

**KETENANGAN HATI DALAM AL-QURAN (STUDY ANALISIS
PENAFSIRAN *TAṬMA'INNUL QULŪB* SEBAGAI OBAT
OVERTHINGING DAN KECEMASAN BERLEBIHAN (*ENXIETY*))**

SKRIPSI

OLEH :

M. ZULFIKRI ISLAMI

NIM : 200204110061



PROGRAM STUDI ILMU ALQURAN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2023

**KETENANGAN HATI DALAM AL-QURAN (STUDY ANALISIS
PENAFSIRAN *TAṬMA'INNUL QULŪB* SEBAGAI OBAT
OVERTHINGING DAN KECEMASAN BERLEBIHAN (*ENXIETY*))**

SKRIPSI

OLEH :

M. ZULFIKRI ISLAMI

NIM : 200204110061



PROGRAM STUDI ILMU ALQURAN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2023

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan, penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

**KETENANGAN HATI DALAM AL-QURAN (STUDY ANALISIS
PENAFSIRAN *TAṬMA'INNUL QULŪB* SEBAGAI OBAT
OVERTHINGING DAN KECEMASAN BERLEBIHAN (*ENXIETY*))**

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika dikemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun menyeluruh, maka skripsi sebagai prasyarat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 28 November 2022

Penulis,



Zulfikri Islami

NIM 200204110061

HALAMAN PERSETUJUAN

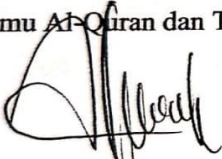
Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara M. Zulfikri Islami. NIM :
200204110061 Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir Fakultas Syariah
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul :

**KETENANGAN HATI DALAM AL-QURAN (STUDY ANALISIS
PENAFSIRAN *TATMA'INNUL QULŪB* SEBAGAI OBAT
OVERTHINGKING DAN KECEMASAN BERLEBIHAN (*ENXIETY*))**

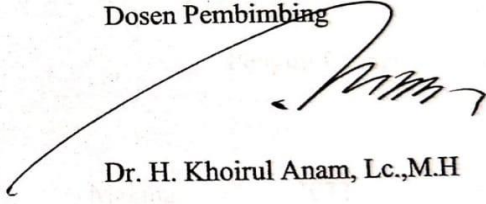
Maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-
syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh majelis dewan penguji.

Malang, 28 November 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Ilmu Al-Quran dan Tafsir


Ali Hamdan, M.A., Ph.d
197601012011011004

Dosen Pembimbing


Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H
196807152000031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dewan penguji skripsi saudara M. Zulfikri Islami NIM 200204110061 mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Quran Dan tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul :

KETENANGAN HATI DALAM AL-QURAN (STUDY ANALISIS PENAFSIRAN *TAṬMA'INNUL QULŪB* SEBAGAI OBAT *OVERTHINGKING* DAN KECEMASAN BERLEBIHAN (*ENXIETY*))


Telah dinyatakan lulus dengan nilai : 89 (delapan puluh sembilan)

Dengan Penguji :

1. Miski M. Ag
NIP. 19901010052019031012
2. Dr. H. Khoirul Anam Lc, M. H
NIP. 196807152000031001
3. Dr. Moh. Toriquddin Lc, M. HI
NIP. 197303062006041001

()

Ketua

()

Sekretaris

()

Penguji Utama

18 Desember 2023



Prof. Dr. Sudirman, MA

NIP. 19770822200050111003

MOTTO

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

“Wahai Zat yang maha hidup dan maha kekal abadi, dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan. Bawakanlah kemaslahatan pada segala urusanku. Janganlah Kau biarkan aku sendiri menyelesaikan urusan meski sekejap.”

(HR An-Nasai, Ibnu Sunni, Al-Hakim, Al-Baihaqi).

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil alamin, segala puji bagi Allah SWT, tuhan semesta alam yang nikmatnya tak terbilang. Bersyukur atas nikmat rahmat, taufiq, hidayah dan nikmat Islam, ilmu dan iman yang selalu dilimpahkan. Begitu banyak nikmat yang dilimpahkan terlebih kepada penulis sehingga penulisan skripsi dengan judul “Ketenangan Hati Dalam Al-Quran (Study Analisis Penafsiran *Taṭma ‘innul qulūb* Sebagai Obat *Overthinking* Dan Kecemasan Berlebihan (*Enxiety*))” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Sholawat dan salam semoga selalu terlimpahkan kepada junjungan sekalian alam, nabi akhir zaman, manusia paling mulia, cahaya diatas cahaya, Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa kedamaian dan ketentrangan serta cahaya ilmu dan iman. Semoga dengan bersholawat kepada beliau, kita semua memperoleh syafa’at di hari kiamat kelak.

Atas segala pengajaran, bimbingan dan bantuan, dukungan baik moril maupun materil serta bantuan pelayanan yang telah diberikan, maka dengan segala kerendahan hati saya menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada terkira kepada:

1. Prof. Dr. HM. Zainuddin MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Sudirman, M.A, selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Ali Hamdan, M.A., Pd.D, selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Quran Dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ustadz Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H, selaku dosen pembimbing, terima kasih yang tak terhingga dihaturkan atas waktu yang telah diluangkan untuk bimbingan, juga arahan serta masukan yang telah diberikan dalam proses penyelesaian penulisan skripsi ini.
5. Ustadz Dr. Muhammad, Lc., M.Th.I, selaku wali dosen selama menempuh perkuliahan di Program Studi Ilmu Al-Quran Dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Atas bimbingan selama menempun perkuliahan.
6. Segenap dosen Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang atas segala pembelajaran yang telah diberikan. Semoga segala sesuatu yang baik yang telah diberikan, juga arahan dan bimbingannya menjadi amal ibadah disisi Allah SWT.
7. Staff serta karyawan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, atas bantuan pelayanan selama proses penyelesaian skripsi ini.
8. Kedua orang tua, Bapak Fahrudin dan Ibu Siti Rafiah yang amat saya cintai dan senantiasa memberikan dukungan, bimbingan, nasihat serta motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan perkuliahan di universitas Islam negeri maulana malik Ibrahim malang.

9. Buya KH. Nasrulloh Lc., M.Th.I dan Umi Chamidah, S.Th.i selaku pengasuh Pondok Pesantren Mambaus Sholihin Li Tahfidz Quran Malang, atas segala pengajaran, bimbingan, dukungan serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis selama menjadi santri dipondok Pesantren Mambaus Sholihin Malang.
10. Seluruh teman teman mahasiswa Ilmu Alquran Dan Tafsir angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang selaku teman seperjuangan, menangis dikala duka tertawa dikala bahagia, bersama. Atas segala suka dan duka akan menjadi kenangan yang menggenang disela-sela kerinduan tatkala nanti disaat sudah tidak lagi bersama.
11. Seluruh teman teman santri PP. MBSMalang juga teman teman sekampung halaman diperantauan Ikatan mahasiswa jambi yang selalu memberikan dukungan.
12. Terakhir, kepada Hujan Bulan Juni yang telah menghapus jejak-jejak kaki yang ragu-ragu dijalan itu, yang telah merawat luka-luka perih dihati itu, dibiarkannya yang tak tentu arah, kembali berpulang kerumah itu.

Rasa syukur yang tak terhingga atas terselesainya skripsi juga berbagai ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan tak lepas dari dukungan dan bimbingan semua pihak. Harapan besar agar semua ilmu yang telah diperoleh selama perluliahan dapat memberikan manfaat dan kemaslahatan bagi nusa bangsa agama juga masyarakat pada umumnya. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi upaya perbaikan agar menjadi lebih

baik lagi kedepannya. Akhir kata semoga segala sesuatu yang baik kembali kepada pribadi masing-masing.

Malang, 28 November 2023

Penulis,

M. Zulfikri Islami
NIM. 200204110061

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi ialah pemindah alihan tulisan Arab ke dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia. Transliterasi yang digunakan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Malang (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan pedoman transliterasi hasil keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. nomor: 158 tahun 1987 dan nomor: 0543b/U/1987

B. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te

ث	Ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Žal	ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	r	er
ز	Zai	z	zet
س	Sin	s	es
ش	Syin	sy	es dan ye
ص	Šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	`ain	`	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	g	ge
ف	Fa	f	ef

ق	Qaf	q	ki
ك	Kaf	k	ka
ل	Lam	l	el
م	Mim	m	em
ن	Nun	n	en
و	Wau	w	we
هـ	Ha	h	ha
ء	Hamzah	‘	apostrof
ي	Ya	y	ye

C. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	a	a

ـَ	Kasrah	i	i
ـِ	Dammah	u	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...يَ	Fathah dan ya	ai	a dan i
...وِ	Fathah dan wau	au	a dan u

D. Panjang

vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel 0.4: Tabel Transliterasi *Maddah*

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
...أ...إ...	Fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
...يَ	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
...وِ	Dammah dan wau	ū	u dan garis di atas

E. Ta' Matbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu: Ta' marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah “t”. Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah “h”. Kalau pada kata terakhir dengan ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditransliterasikan dengan “h”.

Contoh:

- رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ raudah al-atfāl/raudahtul atfāl
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ al-madīnah al-munawwarah/al-madīnatul munawwarah

F. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

- نَزَّلَ النَّازِلَ nazzala al-birr

G. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas: Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf “l” diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan dengan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang.

Contoh:

- الرَّجُلُ ar-rajulu
- الْقَلَمُ al-qalamu

H. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof. Namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Sementara hamzah yang terletak di awal kata dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

- تَأْخُذُ ta'khuzu
- شَيْءٌ syai'un

I. Penulisan Kata Lazim Digunakan

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

- وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ / Wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn/
Wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَ مُرْسَاهَا / Bismillāhi majrehā wa mursāhā

J. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

- الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ / Alhamdu lillāhi rabbi al-`ālamīn/
Alhamdu lillāhi rabbil `ālamīn
- الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ / Ar-rahmānir rahīm/Ar-rahmān ar-rahīm

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
PEDOMAN LITERASI	x
DAFTAR ISI	xvii
DAFTAR TABEL	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
ملخص	xxii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian.....	6
E. Metode penelitian.....	6
F. Penelitian Terdahulu	8
G. Sistematika penulisan.....	18
BAB II	20
TINJAUAN PUSTAKA	20
A. Tafsir Tematik (Maudhu'i)	20
B. Ketenangan Hati.....	23
C. Overthingking	31
D. Kecemasan (Enxiety)	33
E. Pandangan Psikologi	35
BAB III	38

PENAFSIRAN TAṬMA‘INNUL QULŪB DALAM ALQURAN	38
A. Kajian Ayat-Ayat Ketenangan dalam Al-Quran	38
B. Penafsiran Taṭma‘innul qulūb Dalam Al-Quran	45
C. Ketenangan Hati Solusi Overthinking Dan Enxiety	57
BAB IV	69
PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	34
Penelitian Terdahulu	34
Tabel 2.1	42
Makkiyah Dan Madaniyah Ayat-Ayat Ketenangan Hati	42

ABSTRAK

M. Zulfikri Islami, NIM 200204110061, 2023, *Ketenangan Hati Dalam Al-Quran (Studi Analisa Penafsiran Taṭma‘innul qulūb Sebagai Obat Overthinking Dan Kecemasan Berlebihan (Enxiety))* Skripsi. Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Dosen Pembimbing Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H

Kata Kunci : Ketenangan; Taṭma‘innul qulūb ; Gangguan kejiwaan

Gangguan kesehatan mental seperti overthinking dan anxiety seolah-olah menjadi trend dikalangan masyarakat. terbukti dengan banyaknya data yang menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat pernah bahkan sering mengalami overthinking dan anxiety. Terdapat banyak solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satunya adalah dengan memahami konsep ketenangan hati yang terdapat dalam Al-Quran. konsep tersebut dapat dipahami dengan menelusuri penafsiran para mufassir terhadap ayat-ayat Al-Quran yang membahas tentang ketenangan hati.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, data-data diperoleh melalui kajian kepustakaan (*Library research*). Sumber data primer diambil dari Al-Quran dan kitab-kitab tafsir. Sumber data sekunder diambil dari buku, artikel, dan skripsi yang memuat pembahasan tentang ketenangan hati dalam Al-Quran. Data yang diperoleh dari sumber tersebut akan dilakukan analisis terhadap penafsiran *taṭma‘innul qulūb* sebagai obat *overthinking* dan *anxiety*.

Hasil dari penelitian ini memaparkan bahwa *taṭma‘innul qulūb* terdapat pada 4 ayat dalam Al-Quran yakni pada surah Āli-Imrān ayat 126, Al-Māidah ayat 113, Al-Anfāl ayat 10 dan Ar-Ra’du ayat 28. Dari penafsiran *taṭma‘innul qulūb* pada ayat-ayat tersebut ditemukan bahwa terdapat beberapa solusi yang ditawarkan Al-Quran sebagai obat *overthinking* dan *anxiety*. Solusi pertama adalah sabar, takwa, dan tawakkal, Solusi kedua adalah beriman kepada Allah dan solusi yang ketiga adalah berdzikir dan selalu mengingat Allah SWT.

ABSTRACT

M. Zulfikri Islami, NIM 200204110061, 2023, *Peace of Mind in the Quran (An Analytical Study of the Interpretation of Taṭma‘innul qulūb as a Remedy for Overthinking and Enxiety)*) Thesis. Department of Al-Qur’an Science and Tafsir, Faculty of Sharia, State Islamic University (UIN) Maulana Maliki Ibrahim Malang. Advisor: Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H

Keywords: Calmness; Taṭma‘innul qulūb ; Mental Disorders

Mental health disorders such as overthinking and anxiety seem to be a trend among the public. It is proven by the amount of data that shows that most people have even often experienced overthinking and anxiety. There are many solutions to overcome these problems, one of which is to understand the concept of peace of mind contained in the Quran. The concept can be understood by tracing the interpretation of the mufassirs on the verses of the Quran that discuss peace of mind.

This research is a qualitative research, data obtained through library research. Primary data sources are taken from the Quran and books of interpretation. Secondary data sources are taken from books, articles, and theses that contain discussions about peace of mind in the Quran. The data obtained from these sources will be analyzed against the interpretation of taṭma‘innul qulūb as a remedy for overthinking and anxiety.

The results of this study explain that taṭma‘innul qulūb is found in 4 verses in the Quran, namely in surah Al-Imran verse 126, Al-Māidah verse 113, Al-Anfāl verse 10 and Ar-Ra‘du verse 28. From the interpretation of taṭma‘innul qulūb in these verses, it is found that there are several solutions offered by the Quran as a cure for overthinking and anxiety. The first solution is patience, piety, and tawakkal, the second solution is to believe in Allah and the third solution is dhikr and always remember Allah SWT.

ملخص

محمد زولفكري اسلام, ٢٠٢٣, ٢٠٠٢٠٤١١٠٠٦١, السكينة الداخلية في القرآن الكريم (دراسة تحليلية لتفسير تطمئن القلوب كعلاج لفرط التفكير والقلق الزائد). قسم علوم القرآن والتفسي, كلية الشريعة, جامعة الدولة الإسلامية مولان امالكي ابراهيم مالنج. الأستاذ المشرف الدكتور خير الأنعام,

ليسانس، ماجستير

كلمات مفتاحية: السكينة؛ تطمئن القلوب؛ اضطراب الصحة النفسية

اضطرابات الصحة النفسية مثل التفكير الزائد والقلق يبدو أنها أصبحت صيحة في وسط المجتمع. يتضح ذلك من خلال الكثير من البيانات التي تشير إلى أن غالبية الناس قد شهدوا على الأقل تجارب متكررة من التفكير الزائد والقلق. هناك العديد من الحلول المتاحة للتغلب على تلك المشكلات، وإحداها هي فهم مفهوم السكينة الداخلية الموجود في القرآن الكريم. يمكن فهم هذا المفهوم من خلال استعراض تفسيرات المفسرين للآيات القرآنية التي تتحدث عن السكينة الداخلية.

