

**KONSEP KETENANGAN HATI PERSPEKTIF AL-QUR'AN  
(Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ushuludin Adab dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama**

**Oleh:**

**NURUL FANI NASRULLOH**

**NIM: 1617501036**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDIN ADAB DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN  
ZUHRI PURWOKERTO**

**2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya:

Nama : Nurul Fani Nasrulloh  
NIM : 1617501036  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, Dan Humaniora  
Program studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)**” adalah hasil karya penelitian saya sendiri, bukan dibuat orang lain, bukan saduran, maupun terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda citalis dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya sendiri maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang saya peroleh.

Purwokerto, 25 Mei 2023  
Yang menyatakan



**Nurul Fani Nasrulloh**  
**NIM. 1617501036**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN HUMANIORA**  
Alamat : Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telp. (0281) 635624, Fax: (0281) 636553, [www.uinzaisu.ac.id](http://www.uinzaisu.ac.id)

## PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

### **Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)**

Yang disusun oleh Nurul Fani Nasrulloh (1617501036), Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuludin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto telah diujikan pada tanggal 31 Mei 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Agama** (S. Ag) oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Penguji I

**Dr. Munawir, S.Th.I., M.S.I**  
**NIP. 197805152009011012**

Penguji II

**Waliko, M.A**  
**NIP. 197211242005012001**

Ketua Sidang

**Dr. Hartono, M. Si.**  
**NIP. 197205012005011004**

Purwokerto, 23 Juni 2023

Dekan,



**Dr. H. Ngalyah, M. Ag**  
**NIP. 196309221990032001**



## NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 25 Mei 2023

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi  
Sdri. Nurul Fani Nasrulloh  
Lamp : 3 Eksemplar

Kepaya Yth.  
Dekan FUAH UIN SAIZU Purwokerto  
di Purwokerto

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

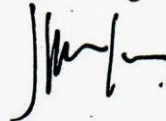
Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini, saya sampaikan bahwa:

Nama : Nurul Fani Nasrulloh  
NIM : 1617501036  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, Dan Humaniora  
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir  
Judul : Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an Studi  
(Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)

Sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Professor Kiai Haji Saifuddin Zuhri untuk di munaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag).

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu, saya mengucapkan terimakasih.  
*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing



**Dr. Hartono, M. Si**  
NIP. 197205012005011004

**MOTTO**

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“Artinya: Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.” (Q.S. Ar-Ra’du: 28)



## **PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua terkasih, Bapak M. Farhan Nasrulloh dan Ibu Sareni yang selama ini senantiasa berjuang untuk putrinya.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur terucap *alhamdulillah* sebagai bentuk rasa syukur yang seharusnya tidak pernah lupa tertuju kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, karena atas semua rahmat, nikmat dan izin-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul *Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)*. Shalawat dan salam senantiasa kita panjatkan kepada nabi Allah swt, Nabi Agung Muhammad saw beliau yang menjadi contoh teladan yang baik bagi setiap muslim dalam rangka untuk memperbaiki dan mendapat kehidupan sebaik-baiknya di dunia dan akhirat. Semoga seluruh umat dan pengikutnya mendapat keberkahan, tempat yang mulia dan syafaat di hari akhir. Amin.

Selesainya skripsi ini tentu banyak pihak yang ikut andil dan berpartisipasi membantu penulis dalam proses pengerjaanya. Untuk itu, penulis haturkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Mohammad Roqib, M. Ag., sebagai Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
2. Dr. Hj. Naqiyah, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Adab dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
3. A. M Ismatulloh M. Si., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
4. Dr. Hartono, M. Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa meluangkan waktu untuk mengarahkan, memberi ide, masukan kepada penulis dalam pengerjaan skripsi.
5. Dr. Munawir, S.Th.I.,M.S.I., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang tak bosan-bosan mengingatkan dan memberi arahan kepada penulis selama studi.
6. Seluruh Dosen UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri terkhusus dosen program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah mentransfer ilmu yang mudah-mudahan bermanfaat.
7. Keluarga tercinta terkhusus kedua orang tua yang senantiasa sabar, mendoakan, memberi dukungan baik secara moril dan materil sepanjang penulis menimba ilmu.

8. Kyai Taufiqqurahman, pengasuh Pondok Pesantren Darul Abror, Watumas. Doa, nasihat, berkah serta kesederhanaan yang tiada henti menjadi penyejuk hati sanubari.
9. Teman-teman seperjuangan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2016 yang tiada henti saling memberi support dan menemani dalam menjalani studi maupun dalam proses penyelesaian skripsi. Juga teman-teman komplek An-Nur di Pondok Pesantren Darul Abror yang senantiasa memberi dukungan dan tempat berkeluh kesah selama menjalani studi hingga titik akhir.
10. Serta seluruh pihak yang sudah membantu, mendukung kelancaran dalam proses penelitian dan pengerjaan skripsi ini yang terlalu panjang jika disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari dalam skripsi ini terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini senantiasa penulis harapkan. Selanjutnya harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat dan memberikan pandangan positif kepada para pembaca. *Amin ya rabbal'alamin.*

Purwokerto, 24 Mei 2023

Penulis,



**Nurul Fani Nasrulloh**  
**NIM. 1617501036**



## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Transliterasi kata-kata Arab yang dipakai dalam penyusunan skripsi ini berpedoman pada Surat Keputusan Bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

### Konsonan Tunggal

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	ḥ	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha'	kh	ka dan ha
د	dal	d	de
ذ	žal	ž	ze (dengan titik diatas)
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	d'ad	d'	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	ža'	ž	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	gain	g	ge
ف	fa'	f	ef
ق	qaf	q	qi
ك	kaf	k	ka
ل	lam	l	'el

م	mim	m	'em
ن	nun	n	'en
و	waw	w	w
هـ	ha'	h	ha
ء	hamzah	'	apostrof
ي	ya'	y	ye

### Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

متعددة	Ditulis	<i>muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

### Ta' Marbūṭah di akhir kata Bila dimatikan tulis *h*

حكمة	Ditulis	<i>Ĥikmah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(ketentuan ini tidak diperlakukan pada kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafalnya)

- a. Bila diikuti dengan kata sandang “*al*” serta kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*.

