakan beriman dan tidak diterima imannya dan belum terhitung ikhlas menurut ayat ini sebelum hatinya bergetar ketika mengingat Allah.

Ayat ini juga menjelaskan tentang ciri-ciri orang yang bertawakkal kepada Allah dengan sungguh-sungguh, seorang mujahid mengatakan orang yang bergetar hatinya karena takut ketika disebut nama Allah. Suffan as- Tasuri berkata : aku mendengar As-suddi menafsirkan ayat ini. Menjelaskan seseorang yang hendak berbuat maksiat. Ketika ia mengerjakannya, dating seseorang menegurnya, bertakwalah kepada

²⁷ *Op.cit.*

Allah, lalu bergetar hatinya mendengar teguran itu dan segera kembali kepada jalan yang benar.

Said Al-Jubair berkata: tawakkal adalah pengikat iman, dengan bertawakkal kita punya sandaran yang kuat yaitu Allah.²⁸

Menurut Ibnu Katsir ayat ini menjelaskan tentang orang-orang munafik yang ingkar terhadap ayat-ayat Allah dan tidak bertawakkal kepadanya. Dan menceritakan tentang orang-orang yang beriman, Ibnu Abbas berkata: ayat ini ditambahkan kata *tashdiq* (pembenaran), mereka tidak mengharapkan ridha kecuali kepada Allah SWT. Dan ketika disebutkan nama Allah bergetar hati mereka (takut kepada Allah), dan hati mereka takut melakukan kemaksiatan kepadanya. Al-Bukhari dan imam lainnya menjadikan ayat lain yang sejenis sebagai dalil yang menunjukkan bertambahnya keimanan dan kelebihanannya didalam hati, mereka mengetahui apa yang dia kehendaki tidak akan terjadi dan apa yang dikehendakinya akan terjadi, mereka tidak berharap kecuali kepada dia, tidak menuju kecuali kepadanya, tidak berlindung kecuali disisinya, tidak meminta kebutuhan-kebutuhannya kecuali darinya, tidak mempunyai keinginan kecuali ditujukan kepadanya, apa yang dikehendaki Allah pasti terjadi, apa yang tidak dikehendaki Allah pasti tidak akan terjadi, karena itulah sa'id bin jubair berkata: tawakkal kepada Allah adalah gabungan daripada keimanan.²⁹

²⁸ Buya Hamka, *op. cit* , jilid 4. Hal. 391

²⁹ Abdullah bin Muhammad, *op. cit*, jilid 4, hal. 27

Penafsiran ayat ini dalam kitab Tafsir Al-Qusyairi menjelaskan dan adapun dzikir itu terbagi kepada 2 bagian : yaitu adanya prasaan takut dan khawatir, telah dikeluarkan kesibukannya daripada dunia , daripada selain kematian, atau berbuat amal shaleh semasa hidupnya kepada Allah SWT, dan selalu ingat kepada Allah SWT. Dan mereka yang dicintainya maka dikatakanlah bahwa mereka sebenarnya telah bertemu dengan sebenarnya bagi uqub qolbi, dan hatinya telah dipertemukan dengan kelembutan dan kecintaan, disebabkan takut daripada kekurangan dan kesempurnaan daripada kecintaan dalam mencintai Allah SWT, mereka takut menerima karomah dan istidraj daripada Allah, dalam hati mereka banyak perasaan takut kepada Allah.³⁰

Didalam Tafsir Fi-Dzilalil Qur'an dijelaskan, ini adalah getaran hati dan perasaan orang mukmin ketika disebut nama Allah dalam suatu perintah atau larangan maka, ia merasa tertutup keagungannya, meluaplah rasa takutnya kepadanya, dan terbayanglah keagungan Allah dan kehebatannya, disamping itu terbayang pula terbayang pula kekurangan dirinya, dan dosa-dosanya, lantas termotivasi untuk melakukan amal dan ketaatan, itulah keadaan hati yang memerlukan doa untuk menenangkan hati dan menentramkannya, dan begitulah keadaan hati orang mukmin apabila ketika disebut nama Allah, dalam suatu perintah dan larangan, sehingga ia lantas melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan tersebut, sebagaimana dikehendaki Allah yang maha luhur karena menggunkan