تعتبر هذه الدراسة دراسة نوعية، حيث يتم الحصول على البيانات من خلال استعراض الأدب البيانات الأولية تمثلها القرآن الكريم وكتب التفسير. أما البيانات الثانوية، فتمثلها (أبحاث المكتبة) الكتب والمجلات والمقالات والرسائل التي تحتوي على مناقشة حول السكينة الداخلية في القرآن الكريم. سيتم تحليل البيانات المستمدة من تلك المصادر بالنسبة لتفسير تطمئن القلوب، والتفكير الزائد، والقلق.

تظهر نتائج هذه الدراسة أن تطمئن القلوب تظهر في ٤ آيات في القرآن الكريم، وهي في سورة آل عمران الآية ١٢٦، وسورة المائدة الآية ١١٣، وسورة الأنفال الآية ١٠، وسورة الرعد الآية ٢٨. من خلال تفسير تطمئن القلوب في تلك الآيات، تم العثور على بعض الحلول التي يقدمها القرآن كدواء للتفكير الزائد والقلق. الحلا الأول هو الصبر والتقوى والتوكل، والحلا الثاني هو الإيمان بالله، والحلا الثالث هو الذكر والتذكير المستمر بالله سبحانه وتعالى

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Overthinking dan kecemasan berlebihan atau biasa disebut dengan *enxiety* merupakan suatu gangguan kejiwaan yang banyak dialami oleh berbagai lini masyarakat terutama mahasiswa. Menurut data statistik yang diambil dari laporan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) pada tahun 2021, dilaporkan sebanyak 1 dari 5 responden dengan kisaran usia 15 tahun sampai 24 tahun menyatakan bahwa mereka sering mengalami depresi. Depresi yang sering mereka alami merupakan factor utama dari rendahnya minat untuk melakukan kegiatan.

Data tersebut juga melaporkan bahwa sebanyak 29% anak muda Indonesia mengaku sering mengalami tekanan yang berdampak pada rendahnya minat untuk melakukan kegiatan. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) terdapat sebanyak 1.035 responden atau 68% dari total keseluruhan 1.522 responden mengaku bahwa pernah mengalami gangguan kecemasan.¹

Gangguan kesehatan mental seperti *overthinking* dan *enxiety* sering dialami pada kehidupan sehari-hari. Gangguan tersebut seperti merasakan

¹ Ayunda Pininta Kasih, "Anak Muda Rentan "*Overthinking*" dan cemas, ini cara mengatasinya" *Kompas*, 25 Novemver 2021, diakses 01 September 2023, <https://www.kompas.com/edu/read/2021/11/25/185003771/anak-muda-rentan-overthinking-dan-cemas-ini-cara-mengatasinya?page=all>

kecemasan ketika menghadapi suatu permasalahan atau sedang berhadapan dengan sesuatu yang membahayakan. Merasakan kecemasan merupakan hal yang normal namun bisa berbahaya dan memberikan dampak buruk apabila tingkat kecemasan tersebut tidak sesuai dengan proporsi ancaman.

Dr. Abdusattar Abu Ghuddah mengatakan bahwa *enxiety* adalah suatu kondisi emosi ketika seseorang merasa tidak tenang, takut, atau khawatir. *Overthinking* dikategorikan sebagai gangguan psikologis (*psychological disorder*) karena dapat menyebabkan gangguan kecemasan (*anxiety*). *Overthinking* disebut juga sebagai *paralysys analysys* atau memikirkan suatu permasalahan secara terus menerus dan tidak menemukan jalan keluar dari permasalahan tersebut.²

Riset kesehatan dasar atau Riskesdes yang dilakukan pada tahun 2018 menemukan bahwa pada usia remaja yaitu usia 15 hingga 24 tahun yang merupakan rentan usia mahasiswa, terdapat sebanyak 11 juta orang yang mengalami depresi. Jumlah tersebut sama dengan 6,2% dari total keseluruhan jumlah penduduk Indonesia. Depresi jika dialami terus-menerus dapat menyebabkan kecenderungan untuk melakukan *self harm* yaitu menyakiti diri sendiri dan hal tersebut jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan bunuh diri. Data tersebut juga menunjukkan bahwa sebanyak 80 hingga 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari mengalami depresi.

² Chairina Ayu Widowati, "jangan anggap remeh *overthinking*," 03 Agustus 2022, Diakses 01 September 2023, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/989/jangan-anggap-remeh-dampak-overthinking

Kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia setiap tahunnya bisa mencapai 10.000 kasus. Data tersebut menunjukkan bahwa setiap satu jam terjadi kasus bunuh diri di Indonesia.³ Merujuk dari data tersebut maka dapat dipastikan bahwa permasalahan gangguan Kesehatan jiwa seperti *overthinking* dan *enxiety* tidak dapat dipandang sebelah mata dan merupakan suatu permasalahan besar juga sangat memprihatinkan. Permasalahan tersebut yang menjadi urgensi dalam penelitian ini.

Terdapat banyak cara untuk mengatasi gangguan kesehatan mental seperti *overthinking* dan *enxiety*, salah satunya adalah dengan pemahaman pada ayat-ayat Al-Quran yang memuat pembahasan tentang ketenangan hati. Al-Quran yang merupakan pedoman kehidupan juga berfungsi sebagai obat dari berbagai macam penyakit biologis maupun psikologis yang dialami manusia. sebagaimana disebutkan dalam QS Al-Isra ayat 82 :

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْزُقُ الظَّالِمِينَ إِلَّا حَسَارًا

Artinya : “Kami turunkan dari Al-Qur’an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur’an itu) hanya akan menambah kerugian”⁴ (QS Al-Isra : 82)

³ Alfina Ayu Rachmawati, ”darurat kesehatan mental bagi remaja” *Egsaugm*, 27 November 2020, diakses 21 Agustus 2023, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/Darurat-Kesehatan-Mental-Bagi-Remaja/>

⁴ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

Menurut Quraish Shihab, kata *syif ā* yang terdapat pada ayat tersebut dapat bermakna sebagai kesembuhan dan dapat diartikan juga sebagai obat. kata *syif ā* juga memiliki arti sebagai keterbebasan dari kekurangan.⁵ Dalam memahami QS. Al-Isra ayat 82, Quraish Shihab berpendapat bahwa ayat-ayat Al-Quran tidak hanya dapat menyembuhkan penyakit-penyakit jasmani saja sebagaimana pendapat para ulama tentang ayat ini, melainkan penyakit nurani atau jiwa yang berdampak pada jasmani.

QS Al-Isra ayat 82 menerangkan bahwa Al-Quran merupakan obat penawar yang diturunkan Allah SWT dan sudah semestinya Al-Quran mampu memberikan solusi akan permasalahan psikologis seperti *overthinking*, *enxiety* dan gangguan Kesehatan mental lainnya. Salah satu solusi yang ditawarkan Al-Quran adalah konsep ketenangan hati atau *taṭma‘innul qulūb*. Al-Quran banyak berbicara tentang ketenangan hati atau jiwa yang tenang dan tentunya penjelasan dari ayat-ayat yang membahas ketenangan hati mampu menjadi solusi dan obat dari *overthinking* juga kecemasan berlebihan atau *enxiety*. Salah satu ayat yang membahas ketenangan hati terdapat pada QS Ar-Ra’du ayat 28 yang berbunyi :

طَالِدِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah :Pesan, Kesan. h.531.

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”⁶

Urgensi *overthinking* dan *enxiety* sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, maka dirasa penting penelitian ini dilakukan dengan tujuan agar semua orang mampu mengatasi *overthinking* dan *enxiety* Sesuai dengan tuntunan Al-Quran yang dapat dipahami dari penafsiran *taṭma‘innul qulūb* dalam Al-Quran. Terlebih *overthinking* dan *enxiety* menjadi pembahasan yang jarang dikaitkan dengan Al-Quran sebagai salah satu jalan keluar dan solusi dari permasalahan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini memaparkan judul “Ketenangan Hati Dalam Al-Quran (Study Analisis Penafsiran *Taṭma‘innul qulūb* Sebagai Obat *Overthinking* Dan Kecemasan Berlebihan (*Enxiety*))”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka disusun rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana penafsiran *taṭma‘innul qulūb* dalam Al-Quran?
2. Bagaimana penafsiran *taṭma‘innul qulūb* menjadi solusi dari *overthinking* dan *enxiety*?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

⁶ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

1. Untuk mengetahui Bagaimana penafsiran *taṭma'innul qulūb* dalam Al-Quran.
2. Untuk mengetahui bagaimana penafsiran *taṭma'innul qulūb* menjadi solusi dari *overthingking* dan *enxiety*.

D. Manfaat penelitian

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan kajian ilmu Al-Quran dan tafsir. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan bagi para akademis terutama dalam bidang Ilmu Al-Quran dan Tafsir. Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi referensi bagi masyarakat umum agar mampu mengatasi *overthingking* dan *enxiety* sesuai dengan tuntunan Al-Quran.

Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat tentang bagaimana mengatasi *overthingking* dan *enxiety* sesuai dengan tuntunan Al-Quran yang dapat diketahui melalui penafsiran para ulama tentang ayat-ayat ketenangan hati dalam Al-Quran. Juga diharapkan mampu menambah semangat dan motivasi dalam kajian keilmuan Al-Quran dan tafsir.

E. Metode penelitian

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan untuk menjawab rumusan masalah.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian normatif yang bersifat sebagai penelitian kepustakaan (*library research*) dengan demikian menjadikan bahan Pustaka sebagai sumber data primer. Sumber data tersebut dapat diambil dari berbagai kajian berupa buku-buku, jurnal, media online, penelitian Ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, serta berbagai sumber yang bisa dipertanggung jawabkan.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (*Qualitative research*) yaitu penelitian yang sistematis dan digunakan untuk mengkaji suatu objek pada latar belakang ilmiah tanpa harus terjun langsung kelapangan seperti penelitian kuantitatif.⁷ bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dengan mendalam dan dilakukan dengan mengumpulkan data sedalam-dalamnya.

3. Jenis Data

Jenis data pada penelitian ini dapat dibagi menjadi dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari penafsiran *taṭma‘innul qulūb* dari berbagai kitab-kitab tafsir. Lalu sumber data sekunder juga digunakan sebagai penunjang data primer yang didapat dari berbagai literatur seperti buku, jurnal, artikel, kamus dan berbagai sumber lain yang berkaitan dengan kajian penelitian.⁸

⁷ Anis Endang Yudi Marihot, Sapta Sari, *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif, Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)*, vol. Vol. 1, 2022.

⁸ Badruddin, *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, hal. 20

4. Metode Pengumpulan Data

Untuk metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan sumber Pustaka dengan Teknik dokumentasi. Dimana penulis akan mengumpulkan dan menghimpun data yang berkaitan dengan penelitian baik data primer maupun data sekunder. Setelah mengumpulkan dan menghimpun data, maka penulis akan menganalisis, menelaah dan meneliti data yang diperoleh dari dokumen tertulis seperti Al-Quran, buku, penelitian ilmiah, skripsi, tesis, disertasi dan berbagai sumber tertulis lainnya sebagai referensi.⁹

5. Metode Pengolahan Data

Pada penelitian ini pengolahan data menggunakan metode *deskriptif-analisis* (mendeskripsikan dan menanalisa). *Deskriptif-analisis* adalah metode analisis data yang mendeskripsikan data terkait subjek penelitian dari data variabel yang didapatkan dan dilanjutkan dengan menganalisisnya.¹⁰ Pada penelitian ini akan mendeskripsikan data terkait penafsiran *taṭma'innul qulūb* dan kaitannya dengan *overthinking* dan *enxiety* lalu dilanjutkan dengan menganalisis data tersebut. Untuk memperoleh data yang komprehensif dan menyeluruh, maka dilakukan Langkah metode tafsir tematik atau tafsir *maudhu'i* yaitu menafsirkan Al-Quran terhadap tema tertentu.

⁹ Badruddin, *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Syariah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*, hal 20.

¹⁰ Ibnu Hajar, *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1999), hal. 274

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian dan kajian tentang ketenangan hati tentunya bukanlah hal yang baru dalam kajian keIslaman. Namun setiap penelitian tentunya memiliki persamaan dan perbedaan tertentu dengan penelitian lainnya. Persamaan dan perbedaan tersebut mencakup karakteristik, sudut pandang atau perspektif juga metode penelitian yang berbeda. Penelitian terdahulu yang dicantumkan berupa skripsi, tesis, buku, maupun jurnal dan akan menjelaskan perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini.

1. Skripsi dengan judul “ketenangan dalam perspektif alquran (studi analisi term *Sakīnah* dan *muthmainnah* dalam tafsir *al-iklil fi ma’ani at-tanzil* karya Misbah Mustafa)” oleh Nadila Rizkia Rahma yang ditulis pada tahun 2021. Penelitian ini berupa skripsi yang meneliti *tafsir al-iklil fi ma’ani at-tanzil* karya Misbah Mustafa. Penelitian ini berfokus pada pemaknaan kata *Sakīnah* dan *muthmainnah* dalam kitab tafsir *iklil fi ma’ani at-tanzil*. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) yang dijelaskan secara deskriptif-analisis. Dalam penelitiannya menggunakan data primer yaitu tafsir *al-iklil fi ma’ani at-tanzil* karya Misbah Mustafa dan data sekunder berupa buku-buku serta jurnal yang membahas tema yang sama. Penelitian ini menemukan bahwa Misbah Mustafa mengartikan kata *sakīnah* dan kata *muthmainnah* dengan beberapa kata yaitu : tentrem, anteng, condong seneng dan ngaso. Selanjutnya penelitian ini memaparkan bahwa Kata tentrem adalah kedamaian kehidupan, kata anteng merupakan

penjelasan pada perbuatan-perbuatan baik manusia. Kata condong seneng dijelaskan sebagai kasih sayang antar manusia, dan kata ngaso merupakan ungkapan untuk sesuatu yang mendatangkan kebaikan pada tubuh. Dari keempat kata tersebut, ditemukan bahwa ada beberapa hal-hal yaitu bertaubat, beriman dan bertawakkal yang dapat mendatangkan atau mempengaruhi ketenangan.¹¹ Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang ketenangan dalam perspektif Al-Quran dan menggunakan metode tafsir tematik. Adapun perbedaannya dengan penelitian ini adalah berkonsentrasi pada penafsiran *taṭma'innul qulūb* sebagai obat *overthinking* dan kecemasan berlebihan (*enxiety*).

2. Selanjutnya skripsi dengan judul “Zikir Dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah Al-Ra'd Ayat 28)” oleh Hamidatul Istiqomah yang ditulis pada tahun 2020. Penelitian yang dilakukan peneliti pada skripsi ini adalah kajian tematik yang berfokus pada surah Ar-Ra'd ayat 28 dengan tema besar dalam kajian ini adalah zikir dan implementasinya sebagai penenang hati. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan model *library research*. Penelitian ini menemukan bahwa dengan dzikrullah atau mengingat Allah, dapat membantu untuk mengatasi berbagai kesulitan, kepayahan, kesempitan dan berbagai masalah-masalah yang

¹¹ Nadila rizkia rahma, ketenangan dalam perspektif Al-Quran (studi analisis term sakīnah dan muthmainnah menurut tafsir al-iklil fi ma'ani at-tanzil karya misbah musthafa, 2021) hal 98.

sedang dialami oleh hati. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa ada beberapa manfaat dan implementasi zikir sebagai penenang hati. Zikir dan mengingat Allah dapat memandu seseorang dalam memaknai hidupnya secara positif. Memberikan dorongan semangat bagi orang-orang yang sedang merasa putus asa juga merupakan salah satu manfaat dari mengingat Allah. Adapun manfaat selanjutnya adalah cara berpikir orang-orang yang senantiasa mengingat Allah akan tercerahkan dan selamat dari berprasangka buruk juga dapat menjadi sebuah motivasi untuk seseorang melangkah menuju kematangan cita-cita hidup.¹² Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah sama-sama meneliti tentang ketenangan hati. Adapun perbedaannya adalah penelitian ini berfokus pada penafsiran *taṭma'innul qulūb* sebagai obat *overthinking* dan kecemasan berlebihan (enxety).