كرامة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al-auliyā'</i>
----------------	---------	---------------------------

- b. Bila *ta' marbūṭah* hidup atau dengan harakat, fathah atau kasrah atau d'ammah ditulis dengan *t*

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāt al-ḥiṭr</i>
------------	---------	----------------------

### Vocal Pendek

-----	Fathah	Ditulis	a
-----	Kasrah	Ditulis	i
-----	d'ammah	Ditulis	u

### Vocal Panjang

1.	Fathah + alif جاهلية	Ditulis Ditulis	ā <i>jāhiliyah</i>
----	-------------------------	--------------------	-----------------------

2.	Fathah + ya' mati تنسى	Ditulis Ditulis	ā tansā
3.	Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis Ditulis	ī karīm
4.	D}ammah + wawu mati فروض	ditulis ditulis	ū urūd'

### Vocal Rangkap

1.	Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis Ditulis	ai bainakum
2.	Fathah + wawu mati قول	Ditulis Ditulis	au qaul

### Vocal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

أنتم	Ditulis	a'antum
أعدت	Ditulis	u'iddat
لئن شكرتم	Ditulis	la'in syakartum

### H. Kata Sandang Alif+Lam

#### a. Bila diikuti huruf *Qamariyyah*

القرآن	Ditulis	al-Qur'ān
القياس	Ditulis	al-Qiyās

#### b. Bila diikuti huruf *syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruuf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf *l* (el) nya.

السماء	Ditulis	as-Samā
الشمس	Ditulis	asy-Syams

### Penulis kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذوى الفروض	Ditulis	zawī al-furūd'
أهل السنة	Ditulis	ahl as-Sunnah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Manfaat Penelitian .....	12
E. Telaah Pustaka .....	13
F. Kerangka Teori .....	16
G. Metode Penelitian .....	21
H. Sistematika Pembahasan .....	23
<b>BAB II KONSEP KETENANGAN HATI PERSPEKTIF AL-QUR'AN.</b>	<b>25</b>
A. Kata Muṭmainnah dan Redaksinya dalam Al-Qur'an .....	25
B. Analisis Semantik Kata Muṭmainnah .....	35
1. Makna Dasar kata Muṭmainnah .....	35
2. Makna Relasional kata Muṭmainnah .....	36
3. Sinkronik dan Diakronik .....	47
4. Weltanschauung .....	53
<b>BAB III MEKANISME PSIKOLOGIS MENCAPAI KETENANGAN HATI</b>	
<b>PERSPEKTIF AL-QUR'AN</b> .....	<b>55</b>
Mekanisme Psikologis Mencapai Ketenangan Hati dalam Al-Qur'an ....	55



1. Memasukkan pesan dalam ingatan ( <i>encoding</i> ).....	58
2. Penyimpanan ingatan ( <i>storage</i> ).....	59
3. Mengingat kembali ( <i>retrieval</i> ).....	64
<b>BAB IV PENUTUP</b> .....	<b>67</b>
A. Simpulan .....	67
B. Rekomendasi .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>70</b>



## **KONSEP KETENANGAN HATI PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)**

Nurul Fani Nasrulloh  
1617501036

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN SAIZU Purwokerto

### **Abstrak**

Penelitian ini mengkaji tentang ketenangan hati yang sekarang ini semakin banyak manusia yang memiliki masalah dalam psikologisnya. Ketenangan hati merupakan hal dasar yang dibutuhkan dan diinginkan manusia dalam kehidupan. Peneliti merumuskan dua masalah terkait ketenangan hati, yaitu bagaimana konsep ketenangan hati perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan semantik serta pendekatan psikologis untuk mencapai ketenangan hati. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan tema yang dibahas.

Di dalam Al-Qur'an kata yang mengandung term *muṭmainnah* disebut sebanyak 11 kali dengan berbagai bentuk makna yang berbeda. Penulis menggunakan analisis semantik Al-Qur'an Toshihiko Izutsu untuk mengungkap pandangan dunia Al-Qur'an (*Weltanschauung*) melalui analisis terhadap kosakata makna *muṭmainnah* dalam Al-Qur'an. Penulis mendapat simpulan bahwa kata *muṭmainnah* mempunyai makna dasar menenangkan. *Muṭmainnah* mempunyai makna relasional yang secara sintagmatik berhubungan dengan *Iman, Żikir, Rādiyah, 'Ibad, Naşru, Rizquha dan Kafara* kemudian secara paradigmatis berhubungan dengan kata *sakinah, khauf, faza dan hamma*. Menghasilkan *Weltanschauung* bahwa konsep *muṭmainnah* atau ketenangan menunjukkan hubungan antara Tuhan dan manusia. Hubungan antara manusia yang beriman dengan yang tidak beriman. Hubungannya dengan Tuhan yaitu khalik atau pencipta yakni ketenangan bisa tercipta karena ridha dari Allah swt. Selanjutnya yang merasakan ketenangan adalah manusia yang beriman.

Kemudian peneliti melakukan kajian mengenai mekanisme psikologis untuk mencapai ketenangan hati. Pengkajian mekanisme psikologis ini menggunakan pendekatan psikologis memori atau daya ingat. Adapun mekanisme pertama, *encoding*, manusia menerima informasi tentang Allah swt sejak pertama kali lahir di dunia, bahkan sudah mengenal Allah sebelum manusia di lahirkan. Kedua *storage*, ingatan tentang Allah swt dari sejak manusia dilahirkan tersimpan dalam memori yang berupa pengetahuan. Dalam *storage* ini terjadilah proses ketenangan hati dengan cara berżikir. Berżikir atau mengingat dengan menggunakan dan memaksimalkan fungsi hati yaitu memahami. Ketiga *retrieval*, proses mengingat kembali dapat dilakukan dengan teknik pengulangan. Dengan mengulang-ulang żikir dapat meningkatkan ingatan kita memiliki daya ingat yang kuat.

**Kata Kunci: Ketenangan Hati, Toshihiko Izutsu, Muṭmainnah, Psikologis Memori**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an merupakan kitab petunjuk, demikian yang disepakati dan dipercayai oleh pemeluknya, bahkan Al-Qur'an secara langsung membenarkan hal ini di dalam QS. Al-Baqarah ayat 2. Petunjuk bagi seorang muslim untuk memperoleh kebahagiaan, baik kehidupan di dunia maupun di akhirat serta mendapat rida dari Allah Swt. Sebagai solusi dan penyelesaian dari berbagai macam persoalan dalam hidup serta memuat dasar-dasar hukum umum yang dijadikan pedoman kehidupan manusia sehingga senantiasa relevan dengan zaman, yang menjadikan Al-Qur'an aktual setiap tempat dan waktu yang melingkupinya (Al-Qattan, 2010, hlm. 15). Secara garis besar, kehidupan manusia telah diatur dalam Al-Qur'an serta aturan tersebut tidak hanya bersifat teologis. Karena Al-Qur'an merupakan kitab universal yang mengatur seluruh kehidupan manusia, dapat dikatakan bahwa aturan tersebut sampai kepada tataran praksis. Aturan-aturan tersebut menjadi bimbingan dalam menjalani kehidupan untuk masyarakat muslim (Muhtador, 2014).