³⁰ Abu Al-Qasim Abdul Karim bin Hawazan bin Abdul Malik bin Thalhah bin Muhammad Al- Naisyaburi al- Qusyairi, *op.cit* , jilid 1, hal. 379

Allah dan takut kepadanya, hati yang beriman dapat menemukan didalam Al-Qur'an sesuatu yang bisa menambah keimanan dan mengantarkannya, kepada ketentramannya, dengan iman itu mereka mendapati rasa khusus terhadap Al-Qur'an, dan mangaplikasikannya dalam kehidupan nyata, mereka senantiasa merasakannya dan memahaminya. Inilah kemurnian kepercayaan terhadap keesaan Allah, ketulusan ibadah kepadanya, tanpa selainnya, maka tidak mungkin berkumpul dalam hati seseorang untuk mentauhidkan Allah dan bertawakkal kepada seseorang selain Allah, orang-orang yang bertawakkal kepada seseorang selain Allah maka ia harus mempertanyakan kepada hatinya tentang keimannya kepada Allah. apabila hati telah bebas dari tekanan sebab-sebab lahiriah maka disana tidak ada tempat kecuali bertawakkal kepada Allah, Qadar Allah itulah yang menjadika setiap peristiwa. Hanya itu sajalah hakikat yang meyakinkan, sedangkan sebab lahiriah hanya menimbulkan sebab yang bersifat dugaan inilah peralihan besar yang dipindahkan akidah islami terhadap hati dan pemikiran manusia.³¹

Sesungguhnya Al-Qur'an bisa berintraksi langsung dengan hati manusia tanpa prantara siapapun, tidak dapat dihalangi siapapun kecuali kekufuran, apabila penghalang iman ini tidak ada maka hati akan merasa manisnya Al-Qur'an.

Seorang sahabat berkata : kami telah diberi iman sebelum adanya Al-Qur'an mereka senantiasa merasakan dan memahaminya, dan orang-orang

³¹ Sayyid Qutub, *Al-Zamaksyari, Op.Cit.* hal.53-54 jilid 8

yang hatinya bertawakkal kepada seseorang maka dia perlu mempertanyakan dirinya dan hatinya tentang keimanannya kepada Allah SWT.³²

Didalam Tafsir Al-Kasyaf dijelaskan, ini adalah isyarat bagi orang yang sempurna keimanannya, yang tercermin didalam kitabnya, dan dalil pendukung bagi mereka itu yang dikatakan oleh Allah sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang beriman, bergetar hatinya.

Maka kami terangkan bahwa bergetar hatinya itu, dari Ummu Darda, ialah bentuk ketaatan hati untuk perintah apakah dia dapat mengingkarinya, dia menjawab, tidak, dan ia menambahkan, dia sangat berharap dan takut kepada Allah, yaitu dengan kuat dzikirnya, taat kepadanya, dan mengagungkan keperkasaan Allah, dan memuliakan kekuasaan Allah, dan mengakui pengawasannya, dan takut keadaan hukumannya, dan ini adalah sebagian kecil dari dzikir yang disebut dalam firmanNya:

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابِي تَفْشَعُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

*Artinya: Allah telah menurunkan perkataan yang terbaik, (yaitu) Kitab (Al-Qur'an) yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang. Oleh karena itu, kulit orang yang takut kepada Tuhannya gemetar. Kemudian, kulit dan hati mereka menjadi lunak ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah yang dengannya Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Siapa yang dibiarkan sesat oleh Allah tidak ada yang dapat memberi petunjuk.*³³ (QS. Az-Zumar. Ayat 23)³⁴

³² Sayyid Qutub, *op.cit* , jilid, 8. hal. 53-55

³³ Departemen Agama RI, *loc.cit*

³⁴ Departemen Agama RI. *Lo. Cit*

Ciri-ciri orang yang beriman dengan selalu beriman dan berdzikir kepada Allah, karena dengan dzikir akan mendatangkan rahmat dan ampunan Allah, dan mereka selalu mengekalkan didalam hati mereka berdzikir kepada Allah, itu adalah cara untuk melembutkan hati dan menetapkan keyakinan kepada Allah.³⁵