3. Selanjutnya artikel dari jurnal akhlak dan tasawuf dengan judul “Menggapai Ketenangan Hati Dengan Dzikirullah” yang ditulis oleh Istianah pada tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan termasuk kedalam penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian ini mengungkapkan pentingnya dzikirullah sebagai salah satu sarana untuk menggapai ketenangan hati. Ketika kita mengalami berbagai gangguan kejiwaan seperti kecemasan, depresi, gelisah, panik

¹² Hamidatl istiqomah, zikir dan implementasinya sebagai penenang hati (kajian tematik sudah al ra'd ayat 28, 2020) hal 69.

dan lain sebagainya yang merupakan dampak negatif dan akibat dari tekanan yang mengganggu jiwa. Penelitian ini menemukan bahwa untuk mengatasi berbagai gangguan kejiwaan, Al-Quran memberikan terapi dengan dzikrullah seperti yang dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28. Lalu Perintah untuk berdzikir terdapat dalam QS. Al-Baqarah ayat 152 dan QS. Al-A'raf ayat 205. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Dzikir adalah sebuah bentuk ucapan lisan, gerakan raga juga getaran hati sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh agama dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Tujuan dzikir yang dilakukan dalam rangka untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui pencapaian kondisi jiwa dengan kepasrahan juga penyerahan diri secara totalitas kepada Allah SWT.¹³ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama sama membahas ketenangan hati. Adapun perbedaannya adalah penelitian ini berfokus pada ketenangan hati yang didapat dari dzikrullah dan penelitian ini tidak membahas tentang *overthinking* dan kecemasan berlebihan (*enxiaty*).

4. Selanjutnya skripsi yang berjudul "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah)" yang ditulis oleh Ari Kurniawan Rizqi yang ditulis pada tahun 2022. Penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik dan termasuk kedalam penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kajian pustaka (*library research*).

¹³ Istianah : menggapai ketenangan hati dengan dzikrullah, esoteric : jurnal akhlak dan tasawuf no 01 2017. Hal 126

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Metode Quraish Shihab dalam menafsirkan Al-Quran dalam tafsir Al-Misbah adalah dengan menggunakan metode *tahlili*, sedangkan pemikirannya menggunakan metode *maudhu'i* dengan bercorak *adabi Al-Ijtima'i*. penelitian ini mengungkapkan bahwa dalam Al-Qur'an pembahasan tentang ketenangan di isyaratkan dengan kata *mutmainnah* yang disebutkan sebanyak 13 kali. Faktor-faktor yang dapat membantu untuk mencapai ketenangan sebagaimana yang terdapat dalam tafsir Al-Misbah adalah faktor Keyakinan atau Keimanan, Ketakwaan, Dzikir, dan Shalat.¹⁴ Persamaannya terdapat pada sama-sama meneliti tentang ketenangan hati atau jiwa. Adapaun perbedaannya adalah penelitian tersebut hanya terbatas pada tafsir Al-Misbah saja dan juga tidak adanya pembahasan tentang *overthinking* dan *enxiety*.

5. Selanjutnya skripsi dengan judul “Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)” ditulis oleh Humaira pada tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) dengan menggunakan metode tafsir *maudhu'i* (tafsir tematik) juga menggunakan metode *content analysis*. Penelitian ini menggunakan kata *muthmainnah* sebagai fokus kajian. Penelitian ini menemukan bahwa lafadz *muthmainnah* dan lafadz yang berkaitan dengannya terdapat sebanyak

¹⁴ Ari Kurniawan Rizqi : Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah, 2022). Hal.93

11 kali dalam Al-Quran. *Muthmainnah* dalam penelitian ini diartikan sebagai jiwa yang tidak mendorong seseorang untuk melakukan perbuatan yang buruk, baik bagi dirinya maupun bagi orang lain. Pada penelitian juga menegaskan bahwa selaku manusia yang beriman, hendaklah berusaha untuk mencari ketenangan jiwa yang merujuk dan berlandaskan pada ayat-ayat Al-Qur'an serta diharapkan bahwa dari pemahaman terhadap ayat ayat tersebut dapat merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Ketenangan didapat dengan meyakini bahwa Allah telah menjanjikan kebahagiaan berupa surga terhadap manusia yang senantiasa melaksanakan perintah juga selalu menjauhi dan meninggalkan larangan-larangannya sesuai dengan anjuran yang telah disampaikan dalam Al-Qur'an.¹⁵ Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membahas tentang ketenangan hati atau jiwa dalam Al-Quran. Lalu perbedaannya terletak pada fokus kajian dan penelitian ini juga tidak membahas tentang *overthinking* dan kecemasan berlebihan atau *enxiety*.

Tabel 1.1

Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan

¹⁵ Humaira, Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik, 2019) Hal. 93

1	Nadila Rizkia Rahma	Ketenangan Dalam Perspektif Al- Quran (Studi Analisi Term Sakīnah Dan Muthmainnah Dalam <i>Tafsir Al- Iklil Fi Ma'ani At-Tanzil</i> Karya Misbah Mustafa)	Persamaan pada penelitian ini adalah sama sama membahas tentang ketenangan hati dalam Al-Quran	Adapun perbedaannya terdapat pada fokus penelitian dimana penelitian ini berfokus pada term sakīnah dan muthmainnah juga sumber primer yang digunakan adalah tafsir <i>iklil fi ma'ani at tanzil</i> karya Misbah Mustafa
2	Hamidatul Istiqomah	Zikir Dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati	Sama-sama meneliti tentang	Perbedannya terletak pada fokus kajian yang berbeda

		(Kajian Tematik Surah Al-Ra'd Ayat 28)	ketenangan hati	dan pada penelitian ini tidak membahas tentang <i>overthinking</i> dan <i>enxiety</i>
3	Istianah	Menggapai Ketenangan Hati Dengan Dzikrullah	Sama sama membahas ketenangan hati	Perbedaannya terletak pada fokus kajian dimana berfokus pada dzikir sebagai media menggapai ketenangan hati sedangkan penelitian ini berfokus pada penafsiran <i>taṭma'innul qulūb</i>

				sebagai obat <i>overthinking</i> dan <i>enxiety</i>
4	Ari Kurniawan Rizqi	Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al- Misbah)”	Sama-sama membahas tentang ketenangan hati dan jiwa	Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang berfokus pada studi tafsir Al- Misbah dan tidak membahas tentang <i>overthinking</i> dan <i>enxiety</i>
5	Humaira	Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al- Quran (Studi	Sama sama membahas ketentraman jiwa dalam Al-Quran.	Perbedaannya dengan penelitian ini adalah penelitian ini hanya

		Deskriptif Analisis Tafsir- Tafsir Tematik)		berfokus pada upaya memperoleh ketenangan hati dalam perpektif Al-Quran dan tidak membahas bagaimana dampaknya dengan <i>overthinking</i> dan <i>enxiety</i> .
--	--	---	--	--

G. Sistematika Penulisan

Berdasarkan uraian diatas, maka sistematikan pembahasan penelitian akan disusun berdasarkan buku pedoman penulisan skripsi fakultas syariah universitas Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2022 yang terdiri dari empat bab, sebagai berikut :

Bab pertama, berisi pendahuluan yang meliputi berbagai penjelasan tentang hal-hal pokok yang menjadi dasar penelitian. Diantaranya adalah latar belakang masalah, pada bagian ini penulis akan menjelaskan urgensi

penelitian dan permasalahan yang menjadi fokus penelitian kemudian dilanjutkan dengan rumusan masalah, masalah akan dirumuskan secara spesifik, jelas, singkat, dan padat. Selanjutnya setelah rumusan masalah adalah tujuan penelitian dan manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis. Selanjutnya penulis memaparkan metode penelitian yang berisikan jenis penelitian, pendekatan penelitian, Jenis data, metode pengumpulan data, penelitian terdahulu, dimana penulis akan memuat penelitian penelitian terdahulu yang memiliki korelasi dengan penelitian yang sedang dilakukan juga akan memuat persamaan dan perbedaan dari penelitian sebelumnya. lalu yang terakhir dilanjutkan dengan sistematika pembahasan.

Pada bab kedua, akan memuat tinjauan pustaka juga landasan teoritis yang berkaitan dengan analisis permasalahan juga metode yang relevan dengan permasalahan penelitian. Landasan teori-teori tersebut akan dipergunakan untuk menganalisa setiap permasalahan yang diangkat dalam penelitian.

Pada bab ketiga berisikan hasil penelitian, dimana penulis akan memaparkan data-data yang telah diperoleh yaitu bagaimana ketenangan hati dalam Al-Quran lalu menjelaskan berbagai penafsiran *taṭma'innul qulūb* dan bagaimana relevansinya dalam mengobati *overthinking* dan *anxiety*.

Bab keempat akan berisikan penutup berupa kesimpulan dan saran-saran berkaitan dengan kajian dari penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tafsir Tematik (Maudhu'i)

Dewasa ini, banyak ragam metode tafsir tematik yang telah dirumuskan oleh beberapa ulama maupun mufassir dari masa kemasa. Seperti tafsir tematik yang dirumuskan oleh al-Kumi dan al-Qasim, tafsir tematik Muhammad Baqir as-Sadr, Metode tematik al-Farmawi, metode tematik Mustafa muslim, metode tematik Abdul Fattah al-Khalidi, metode Tematik hasan Hanafi dan metode tematik Quraish Shihab.

Metode tafsir tematik hasil penyempurnaan yang dilakukan oleh al-Farmawi terhadap metode tafsir al-Kumi telah menjadi metode tafsir yang paling populer sejauh ini. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan para sarjana tafsir setelah al-Farwawi juga memberikan rumusan tafsir yang sama dan tidak jauh berbeda dengan al-Farmawi. Seperti Quraish Shihab, Mustafa Muslim juga Abdul Fattah al-Khalidi yang merumuskan kerangka metode tafsir tematik tidak beranjak jauh dari rumusan al-Farmawi.¹⁶

1. Pengertian tafsir tematik (maudhu'i)

Banyak ulama maupun mufassir yang merumuskan pengertian dari tafsir tematik salah satunya adalah definisi yang dikemukakan oleh al-Farmawi. al-Farmawi mengatakan bahwa tafsir *maudhu'i* atau tafsir tematik adalah metode penafsiran dengan pola menghimpun ayat-ayat

¹⁶ Muhammad chirzin, Fahrudin, dan Fatimah Fatmawati *Reformulasi Metode Tafsir Tematik*. (Yogyakarta: Q-Media, 2023), 2.

Al-Quran yang mempunyai tujuan dan arti yang sama. Tafsir tematik akan membahas ayat-ayat dengan satu tema lalu kemudian menyusun ayat-ayat tersebut sesuai dengan masa turunnya, latar belakang dan asbabun nuzul ayat. Ayat-ayat tersebut akan diberi penjelasan dan pokok-pokok kandungan hukumnya.¹⁷

Lalu metode tafsir tematik atau tafsir *maudhu'i* adalah metode penafsiran ayat-ayat Al-Quran yang berfokus dan menekankan pada tema-tema tertentu. Oleh karena itu metode ini dikenal dengan metode tematik, karena penjelasannya berdasarkan pada tema spesifik. Secara konseptual, yang dimaksud dengan metode tafsir *maudhu'i* (tematik) adalah cara penyajian penjelasan Al-Quran berdasarkan topik tertentu. Topik ini dapat berupa surah, bisa juga berupa tema tema spesifik seperti konsep poligami dalam alquran, konsep sabar, konsep ikhlas dan lain lain.¹⁸

2. Tafsir Tematik al-Farmawi

Pada penelitian ini akan membahas tema ketenangan hati dalam Al-Quran. Pada pembahasan mengenai tema ini akan mengikuti tahapan-tahapan metode tafsir tematik farmawi yang dirumuskan oleh Abdul Hayy al-Farmawi. Adapun langkah-langkah metode tafsir tematik yang ditetapkan oleh al-Farmawi adalah sebagai berikut :

¹⁷ Sj'roni, "Studi Tafsir Tematik" Jurnal study Islam Panca Wahana I Edisi 12 (2014): 3.

¹⁸ Muhammad chirzin, Fahrudin, dan Fatimah Fatmawati *Reformulasi Metode Tafsir Tematik*. (Yogyakarta: Q-Media, 2023), 10-11.

- a. Menentukan tema yang ingin dikaji. Pada penelitian ini tema yang akan dibahas adalah ketenangan hati dalam Al-Quran.
- b. Mengumpulkan seluruh ayat yang berkenaan dengan tema yang akan dibahas.
- c. Ayat-ayat yang akan dikaji disusun sesuai dengan urutan kronologi turunnya beserta asbabun nuzululnya jika ada.
- d. Memahami bagaimana keterhubungan atau munasabah ayat-ayat tersebut dengan yang ada di setelah dan sesudahnya di dalam suratnya. Dengan demikian akan jelas gambaran peristiwa yang terjadi berkenaan dengan ayat tersebut.
- e. Menyusun outline pembahasan secara sistematis dan utuh.
- f. Melengkapi pembahasan dengan mengutip hadist jika diperlukan.
- g. Mempelajari secara tematik dan melakukan kajian silang antar ayat yang akan dikaji dengan ayat-ayat lain yang memuat pembahasan serupa, mengkaji ayat-ayat yang *'am* dan *khas*, ayat-ayat yang *mutlaq* dan *muqayyad*, ayat-ayat yang tampak bertentangan atau kontradiktif, juga menentukan apakah ayat tersebut *nasikh* atau *mansukh*. Hal ini bertujuan untuk mempertemukan ayat-ayat tersebut pada satu muara.¹⁹

¹⁹ Abd. Al-Hayy Al-Farmawi, metode tafsir maudhu'iy (Jakarta, PT RajaGrafindo persada,1994) 44-45

B. Ketenangan hati

Kata ketenangan berasal dari kata “tenang” lalu diberi imbuhan ke-an. 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.²⁰

Ketenangan dalam bahasa arab disebut dengan kata *aṭ-ṭuma'innah* yang berarti ketentraman dan ketenangan hati sehingga tidak mudah tergoncang atau merasa resah.²¹ *Aṭ-ṭuma'innah* berasal dari kata *iṭmi'nan* (اطْمِئْنَان) 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 *taṭma'innah*, *muṭma'innah* dan *sakīnah*. Secara etimologi, kata *taṭma'innah* diartikan sebagai ketenangan dan biasa digunakan untuk menunjukkan suatu perasaan tenang setelah mengalami kebimbangan dan kebingungan. Adapun sinonim atau persamaan kata dari kata *taṭma'innah* adalah kata *sakīnah* yang secara Bahasa berarti tenang, tidak bergerak, diam, dan ketenangan hati.²² Kata

²⁰ Abd jalaluddin, (KETENANGAN JIWA MENURUT FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ DALAM TAFSĪR MAFĀTIH AL-GHAYB) 2018. Hal 48

²¹ Umi Kulsum, Ketenangan jiwa dalam keberhasilan proses pendidikan remaja. 2015

²² Nasiruddin Zuhdi, Ensiklopedi Religi Kata-kata Serapan Asing Arab-Indonesia (Jakarta: Yayasan Waqaf Darus-Sunnah, 2019), hal 294.

sakīnah 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.

Menurut Quraish Shihab, kata hati dalam Bahasa arab disebut dengan kata *qalb* berasal dari kata *qalaba* yang memiliki arti membolak-balikkan. Hal ini didasarkan kerana sifat hati yang bisaaberpotensi 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.²³

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

²³ M. Quraish Shihab, *lentera hati* (bandung, mizan. 2008). Hal 7

rabbaniyyahruhaniyyah 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.²⁴

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 RA, bahwasanya Rasulullah saw bersabda :

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ .
أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya : “Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung)”.
(HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).²⁵

Oleh kerana itu, ketenangan hati merupakan dua kata gabungan dari ketenangan dan hati yang dapat diartikan dengan suatu kondisi hati yang merasa tenang tidak gelisah dan senantiasa kokoh menghadapi hal apapun. Dengan hati yang kokoh maka kebaikan yang telah dilakukan tidak

²⁴ Muhammad Hilmi Jalil , Zakaria Stapa dan Raudhah Abu Samah, konsep hati menurut Al-Ghazali (Malaysia : reflektika, 2016) hal 61-62.