Sebagai kitab yang kekal dan dijaga langsung keutuhannya oleh Allah Swt. dan hal tersebut dituangkan dalam ayat *inna nahnu nazzalna al-zikra wa inna lahu lahafizun* (Sesungguhnya Kamilah yang menurunkan Al-Qur'an serta Kami (pula) yang memeliharanya)(Q.S Al-Hijr: 9) (Shihab, 1994, hlm. 21). Bersamaan dengan perkembangan dalam memahami Al-Qur'an untuk menghadapi persoalan zaman, Al-Qur'an senantiasa dimaknai dengan

pemahaman yang berbeda setiap waktu, hal ini disebabkan karena Al-Qur'an hadir dalam zaman dan ruang yang sangat erat dengan budaya kultur tertentu dalam hal ini budaya arab (Mustaqim, 2016, hlm. 162). Interpretasi terhadap Al-Qur'an sudah dilakukan sejak zaman nabi kemudian sahabat, para tabi'in dan masih berlangsung sampai sekarang. Seringkali interpretasi yang dihasilkan pada setiap dekade waktu terjadi perbedaan. Perbedaan dalam menafsirkan Al-Qur'an adalah suatu keniscayaan, adanya perbedaan itu menjadikan hasil pemahaman beragam dan itu baik, menjadikan penafsiran dan pemahaman meluas sehingga Al-Qur'an senantiasa sesuai untuk seluruh zaman.

Kehadiran Al-Qur'an memiliki pengaruh yang begitu luas serta mendalam terhadap jiwa dan perbuatan manusia. Kandungan keseluruhan isi Al-Qur'an dapat dikategorikan menjadi empat bagian, yang mana bagian tersebut diantaranya sebagai berikut ialah, *Pertama*, persoalan akidah menjadi suatu hal yang wajib diyakini, berkenaan dengan rukun iman dalam ajaran Islam. Persoalan akidah merupakan masalah yang bersifat personal, tidak ada seorang pun yang dapat mengukur akidah seseorang kecuali Allah Swt. *Kedua*, berkenaan dengan hukum-hukum praksis yang mengatur interaksi antara manusia dengan Allah swt, manusia dengan sesama, serta manusia dengan lingkungan. *Ketiga*, berkenaan dengan perilaku baik dan terpuji, yang mengarahkan manusia dapat bertindak baik, dari sisi lahir maupun batin, bertindak baik dari sisi lahir membuat manusia hidup harmonis dan dari sisi batin yang mengontrol emosi manusia. *Keempat*, berkenaan dengan janji dan



ancaman Allah swt kepada hamba yang berbuat baik dan mentaati perintah serta menjauhi laranganNya (Muhtador, 2014). Bila semua itu diterapkan dalam kehidupan menjadi keharusan manusia untuk merasakan kebahagiaan hidup. Kebahagiaan adalah hal yang sangat di idam-idamkan oleh semua manusia. Tujuan hidup manusia tidak lain untuk mendapatkan kebahagiaan dan terhindar dari kesengsaraan.

Kebahagiaan dapat diperoleh dengan kedamaian dan ketenangan hati yang melingkupi manusia. Dewasa ini makin banyaknya manusia yang mencari kedamaian dan ketenangan hati menggunakan cara-cara yang praktis seperti penyalahgunaan narkoba dan obat-obatan terlarang. Dengan berbagai persoalan yang dihadapi dan tidak kunjung menemukan penyelesaiannya maka, bisa berujung stress, depresi, frustrasi dan kemudian menggunakan narkoba sebagai jalan pintas yang dipilihnya. Penggunaan narkoba bertujuan untuk melupakan kekecewaan, kekesalan dan frustrasi yang sedang dialami meskipun hanya sesaat. Efek yang diberikan dari penggunaan narkoba lebih cepat dirasakan oleh penggunanya dibandingkan dengan berfikir logis dalam penyelesaian masalah. Karena hal ini pengguna narkoba akan tetap mengkonsumsi narkoba sebagai suatu cara untuk menyelesaikan masalahnya, karena menurut mereka, mendapatkan dua efek yang baik yaitu melupakan masalah dan mendapat efek kesenangan (Elkindi, 2016, hlm. 21). Tentu saja perilaku penyalahgunaan narkoba merupakan perilaku yang keliru, ketika efek yang dihasilkan oleh narkoba tersebut telah habis maka, kedamaian dan kesenangan yang diperolehnya pun selesai. Bahkan dapat mengakibatkan

dampak yang buruk terhadap penggunanya baik pada fisik, keadaan emosionalnya, spiritual, hubungan sosial dengan orang lain dan bahkan dapat merugikan orang lain. Penggunaan narkoba akan menyebabkan berbagai masalah seperti gangguan psikologis serta kerusakan mental dan moral, emosi yang tidak stabil sehingga seringkali bertindak impulsif, hingga yang paling membahayakan adalah narkoba dijadikan sebagai pusat hidupnya, bisa dikatakan menggantikan posisi Tuhan dan tidak lagi menganggap Tuhan itu ada (Elkindi, 2016, hlm. 27–28).

Selain itu perkembangan zaman kontemporer dengan ilmu pengetahuan yang berkembang pesat, menggeser pola pikir manusia dari teosentris menjadi antroposentris. Dengan pemikiran antroposentris terdapat adanya pemisahan antara kehidupan duniawi dan kehidupan ukhrawi, sehingga manusia sekarang mudah mengalami kecemasan dan kekhawatiran ketika mendapatkan masalah (Hikmah, 2009, hlm. 4). Adanya pemisahan tersebut membuat manusia semakin jauh dengan kereligiusannya. Perkembangan zaman kontemporer bagaikan dua mata pisau tajam, disatu sisi memberikan pengaruh perubahan positif dalam kehidupan manusia seperti kemudahan dan kesuksesan materi. Tetapi juga disisi lain membawa dampak negatif seperti semakin berkurangnya keseimbangan hidup manusia terutama orang yang tinggal di kota besar dengan ditandai dari banyaknya manusia yang mengalami keresahan batin, hatinya yang tidak pernah puas, bahkan terkadang sampai berakibat stress dan depresi dalam hidupnya (Burhanuddin, 2020, hlm. 15).

Zaman sekarang dengan adanya teknologi memberikan banyak kemudahan bagi manusia dalam semua aktivitasnya. Ketika semua kegiatan menjadi semakin mudah maka, memunculkan rasa sepi dan merasa sanggup melakukan sesuatu sendiri. Hal ini kemudian mengantarkan kepada berkurangnya rasa solidaritas, kebersamaan dan silaturahmi dalam kehidupan (Ngafifi, 2014, hlm. 34). Sebagai contoh kehidupan manusia sekarang tidak lepas dari sosial media, bersosial media merupakan hal yang baik karena bertambahnya informasi yang diketahui tetapi, harus sadar juga bahwa sosial media bisa mengakibatkan kecanduan. Ada jenis manusia yang menggunakan sosial media sebagai “pelarian” dalam menghadapi masalah dengan cara, memposting sesuatu di sosial media yang dipunyainya sesuai keadaan yang sedang dirasakan dan itu membuat kelegaan tersendiri.