Didalam Tafsir Mafatihul Ghaib dijelaskan, orang-orang yang beriman apabila disebutkan nama Allah Hatinya menjadi takut dan apabila dibacakan ayat-ayat kepada mereka bertambah iman mereka, ayat ini menjelaskan bahwa keimanan tidak akan terjadi kecuali dengan rasa takut kepada Allah dan hati mereka tenang dengan mengingat Allah, ketenangan hanya datang dari salju kepastian dan rasa takut timbul karena mengingat adzab Allah SWT, seseorang yang beriman kulit dan hati mereka lembut karena mengharap pahala dari Allah.³⁶

Membaca Al-Qur'an dapat melembutkan hati dan dapat menetapkan keyakinan kepada Allah, karena sesungguhnya Al-Qur'an bisa berintraksi langsung dengan manusia tanpa prantara siapapun, dan tidak dapat dihalangi kecuali dengan kekufuran kepada Allah.

Kenapa membaca Al-Qur'an menjadi salah satu cara mendapatkan ketenangan hati, karena Al-Qur'an itu sendiri adalah obat bagi penyakit hati, jadi seseorang yang membaca Al-Qur'an otomatis hatinya akan menjadi tenang dengan membaca Al-Qur'an tersebut.

³⁵ Al-zamaksyari, *Tafsir Al- Kasyaf*, Op. cit hal. 552-553 jilid 2

³⁶ Fakhruddin Ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, Op.Cit. hal.50-51 jilid, 19

Tata cara mencapai ketenangan hati terdapat dalam Al-Qur'an Surat Al-hajj ayat 35 yang berbunyi:

الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمُ وَالْمُقِيمِي الصَّلَاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ³⁷

Artinya : (yaitu) orang-orang yang apabila disebut nama Allah hati mereka bergetar, orang yang sabar atas apa yang menimpa mereka, dan orang yang melaksanakan salat dan orang yang menginfakkan sebagian rezeki yang Kami karuniakan kepada mereka.

Surat ini diturunkan di kota mekkah sebagian lagi di kota madinah (sesudah dan sebelum Rasulullah hijrah). Namun ayat ini tidak memiliki Asbabun Nuzul.

Munasabah ayat ini dengan ayat sebelumnya, dan sesungguhnya umat-umat terdahulu telah ditetapkan bagi umat-umat sebelumnya untuk memberikan yang terbaik kepada Allah, yaitu didatangkan kepada mereka perintah untuk berdzikir dengan nama Allah, supaya mereka merasakan bagaimana dekatnya dengan tuhan mereka, dengan hal itu mereka bersyukur kepada Allah dari tambang dan ternak, dan pertanian, maka mereka menghambakan diri dengan benar, wahai seluruh manusia, sembahlah Allah yang maha esa dan jangan menyekutukannya dengan sesuatu apapun, maka cukuplah yang satu itu untuk kamu taati sampaikanlah oleh para rasul berkhusu'lah dan ikhlasilah dengan merahasiakan ibadahmu, ayat ini membahas tentang orang- orang yang

mana mereka itu apabila berdzikir kepada Allah takut akan adzabnya, dan mereka takut untuk menyelahi perintahnya, dan mereka takut akan datang bala dan mereka bersabar akan ujian dan mereka itu melaksanakan shalat secara sempurna, dan mereka berinfaq atas wujud bakti mereka atas apa yang diberikan Allah.³⁸

Ayat diatas termasuk kepada ayat 'Am karena menyebutkan ciri-ciri yang dapat dimiliki oleh semua orang beriman tanpa batasan tertentu, ciri-ciri itu berlaku untuk semua orang beriman yang memenuhi syarat yang disebutkan dalam ayat diatas.

Hadis tentang ayat diatas sebagai berikut:

وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Artinya: " tidaklah berkumpul suatu kaum di salah satu dari rumah-rumah Allah (masjid) yang disitu mereka membaca kitabullah dan saling mengajarkannya diantara mereka, kecuali turun kepada mereka rahmat, dikelilingi oleh para malaikat, dan Allah menyebut-nyebut mereka kepada siapa yang dikehendakinya.(H.R.Muslim).³⁹

Buya Hamka menjelaskan dalam Tafsir Al-Azhar. Bahwa ayat diatas membahas tentang tanda-tanda orang yang tunduk kepada tuhan, yang pertama jika disebutkan nama Allah gemetar hati mereka sebab jiwa dan iman mereka sudah tumbuh dengan subur. Dan sebab iman juga dia