²⁵ KanalSembilan, hadits tentang hati. 27 februari 2023. Diakses 14 november 2023.

membuatnya merasa sombong dan kesalahan yang telah dilakukan juga tidak membuatnya sedih, cemas dan mengalami kegelisahan.²⁶

Kata *qalb* disebut sebanyak 133 kali dalam Al-Quran dan memiliki arti jiwa atau hati. Kata *qalb* dapat berarti akal, hal ini dapat dipahami bahwa seseorang dapat mempunyai jiwa atau hati namun tidak menggunakan akalnya.²⁷ Hal ini dapat dipahami dari firman Allah dalam QS Al-A'raf ayat 179 yang berbunyi :

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ ۗ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا
وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ ۗ بَلْ هُمْ أَضَلُّ ۗ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

*Artinya: “Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai”.*²⁸(QS Al-A'raf : 179)

Ketenangan hati akan sirna dan tidak dapat tercapai jika masih memiliki beberapa sifat yang dapat merusak ketenangan hati tersebut, atau yang lebih dikenal sebagai penyakit hati. Dalam pandangan Islam, penyakit hati disebut dengan *akhlāku al-mazmūmah* atau sifat buruk dan tingkah laku tercela. Imam Hasan Muhammad as-Syarqawi dalam kitabnya *nahwu 'ilmi*

²⁶ Abd jalaluddin, (KETENANGAN JIWA MENURUT FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ DALAM TAFSĪR MAFĀTIH AL-GHAYB) 2018. Hal 48

²⁷ Novi nurjannah azhari : ketenangan hati dalam alquran (telaah pemikiran syekh najmuddin al-kubro) 2019, hal 34.

²⁸ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

*nafsi*²⁹ mengatakan bahwa terdapat Sembilan penyakit hati yaitu : Pamer (*riya'*), Marah (*al-ghadab*), Lalai dan lupa (*ghaflah wan nisyah*), Was-was (*was-wasah*), Frustrasi (*al-ya's*), Rakus (*tama'*), Terperdaya (*al-ghurūr*), Sombong (*'ujub*) lalu Dengki dan iri hati (*hasd wal hiqd*).³⁰

Dari kesembilan sifat tersebut, setidaknya ada empat jenis penyakit hati yang menonjol dari penyakit hati lainnya, yaitu :

1. Pamer

Pamer atau yang lebih dikenal dengan *riya'* merupakan salah satu sifat tercela dan penyakit hati. Imam as-Syarqawi mengatakan bahwa penyakit *riya'* dapat menyebabkan penipuan terhadap diri sendiri dan penipuan terhadap orang lain.³¹ Hal ini dikarenakan penyakit *riya'* mendorong seseorang untuk mengerjakan sesuatu yang tidak sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Sifat *riya'* memberikan dorongan untuk bersifat dan berperilaku kepura-puraan, munafik dan selalu berusaha untuk menutupi kejelekannya. Perbuatan yang dilakukan cenderung mengharapkan pujian dari orang lain yang membuat merasa senang terhadap kebesaran dan kekuasaan.³²

2. Marah (*Ghadab*)

²⁹ As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami* (Mesir : al-Hai'ah al-Misriyah, 1979)

³⁰ As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami* (Mesir : al-Hai'ah al-Misriyah, 1979) hal 69.

³¹ Zainuddin "penyakit hati dan cara pengobatannya" GEMA. 19 oktober 2015. Diakses 15 november 2023.

³² Sri tanti, TERAPI PENYAKIT JIWA PERSPEKTIF AL-QUR'ÂN (ELABORASI AYAT-AYAT TENTANG SYIFÂ' DALAM AL-QUR'ÂN). 2017, hal 44.

Imam as-Syarqawi mengatakan bahwa marah akan dilampiaskan ke beberapa hal seperti pada perkataan akan diungkapkan dengan cacian, mengatakan kata-kata kotor dan kasar. Begitu pula pada perbuatan, marah dapat menyebabkan tindakan-tindakan agresif dan destruktif yang mana tindakan tersebut dapat merugikan baik terhadap diri sendiri maupun merugikan orang lain.³³ Marah juga sangat berpengaruh pada hati yang selanjutnya dapat menyebabkan sifat iri hati dan dengki. Imam al-Ghazali berpendapat bahwa *mujāhadah* merupakan cara untuk mengatasi kemarahan dan dapat menanamkan jiwa sabar dan kasih sayang.³⁴

3. Membanggakan Diri

Membanggakan diri disebut dengan *'ujub*. Syeikh Bisyr bin al-Harits al-Hafi mendefinisikan sifat *'ujub* sebagai sifat yang membangga-banggakan amalannya, sedangkan amalan orang lain dianggap remeh dan dipandang sebelah mata.³⁵ Sifat *'ujub* sedikit berbeda dengan sifat sombong kerana sifat *'ujub* adalah perasaan berbangga diri yang tidak memperdulikan orang lain tetapi lebih berfokus pada kekaguman dan membangga-banggakan diri sendiri. Sifat *'ujub* merupakan penyakit hati

³³ Sri tanti, TERAPI PENYAKIT Jiwa PERSPEKTIF AL-QUR'ÂN (ELABORASI AYAT-AYAT TENTANG SYIFÂ' DALAM AL-QUR'ÂN). 2017, hal 44.'

³⁴ As-Syarqawi, Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami (Mesir : al-Hai'ah al-Misriyah, 1979) hal 69.

³⁵ Ulfa nurkamiden, cara mendiagnosa penyakit ujub dan takabbur (Gorontalo : tadbir, 2016) hal. 117.

yang sangat berbahaya dikarenakan dapat membuat hati menjadi keras dan beku dalam menerima kebenaran dan selalu berusaha menutupi keburukan.³⁶

4. Iri Hati dan Dengki.

Sifat iri hati dan dengki dikategorikan sebagai penyakit hati. Sifat ini dapat diketahui dari ciri-ciri umum orang yang memiliki iri hati dan dengki yaitu merasa susah ketika melihat kesenangan orang lain dan merasa senang ketika melihat kesusahan orang lain.³⁷ Menurut Quraish Shihab, Iri hati dan dengki dapat menyebabkan perasaan benci dengan apa yang dimiliki orang lain dan berharap agar nikmat tersebut berbalik kepadanya.³⁸

Keempat sifat buruk dan tercela tersebut dalam kesehatan mental (*mental hygiene*) merupakan ciri-ciri dari penyakit hati dan kejiwaan manusia. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyakit hati dan mengalami gangguan kejiwaan, ditandai dengan sifat-sifat buruk tersebut.³⁹

Ketenangan hati berkaitan erat dengan kesehatan pada tubuh manusia. Hal ini dikarenakan hati yang tenang dapat mempengaruhi sistem imun dan kekebalan tubuh. Sistem imun pada tubuh merupakan susunan

³⁶ Sri tanti, TERAPI PENYAKIT JIWA PERSPEKTIF AL-QUR'ÂN (ELABORASI AYAT-AYAT TENTANG SYIFÂ' DALAM AL-QUR'ÂN). 2017, hal 45.

³⁷ Nurhikwa tri novella, KONTEKSTUALISASI IRI HATI DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN ILMU PSIKOLOGI. 2021, hal 1-2.

³⁸ M. Quraish Shihab, Enksiklopedia al-Qur'an, Kajian Kosa Kata (Jakarta: Lentera Hati, 2007). Hal. 298

³⁹ Zainuddin "penyakit hati dan cara pengobatannya" GEMA. 19 oktober 2015. Diakses 15 november 2023.

dari sel-sel dan jaringan-jaringan yang membentuk imunitas. Imunitas adalah sistem kekebalan tubuh terhadap berbagai penyakit maupun infeksi. Imunitas melindungi tubuh dari pengaruh biologis luar sekaligus merupakan pertahanan pada organisme dengan cara mengenali dan membunuh patogen. Patogen atau organisme yang merupakan penyebab penyakit dapat masuk ke dalam tubuh manusia dan masuk ke dalam jaringan atau sel-sel dalam tubuh. Selain dapat menyebabkan penyakit, pathogen juga dapat menghancurkan sistem imun dalam tubuh dan mampu menggandakan diri di dalam tubuh. Jika kekebalan tubuh tidak kuat, maka imun dalam tubuh akan dikalahkan oleh patogen kemudian tubuh akan sakit dan menderita suatu penyakit.⁴⁰

Ketentraman dan ketenangan jiwa secara langsung berdampak positif terhadap perubahan jasmani atau fisik yang melibatkan berbagai sistem organ melalui mekanisme *psikoneuroimunologi*.⁴¹ *Psikoneuroimunologi* merupakan hubungan antara sistem kekebalan tubuh dengan sistem saraf melalui hormon dalam tubuh. Dampak positif dari mekanisme *psikoneuroimunologi* ini adalah menstabilkan kerja jantung, sistem hormon, sistem kekebalan tubuh dan saluran pencernaan.

Sebaliknya, jika hati tidak tenang dan merasa gelisah maka dapat menyebabkan stres maupun depresi yang dapat membuat seseorang rentan

⁴⁰ Rizqi Haidaroh. *Qur'anic Immunity, Kitab Suci Sebagai Syifa' dan Solusi Menghadapi Wabah Covid-19*. (Kudus, 2020) 62-63.

⁴¹ *Psikoneuroimunologi* merupakan ilmu yang mempelajari tentang keterkaitan antara sistem imunitas dan perilaku melalui fungsi saraf. *Psikoneuroimunologi* muncul setelah berkembangnya konsep pemikiran bahwa kerentanan infeksi dan metaestasis pada individu yang mengalami stress karena penurunan ketahanan imun dan kelainan mucosal.

terkena penyakit. Stres memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan dengan melepaskan sejumlah hormon dan meningkatkan detak jantung serta laju pernapasan, stres dapat mengakibatkan sakit kepala dan insomnia, serta risiko hipertensi, bahkan gangguan pencernaan.⁴²

C. **Overthinking**

Overthinking berasal dari Bahasa Inggris yang terdiri dari dua suku kata yaitu *over* dan *thinking*. Kata *over* diartikan dengan berlebih dan terlalu, lalu *thinking* bermakna pemikiran atau memikirkan. Secara sederhana *overthinking* dapat dipahami sebagai memikirkan sesuatu atau suatu hal secara berlebihan dan terus-menerus.⁴³ *Overthinking* yang tidak terkontrol sering kali dapat menyebabkan kecemasan berlebihan atau yang lebih dikenal dengan istilah *anxiety*.

Overthinking merupakan suatu kebiasaan dimana seseorang akan memikirkan suatu permasalahan secara berulang-ulang dan terus-menerus tanpa menemukan solusi dan seolah-olah permasalahan tersebut tidak ada ujungnya. *Overthinking* dapat disebabkan banyak hal seperti mencemaskan suatu permasalahan, memiliki trauma dan kesulitan karena mengalami masalah besar. *Overthinking* dapat menyebabkan permasalahan yang semulanya sederhana menjadi permasalahan besar karena selalu memikirkan permasalahan tersebut. Memikirkan suatu permasalahan secara

⁴² Lutfiana Ulfa, Muhammad Rizqi Fahriza, Faktor Penyebab Stress dan Dampaknya Bagi Kesehatan, 2019.

⁴³ Filia Dina Anggaraeni & Adhelia Frisca Tambunan, mengenal *overthinking*. (Bulletin KPIN 2022).

terus menerus dapat menyebabkan *overthinking*.⁴⁴ *Overthinking* memiliki persamaan dengan kekhawatiran, namun terdapat beberapa hal yang membedakan keduanya. *Overthinking* biasanya berfokus pada pemikiran negatif terhadap suatu permasalahan yang sedang dihadapi, sedangkan kekhawatiran berfokus pada antisipasi terhadap hal buruk yang akan terjadi.

Terdapat ciri-ciri dan gejala umum sebagai indikasi seseorang mengalami *overthinking* adalah sebagai berikut⁴⁵:

1. Khawatir secara berlebihan terhadap kejadian yang sudah maupun yang akan terjadi.
2. Sering melakukan kritik terhadap diri sendiri dan mudah merasa menyesal.
3. Menghabiskan waktu untuk memikirkan masa lalu juga mengkhawatirkan masa depan.
4. Merasa sulit mengambil keputusan dan sering kali keputusan pribadi bergantung pada pendapat orang lain.
5. Berfokus hanya pada permasalahan saja dan tidak berusaha mencari solusi.
6. Selalu memikirkan hal yang sama berkali-kali dan sulit mengontrol pikiran untuk berhenti memikirkan hal tersebut.
7. Sulit tidur dan sering merasa lelah karena selalu memikirkan banyak hal.

⁴⁴ Filia Dina Anggaraeni & Adhelia Frisca Tambunan, mengenal *overthinking*. (Bulletin KPIN 2022.)

⁴⁵ Silvia eka sari, "overthinking" 12 oktober 2022, diakses 31 oktober 2023, <https://rsud.kulonprogokab.go.id/detil/572/overthinking>

Dari berbagai ciri- ciri dan gejala umum *overthinking* tersebut, tentunya memberikan dampak negatif bagi orang yang mengalami *overthinking*, seperti mengganggu aktifitas sehari-hari, merasa kesulitan untuk menyelesaikan suatu permasalahan, sulit mengontrol emosi, mempengaruhi kesehatan fisik dan berpotensi besar untuk mengalami berbagai permasalahan mental lainnya seperti kecemasan berlebihan, stress, depresi, gangguan bipolar dan psikosis.⁴⁶

D. Kecemasan (*Enxiety*)

Dalam bahasa inggris, kecemasan dikenal dengan istilah *anxiety*. *enxiety* berasal dari Bahasa Latin yaitu *angustus* yang berarti kaku, dan *ango*, *anci* yang berarti mencekik. *Enxiety* merupakan suatu ketidaberdayaan neurotik dan adanya perasaan tidak aman disertai ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai permasalahan, kesulitan dan tekanan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.⁴⁷ *Enxiety* merupakan suatu kondisi emosi yang mana adanya rasa ketidaknyamanan yang disebabkan oleh pengalaman samar-samar. Ketidaknyamanan tersebut disertai dengan ketidakberdaya yang disebabkan oleh hal-hal yang belum jelas.⁴⁸

Merasa cemas merupakan suatu hal yang bersifat manusiawi, kerana semua orang pastinya akan merasa cemas dan menghawatirkan sesuatu.

Perasaan cemas umumnya dapat terjadi saat menghadapi suatu peristiwa

⁴⁶ Silvia eka sari, "overthinking" 12 oktober 2022, diakses 31 oktober 2023, <https://rsud.kulonprogokab.go.id/detil/572/overthinking>

⁴⁷ Syamsu yusuf, mental hygiene : terapi psikopiritual untuk hidup sehat berkualitas. (bandung, maestro, 2009) hal 43.

⁴⁸ Dona fitri annisa dan ifdil, konsep kecemasan (enxiety) pada lanjut usia (lansia). Konselor, 2016. Hal 94.

penting, seperti ujian, wawancara kerja atau saat menghadapi suatu ancaman dan bahaya. beberapa hal tersebut dikategorikan sebagai kecemasan normal jika bersifat sesekali, ringan dan dalam kurun waktu yang singkat.⁴⁹ Namun jika hal tersebut dirasakan berkali kali dan dalam kuruang waktu yang lama hingga berhari hari tentunya dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yaitu *enxiety* atau kecemasan berlebihan.

Enxiety dapat diketahui dari prilaku penderitanya, adapaun ciri-ciri utama dari gangguan kecemasan adalah phobia akan suatu hal yang spesifik, panik berlebihan, agoraphobia, gangguan kecemasan umum, gangguan kecemasan sosial, mutisme selektif atau kesulitan berbicara dan kecemasan berlebihan akan perpisahan. Masing-masing dari gangguang kecemasan tersebut memiliki perbedaan, namun terdapat satu ciri khas yang sama yaitu ketakutan yang tidak rasional dan berlebihan dan perasaan khawatir yang dapat mengganggu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.⁵⁰

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan *enxiety disorder* atau gangguan kecemasan, kondisi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti:⁵¹

1. Adanya trauma dimasa lalu, seperti pernah mengalami KDRT atau pernah mendapatkan *bullying* atau perundungan.

⁴⁹ Neil A. Dkk, *Anxiety disorders an information guide*. Toronto: centre for addiction and mental heald, 2016. Hal 1.