Berdasarkan survei yang dilakukan *Secure Envoy*, sebuah perusahaan yang mengkhususkan diri dalam *password* digital, telah melakukan survei terhadap 1000 orang di Inggris memperoleh kesimpulan bahwa mahasiswa masa kini mengalami *nomophobia* yaitu perasaan cemas dan takut jika tidak bersama *smartphonenya* (Meinita, 2012). Saat ini fenomena tersebut sangat mungkin terjadi dalam kehidupan, misalnya ketika seseorang ditanya ketika bepergian lebih takut tertinggal *smartphone* atau dompet, maka kebanyakan akan menjawab *smartphone*. Ini menunjukkan bahwa adanya teknologi juga mempengaruhi adanya kesehatan psikologis seseorang.

Selain itu, akhir-akhir ini dunia tidak terkecuali Indonesia disibukkan dengan pandemi wabah *Corona Virus Disease* atau yang lebih dikenal dengan

covid-19. Covid-19 pertama kali terdeteksi muncul di kota Wuhan, Cina kemudian menyebar ke sebagian besar wilayah dunia termasuk Indonesia. Covid-19 ini menjangkit semua kalangan tanpa terkecuali baik itu yang sudah tua yang masih muda bahkan balita pun tidak dapat terhindar. Gejala awal yang dirasakan layaknya sakit biasa yaitu demam, flu, batuk, sesak nafas bahkan banyak orang yang tertular tanpa gejala apapun tetapi ketika di tes ternyata hasilnya positif sehingga, menambah tingkat ketakutan dan kecemasan masyarakat.

Covid-19 ini membawa dampak psikis bagi masyarakat Indonesia. Informasi mengenai peningkatan jumlah orang yang tertular serta presensi kesembuhan senantiasa ditayangkan televisi. Kekhawatiran masyarakat semakin bertambah dengan informasi yang beredar bahwa sifat virus sangat mudah menular ke manusia bahkan dapat bertahan hidup beberapa saat dibenda nonmanusia (Nurislaminingsih, 2020, hlm. 20). Dikarenakan sifat virus yang sangat mudah menular, perkumpulan massa dengan jumlah besar telah dihentikan sementara waktu untuk mengurangi penyebaran virus covid-19 di area seperti sekolah, kampus, tempat kerja, tempat hiburan, konferensi, dan termasuk dihentikannya aktivitas ibadah seperti shalat jamaah dan shalat Jumat. Begitu pula Arab Saudi telah menghentikan aktivitas umrah dan ibadah haji di Masjidil Haram, aktivitas sekolah di seluruh penjuru tanah air telah diliburkan semuanya dengan tujuan untuk mencegah penularan covid-19 (Supriatna, 2020, hlm. 558). Meskipun telah berbagai cara dilakukan untuk



menekan laju penularannya, setiap hari yang terdeteksi positif covid-19 terus bertambah.

Berdasarkan survei yang dilakukan Radio Republik Indonesia (RRI) bersama lembaga survei Indo Barometer memperoleh hasil yaitu 68% masyarakat Indonesia memiliki kekhawatiran terhadap covid-19 (Nurislaminingsih, 2020, hlm. 20). Beraktivitas dalam masa pandemi covid-19 dalam kondisi terbatas dan harus mentaati protokol kesehatan yang dianjurkan, kekhawatiran dan aktivitas yang terbatas dan monoton menyebabkan stress, depresi, dan frustrasi. Kekhawatiran masyarakat terhadap covid-19 memunculkan banyak informasi tentang kesehatan dan covid-19 ditengah masyarakat termasuk berita hoaks pun banyak disebarakan dengan harapan informasi tersebut dapat berguna mencegah dan mengobati. Padahal banyaknya berita hoaks yang beredar menambah kebingungan, kekacauan di masyarakat. Apabila hal ini terus berlanjut maka dapat mengakibatkan kondisi yang semakin kacau dan mengkhawatirkan. Untuk menghadapi berbagai situasi seperti yang telah dipaparkan di atas, ketenangan hati adalah hal penting yang dibutuhkan manusia agar bisa berpikir jernih dan logis. Ketenangan hati dapat meminimalisir kekhawatiran dan kecemasan yang melanda, berusaha untuk beradaptasi dengan keadaan yang sedang dihadapi agar tetap bisa menjalani kehidupan dengan baik.

Sebagai umat Islam sudah sepantasnya mencari ketenangan hati sesuai dengan nilai-nilai yang terdapat dalam Al-Qur'an. Al-Qur'an menjadi pedoman bagi manusia agar kehidupan yang diinginkan berjalan baik. Al-

Qur'an sebagai mukjizat nabi Muhammad saw, dapat menenangkan hati dengan keyakinan yang mantap. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۲۸

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.

Secara tekstual ayat ini mengungkapkan bahwa ketenangan akan hadir dalam hati manusia ketika dalam hatinya selalu mengingat Allah swt. Kemudian, ayat ini dipahami sebagai ayat yang memberi petunjuk ketika ingin tenang harus ingat Allah dengan cara berzikir. Padahal dalam realitanya mengingat Allah swt dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti berzikir, sholat, membaca Al-Qur'an dan masih banyak lagi sebagaimana yang tercantum dalam Al-Qur'an.

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَلًا وَفُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْفُوتًا ۱۰۳

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat (mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa aman, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman”. (QS. An-Nisa ayat 103)

Berdasarkan ayat di atas diperintahkan untuk mengingat Allah dimana pun dan kapan pun manusia berada. Bahkan dalam keadaan yang gawat sekalipun manusia dianjurkan untuk berzikir. Dengan mengingat Allah

manusia berusaha selalu mendekatkan diri kepada Allah, mengatur dan mengendalikan sikap agar sesuai dengan apa yang dicintai Allah Swt. Ketika manusia sudah beriman dan bertakwa dengan benar maka hatinya tidak akan di liputi keresahan dan kekhawatiran melainkan sebaliknya yaitu ketenangan akan senantiasa melingkupi hatinya.