³⁸ Abdul Aziz Bin Abdullah Bin Muhammad As syekh, *Mukhtasor fi tafsirul Qur'anul karim op. cit.* hal. 336

³⁹ Shahih Bukhari, *kitab musafir wa qashruha, bab nuzulis sakinah li qiroatil qur'an*, jilid 2. Hal. 193. No hadist, 795

percaya kesusahan hari ini akan diganti kemudan esok hari. Dan mereka percaya tidak ada suatu musibah yang tidak baik akibatnya. Dan mereka mendirikan shalat, karena shalat pelita bagi jiwa dan kehidupan.⁴⁰

Menurut Ibnu Katsir ayat ini menjelaskan tentang orang-orang gemetar hatinya ketika disebut nama Allah. yaitu hati mereka takut kepadanya, orang-orang yang sabar terhadap apa yang menimpa mereka, yaitu dari berbagai musibah,

Hasan Al-Basri berkata : demi Allah sungguh kami akan sabar atau kami akan binasa “*mukiminas shalati*” orang-orang yang mendirikan shalat, jumhur ulama Qira’at, bahkan ulama yang sepuluh membacanya *idhafat*, yaitu orang yang menunaikan kewajibannya. Dan orang yang meinfakkan sebagian harta mereka kepada keluarga, kerabat, orang fakir dan orang yang membutuhkan di kalangan mereka. Serta mereka berbuat baik kepada makhluk dengan tetap berusaha menjaga batas-batas Allah, sifat ini berbeda dengan sifat orang munafik, karena mereka memiliki sifat yang berlawanan dengan sifat ini.⁴¹

Penafsiran ayat ini dalam kitab Al-Qusayiri menjelaskan kesempurnaan mereka itu adalah merasa ketakutan, dan mereka telah sempurna keluar dari siksa yang pedih dan kegelapandan mereka ditempatkan pada tempat yang tentram, mereka mengerjakan yang ditetapkan Allah daripada selalu mengingat Allah, dan apabila mereka telah sampai pada kebaikan dan keburukan mereka ikhlas pada kehidupan mereka dan ibadah mereka. Dan

⁴⁰ Buya Hamka *op.cit* , jilid 6, hal, 713

⁴¹ Abdullah bin Muhammad, *op.cit* , jilid 5, hal. 74-75

mereka berkata sunnah itu benar dan Allah bersama orang-orang yang arif, maka apabila sempurna pandangan mereka maka bergetar hati mereka, dan apabila sempurna keindahan itu maka tentram hati mereka, hati mereka lembut dengan ketakutan, dan ditetapkan pada hati mereka tempat rahasia pada ruh asal mereka, dan mereka ingat pada kejadian asal mereka, dan mereka belajar dari tuh nenek moyang mereka dan kebarat mereka, dan dikumpulkan mereka dalam satu tempat dan didudukkan mereka pada kebenaran, maka tidak ada tuntutan bagi mereka pada waktu dan persoalan yang di takutkan, dan tidak terputus bagi mereka nikmat.⁴²

Didalam Tafsir Fi-Dzilalil Qur'an dijelaskan, dengan hanya menyebut Allah hati mereka bergetar dan mereka tidak pernah monalok qhada dan qadar dari Allah, mereka menyembah Allah dengan sebenar-benarnya, mereka tidak bakhil dan menyembunyikan karunia Allah yang dikaruniakan kepada mereka, sifat orang-orang yang beriman dengan hanya mengingat nama Allah, hati mereka bergetar begitu juga nurani dan perasaan mereka. Dan mereka tidak pernah membantah dan menolak qhada dan qadarnya Allah, mereka menyembah Allah dengan sebenar-benarnya ibadah.