⁵⁰ Neil A. Dkk, *Anxiety disorders an information guide*. Toronto: centre for addiction and mental heald, 2016. Hal 2.

⁵¹ Rizal fadli, "gangguan kecemasan umum" halodog, diakses pada 3 November 2023, <https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kecemasan-umum>

2. Terjadinya aktivitas berlebihan pada bagian otak yang mengendalikan emosi.
3. Senyawa serotonin serta noradrenalin yang tidak seimbang dalam otak penderitanya.
4. Memiliki kerabat dekat yang mengalami gangguan kecemasan umum, hal ini akan meningkatkan resiko lima kali lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan.
5. Memakai narkoba dan obat-obatan terlarang atau mengkonsumsi minuman keras.

Enxiety dan gangguan kecemasan berlebihan dapat diketahui dari gejala-gejala yang ditimbulkan oleh penderita gangguan kecemasan seperti sering merasa cemas, merasa tidak tenang, gelisan, ragu ragu dalam mengambil keputusan, selalu disertai rasa was-was dan khawatir, kurang percaya pada diri sendiri, suka menyalahkan orang lain dan tidak mau disalahkan, suka mengeluh dan lain sebagainya. Gangguan kecemasan tersebut jika tidak segera diatasi tentunya akan memberikan dampak negative bagi penderitanya dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

E. Pandangan Psikologi

Dalam dunia psikologi, *overthinking* tidak dikategorikan sebagai *mental illness* atau kondisi kesehatan mental.⁵² Namun, *overthinking* dikategorikan sebagai *psychological disorder* atau gangguan psikologis

⁵² Rizal fadli, "overthinking termasuk mental illness? Cek faktanya". Halodok, 22 juni 2023, diakses pada 2 november 2023. <https://www.halodoc.com/artikel/overthinking-termasuk-mental-illness-cek-faktanya>

kerena dapat menyebabkan berbagai permasalahan mental lainnya seperti depresi dan *enxiety* atau kecemasan pada penderitanya. Lalu dampak buruk yang ditimbulkan oleh *overthingking* dapat menimbulkan sakit fisik yang disebabkan oleh depresi dan kecemasan berlebihan. *Overthingking* disebut juga *paralysys analysys*, yang menyebabkan penderitanya terus-menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi atas permasalahan tersebut.⁵³

Menurut psikologi, *enxiety* merupakan rasa takut terhadap suatu hal yang belum terjadi. *Enxiety* biasanya akan dirasakan ketika sedang menghadapi suatu masalah atau sedang berada dalam keadaan yang merugikan dan mengancam, sehingga menimbulkan perasaan tidak mampu untuk mengatasi masalah tersebut.

Rasa cemas merupakan ketakutan yang tercipta dari imajinasi terhadap suatu hal yang sebenarnya belum terjadi.⁵⁴ Menurut pandangan psikologi, rasa cemas merupakan penyebab utama yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kejiwaan lainnya seperti merasa gelisah dan putus asa, merasakan takut secara berlebihan, mengidap penyakit iri hati dan sombong serta merasa bosan dalam menjalani hidup.⁵⁵

Kecemasan yang berlebihan jika dialami secara berulang-ulang maka akan memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik penderitanya.

⁵³ Fakhir rizqi m, "Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan". Jurnalposmedia, 21 maret 2019. Diakses 03 november 2023. <https://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/>

⁵⁴ Hanna Jumhana Batasman, Integrasi Psikologi dengan Islam (Cet. I; Yogyakarta : Pustaka Pelajara, 1995), h. 156.

⁵⁵ Abdul kallang, teori untuk memperoleh ketenangan hati, IAIN Bone 2020

Hal ini dapat terjadi kerana penderita *enxiety* akan mengalami kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh pemikiran sendiri, pada akhirnya dapat menyebabkan stress dan depresi.⁵⁶

⁵⁶ Fakhir rizqi m, "Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan". Jurnalposmedia, 21 maret 2019. Diakses 03 november 2023. <https://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/>

BAB III

PENAFSIRAN TAṬMA'INNUL QULŪB DALAM ALQURAN

A. Kajian Ayat-Ayat Ketenangan dalam Al-Quran

Al-Quran banyak memuat ayat-ayat yang membahas tentang ketenangan, baik itu ketenangan Hati maupun ketenangan Jiwa. Terdapat beberapa istilah penyebutan ketenangan dalam Al-Quran, setidaknya terdapat 8 kata yang memiliki arti sebagai ketenangan, yaitu : *itma'anna*, *sakana*, *qurrota*, *ittizana*, *hawwana*, *waqara*, *raghada* dan *rakh'a*.⁵⁷ Dari beberapa istilah tersebut, kata *taṭma'innah*, *muṭma'innah* dan *sakīnah* merupakan kata yang sering dikaitkan dengan ketenangan hati atau jiwa.

Dalam kamus *Mu'jam Al-Mufahros*, ditemukan empat ayat yang memuat kata *taṭma'innul qulūb* yaitu pada QS āli-Imrān ayat 126, QS Al-Māidah ayat 113, QS Al-Anfāl ayat 10 dan QS ar-Ra'du ayat 28.⁵⁸ Kata *sakīnah* terdapat pada 6 ayat yaitu pada QS al-Baqarah ayat 248, QS al-Fath ayat 4, 18 dan 26, dan QS at-Taubah ayat 26 dan 40. Selanjutnya kata *muṭma'innah* dan kata yang memiliki diksi yang sama terdapat pada 4 ayat yaitu pada QS an-Nahl ayat 112, QS al-Fajr ayat 27, QS al-Isra ayat 95 dan an-Nahl ayat 107. Kemudian ayat-ayat tersebut akan di klasifikasikan kedalam ayat-ayat *makkiyah* dan *madaniyah*, juga akan dijelaskan *asbabun*

⁵⁷ Ari Kurniawan Rizqi, KONSEP KETENANGAN JIWA MENURUT M. QURAIISH SHIHAB (study tafsir tematik) 2022. Hal 40.

⁵⁸ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, Mu'jam Mufahros Al-Fadz Alquran Al-Karim, (Qohiroh:Darul Hadist, 2007) hal 428.

nuzul nya jika ada beserta keterkaitan ayat-ayat tersebut dengan ayat-ayat yang lainnya.

1. Klasifikasi Ayat *Makkiyah* Dan *Madaniyah*

Kata *makki* dan *madani*, identik dan erat kaitannya dengan dua kota suci yaitu Makkah dan Madinah. Kata *makki* dan *madani* mendapatkan imbuhan *ya* ' nisbah sehingga mempunyai karakteristik yang berasal dari Makkah dan Madinah. Dalam ranah ilmu Ulumul Quran, *makki* dan *madani* adalah ilmu yang membahas bagian Al-Quran yang disebut *makkiyah* atau *madaniyah* serta semua hal yang masih ada kaitannya dengan hal tersebut. Ulama berbeda pendapat tentang pengertian dari *makkiyah* dan *madaniyah* sebagai objek kajian ilmu. Setidaknya terdapat tiga pengertian yang berbeda tentang *makkiyah* dan *madaniyah* yaitu :⁵⁹

a. Pertimbangan aspek geografis.

Berdasarkan teori ini, ayat-ayat *makkiyah* dapat dipahami sebagai ayat-ayat yang digolongkan kepada Makkah dan ayat-ayat yang diturunkan tatkala Nabi masih berada di kota Makkah dan sekitarnya seperti Mina, Arafah dan Habaibiyah. Lalu ayat-ayat *Madaniyah* adalah ayat-ayat yang digolongkan kepada Madinah dan diturunkan ketika Nabi sedang berada di kota Madinah dan sekitarnya seperti Quba, Uhud dan Sala'.⁶⁰

⁵⁹ Nasrullah, Studi Al-Quran dan Hadist Masa Kini. (malang : maknawi, 2020) hal. 135

⁶⁰ Lukmanul hakim, SIGNIFIKANSI MAKKIYAHMADANIYAH DANIMPLIKASINYA TERHADAP PENAFSIRAN AL-QUR'AN, 2022. Hal 98.

b. Pertimbangan aspek mitra bicara

Berdasarkan teori ini, *makkiyah* dikategorikan sebagai ayat-ayat atau surah yang ditujukan kepada penduduk Makkah dan *madaniyah* merupakan ayat-ayat atau surah yang ditujukan kepada penduduk Madinah. Teori ini dirasa belum mencakup semua jumlah ayat dan surah dalam Al-Quran. Hal ini disebabkan kerana tidak semua ayat dan surah ada dan mengandung *khithab* seperti surah al-Syams dan surah al-‘Asr.⁶¹

c. Pertimbangan aspek sejarah

Berdasarkan teori ini, pengertian dari *makkiyah* adalah ayat-ayat atau surah yang diturunkan sebelum terjadinya peristiwa hijrah meskipun ayat-ayat atau surah tersebut tidak diturunkan di Makkah. Begitupun sebaliknya, *madaniyah* dipahami sebagai ayat atau surah yang diturunkan setelah hijrah ke Madinah.⁶²

Klasifikasi ayat *makkiyah* dan *madaniyah* dimaksudkan untuk menandai juga mengelompokkan sebagian besar ayat dan tidak mencakup seluruhnya. Dengan demikian, terdapat kemungkinan bahwa ada ayat-ayat yang tidak sesuai dengan status surahnya.⁶³

Klasifikasi *makkiyah* dan *madaniyah* pada suatu surah atau ayat sangat penting untuk diketahui kerana hal ini merupakan alat bantu untuk memahami Al-Quran yang sangat berpengaruh pada penafsiran

⁶¹ Nasrullah, Studi Al-Quran dan Hadist Masa Kini. (malang : maknawi, 2020) hal. 136.

⁶² Nasrullah, Studi Al-Quran dan Hadist Masa Kini. (malang : maknawi, 2020) hal 137.

⁶³ Nasrullah, Studi Al-Quran dan Hadist Masa Kini. (malang : maknawi, 2020) hal 138.

ayat atau surah tersebut. Klasifikasi *makkiyah* dan *madaniyah* juga merupakan pedoman para mufassir untuk mengetahui ayat-ayat yang *naskh* dan *Mansukh*.⁶⁴

2. Karakteristik *makkiyah* dan *madaniyah*

Terdapat beberapa karakteristik yang menjadi pembeda antara ayat dan surah *makkiyah* dengan ayat dan surah *madaniyah*. Beberapa perbedaan antara ayat dan surah *makkiyah* dan *madaniyah* adalah sebagai berikut :⁶⁵

a. Karakteristik ayat dan surah *makkiyah*

1. Ungkapan yang digunakan adalah “*yā ayyuhan nas*”
2. Surah-surah yang memuat lafadz “*kalla*”
3. Surah *makkiyah* diawali dengan huruf *muqatha’ah*, seperti *alif-lam-mim* dan lainnya. Hal ini berlaku untuk semua surah kecuali surah al-Baqarah dan surah āli-Imrān.
4. Ayat-ayat *makkiyah* umumnya menceritakan tentang kisah para nabi, rasul dan ummat terdahulu.
5. Ayat-ayat sajadah yang berjumlah 15 semuanya tergolong pada ayat-ayat *makkiyah*.
6. Ayat dan surah *makkiyah* biasanya berbentuk pendek dan ringkas. Kecuali surah al-Baqarah dan āli-Imrān.

⁶⁴ Juli Julaiha dkk, *makkiyah dan madaniyah*. 2023, hal 3272.

⁶⁵ Lukmanul hakim, *SIGNIFIKANSI MAKKIYAHMADANIYAH DANIMPLIKASINYA TERHADAP PENAFSIRAN AL-QUR’AN*, 2022. Hal 102.

7. Identik dengan pembahasan tentang pokok keimanan, hari akhir, gambaran surga dan neraka.
- b. Karakteristik ayat dan surah *madaniyah*⁶⁶
1. Ungkapan yang digunakan adalah “*yā ayyuhallazina āmanū*”
 2. Menceritakan tentang keadaan orang munafik, peperangan, ahli kitab dan ajakan untuk tidak berlebih-lebihan.
 3. Pada umumnya berisikan ayat-ayat hukum.
 4. Ayat dan surah *madaniyah* biasanya berbentuk panjang-panjang dan merupakan sebuah penjelasan juga keterangan terhadap suatu dalil.⁶⁷

Tabel 2.1

makkiyah dan *madaniyah* ayat-ayat ketenangan hati

No	term	surah	Ayat	Mk	Md
1	<i>tathmainnu</i>	Āli-Imrān	126		Md
		Al-Māidah	113		Md
		Al-Anfāl	10		Md
		Ar-Ra'du	28		Md
2	<i>sakīnah</i>	Al-Baqarah	248		Md
		Al-Fath	4		Md
		Al-Fath	18		Md

⁶⁶ Juli julaiha dkk, makkiyah dan madaniyah. 2023, hal 3270.

⁶⁷ Lukmanul hakim, SIGNIFIKANSI MAKKIYAHMADANIYAH DANIMPLIKASINYA TERHADAP PENAFSIRAN AL-QUR'AN, 2022. Hal 103.

		Al-Fath	26		Md
		At-Taubah	26		Md
		At-Taubah	40		Md
3	<i>muthmainnah</i>	An-Nahl	112		Md
		Al-Fajr	27	Mk	
		Al-Isra	95	Mk	
		An-Nahl	106		Md

Pada penelitian ini penulis memfokuskan kajian penafsiran pada kata *taṭma'innah* dikerenakan kata tersebut sering disandingkan dengan kata *qalb* yang jika digabung kata *tatmainul qulub* berarti ketenangan hati atau ketentraman hati. Kata *taṭma'innul qulūb* yang tercantum dalam Al-Quran dapat ditemukan pada empat ayat, yaitu : QS āli-Imrān ayat 126, QS Al-Māidah ayat 113, QS Al-Anfāl ayat 10 dan QS ar-Ra'du ayat 28.

1. QS āli-Imrān ayat 126

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ

الْحَكِيمِ

Artinya : “Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar

tenteram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”.⁶⁸

2. QS. Al-Māidah ayat 113

قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتَنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ

Artinya : “*Mereka berkata: "Kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenteram hati kami dan supaya kami yakin bahwa kamu telah berkata benar kepada kami, dan kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu"*⁶⁹

3. QS. Al-Anfāl ayat 10

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya : “*Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.*”⁷⁰

4. QS. Ar-Ra’du ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

⁶⁸ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

⁶⁹ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

⁷⁰ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.⁷¹

B. Penafsiran *Taṭma‘innul Qulūb* Dalam Al-Quran

Kata *taṭma‘innul qulūb* yang tercantum dalam Al-Quran dapat ditemukan pada empat ayat, yaitu : QS Āli-Imrān ayat 126, QS Al-Māidah ayat 113, QS Al-Anfāl ayat 10 dan QS Ar-Ra’du ayat 28.⁷² Keempat ayat tersebut semuanya tergolong kedalam ayat-ayat *madaniyah*.

1. Penafsiran surah Āli-Imrān ayat 126

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ

Artinya : “Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai khabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenteram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”.⁷³

Ayat ini merupakan bagian dari rangkaian ayat-ayat sebelumnya yaitu QS āli-Imrān ayat 121 sampai ayat 125 dan penafsiran terhadap ayat ini berkaitan erat dengan rangkaian ayat-ayat tersebut. Rangkaian ayat-ayat pada surah āli-Imrān ayat 121 sampai

⁷¹ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

⁷² Muhammad Fu‘ad Abdul Baqi, Mu‘jam Mufahros Al-Fadz Alquran Al-Karim, (Qohiroh:Darul Hadist, 2007) hal 428.

⁷³ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

ayat 125 menceritakan tentang peperangan nabi SAW dan kaum muslimin pada perang Uhud.