Ketenangan merupakan hal dasar yang dibutuhkan oleh manusia, semua orang hakikatnya ingin merasakan ketenangan dalam hidupnya. Ketenangan berasal dari kata tenang atau *muṭmainnah* yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti diam tidak berubah-ubah, tidak bergerak-gerak, tidak ribut, tidak resah, tidak gelisah, tidak kacau, aman dan tentram, sedangkan ketenangan merupakan suatu keadaan hati, pikiran, batin yang tenang (Rama K, 2010, hlm. 523). Dalam kitab *lisan al-‘Arab* kata *muṭmainnah* berasal dari kata *ṭamana* (طمن) atau *ṭa’mana* (طأمن) yang mendapat tambahan huruf ziyadah berupa hamzah (ء) menjadi kata *iṭma’anna* (اطمأن) yang mempunyai arti menenangkan atau mendinginkan sesuatu. Apabila disandarkan pada kata *qalbu* (قلب) artinya tenang, jika disandarkan pada suatu tempat atau ruang artinya berdiam (Manzhur, t.t., hlm. 268). Sedangkan hati atau *qalbu* menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai arti sesuatu yang berada di dalam tubuh manusia berfungsi sebagai pusat segala emosi/ perasaan yang dialami manusia (Rama K, 2010, hlm. 171). Sedangkan menurut Al-Ghazali hati merupakan suatu komponen yang memiliki sifat halus serta memiliki sifat ketuhanan yang tidak dapat dilihat dengan mata kasar dan memiliki

peran sangat penting untuk menganalisis suatu persoalan atau ilmu yang didapat (Jalil dkk., 2016).

Ketenangan hati merupakan perbuatan yang menunjukkan bahwa seorang individu mempunyai kemampuan untuk menguasai kemelut hati dan perasaannya serta mampu mengendalikan dan mengondisikannya, juga merupakan keadaan yang menunjukkan adanya keseimbangan antara kejiwaan dan kesehatan jasmaninya sehingga mampu menghasilkan pemikiran yang sehat (Hikmah, 2009, hlm. 7). Ketika ketenangan sudah ada dalam hati, maka dihadapkan dengan kondisi dan situasi apapun tidak akan merasa kekhawatiran dan kecemasan.

Melihat pentingnya persoalan tentang ketenangan hati dan berbagai fenomena yang sedang dihadapi manusia, peneliti tertarik untuk mengkaji konsep ketenangan hati perspektif Al-Qur'an. Al-Qur'an absolut memiliki kekuatan spiritual yang tinggi, hingga dapat mempengaruhi batin seseorang, dapat menggetarkan hati sanubari, menambah kepekaan terhadap perasaan, memurnikan rohani, meningkatkan daya pikir, dan menjernihkan hati (Sabri, 2017, hlm. 28–29). Kajian ini bertujuan sebagai solusi bagi umat Islam yang merasa khawatir dan cemas, tidak perlu lagi bingung mencari pengobatan atas keresahan yang dialami, karena Al-Qur'an senantiasa menjadi jawaban atas segala persoalan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan analisis semantik Al-Qur'an yang digunakan oleh Toshihiko Izutsu dan pendekatan psikologis memori. Semantik sebagai suatu kajian analisis terhadap kosa kata atau dalam ini

disebut sebagai kata kunci suatu bahasa dengan suatu cara pandang yang kemudian menghasilkan pengertian konseptual pandangan dunia masyarakat atau *Weltanschauung* yang menggunakan bahasa tersebut, bukan hanya sebagai cara komunikasi dan berpikir tetapi sampai pada pengkonsepan, dan penafsiran dunia yang melingkupinya (Izutsu, 1997, hlm. 3). Teori semantik merupakan salah satu cara pendekatan kontemporer yang ditawarkan dan berusaha diterapkan dalam rangka memahami kandungan makna Al-Qur'an (Cipto, 2019, hlm. 5).

Adapun pendekatan psikologis memori yang akan digunakan dalam penelitian ini berusaha menemukan mekanisme psikologis mencapai ketenangan hati perspektif Al-Qur'an. Daya ingat atau memori merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menangkap, mengkode, menyimpan, dan mengingat kembali informasi, pengetahuan atau pengalaman pada masa lalu yang berpusat di dalam otak, dan dapat dipergunakan kembali ketika informasi tersebut diperlukan (Muchlisin, 2020). Manusia memiliki memori dengan kemampuan dan kapasitas yang sangat besar. Dengan memori ini manusia dapat menerima informasi dan menyimpan informasi yang didapatkannya, informasi yang tersimpan tersebut dapat digunakan kembali ketika dibutuhkan. Hal yang menjadi tujuan dasar dari penelitian ini yaitu berupaya mengungkap tentang konsep ketenangan hati perspektif Al-Qur'an dengan analisis semantik dan pendekatan psikologis memori untuk menemukan mekanisme dari ketenangan hati.



## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalahnya ialah:

1. Bagaimana konsep ketenangan hati perspektif Al-Qur'an?
2. Bagaimana mekanisme psikologis mencapai ketenangan hati perspektif Al-Qur'an?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sebagaimana rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini memiliki tujuan untuk:

1. Untuk menjelaskan konsep ketenangan hati perspektif Al-Qur'an.
2. Untuk menjelaskan mengenai mekanisme psikologis mencapai ketenangan hati perspektif Al-Qur'an.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap pemahaman tentang konsep ketenangan hati yang diperoleh dari pandangan Al-Qur'an menggunakan pendekatan semantik sehingga menemukan visi Qur'ani dan *Weltanschauung*. Kemudian membahas tentang mekanisme psikologis Al-Qur'an dalam mencapai ketenangan hati yang dapat dilakukan dan diamalkan masyarakat untuk memperoleh ketenangan.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat di jadikan rujukan bagi penelitian selanjutnya. Memberi pemahaman masyarakat secara luas betapa pentingnya ketenangan hati untuk menjalankan aktivitas keseharian secara ikhlas dan sabar. Bisa dijadikan pedoman dalam bertindak dan memberi edukasi terkait persoalan yang terjadi sekarang di masyarakat.

### **E. Telaah Pustaka**

Penelitian tentang ketenangan hati sudah pernah diteliti sebelumnya, tetapi peneliti tidak menemukan kajian dengan menggunakan pendekatan semantik dalam mengungkap konsep ketenangan hati. Adapun beberapa kajian yang memiliki keterkaitan dengan kajian yang akan dilakukan yaitu:

Penelitian dari Abd Syakur yang berjudul Metode Ketenangan Jiwa Suatu Perbandingan antara al-Ghazali dan Sigmund Freud diterbitkan dalam Jurnal Islamica Vol. 1 No. 2 bulan Maret 2007. Dalam penelitian ini dijelaskan adanya perbedaan dan persamaan ketenangan jiwa antara al-Ghazali dan Sigmund Freud. Keduanya sepakat bahwa manusia mempunyai potensi untuk mendapatkan ketenangan dan untuk mendapatkan itu diperlukan analisis tentang jiwa. Perbedaanya ketenangan yang ditawarkan al-Ghazali bercorak spiritual dengan berbagai riyadah yang dilakukan dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah swt, sedangkan ketenangan menurut Sigmund Freud bersifat materialistik dengan melibatkan adanya Id, Ego, dan Super Ego, dengan keterpuasan nafsu implusif (Syakur, 2007).