Begitulah islam mengaitkan akidah dengan syiar-syiar, syiar merupakan ungkapan dari akidah yang paling penting adalah bahwa kehidupan dan aktivitasnya tercelup akidah, sehingga seluruh kekuatan dan aliran

⁴² Abu Al-Qasim Abdul Karim bin Hawazan bin Abdul Malik bin Thalhah bin Muhammad Al- Naisyaburi al- Qusyairi, *op.cit* , jilid 2, hal. 321

menyatu dalam jiwa-jiwa manusia tidak terpecah dengan banyak ideology dan aliran.⁴³

Didalam Tafsir Al-Kasyaf dijelaskan, setiap seseorang yang berusaha mendekatkan dirinya untuk selalu ingat kepada Allah, dan melibatkan Allah dalam setiap urusan mereka, bagi mereka keselamatan dan tidak ada keraguan dan kehancuran pada mereka, mereka merendah dengan penuh kekhusu'an maka mereka akan memperoleh ketenangan pada dirinya.⁴⁴

Didalam Tafsir Mafatihul Ghaib dijelaskan, orang-orang yang apabila disebut nama Allah hatinya menjadi takut, dan rasa takut akan adzab Allah dan khusyu' pada diri mereka dan mereka sabar ketika ditimpa musibah, dan apabila mereka ditimpa kedzholiman maka tidak wajib bagi mereka bersabar, jika ia mampu menolaknya maka dia wajib menolaknya yang dimaksud disini adalah dirinya dan uangnya meskipun dengan berperang.⁴⁵

Membaca Al-Qur'an dapat membuat hati, dan pikiran kita jadi tentram, karena dalam Al-Qur'an mengandung kenikmatan dan keindahan yang dapat dirasakan oleh ahli Al-Qur'an.

Imam As-Suyuti, dalam Al-Itqan, berpendapat mengenai adanya dua puluh lima keistimewaan yang ada dalam Al-Qur'an, Ibnu Majah meriwayatkan bahwa Ibn Mas'ud berkata hendaklah kalian berobat dengan Al-Qur'an dan madu.

⁴³ Sayyid Qutub, *op.cit.* jilid, 22. hal. 27

⁴⁴ Al Zamakshary, *op.cit.* , jilid 3 hal. 351

⁴⁵ Fakhruddin Al-Razi, *op. cit.*, jilid 23, hal. 35

Tidak hanya itu, Thalhah bin Mushrif berkata, jika Al-Qur'an dapat menjadi obat terbaik kepada orang yang sakit, sakitnya akan terasa ringan ketika dibacakan ayat Al-Qur'an.⁴⁶

Kenapa membaca Al-Qur'an menjadi salah satu tata cara mendapatkan ketenangan hati, karena Al-Qur'an itu sendiri adalah obat dari segala penyakit hati, jadi otomatis orang yang membaca Al-Qur'an hatinya menjadi tenang.

⁴⁶ Fakhruddin Ar-Razi, *Ma'fatihul Ghaib*, Op.Cit. hal 35, jilid. 23

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan tersebut maka penulis akan mengambil kesimpulan, yaitu sebagai berikut :

1. Penulis menemukan kata yang semakna dengan *Muthmainna* dalam Al-Qur'an, kata-kata tersebut memiliki makna yang sama namun berbeda dalam konotasinya, yaitu : *Muthmainna*, *sakinah*, *waqara*, dan kata *Qolbi* dan *fuad* , Untuk mengumpulkan semua lafadz tersebut, penulis menggunakan kitab *Mu'jam Al-Mufahras li Alfazil Qur'an al-Karim* karya Muhammad Fuad 'abd Baqi. Hasil penelitian ini ditemukan didalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al Karim* kata ketenangan hati dalam bahasa arab ada 4 kata, yaitu *muthmainna*, *sakinah*, *waqara*, *qolb*, *fuad*. Kata *muthmainna* dan turunannya didalam Al-Qur'an sebanyak 10 kali penyebutan dalam 10 ayat dan 10 surah, kata *sakinah* dan turunannya ada 5 ayat dalam 4 surah, kata *waqara* dan turunannya dalam 1 ayat dan 1 surah, kata *Qolb* sebanyak 19 ayat dalam 15 surah, kata *fuad* ditemukan 3 ayat dalam 3 surah. Namun yang sesuai dengan penelitian ini adalah di temukan dari kata *muthmainna* dan *Qolbi*. Yang terdapat pada surah Ar-Ra'du ayat 28, An-Nisa ayat 103, Al-Anfal ayat 2, dan Al-Hajj ayat 35.
2. Adapun cara mendapatkan ketenangan hati dalam ayat tersebut ada tiga poin yaitu *pertama* dengan sholat, karena inti daripada sholat untuk mengingat Allah ketika berdiri, duduk dan berbaring. *Kedua* berdzikir , karena dengan berdzikir dapat

mendatangkan ketenangan, dan dapat memberikan cahaya kepada hati yang gelap dan dapat membuka tabir yang menghalangi seseorang untuk dekat dengan Allah, akan terhindar dari segala macam noda dalam hati, dengan dzikir seseorang akan merasa tentram karena dekat dengan Allah. *Ketiga* membaca Al-Qur'an karena dengan membaca Al-Qur'an seseorang akan merasakan ketenangan dan getaran dalam hati yang membuat seseorang takut dengan kekuasaan Allah, karena Al-Qur'an adalah cara seorang hamba dapat berintraksi langsung dengan Allah.