Menurut Quraish Shihab, QS āli-Imrān ayat 121 adalah sebuah penjelasan tentang apa yang dilakukan oleh nabi SAW sebelum dimulainya peperangan seperti menyusun barisan pasukan dan menempatkan pasukan pada tempat-tempat yang telah ditentukan, nabi juga memberikan perintah dan komando kepada kaum muslimin seperti untuk tidak menyerang sebelum mendapatkan perintah.⁷⁴

Lalu pada QS āli-Imrān ayat 122 menceritakan tentang Bani Salamah dan Bani Haritsah yang merupakan golongan suku Aus dan Khazran, mereka berfikir untuk meninggalkan perang setelah mendapat kabar bahwa sepertiga dari pasukan yang akan berperang pada perang Uhud yang dipimpin oleh petinggi orang munafik yaitu Abdullah bin Ubay telah berkhianat dan meninggalkan medan perang.⁷⁵

Selanjutnya pada QS āli-Imrān ayat 123, menurut Hamka ayat ini adalah pernyataan tuhan tentang perbedaan kemenangan yang diraih kaum muslimin pada perang Badar dan kekalahan mereka pada perang Uhud. Pada perang Badar kaum muslimin memperoleh kemenangan dikarenakan kesabaran dan ketakwaan mereka, sedangkan diperang Uhud keduanya hilang. Hamka menegaskan bahwa dengan takwa, jiwa akan senantiasa merasa tenang dan akan selalu takut kepada Allah

⁷⁴ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran. Jilid II. hal 216.

⁷⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran. Jilid II. hal 218.

SWT serta taat kepada Rasul-Nya. Dengan kedua hal itulah menjadi penyebab dari kemenangan kaum muslimin.⁷⁶

Kemudian, QS āli-Imrān ayat 124 dan ayat 125 merupakan perintah kepada nabi untuk memperingatkan kembali kaum muslimin. sebagaimana beliau telah menyampaikan pada perang Uhud bahwa meskipun jumlah pasukan mereka hanya sebanyak 700 orang, Allah akan menolong mereka dengan mendatangkan sebanyak 3000 malaikat. Jika mereka mampu untuk lebih bersabar dan bertakwa, maka ada 5000 malaikat yang akan datang untuk menolong mereka dan menyerbu musuh bersama mereka. Namun sayangnya pada perang Uhud malaikat-malaikat itu tidak datang dikarenakan ketidaksabaran dan ketidaktakwaan mereka. Hal tersebut berbeda dengan perang Badar yang mana pada perang Badar Allah mengirim bantuan kepada mereka dengan 1000 malaikat. Bantuan tersebut dikarenakan mereka sabar dan bertakwa.⁷⁷

QS Āli-Imrān ayat 126 merupakan penegasan bahwa pentingnya sabar, takwa dan tawakkal sebagai hal yang harus dipegang teguh kaum muslimin yang telah dijelaskan dalam ayat 122.⁷⁸ Dengan sabar, takwa dan tawakkal maka datanglah pertolongan dari Allah SWT dan dengan pertolongan tersebut akan menenteramkan dan menenangkan hati orang-orang yang beriman.

⁷⁶ Hamka, tafsir al azhar Jilid II. hal 918.

⁷⁷ Hamka, tafsir al azhar Jilid II. hal 919.

⁷⁸ Hamka, tafsir al azhar Jilid II. hal 919.

Pada konteks ayat tersebut, sabar, takwa dan bertawakkal merupakan kunci utama agar senantiasa berpegang teguh dan mematuhi perintah selama peperangan. Tidak ada usaha yang sia-sia, malaikat-malaikat yang telah dijanjikan akan turun dan kemenangan akan tercapai. Ayat tersebut juga menegaskan bahwa kemenangan semata-mata merupakan sesuatu yang dianugerahkan oleh Allah SWT.

Ayat ini juga merupakan peringatan kepada kaum muslimin yang sedang berperang agar tidak berprasangka bahwa kehadiran malaikat yang memberikan bantuan merupakan sebab kemenangan dalam peperangan. Kerena sejatinya kemenangan dalam perang bersumber dari pertolongan Allah SWT. Janji Allah berupa bantuan dalam menghadapi peperangan dimaksudkan agar hati kaum muslimin merasa tenang dan tenteram kerennanya.⁷⁹

Kata *taṭma'innah* pada QS Āli-Imrān ayat 126 diartikan sebagai kabar gembira bagi kaum muslimin kerana janji pertolongan dari Allah SWT, dan pertolongan tersebut merupakan berita baik bagi kaum muslimin.⁸⁰ Syekh Najmuddin al-Kubro mengatakan bahwa kabar gembira pada ayat ini adalah pertolongan Allah SWT berupa malaikat-malaikat yang diutus Allah SWT dalam jumlah yang banyak dan

⁷⁹ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran jilid II hal 209.

⁸⁰ Ari Kurniawan Rizqi, KONSEP KETENANGAN JIWA MENURUT M. QURAISH SHIHAB (study tafsir tematik) 2022. Hal 40.

dengan sebab pertolongan Allah SWT tersebut maka tenanglah hati kaum muslimin.⁸¹

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT tidak menurunkan para malaikat lalu kemudian memberitahukan perihal hal tersebut kepada kaum muslimin melainkan sebagai kabar gembira bagi mereka. Kabar gembira tersebut bertujuan agar menjadikan hati mereka merasa tenang dan tentram.⁸²

Hasby ash-Shidiqie menafsirkan bahwa Janji yang disampaikan Nabi kepada kaum muslimin berupa bantuan malaikat bermaksud untuk menenangkan hati dan menentramkan jiwa mereka, dengan demikian akan menghilangkan rasa takut kaum muslimin untuk maju dan berperang menghadapi musuh yang jumlahnya lebih banyak. Pertolongan Allah pada ayat tersebut memiliki dua tujuan yaitu menghadirkan rasa gembira dalam jiwa para pejuang dan menanamkan ketenangan pada hati mereka.⁸³

2. Penafsiran surah Al-Māidah ayat 113

قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتَنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا مِنَ

الشُّهَدَاءِ

Artinya : *“Mereka berkata: "Kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenteram hati kami dan supaya kami yakin bahwa kamu telah*

⁸¹ Najmudin Al-Kubro, At-Ta'wilat An-Najmiyah Fi Tafsir Al-Isyari Al-Sufi Juz 2, (Lebanon : Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, 2009), hal 69.

⁸² Wahbah Al-Zuhaili, Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj, Jilid 5, (Damaskus: Dar al-Fikr),.juz 4 hal 133

⁸³ Hasby ash shidiqie, tafsir an-nuur hal 681

berkata benar kepada kami, dan kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu" ⁸⁴

Pembahasan pada ayat ini masih berkaitan dengan ayat sebelumnya yang mana merupakan sebuah kisah yang tidak pernah diketahui oleh orang nasrani kecuali dari Al-Quran.⁸⁵ Ayat tersebut menceritakan permintaan *hawariyyun* agar allah menurunkan hidangan kepada mereka dengan berkata "*Hai Isa putera Maryam, sanggupkah Tuhanmu menurunkan hidangan dari langit kepada kami?*" Quraish Shihab mengatakan bahwa hidangan disini berupa *Maidah*, yaitu wadah yang berisi hidangan atau hidangan dan makanan yang dihidangkan. ⁸⁶

Permintaan *hawariyyun* tersebut menjadi perbincangan dikalangan ahli tafsir dikerenakan permintaan mereka yang menggunakan kalimat "*sanggupkah tuhanmu*" menimbulkan pertanyaan apakah mereka benar-benar telah beriman? Maka sebagian ahli tafsir berpendapat bahwa *hawariyyun* adalah pengikut nabi Isa AS yang telah beriman namun kurang memiliki ilmu pengetahuan, sehingga menimbulkan pertanyaan dan permintaan seperti itu. ⁸⁷

Mendengar permintaan tersebut, nabi Isa AS menjawab :
"Bertakwalah kepada Allah jika kamu betul-betul orang yang beriman".

Jawaban tersebut merupakan peringatan yang diberikan oleh Isa AS

⁸⁴ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

⁸⁵ Wahbah Al-Zuhaili, Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj, Jilid 5, (Damaskus: Dar al-Fikr), jilid 4 hal 124

⁸⁶ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran jilid 3 hal 240

⁸⁷ Hamka, tafsir al azhar. juz 7 hal 1921

kepada mereka bahwa orang yang telah beriman tidak seharusnya menanyakan pertanyaan tersebut.⁸⁸ Jika mereka benar-benar beriman, niscaya mereka percaya bahwa Allah pasti mampu memenuhi permintaan mereka sehingga tidak perlu mengajukan permintaan seperti itu.⁸⁹

Menurut Wahbah Az-Zuhaili, mengenai alasan mengapa *hawariyyun* menanyakan hal tersebut, kerana keinginan mereka untuk melihat kekuasaan Allah SWT secara langsung dengan mata kepala mereka sendiri yaitu dengan menurunkan hidangan kepada mereka. Dengan melihat kekuasaan Allah tersebut akan memberikan ketenangan pada hati mereka setelah sebelumnya mereka beriman dan mengetahui akan kekuasaan Allah SWT.⁹⁰

Taṭma'innul qulūb yang diharapkan *hawariyyun* pada ayat ini memiliki kesamaan dengan ketentraman hati yang diharapkan oleh nabi Ibrahim AS pada QS I-Baqarah ayat 260.⁹¹ Ketenangan tersebut didapat setelah melihat kekuasaan Allah SWT secara langsung. Kerena ilmu yang didapat dengan melihat secara langsung dan dapat dirasakan oleh indra tidak akan terbantahkan dan tidak akan dikotori oleh syubhat.⁹² Dengan melihat kekuasaan Allah SWT secara langsung maka akan

⁸⁸ Hamka, tafsir al azhar Jilid 7 hal 1921

⁸⁹ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran hal 241

⁹⁰ Wahbah Al-Zuhaili, Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj, Jilid 5, (Damaskus: Dar al-Fikr), jilid 4 hal 124

⁹¹ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran, jilid 3 hal 242

⁹² Wahbah Al-Zuhaili, Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj, Jilid 5, (Damaskus: Dar al-Fikr), jilid 4 hal 124.

bertambahlah iman mereka dan dengan keimanan tersebut akan menenteramkan hati mereka.

Dengan demikian, *Tatma 'innul qulūb* pada ayat ini dapat dipahami sebagai suatu ketentraman hati yang diperoleh dengan bertambahnya iman setelah menyaksikan kekuasaan Allah SWT secara langsung sebagaimana *hawariyyun* menyaksikan hidangan turun dari langit sebagai rezeki untuk mereka.⁹³ Dengan suasana hati yang tenang maka akan bertambahlah keyakinan kepada Allah SWT dan semakin percaya bahwa Allah SWT memiliki kekuasaan atas segala sesuatu.

3. Penafsiran surah Al-Anfāl ayat 10

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ۚ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ
عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya : “Dan Allah tidak menjadikannya (mengirim bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”⁹⁴

Ayat ini merupakan bagian dari serangkaian ayat-ayat yang menceritakan tentang peperangan Badar, yaitu dari QS Al-Anfāl ayat 9 sampai ayat 14. Rangkaian ayat-ayat tersebut menceritakan suasana perang Badar, latar belakang keadaan dan situasinya, juga bagaimana

⁹³ Imam Ibnu kasir, tafsir ibnu kasir. juz 7 hal 165

⁹⁴ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

Allah mengatur perencanaan kaum muslimin dan bagaimana kemenangan yang mereka peroleh merupakan puncak dari perencanaan Allah SWT.⁹⁵

Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa ayat ini menceritakan tentang bantuan Allah berupa malaikat yang akan membantu kaum muslimin pada perang Badar dan sebagai kabar gembira bahwa kaum muslimin pasti akan menang. Berita gembira tersebut tidaklah diberitakan oleh Allah melainkan dengan tujuan agar hati kaum muslimin mendapatkan ketenangan dan merasa damai dari segala keresahan yang meliputi jiwa mereka.⁹⁶

Tathmainnah pada ayat ini diartikan sebagai ketenangan dan merasa tenang setelah perasaan takut dan cemas yang menimpa mereka. Ketenangan tersebut didapat setelah mematuhi perintah Allah SWT dan yakin pada pertolongan-Nya. Maksud dari ketenangan pada ayat ini adalah ketenangan dari guncangan jiwa dikarenakan perintah untuk menghadapi musuh yang berat. Dengan keyakinan tersebut maka akan tenanglah hati mereka dalam menghadapi bahaya yang mengancam mereka.⁹⁷

Menurut Hamka, kunci keberhasilan kaum muslimin dalam menghadapi musuh pada perang Badar adalah sabar dan takwa yang mereka pegang teguh dengan mematuhi perintah Rasulullah SAW dan

⁹⁵ Sayyid kutub, Tafsir Fi Dzilalil Quran juz 9 hal 302

⁹⁶ Wahbah Al-Zuhaili, Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj, jilid 5 hal 245.

⁹⁷ Sayyid kutub, Tafsir Fi Dzilalil Quran juz 9 hal 303.

selalu berharap akan pertolongan Allah SWT. Maka dengan sabar dan takwa tersebut, Allah SWT memberikan mereka Pertolongan dengan diturunkannya malaikat yang datang dengan beriring-iringan untuk membantu mereka.

Saiyidina Umar bin Khathab menyatakan perihal Keadaan bantuan malaikat dalam perang Badar dengan mengatakan: *“Adapun di hari Badar itu kami tidak ragu lagi bahwa malaikat memang ada bersama kami. Adapun pada peperangan-peperangan yang sesudah itu, Allahlah Yang Maha Tahu.”*⁹⁸

Ayat ini sekaligus menjadi peringatan bagi kaum muslimin yang sedang berperang agar tidak menduga bahwa bantuan malaikat merupakan penyebab dari kemenangan mereka. Sebagaimana akhir dari ayat yang berbunyi : *“Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sungguh, Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana”*. (QS Al-Anfāl ayat 10)

Akhir ayat ini merupakan penegasan bahwa sebenarnya pertolongan yang mereka dapatkan dalam peperangan tidak datang kecuali dari Allah SWT. Allah SWT membantu kaum muslimin dengan menurunkan malaikat-malaikatnya dan dengan menepati janjinya. Bantuan tersebut bertujuan agar menjadikan hati kaum muslimin merasakan ketenangan dan bantuan tersebut juga merupakan bukti

⁹⁸ Hamka, tafsir Al-Azhar juz 9 hal 2700.

bahwa Allah Maha Kuasa dengan menurunkan malaikat pada perang penentu kaum muslimin yakni perang Badar.⁹⁹

4. Penafsiran surah Ar-Ra'du ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.¹⁰⁰

Dalam tafsir Al-Munir, kata *taṭma'innul qulūb* pada ayat ini diartikan sebagai ketenangan dan kedamaian yang dirasakan oleh hati orang yang beriman dengan mengesakan Allah dan selalu mengingat janji-janji Nya, menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah SWT dan mengharapkan dari-Nya. Dengan melakukan hal tersebut dapat membuat hati menjadi tentram.¹⁰¹

Kata *taṭma'innah* pada ayat ini menggunakan bentuk kata kerja sedang terjadi/masa kini. Quraish Shihab berpendapat bahwa hal tersebut bukan bertujuan untuk menggambarkan bahwa ketentraman hati itu terjadi hanya pada suatu masa atau pada waktu tertentu saja, melainkan memiliki kesinambungan dari ketentraman hati itu sendiri.¹⁰²

⁹⁹ Ari Kurniawan Rizqi, KONSEP KETENANGAN JIWA MENURUT M. QURAIISH SHIHAB (study tafsir tematik) 2022. Hal 54.

¹⁰⁰ Ari Kurniawan Rizqi, KONSEP KETENANGAN JIWA MENURUT M. QURAIISH SHIHAB (study tafsir tematik) 2022. Hal 55.

¹⁰¹ Wahbah Al-Zuhaili, Tafsir al-Munir Fi al-‘Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj. jilid 7 hal 164.

¹⁰² M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran jilid IV hal 198.