Tesis dari Iskandar Dzulqarnain yang berjudul Implikasi Tilawah Al-Qur'an terhadap Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Al-Misbah mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2018. Dijelaskan bahwa membaca Al-Qur'an dengan tilawah dan dilakukannya bertujuan untuk berzikir maka, dapat menenangkan hati dan pikiran sehingga dapat mengelola emosi negatif yang muncul. Adapun tilawah Al-Qur'an yang memberikan ketenangan terdapat langkah yang harus dilalui yaitu pertama, dimulai dengan bacaan *ta'awudz*, kedua, merenungkan dan memahami makna ayat yang dibaca, ketiga, membaca dengan tartil, keempat memahami ayat dengan hati agar pelajaran yang terdapat dalam ayat dapat meresap ke hati sanubari (Dzulqarnain, 2018).

Skripsi dari Novi Nurjanah Azhari yang berjudul Ketenangan Hati dalam Al-Qur'an (Telaah Pemikiran Syaikh Najmuddin Al-Kubro) mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2019. Skripsi ini menjelaskan ketenangan hati dengan kata *sakinah* dan *itma'innah*. *Sakinah* merupakan ketenangan hati yang diberikan oleh Allah swt di dalam hati manusia yang memiliki kemantapan hati dan memiliki kepercayaan serta keimanan kepadanya. Sedangkan *itma'innah* merupakan ketenangan hati yang didapatkan dengan berbagai usaha, amalan-amalan yang dilakukan seperti senantiasa berzikir, beramal saleh, *bertaqarrub ilaallah* (mendekatkan diri kepada Allah swt) (Azhari, 2019).

Skripsi dari A'rifatul Hikmah yang berjudul Konsep Jiwa yang Tenang dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik) mahasiswa UIN Sunan

Kalijaga Yogyakarta tahun 2009. Skripsi ini menjelaskan tentang ketenangan (*muṭmainnah*) secara tafsir maudu'i dengan mengumpulkan ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang pembahasannya mengenai ketenangan jiwa. Mengungkapkan ciri-ciri jiwa yang mencapai *muṭmainnah*, bagaimana sifat jiwa *muṭmainnah* dalam berbagai situasi dan kondisi. Untuk memperoleh jiwa *muṭmainnah* terdapat dua faktor yang mempengaruhi, pertama, faktor internal yaitu hati manusia yang terdapat iman didalamnya. Kedua, faktor eksternal yaitu penjagaan dari Allah swt dan petunjuk atau hidayah dari Allah swt (Hikmah, 2009).

Skripsi dari Humaira yang berjudul Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik) mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh tahun 2019. Skripsi ini menjelaskan bahwa *muṭmainnah* berarti keadaan jiwa yang mampu untuk tidak mendorong seseorang untuk berbuat buruk untuk diri sendiri maupun untuk orang lain. Adapun usaha seseorang untuk mencapai jiwa *muṭmainnah* yakni dengan beriman, berzikir, sabar, tawakal, memohon ampun kepada Allah swt (Humaira, 2019).

Dari beberapa penelitian yang telah penulis paparkan di atas, peneliti menemukan benang merah persamaan antara karya atau penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu ketenangan. Tetapi urgensi penelitian yang akan dilakukan ini berbeda dengan penelitian sebelum-sebelumnya, dikarenakan penelitian ini menggunakan pendekatan semantik dalam menjelaskan konsep ketenangan hati perspektif Al-Qur'an.

## **F. Kerangka Teori**

### **1. Teori Semantik Al-Qur'an Toshihiko Izutsu**

Izutsu berpendapat bahwa semantik Al-Qur'an adalah suatu kajian analisis terhadap makna kosa kata (dalam hal ini disebut istilah kata kunci) dalam Al-Qur'an dengan menggunakan bahasa Al-Qur'an yang kemudian menghasilkan pengertian konseptual pandangan dunia atau *Weltanschauung* (Izutsu, 1997, hlm. 3). Analisis yang digunakan Izutsu berusaha membuat Al-Qur'an menginterpretasikan konsep-konsep dengan mengeksplorasi data-data yang berasal dari Al-Qur'an. Analisis dengan metode ini sangat membantu untuk memberikan pemahaman yang utuh terhadap pemaknaan dan penafsiran suatu konsep tertentu. Langkah awal yang dilakukan untuk memperoleh suatu konsep tertentu yaitu mengungkapkan makna dasar dan makna relasional dari suatu kata yang ingin diketahui konsepnya (Fajar, 2018, hlm. 28-29).

Makna dasar merupakan makna atau kandungan konstektual yang tetap melekat pada kata itu dan senantiasa terbawa dimanapun kata itu diletakkan dan bagaimanapun kata itu digunakan (Izutsu, 1997, hlm. 11). Untuk mengetahui makna dasar suatu kata dapat ditelusuri dengan kamus-kamus Arab yang membahas kata dalam Al-Quran serta syair arab pra Islam. Seperti contoh kata *yaum* memiliki makna dasar hari. Kata ini akan tetap memiliki makna hari dimana pun kata ini diletakkan baik dalam Al-Qur'an maupun di luar Al-Qur'an (Izutsu, 1997, hlm. 12).



Makna relasional merupakan makna baru yang diberikan ketika kata tersebut diletakkan berdampingan dengan kata lain pada suatu kalimat tertentu. Untuk mendapatkan makna relasional dalam hal ini Izutsu menggunakan dua metode analisis yakni analisis sintagmatik dan analisis paradigmatis. Analisis sintagmatik merupakan analisis yang berusaha menemukan makna suatu kata ketika kata tersebut berdampingan dengan kata lain, dengan memperhatikan kata yang ada di depan dan di belakangnya. Sedangkan analisis paradigmatis adalah analisis yang berusaha mengkomparasikan kata atau konsep dengan kata atau konsep lain yang sepadan (sinonim) dan bertentangan (antonim) (Eko, 2018, hlm. 119).

Langkah yang selanjutnya, mengungkapkan kesejarahan makna kata atau semantik historis yang dibedakan menjadi dua yakni sinkronik dan diakronik. Sinkronik merupakan suatu kata lahir dan berkembang dengan sistem kata yang statis, unsur-unsur lama terlepas muncul unsur-unsur baru yang menemukan tempat dengan baik dalam sistem suatu bahasa (Izutsu, 1997, hlm. 33). Sedangkan diakronik merupakan kosakata yang tumbuh dan berubah bebas dengan caranya sendiri yang khas, beberapa kata dapat hilang maknanya-tidak lagi digunakan oleh masyarakat penggunanya-sedangkan kata yang lain masih terus digunakan dalam waktu yang lama oleh masyarakat, bahkan munculnya kata baru pada waktu tertentu (Izutsu, 1997, hlm. 32). Untuk memudahkan dalam menganalisis kesejarahan makna kata Izutsu menyederhanakan analisis ini menjadi tiga periode pertama, pra Islam atau jaman jahiliyah (*pra Qur'anik*), *Qur'anik*, dan *pasca Qur'anik*.