B. Saran

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dijadikan sebuah dasar dan rujukan untuk penelitian selanjutnya, dimana penelitian selanjutnya dapat mengkaji *ketenangan hati* dalam bentuk kata lain, selain dari kata *Muthmainna* dan *Qolbi*

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Farid, *Tadkiyyatun Nafs : penyucian jiwa dalam islam*, (Jakarta, ulumul Qur'an, 2014).

Asep, Achmad Hidayat (2015). *Mata Air Bening ketenangan Jiwa (Pintu Masuk Ketentruman dan Kemuliaan Hidup (ESQ Perspektif Tawasuf)*. Maraj.

An-najr, Amin, *Mengobati Gangguan Jiwa* (CET, I: Jakarta, PT. Mizan Publika,2004),

Abd, Jalaluddin, (*KETENANGAN JIWA MENURUT FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ DALAM TAFSĪR MAFĀTIH AL-GHAYB*) 2018.

Al- Farmawi, Abd, Al- Hayy, *Metode Tafsir Maudhu'i (suatu pengantar)*. Trjm, suryan A. jamrah,

Ali Akbar, Zaini, *metode menggapai kasih sayang Allah*, (Jakarta, Timur: Tri Bima Insani)

Ash- Shadar, Muhammad Baqir, *Al- madrasah Al- Quraniyyah*, (Dar Al- Kutum Al- Islamy, 2013)

Al- jauziyyah, Ibnu Qoyyim, *Keajaiban Hati*, Fhadil Bahri (Jakarta : pustaka Azzam)

Azmi, Rifaqul, *konsep ketenangan hati dalam Al- Qur'an*. Sekolah islam darul Al- Qur'an, 2021.

Arroisi, J. (2020). Terapi Psikoneurosis Perpektif Ustman Najati. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 20(2), 151–178

Abdul, Baqi, Muhammad Fuad, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfaz} Al- Qur'an Al-Karim*, bab syin, hal 353 bab Qaf, hal 549- 551, bab Tho, hal 428.

Al-Zamaksyari, *Tafsir Al-Kasyaf*, (Beirut : Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah), 2006,

Amin Suma, Muhammad, *Ulumul Qur'an* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2013)

Abdul, Syukur, *mengenal corak tafsir Al-Qur'an*, vol.1, no,1,2015, El-Furqoni

Abdullah bin, Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* (Jakarta, pustaka imam Asy-syafi'I, 2008).

Al-Razi, Fakhruddin, *Tafsir Mafatihul Ghaib*,(cairo: Dar el-hadith,2012)

Baidan, Nasharuddin, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: pustaka pelajar,1997),

Dadang, suhendar, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Kemendikbud, 2016). Iwadullah A'bas, *Muhadarah Fii Tafsir*

Departemen Agama RI, *Mushaf Al- Qur'an Al-karim*, (Jakarta Timur, Syarefa Publishing, 2015).

Djalaluddin, *Sinar Keemasan*, (Donorejo Wetan: No. 3A), 2005

Fairy Tiara, *Konsep Muthomainnah Dalam Alqur'an (Analisis semantic persefektif Thosihihiko Izutsu)*. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), Jakarta,

Hamka, *Tafsir Al- Azhar*, (Singapura, Pustaka Nasional PTE LTD, 1990), JILID V, 3761

Hermansyah, *Mengenal Tafsir Isyari sebuah Tafsir bercorak Tasawuf*, vol.32 no, 2,2021, El-Hikmah: jurnal dakwah dan ilmu komunikasi

Hadi, Yasini, MA, *mengenai metode menafsirkan Al-Qur'an*

Hikmah, A'rifatul, *Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)*. Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga,

Hadi, A.. KONSEP DAN PRAKTEK KESEHATAN BERBASIS AJARAN ISLAM. *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 11(2), 2020.