Ketenangan hati didapat dengan selalu berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, selalu senang berhubungan dengan Allah dan merasa aman saat berada dibawah lindungannya. Dengan senantiasa mengingat Allah SWT akan memberikan rasa ketentraman dan merasa aman dengan perlindungan Allah SWT dari segala kegelisahan, kebingungan, kecerobohan serta dilindungi dari segala keburukan, kemudharatan dan kejahatan.¹⁰³

Hamka menjelaskan bahwa keimanan merupakan penyebab seseorang senantiasa berdzikir kepada Allah SWT. Iman membuat hati selalu tertuju untuk selalu mengingat Allah SWT. Dengan mengingat Allah SWT atau dzikrullah tersebut, akan menghadirkan ketentraman dan menghilangkan segala macam kegelisahan, keputusasaan, ketakutan dan kecemasan. Ketenangan hati dengan dzikrullah juga akan mencegah dari keragu-raguan dan dukacita.¹⁰⁴

Ayat ini merupakan penjelasan dari Allah SWT bahwa Orang yang senantiasa beriman kepada Allah SWT maka hati mereka akan selalu merasakan ketenangan dan kenyamanan dengan mengingat Allah, mengesakan Allah dan mengingat janji-janjinya. Orang yang beriman akan selalu merasa nyaman ketika menyandarkan segala urusannya dan hanya berharap kepada Allah SWT.

¹⁰³ Sayyid qutub, Tafsir Fi Dzilalil Quran. juz 13 hal 27.

¹⁰⁴ Hamka, tafsir al-Azhar juz 13 hal 3761.

Pada ayat ini ditegaskan bahwa hanya dengan dzikrullah, merenungi ayat-ayatnya, memahami kesempurnaan kekuasaan-Nya dengan sepenuh hati dan penuh keyakinan merupakan faktor penyebab hati orang-orang mukmin merasa tenang dan nyaman. Lalu dengan ketenangan tersebut akan melenyapkan kegalauan, keresahan dan kecemasan dari hati mereka kerana cahaya keimanan yang meresap kuat dalam hati mereka.¹⁰⁵

Terdapat perbedaan pendapat tentang pemaknaan dzikrullah pada ayat ini. Sebagian ulama berpendapat bahwa dzikrullah adalah dengan membaca Al-Quran. Hal ini didasarkan pada QS Al-Anbiya' ayat 50 yang menyebutkan bahwa *adz-Dzikr* merupakan salah satu nama lain dari Al-Quran. Pendapat tersebut juga merupakan jawaban atas keraguan kaum musyrikin yang meminta untuk diperlihatkan bukti kebenaran Rasulullah SAW. Sebagian ulama yang lain memahami makna zikir pada ayat ini sebagai makna yang umum, boleh dengan membaca Al-Quran atau membaca bacaan-bacaan dzikir lainnya.¹⁰⁶

C. Ketenangan Hati Solusi *Overthinking* dan *Enxiety*

Berdasarkan penafsiran ayat-ayat ketenangan hati yang telah dibahas sebelumnya, diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi sumber ketenangan hati. Pada QS āli-Imrān ayat 126 dan QS Al-Anfāl ayat 10, ketenangan hati dapat dicapai dengan cara bersabar, bertakwa

¹⁰⁵ Wahbah Al-Zuhaili, Tafsir al-Munir Fi al-'Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj, jilid 7 hal 164.

¹⁰⁶ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran jilid IV, hal. 271-272.

dan bertawakkal kepada Allah swt. Pada surah Al-Māidah ayat 113, ketenangan dapat dicapai dengan beriman kepada Allah dan meyakini bahwa Allah maha kuasa atas segalanya. Lalu pada surah Ar-Ra'du ayat 28 dijelaskan bahwa dzikir dan mengingat Allah swt merupakan faktor yang dapat membuat hati merasakan ketenangan dan ketentraman.

1. Sabar, Takwa Dan Tawakkal

Solusi pertama yang ditawarkan Al-Quran untuk menjadi solusi dari gangguan kejiwaan seperti *overthinking* dan *enxiety* adalah sabar. Sabar secara Bahasa berarti menahan atau mencegah. Sabar merupakan Bahasa arab yang berasal dari kata *sabara-yasbiru-sabran*, memiliki arti menahan. Quraish Shihab mengatakan bahwa sabar adalah mencegah diri dan membatasi jiwa dari kemauannya dengan tujuan memperoleh kebaikan.¹⁰⁷ Sabar adalah sifat yang dapat mencegah dari melakukan perilaku dan perbuatan tercela. Dengan bersabar, akan menghindari dari melakukan berbagai perbuatan yang merugikan, baik merugikan diri sendiri maupun merugikan orang lain.

Pada QS Āli-Imrān ayat 126 dan QS Al-Anfāl ayat 10 dijelaskan bahwa ketentraman hati dapat diperoleh dengan bersabar. Orang yang senantiasa bersabar akan tenang hatinya dan tentram pikirannya. Dengan bersabar, orang yang mengalami *overthinking* dan *enxiety* akan kuat menahan dirinya untuk tidak memikirkan suatu permasalahan

¹⁰⁷ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013), ahl 166.

terus menerus dan tidak akan mengalami kecemasan dalam dirinya karena kesabarannya tersebut.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa Sabar adalah salah satu cara untuk memperoleh ketenangan jiwa pada seseorang. Sabar akan melahirkan ketentraman dan ketenangan. Orang yang selalu bersabar dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan, maka ketentraman akan selalu menyelimuti hatinya.¹⁰⁸ Jika hati dan pikiran sudah merasa tenang, maka gangguan kejiwaan seperti *overthinking* dan *anxiety* dapat diatasi dengan sendirinya.

Selanjutnya, Al-Quran menyebutkan bahwa takwa juga merupakan salah satu cara untuk memperoleh ketenangan hati. Takwa secara Bahasa dapat dipahami sebagai menjauhi, menghindar dan menjaga diri. hati yang didalamnya terdapat ketakwaan maka dapat mengendalikan anggota tubuh lainnya untuk selalu mengerjakan kebaikan dan semua perintah Allah dan senantiasa untuk berusaha menjauhi dan meninggalkan semua larangan-Nya.

Takwa secara umum dapat diartikan dengan selalu mengerjakan dan taat atas perintah Allah lalu selalu berusaha untuk menjauhi larangan-larangannya. Ketakwaan merupakan salah satu cara untuk memperoleh ketenangan hati dan pertolongan Allah SWT sebagaimana

¹⁰⁸ Humaira, upaya memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Quran (studi deskriptif analisis tafsir-tafsir tematik). 2019, hal 89.

yang dijelaskan pada penafsiran QS āli-Imrān ayat 126 dan QS Al-Anfāl ayat 10.

Orang yang mampu untuk senantiasa bersabar dan selalu bertakwa kepada Allah SWT, tidak hanya mendapatkan ketenangan hati saja namun juga mendapatkan ganjaran yang begitu besar dari Allah SWT karena kesabarannya dan ketakwaan mereka. Sebagaimana yang disebutkan dalam QS Az-Zumar ayat 10 :

قُلْ يُعْبَادِ الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ ۗ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ
 اللَّهِ وَسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُؤَفِّقُ الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: “Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. bertakwalah kepada Tuhanmu". Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah Yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas”¹⁰⁹ (QS. Az-Zumar : 10)

Kesabaran dan ketakwaan akan melahirkan sifat tawakkal atau berserah diri kepada Allah. Tawakkal berasal dari Bahasa arab yaitu *wakkala-yuwakkilu-waklan* yang berarti mewakili atau menyerahkan diri.¹¹⁰ Tawakkal merupakan sikap menyerahkan segala urusan dan menandatangani diri kepada Allah SWT. Orang yang bertawakkal dan selalu menandatangani segala urusan kepada Allah maka hatinya akan teguh dan jiwanya akan selalu merasa tenang tatkala ditimpa bencana dan musibah.

¹⁰⁹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

¹¹⁰ Sumiyati, konsep tawakkal perspektif Al-Quran (kajian M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Azhar) 2019, hal 37.

Tawakkal merupakan salah satu solusi dari *overthinking* dan *enxiety* kerana orang yang tawakkal akan selalu menyerahkan segala urusannya kepada Allah saw. Dengan menyandarkan segala urusan kepada Allah, maka tidak akan mengalami kecemasan yang disebabkan memikirkan suatu permasalahan secara terus-menerus.

Takwa dan tawakkal merupakan kunci dari datangnya pertolongan Allah berupa jalan keluar dari setiap masalah yang dialami seperti mengalami *overthinking* dan *enxiety*. Sebagaimana janji Allah dalam surah At-Ṭalaq ayat 2 dan 3 :

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

Artinya : “Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar”. (QS At-Ṭalaq : 2)

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Artinya : “Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya”¹¹¹ (QS At-Ṭalaq : 3)

Dari ayat tersebut diketahui bahwa Allah swt senantiasa memberikan jalan keluar dari setiap masalah kepada orang-orang yang bertakwa dan Allah swt akan selalu memberikan rezeki dari jalan yang

¹¹¹ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

tidak pernah disangka-sangka. Quraish Shihab mengatakan bahwa rezeki yang dimaksud pada ayat ini tidak sebatas rezeki material saja, tetapi juga mencakup aspek spiritual. Selanjutnya beliau menegaskan bahwa kepuasan dan ketenangan hati serta ketentraman jiwa adalah kekayaan yang tidak akan pernah habis.¹¹²

Sabar, takwa dan tawakkal merupakan kunci dari ketentraman hati kerana ketakwaan merupakan penyebab jiwa mendapat *thuma'ninah*. Dengan ketentraman tersebut akan membuatnya bersabar tatkala mendapatkan cobaan dan akan selalu bersyukur ketika mendapatkan nikmat.¹¹³

Sabar dan takwa akan mendorong seseorang untuk bertawakkal yaitu dengan sepenuh hati menyerahkan segala permasalahannya kepada Allah dan yakin bahwa Allah tidak akan mengecewakannya. Dengan demikian orang yang bersabar, bertakwa dan selalu bertawakkal kepada Allah tidak akan mengalami overthingkin dan kecemasan berlebihan. Hal ini berdasarkan keyakinan bahwasanya Allah swt akan selalu membantu dan memberikan jalan keluar dari setiap permasalahan.

2. Keimanan

Beriman kepada Allah merupakan faktor utama untuk memperoleh ketenangan hati dan ketentraman jiwa. Kata iman dalam Bahasa arab disebut dengan *amana-yuminu* yang berarti merasa aman, damai dan

¹¹² M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran jilid 14 hal 297

¹¹³ Hamka, tafsir Al-Azhar jilid 9 hal 7468

tentram. iman juga berarti suatu keyakinan atau kepercayaan. Beriman kepada Allah berarti meyakini dan mengesakan Allah SWT sebagai tuhannya.¹¹⁴

Dengan beriman,, maka setiap amal dan perbuatan akan sesuai dengan ketentuan Allah yang telah diwahyukan dalam Al-Quran. Dengan melakukan perbuatan yang sesuai tuntunan syariat maka orang yang beriman pasti memiliki ketenangan jiwa dan selalu merasa tentram baik lahir maupun batin.

Quraish shihab berpendapat bahwa iman akan mendorong untuk melakukan perbuatan yang benar dan menjadi kekuatan dalam menghadapi suatu ujian dan permasalahan, iman bukanlah kelemahan yang menghasilkan angan-angan dan menyebabkan keinginan terjadinya sesuatu yang tidak sejalan hukum-hukum Allah atau bertentangan dengan akal dan hakikat ilmiah.¹¹⁵

Pada QS Al-Māidah ayat 113 dijelaskan bahwa keimanan merupakan modal utama untuk memperoleh ketenangan hati. Cerita *hawariyyun* pada QS Al-Māidah ayat 113 memiliki persamaan dengan cerita nabi Ibrahim pada QS Al-Baqarah ayat 260 yang mana dari dua kisah tersebut diketahui bahwa keimanan yang melahirkan ketakwaan merupakan penyebab *hawariyyun* dan nabi Ibrahim memperoleh ketenangan hati dan ketentraman jiwa.

¹¹⁴ David Subhi, Keimanan: Iman dalam Persepektif Islam (Banten: UIN Sultan Hasanuddin) Di akses 12 April 2022.

¹¹⁵ M. Quraish Shihab, Membumikan Al-Qur'an: Memfungsikan Wahyu dalam Kehidupan, jilid II (Tangerang: Lentera Hati, 2010), hal 18.

Memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT dapat mengatasi berbagai penyakit dan gangguan kejiwaan seperti *overthinking* dan *enxiety*. Dengan beriman berarti mentaati semua perintah Allah swt, senantiasa beribadah kepadanya, berpegang teguh pada tuntunannya, selalu mencari keridhaannya dan senantiasa menjauhi larangan-larangannya.

Dengan demikian permasalahan seperti *overthinking* yang selalu memikirkan suatu permasalahan secara terus menerus tanpa menemukan jalan keluar dan mengalami kecemasan karena tidak menemukan solusi dari permasalahan tersebut dapat diatasi dengan ketaatan kepada Allah. Ketaatan tersebut akan memberikan kekuatan spiritual baik secara fisik maupun batin.¹¹⁶

3. Dzikir

Ketentraman hati dapat diperoleh dengan cara berdzikir kepada Allah SWT. Dzikir merupakan Bahasa arab yang berasal dari kata *zakara-yazkuru* yang berarti menyebut, mengingat, mempelajari, memberi dan nasehat. Hamka berpendapat bahwa dzikir bukan hanya terbatas pada mengingat Allah dalam hati saja, namun juga harus dilakukan dengan ucapan lisan yang diucapkan dengan penuh kesadaran.¹¹⁷ Orang-orang yang beriman diperintahkan Allah swt agar

¹¹⁶ Humaira, upaya memperoleh ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Quran (studi deskriptif analisis tafsir-tafsir tematik). 2019, hal 85-86.

¹¹⁷ Hamidatl istiqomah, zikir dan implementasinya sebagai penenang hati (kajian tematik sudah al ra'd ayat 28, 2020) hal 35

memperbanyak dzikir kepadanya. Sebagaimana QS Al-Ahzab ayat 41-42 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۝

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya.”

¹¹⁸(QS. Al-Ahzab : 41)

Berdzikir dengan selalu mengingat Allah SWT akan menimbulkan ketenangan hati. Berdzikir secara lisan yang dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat *tayyibah* seperti membaca tasbih, tahmid, takbir, istighfar akan membuat hati dan jiwa menjadi bersih serta merasakan ketentraman dan ketenangan. Sebagaimana firman Allah dalam QS Ar-Ra’du ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. ¹¹⁹(QS Ar-Ra’du : 28)

Dari ayat tersebut diketahui bahwa dzikir merupakan salah satu cara untuk memperoleh ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa sejatinya didapat

¹¹⁸ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

¹¹⁹ Departemen Agama RI, Al-Qur’an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

dengan cara mendekatkan diri, selalu menngingat atau berdzikir kepada Allah. Dzikir merupakan suatu ibadah yang penting kerana Allah menjanjikan ketenangan hati dan ketentraman jiwa bagi orang-orang yang selalu mengingat-Nya.¹²⁰

Dengan mengucapkan kalimat-kalimat *tayyibah* sebagai sarana dalam Berdzikir kepada Allah SWT dapat menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan tercela seperti menggunjing, adu domba, berbohong, dan perbuatan keji lainnya. Hal ini dikerenakan berdzikir akan menyebabkan lisan dan pikiran hanya berfokus pada mengingat Allah saja.¹²¹ Selain dengan mengucapkan kalimat *tayyibah*, Dzikir juga dapat dilakukan dengan sholat. Dalam QS. Taha Allah memerintahkan untuk melaksanakan Shalat sebagai salah satu cara mengingat Allah :

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya : *“Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat Aku”*.¹²²(QS Taha : 14)

Ayat tersebut merupakan penjelasan dari hikmah melaksanakan sholat. Allah memerintahkan untuk melaksakana sholat sebagai salah satu cara untuk mengingat Allah. Kerena sholat yang baik dan benar akan mengantarkan seseorang untuk senantiasa mengingat kebesaran

¹²⁰ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran jilid 6 hal 599

¹²¹ MS udin, konsep dzikir dalam Al-Quran dan implikasinya terhadap kesehatan. 2021. Hal 28.