Kemudian yang terakhir adalah menemukan *Weltanschauung*, pandangan dunia masyarakat yang menggunakan bahasa tersebut, bukan hanya sebagai alat komunikasi dan berpikir tetapi, sampai kepada pengkonsepan dan interpretasi masyarakat. Dalam hal ini analisis yang akan dilakukan yaitu berkenaan dengan hubungan antara Tuhan dengan manusia di dalam Al-Qur'an. Menemukan konsep-konsep yang terkandung dalam Al-Qur'an dan supaya dapat dipraktikkan dalam kehidupan manusia untuk mewujudkan visi Qur'ani alam semesta.

## **2. Teori Memori atau Daya Ingat**

Daya ingat atau memori merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menangkap, mengkode, menyimpan, dan mengingat kembali informasi, pengetahuan atau pengalaman pada masa lalu yang berpusat di dalam otak, dan dapat dipergunakan kembali ketika formasi tersebut diperlukan (Muchlisin, 2020). Atkinson mendefinisikan memori sebagai unsur perkembangan kognitif, yang berisi semua informasi dan kondisi yang pernah dialami individu sepanjang hidupnya dan berfungsi untuk menyimpan informasi. Memori manusia dapat diatur secara sadar (*conscious processing*) maupun secara otomatis. Pengaturan secara sadar umumnya memerlukan perbuatan atau tindakan baru yang dilakukan dalam rangka mengingat informasi sedangkan pengaturan secara otomatis umumnya mengakibatkan tindakan reflek atau tiba-tiba dilakukan dengan waktu yang singkat (Musdalifah, 2019, hlm. 218).

Tahapan informasi menurut Atkinson dibagi menjadi tiga yaitu:

- a. Memasukkan pesan dalam ingatan (*encoding*), dalam tahap ini terjadi pencacatan informasi atau kejadian fisik yang diterima melalui indera diubah menjadi semacam kode yang disimpan dalam memori.
- b. Penyimpanan ingatan (*storage*), metode yang dilakukan individu untuk menyimpan informasi dalam suatu jangka waktu yang sudah di simpan dalam memori.
- c. Mengingat kembali (*retrieval*), metode yang dilakukan individu untuk mendapatkan akses menuju informasi yang sudah disimpan dalam memori dan memunculkan informasi tersebut dalam ingatan. Salah satu metode yang dapat dilakukan dalam rangka *retrieval* yaitu dengan belajar kembali (*relearning*) dan mengulang informasi yang didapat.

Memori merupakan suatu ruang penyimpanan informasi yang penyimpanannya dapat bersifat sementara dan dapat bersifat menetap. Adapun jenis penyimpanan memori dibedakan menjadi tiga menurut Atkinson dan Shiffrin, yaitu:

- a. Memori sensori (*sensory memory*)

Memori sensori adalah proses penyimpanan ingatan melalui jalur saraf-saraf sensori yang berlangsung pendek. Informasi yang didapatkan melalui panca indra yaitu secara visual melalui mata, bau melalui hidung, pendengaran melalui telinga, rabaan melalui kulit dan rasa melalui lidah yang hanya bisa bertahan selama sedetik atau dua detik saja. Apabila informasi yang diterima diabaikan begitu saja, maka akan langsung

terlupakan, tetapi apabila informasi tersebut diperhatikan maka informasi akan ditransfer ke ingatan jangka pendek.

b. Memori jangka pendek (*short term memory*)

Memori jangka pendek hanya mampu menyimpan informasi selama 30 detik dan hanya sekitar tujuh bongkahan informasi yang dapat disimpan dalam memori jangka pendek dalam satu waktu (Bhinnety, 2008, hlm. 74).

Memori jangka pendek bersifat aktif, jika memori ini tidak ingin hilang, maka harus senantiasa diakfitkan pada memori jangka pendek atau dengan kata lain sering-sering diingat kembali.

c. Memori jangka panjang (*long term memory*)

Memori yang tersimpan dalam memori jangka panjang adalah memori yang bersifat menetap atau sekunder yang dapat kita panggil kembali (*recall*). Memori jangka panjang memiliki kemampuan untuk mengingat/memanggil kembali ingatan masa lalu untuk dapat digunakan pada saat dibutuhkan. Keistimewaan dari memori ini adalah kapasitas yang tak terhingga dan durasi penyimpanannya berlangsung sepanjang hidup seseorang. Studi yang dilakukan oleh Donald Hebb mengungkapkan bahwa informasi yang berada di memori jangka pendek akan ditransfer ke memori jangka panjang ketika informasi tersebut telah tersimpan dalam memori jangka pendek cukup lama (Bhinnety, 2008, hlm. 86).

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Peneliti memusatkan penelitiannya menggunakan penelitian studi pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang merujuk pada literatur-literatur sebagai bahan pustaka untuk mendapatkan data yang sesuai dengan objek pembahasan. Selain itu penelitian ini menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan semantik Al-Qur'an Toshihiko Izutsu dan pendekatan psikologis memori.

### **2. Sumber Data**

#### **a. Sumber Data Primer**

Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada peneliti (Sugiyono, 2015, hlm. 308). Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari Al-Qur'an dan terjemahannya yang memuat ayat-ayat tentang tenang atau *muṭmainnah*.

#### **b. Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder adalah sumber data yang berkaitan dan data penunjang sumber data primer dalam pembahasan penelitian. Sumber data sekunder yang digunakan yaitu kitab-kitab tafsir dari berbagai mufasir serta dari berbagai sumber literatur pelengkap, seperti dari jurnal, artikel-artikel dan buku-buku yang membahas masalah ketenangan hati.



### 3. Analisis Data

Peneliti melakukan analisis data untuk menarik sebuah kesimpulan. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan makna terhadap data, menginterpretasi data-data yang diperoleh untuk diubah menjadi sebuah narasi yang mengarah pada temuan yang bernuansa proposisi-proposisi ilmiah (*thesis*) yang memiliki akhir pada kesimpulan (Pawito, 2007, hlm. 100–101). Data-data yang telah diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan teori yang digunakan. Dalam mengkaji konsep ketenangan hati perspektif Al-Qur'an peneliti menggunakan metode penafsiran *maudu'i* atau tematik. Adapun langkah-langkah yang perlu dilakukan dalam penafsiran *maudu'i* yaitu:

- a. Menentukan bahasan masalah, dalam penelitian ini yang memuat bahasan *muṭmainnah*
- b. Mengumpulkan dan menentukan ayat-ayat Al-Qur'an yang menyangkut dengan masalah *muṭmainnah*
- c. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut menurut *sabab an-nuzulnya* khususnya jika berkaitan dengan hukum dan kronologis kejadian sehingga tergambar peristiwa dari awal sampai akhir
- d. Memahami *munasabah* ayat dalam masing-masing surat
- e. Menyusun pembahasan dalam satu kerangka yang sistematis, sempurna, dan utuh
- f. Melengkapi pembahasan dengan hadis yang sesuai, apabila dirasa perlu

g. Mempelajari seluruh ayat dengan menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian yang sama, mengkompromikan antara yang *'am* dan *khas*, *mutlaq* dan *muqayyad*, mensinkronkan ayat-ayat yang terlihat kontradiktif, menjelaskan ayat *naskh* dan *mansukh*, sehingga semua ayat tersebut bertemu pada satu titik tanpa perbedaan dan pemaksaan ayat sehingga muncul satu kesimpulan tentang pandangan ayat yang menyangkut tema yang dibahas (Al-Farmawi, 1996, hlm. 45–46).