<https://alquran-asbabunnuzul.blogspot.com.2013/10/an-nisa ayat 101-103>.

Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN, 8(1), 90–106

Jenny, Andari dan Kartini, Kartono , *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989)

Kulsum, Umi, *Ketenangan jiwa dalam keberhasilan proses pendidikan remaja*. 2015

Kusroni, *mengenal Ragam pendekatan, metode, dan corak dalam menafsirkan Al-Qur'an*, vol.9, 2019, jurnal KACA

Kurniawan, Rizqi Ari, *konsep ketenangan jiwa menurut Quraish Shihab*, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN)

- Kamila, A. (2020). PSIKOTERAPI ZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1).
- Kalsum, Ummu Hasibuan,Dkk, *tipologi kajian Tafsir, metode, pendekatan dan corak dalam mitra penafsiran Al-Qur'an*, vol. 2
- Linda, S. Wayne, *konselor dan psikolog digital* (2015-2024)
- M. Bagus, Ibrahim – detikjatim , jumat, 15 Desember 2023.
- Munawwir, Ahmad Warson, *Al-Munawwir, kamus Arab Indonesia* (Yogyakarta, Pesantren Al-munawwir, 1984)
- Muslim Musthafa, *Mabahits Fi Al- Tafsir Al- Maudhu'I*, (Beirut : Darul Qalam, 1989)
- Mustahim Malula, Reza Ade Putra Tohis, *Metodologi Tafsir Al-Qur'an* (dari global ke komparatif), vol. Al-Mustafd: jurnal of quran and Hadist studies 2023
- Mustaqim “ *Dinamika sejarah tafsir Al- Qur'an*” Fakultas adab dan ilmu budaya uin kalijaga Yogyakarta: 2014.
- Nasrullah, Nurul Fani, *Konsep Ketenangan Hati Persepektif Al-Qur'an*. Fakultas Ushuluddin dan Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negri Prof K.H.Saifuddin Zuhri, Purwokerto
- Nor Ichwan, Mohammad, *Tafsir Ilmy, Memahami Al-Qur'an melalui pendekatan Sains Modren*, (Jogjakarta: Menara Kudud jogja, 2004)

Najati, Ustman, *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an* (Cet. I:Jakarta: CV. Cendekia Sentra Muslim, 2002),

Qutub, Sayyid, *Tafsir Fi-Dzilalil Qur'an*, (Jakarta, pustaka, Firdaus,1987)

Ridwan, Nasir, *Memahami Al-Qur'an* (Surabaya: CV Indra Media , 2003).

Rusydi, A. *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam*. Yogyakarta: Istana Publishing.(2015)

Shihab M.Quroish “*Tafsir al-misbah*”, lentera hati, jl. Kertamukti no 63 pisang ciputat 15419 cet, 4 oktober 2011.

Saleh, Ahmad Syukri , *Metodologi Tafsir Al-Qur'an Kontemporer dalam Pandangan Fazhar Rahman*,

Suaidah, Ida, *Sejarah Perkembangan Tafsir*, vol.3,no,2, Al-Asma : *Journal of Islamic Edication*,2021

Shihab M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah (pesan ,kesan keserasian Al-Qur'an)*,(Tangerang:lentera Hati,2002)

Shihab M. Quroish, S. (2007) ”*Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu Dalam Kehidupam Masyarakat*

Rahmah Syarifah, *Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Buya Hamka (Studi Tafsir Al-azhar)*. Program Studi Ilmu Al-Qu`ran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin Humaniora, Universitas Islam Negri Antasari Banjarmasin

Syafe'I, Rachmad, *Pengantar Ilmu Tafsir*, (Bandung: Pustaka Setia, 2012),

Yasif, Maladi, Wahyudi, Panji Romdhoni dkk, *Makna dan manfaat Tafsir Maudhu'i*, (Bandung : Prodi S2 Studi Agama- agama UIN Sunan Djati Bandung, 2021)

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta, hidakarya agung. 1989).

Zed, Mestika, *metode penelitian kepustakaan* ,(Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008).

Zuhdi, Nasiruddin, *Ensiklopedi Religi Kata-kata Serapan Asing Arab-Indonesia* (Jakarta: Yayasan Waqaf Darus-Sunnah, 2019),