¹²² Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

Allah dan akan mengantarkannya untuk selalu melaksanakan perintah Allah dan senantiasa menjauhi larangannya.¹²³

Selain dengan melaksanakan sholat, membaca kitab suci Al-Quran juga merupakan salah satu sarana untuk berdzikir kepada Allah kerana Adz-Dzikir juga merupakan nama lain dari Al-Quran. Hal tersebut Tercantum dalam QS Al-Hijr ayat 9 :

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya : “*Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al Quran, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya*”.¹²⁴(QS. Al-Hijar : 9)

Mendengarkan dan membaca Al-Quran dapat menenangkan hati serta menghilangkan kegelisahan dan ketegangan. Pada studi yang dilakukan oleh Hassan dan Othman tahun 2013 tentang pengaruh mendengarkan al-Quran dan musik terhadap gelombang elektroensefalogram (EEG) pada otak. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa mendengarkan al-Quran dapat meningkatkan gelombang alfa yang artinya dapat membantu seseorang untuk menjadi lebih rileks saat istirahat dibandingkan dengan istirahat sambil mendengarkan musik baik lambat maupun *hard rock*.¹²⁵

¹²³ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran jilid 8 hal 284.

¹²⁴ Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

¹²⁵ Hassan, Othman. Effects of Quran Listening and Music on Electroencefalogram Brain Waves. (The Egyptian Society of Experimental Biology, 2013) 7

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh ahli penyakit jantung lembaga pendidikan dan penelitian kedokteran Islam di Amerika yang mengadakan riset lapangan dengan 210 pasien sukarela selama 48 kali pengobatan yang disertai dengan pembacaan ayat Al-Quran atau memperdengarkannya.

Hasilnya dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 77% dari sampel acak yang terdiri dari muslim dan non-muslim memperlihatkan adanya gejala pengenduran syaraf yang kemudian menimbulkan ketentraman jiwa. Semua gejala direkam dengan alat pendeteksi elektronik yang dilengkapi dengan komputer sebagai pengukur setiap perubahan yang terjadi pada tubuh selama menjalani pengobatan.¹²⁶ Riset tersebut menunjukkan bahwa ayat-ayat ketenangan hati dalam Al-Quran tidak bertentangan dengan penelitian ilmiah. Sebaliknya, hasil dari penelitian ilmiah menjadi bukti dari kemukjizatan al-Quran yang *ṣālihun li kulli zamān wa makān*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa selalu berdzikir dengan mengucapkan kalimat-kalimat *tayyibah* seperti bertasbih, tahmid, tashil, istighfar, juga melaksanakan sholat dan membaca Al-Quran akan memberikan ketenangan hati dan dengan hati yang sudah merasa tenang maka permasalahan seperti *overthinking* dan *anxiety* dapat teratasi dan akan hilang dengan sendirinya.

¹²⁶ Rizqi Haidaroh. Qur'anic Immunity, Kitab Suci Sebagai Syifa' dan Solusi Menghadapi Wabah Covid-19. (Kudus, 2020) 70.

BAB IV

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari uraian pada pembahasan-pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan-rumusan masalah pada penelitian ini, antara lain sebagai berikut :

1. *Taṭma‘innul qulūb* atau ketenangan hati dapat ditemukan pada empat ayat yang tercantum dalam Al-Quran, yaitu : QS *Āli-Imrān* ayat 126, QS *Al-Māidah* ayat 113, QS *Al-Anfāl* ayat 10 dan QS *Ar-Ra’du* ayat 28. *Taṭma‘innul qulūb* dapat QS *Āli-Imrān* ayat 126 ditafsirkan sebagai ketenangan hati yang diperoleh dari iman, takwa dan tawakkal. Pada QS *Al-Māidah* ayat 113, ketenangan hati dapat dicapai dengan beriman kepada Allah SWT dan keimanan yang didapat setelah melihat kekuasaan Allah secara langsung. Lalu pada QS *Ar-Ra’du* ayat 28, ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan hati merupakan hasil dari berdzikir dan selalu mengingat Allah. Ayat ini juga merupakan penegasan bahwasanya hanya dengan mengingat Allah, hati akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman.
2. Al-Quran menawarkan beberapa solusi dari berbagai permasalahan mental seperti *overthingking* dan *enxiety* yang dapat diketahui dari penafsiran *taṭma‘innul qulūb* pada beberapa ayat dalam Al-Quran. Solusi pertama adalah kesabaran, ketakwaan dan tawakkal. Sabar dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Takwa kepada Allah dengan selalu

mengerjakan perintahnya dan meninggalkan semua larangannya. Dengan kesabaran dan ketakwaan tersebut maka akan melahirkan tawakkal yaitu berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha untuk mengatasi berbagai permasalahan. Solusi kedua adalah beriman, keimanan akan menuntuk untuk melakukan perbuatan yang sesuai tuntunan syariat. Solusi ketiga adalah dzikir yang dapat dilakukan dengan mengucapkan kalimat ṭayyibah, solat dan membaca Al-Quran. dengan melaksanakan ketiga solusi tersebut maka overthingking dan enxiety dapat diatasi kerana sabar, takwa, tawakkal, beriman dan selalu berdzikir kepada Allah akan mendatangkan ketenangan hati.

B. Saran

1. Ketenangan hati pada penelitian ini hanya dibahas dengan penafsiran kata *taṭmaʿinnul qulūb* saja. Sedangkan terdapat banyak kata yang merujuk pada ketenangan yang terdapat dalam Al-Quran.
2. Permasalahan kesehatan mental hanya terbatas pada overthingking dan enxiety saja dan tidak membahas tentang permasalahan mental lainnya seperti bipolar, stress dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Farmawi, Abd. Al-Hayy, *Metode tafsir maudhu'iy*. Jakarta: PT RajaGrafindo persada, 1994.
- al-Zuhaili, Wahbah. 2000. *Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syari'ah*. Damaskus: Dar al-Fikr
- Anggaraeni, Filia Dina, Adhelia Frisca Tambunan. mengenal *overthinking*. (Bulletin KPIN 2022.)
- Annisa, Dona Fitri, Ifdil. konsep kecemasan (enxiety) pada lanjut usia (lansia). Konselor, 2016.
- As-Syarqawi, *Nahwa Ilm an-Nafsi al-Islami*. Mesir : al-Hai'ah al-Misriyah, 1979
- Azhari, Novi Nurjannah. ketenangan hati dalam alquran (telaah pemikiran syekh najmuddin al-kubro) 2019.
- Baqi, Muhammad Fu'ad Abdul. *Mu'jam Mufahros Al-Fadz Alquran Al-Karim*, Qohiroh:Darul Hadist, 2007
- Batasman, Hanna Jumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam Cet. I*; Yogyakarta : Pustaka Pelajara, 1995
- Chirzin, Muhammad, Fahrudin, dan Fatimah Fatmawati *Reformulasi Metode Tafsir Tematik*. Yogyakarta: Q-Media, 2023.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta: PPT. Surya Prisma Sinergi, 2012

- Fadli, Rizal. “gangguan kecemasan umum” halodog, diakses pada 3 November 2023, <https://www.halodoc.com/kesehatan/gangguan-kecemasan-umum>
- Fakhir, rizqi m. “Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis Dan Kesehatan”. Jurnalposmedia, 21 maret 2019. Diakses 03 november 2023. <https://jurnalposmedia.com/overthinking-dan-dampak-buruknya/>
- Haidaroh, Rizqi. *Qur’anic Immunity, Kitab Suci Sebagai Syifa’ dan Solusi Menghadapi Wabah Covid-19*. skripsi, Institut Agama Islam Negeri Kudus. 2020
- Haidaroh, Rizqi. *Qur’anic Immunity, Kitab Suci Sebagai Syifa’ dan Solusi Menghadapi Wabah Covid-19*. Kudus, 2020
- Hakim, Lukmanul, afriadi Putra. “SIGNIFIKANSI MAKKIYAH MADANIYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENAFSIRAN AL-QUR’AN,” *RUSYDIAH: Jurnal Pemikiran Islam*, 3(1), 95–113. <https://doi.org/10.35961/rsd.v3i1.472>
- Hakim, Lukmanul. *SIGNIFIKANSI MAKKIYAH MADANIYAH DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PENAFSIRAN AL-QUR’AN*. 2022
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar, Jilid I*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura. 1990.
- Hassan, Othman. *Effects of Quran Listening and Music on Electroencephalogram Brain Waves*. (The Egyptian Society of Experimental Biology, 2013

- Humaira, “Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)” skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-raniry Darussalam, Banda Aceh, 2019.
- Istianah, Istianah. *Menggapai Ketenangan Hati Dengan Dzikirullah. ESOTERIK*, [S.L.], V. 3, N. 1, P. 125-141, June 2017. ISSN 2502-8847. Diakses 02 Juni 2023.
- Istiqomah, Hamidatul. “Zikir Dan Implementasinya Sebagai Penenang Hati (Kajian Tematik Surah Al-Ra’d Ayat 28)”. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Jalaluddin, Abd. (KETENANGAN JIWA MENURUT FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ DALAM TAFSĪR MAFĀTIH AL-GHAYB), 2018.
- Jalil, Muhammad Hilmi. karia Stapa dan Raudhah Abu Samah, konsep hati menurut Al-Ghazali. Malaysia : reflektika, 2016.
- Julaiha, Juli dkk. *makkiyah dan madaniyah*. 2023
- Kallang, Abdul. teori untuk memperoleh ketenangan hati, IAIN Bone 2020
- KanalSembilan, hadits tentang hati. 27 februari 2023. Diakses 14 november 2023. <https://kanalsembilan.net/detailpost/hadits-tentang-hati>
- Kasih, Ayunda Pininta “Anak Muda Rentan “*Overthinking*” dan cemas, ini cara mengatasinya” *Kompas*, 25 Novemver 2021, diakses 01 September2023,<https://www.kompas.com/edu/read/2021/11/25/185003771/anak-muda-rentan-overthinking-dan-cemas-ini-cara-mengatasinya?page=all>

- M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an, Kajian Kosa Kata* (Jakarta: Lentera Hati, 2007
- Najmuddin , Hairunnaja. *Psikologi Ketenangan Hati*. Kuala Lumpur : PTS Millennia, 2002.
- Najmudin Al-Kubro, *At-Ta'wilat An-Najmiyah Fi Tafsir Al-Isyari Al-Sufi*, (Lebanon : Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, 2009
- Nasrulloh. *Studi al-Qur'an dan Hadits Masa Kini*. Malang: Maknawi 2020
- Neil A. Dkk, *Anxiety disorders an information guide*. Toronto: centre for addiction and mental heald, 2016.
- Nurhikwa tri novella, *KONTEKSTUALISASI IRI HATI DALAM AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN ILMU PSIKOLOGI*. 2021
- Nurkamiden, Ulfa. *cara mendiagnosa penyakit ujub dan takabbur*. Gorontalo : tadbir, 2016
- Qutb, Sayyid. *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Rachmawati, Alfina Ayu "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja" *Egsaugm*, 27 November 2020, diakses 21 Agustus 2023, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/Darurat-Kesehatan-Mental-Bagi-Remaja/>
- Rahma, Nadila Rizkia. "Ketenangan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Term Sakniah Dan Muthmainnah Menurut Tafsir Al-Iklil Fî Ma'ânî At-Tanzîl Karya Mishbah Musthafa)". Skripsi, Institut Ilmu Al-Quran Jakarta, 2021.

- Rizqi, Ari Kurniawan. “Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab (Studi Tafsir Al-Misbah)” skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, Ponorogo, 2022.
- Sari, Silvia eka “overthingking” 12 oktober 2022, diakses 31 oktober 2023, <https://rsud.kulonprogokab.go.id/detil/572/overthinking>
- Sheka, M. S., Hassan, A. O., & Othman, S. A. *Effects of Quran Listening and Music on Electroencephalogram Brain Waves*. The Egyptian Society of Experimental Biology, 9(1) 2013.
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan Al-Qur'an: Memfungsikan Wahyu dalam Kehidupan*. Tangerang: Lentera Hati, 2010
- _____. *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- _____. *Secercah Cahaya Ilahi*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2013.
- Sj'roni, “Studi Tafsir Tematik” *Jurnal study Islam Panca Wahana I Edisi* 12 (2014)
- Subhi, David. *Keimanan: Iman dalam Persepektif Islam* (Banten: UIN Sultan Hasanuddin) Di akses 12 April 2022.
- Sumiyati, konsep tawakkal perspektif Al-Quran (kajian M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Azhar) 2019
- Tanti, Sri. *TERAPI PENYAKIT JIWA PERSPEKTIF AL-QUR'ÂN (ELABORASI AYAT-AYAT TENTANG SYIFÂ' DALAM AL-QUR'ÂN)*. 2017

- Udin, MS. *konsep dzikir dalam Al-Quran dan implikasinya terhadap kesehatan*. Mataram : senabil, 2021.
- Ulfa, Lutfiana, Muhammad Rizqi Fahriza. *Faktor Penyebab Stress dan Dampaknya Bagi Kesehatan*. 2019.
- Umi Kulsum, *Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja*. 2015
- Widowati, Chairina Ayu “Jangan Anggap Remeh *Overthinking*,” 03 Agustus 2022, Diakses 05 september 2023, https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/989/jangan-anggap-remeh-dampak-overthinking
- Yusuf, Syamsu. *mental hygiene : terapi psikopiritual untuk hidup sehat berkualitas*. Bandung : maestro, 2009
- Zainuddin “penyakit hati dan cara pengobatannya” GEMA. 19 oktober 2015. Diakses 15 november 2023. <https://uin-malang.ac.id/r/151001/penyakit-hati-dan-cara-pengobatannya.html>
- Zuhdi, Nasiruddin. *Ensiklopedi Religi Kata-kata Serapan Asing Arab-Indonesia* (Jakarta: Yayasan Waqaf Darus-Sunnah, 2019).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : M. Zulfikri Islami

TTL : Ladang Panjang, 30 januari 2002

Alamat : Jl. Lintas Sarolangun-Jambi. RT 09 Dusun Hilir Desa
Ladang Panjang Kec. Sarolangun Kab. Sarolangun Prov.
Jambi

Email : fikryelIslami30@mail.com

Riwayat Pendidikan Formal :

1. SDN 122 Hilir Desa Ladang Panjang
2. MTSS Daar el-Qolam Gintung Jayanti Tangerang
3. MAN 1 Sarolangun
4. S1 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Riwayat Pendidikan Non Formal :

1. Ponpes Daar el-Qolam Gintung Jayanti Tangerang
2. Pondok Tahfidz Rumah Tahfidz Ash-Shulton Sarolangun
3. Ponpes Mambaus Sholihin Li Tahfidz Quran Malang



BUKTI KONSULTASI

Nama : M. Zulfikri Islani
 NIM/Jurusan : 200204110061
 Dosen Pembimbing : Dr. H. Khoirul Anam, Lc., M.H
 Judul Skripsi : Ketenangan Hati Dalam Al-Quran (Studi Analisa Penafsiran
 Tatmainnul Qulub Sebagai Obat Overthingking Dan Kecemasan Berlebihan (Enxiety))

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	28 Agustus 2023	Perbaikan judul	
2.	4 September 2023	Proposal skripsi	
3.	9 Oktober 2023	Konsultasi BAB I, II	
4.	16 Oktober 2023	Revisi BAB I, II	
5.	28 Oktober 2023	ACC BAB I, II	
6.	2 November 2023	Konsultasi BAB III, IV	
7.	13 November 2023	Revisi BAB III, IV	
8.	23 November 2023	ACC BAB III, IV	
9.	28 November 2023	konsultasi BAB I, II, III, IV	
10.	28 November 2023	Tanda Tangan Monitoring	

Malang, 28 November 2023
 Mengetahui,
 Ketua Jurusan Ilmu Al-Quran dan