#### H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dan memperoleh gambaran yang utuh serta pembahasan yang tersusun secara sistematis, maka perlu menampilkan sistematika pembahasan yang terbagi menjadi empat bab yaitu:

Bab pertama berisi Pendahuluan, terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berisi penjelasan mengenai konsep ketenangan hati perspektif Al-Qur'an dengan dianalisis menggunakan semantik Al-Qur'an Toshihiko Izutsu meliputi makna dasar dan makna relasional, sinkronik diakronik, dan tentang *weltanschauung*.

Bab ketiga memaparkan tentang mekanisme psikologis mencapai ketenangan hati perspektif Al-Qur'an dengan menggunakan psikologis daya ingat atau memori.

Bab keempat penutup menampilkan simpulan dari seluruh penelitian yang telah dilakukan dan beberapa rekomendasi dan saran untuk peneliti dan penelitian selanjutnya.



## BAB II

### KONSEP KETENANGAN HATI PERSPEKTIF AL-QUR'AN

#### A. Kata Mutmainnah dan Redaksinya dalam Al-Qur'an

##### 1. Q.S Ar-Ra'du ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.”

Kata (ذَكَرَ) pada awalnya mempunyai arti mengucapkan dengan lidah, kemudian mengalami perkembangan menjadi mengingat. Mengingat sesuatu seringkali menyertai lidah menyebutnya. Menyebut dengan lidah dapat membuat hati untuk mengingat lebih banyak sesuatu yang disebutnya. Ayat ini kemudian dipahami dengan arti menyebut nama Allah swt, menyebutkan nama sesuatu ketika seseorang ingat pada sifat, peristiwa maupun kejadian yang memiliki kaitan dengan sesuatu yang disebutkan. Maka kemudian *ẓikrullah* dapat menjangkau makna dari menyebut nama-nama Allah swt, kebesaran Allah swt, surga dan neraka, rahmat dan siksa atau perintah dan larangan serta wahyu-wahyu-Nya (Shihab, 2002a, hlm. 599).

Kata (تَطْمَئِنُّ) merupakan bentuk kata *mud'ori'* atau kerja masa sekarang. Tujuan penggunaannya tidak untuk menjelaskan terjadinya ketenangan pada masa atau waktu tertentu, tetapi yang dimaksud merupakan kesinambungan dan kemantapan. Menurut Thabathaba'i (تَطْمَئِنُّ) merupakan penjelasan dari kata beriman. Iman tidak bisa dimiliki dengan hanya memiliki pengetahuan tentang

objek iman, karena pengetahuan tentang sesuatu belum bisa membawa seseorang kepada keyakinan dan ketenangan hati. Pengetahuan yang dapat membawa keimanan yaitu pengetahuan yang dibarengi dengan kesadaran terhadap keagungan dan kebesaran Allah swt, serta kesadaran bahwa manusia merupakan makhluk yang lemah. Ketika pengetahuan dan kesadaran bergabung dalam jiwa seseorang, maka pada saat itu lahir ketentraman dan ketenangan (Shihab, 2002d, hlm. 600–602).

## 2. Q.S Ali-‘Imran ayat 126

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ فُلُوقُكُمْ بِهِ<sup>١٢٦</sup> وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ

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

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah swt memberikan kabar gembira kepada kaum muslimin berupa pertolongan yang akan diberikan. Ayat ini turun dalam konteks perang uhud yang mana pada saat itu semangat kaum muslimin sangat menggebu-gebu dikarenakan jumlah pasukan yang cukup banyak, perlengkapan terkumpul banyak dan memadai ditambah mereka yakin akan turun malaikat sebagaimana pada perang badar. Namun pada akhirnya malaikat tidak jadi turun, karena kaum muslimin tidak memenuhi syarat kesabaran dan ketakwaan yang ditetapkan Allah swt. Ayat ini mengingatkan kaum muslimin supaya tidak menyangka kedatangan malaikat yang menjadi sebab kemenangan perang. Malaikat hanya sebagai sebab lahiriyah untuk memberikan ketenangan kaum muslimin. Allah swt menyampaikan kabar bantuan agar hatinya tenang



karena ada malaikat yang datang. Adapun kemenangan yang diinginkan sumbernya dari Allah swt (Shihab, 2002b, hlm. 206–209). Ayat ini memberikan pelajaran kepada umat islam supaya tidak hanya memandang secara materi namun tetap mengharap kepada Allah swt. Sehingga tidak sombong dalam hidupnya, tidak berputus asa atas takdirnya dan tidak lari dari medan perang.

### 3. Q.S Al-Maidah ayat 113

قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنَا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتَنَا وَنَكُونَ عَلَيْهَا مِنَ الشَّاهِدِينَ ۝۱۱۳

“Mereka berkata: "Kami ingin memakan hidangan itu dan supaya tenang hati kami dan supaya kami yakin bahwa kamu telah berkata benar kepada kami, dan kami menjadi orang-orang yang menyaksikan hidangan itu".”

Pengikut Nabi Isa as memohon supaya diberikan bukti yang jelas mengenai kebenaran yang diajarkan Nabi Isa as dengan menyaksikan hidangan dari Tuhan dan untuk dimakan mereka. Para Nabi sebelum Nabi Muhammad saw senantiasa menghubungkan kenabian dan kerasulan dengan hal-hal yang bersifat supra rasional, baik berbentuk sihir, gaib, mimpi dan lain sebagainya. Pengikutnya pada masa itu menginginkan bukti yang semacam itu karena belum mencapai tingkat kematapan berpikir. Menjadi wajar ketika umat Nabi Isa as meminta bukti dan wajar pula sahabat-sahabat Nabi Muhammad saw tidak memintanya, karena mereka telah mencapai tingkat kematapan berpikir, merasa cukup dengan mendengar redaksi dan kandungan ayat-ayat Al-Qur’an serta melihat sosok kepribadian Nabi Muhammad saw (Shihab, 2002c, hlm. 242–244).

#### 4. Q.S An-Nahl ayat 106

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِّنَ

اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ١٠٦

“Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar.”

Kata (مطمئن) berasal dari kata (اطمأن) yang mempunyai arti mantap dan tenang. Hati yang tenang merupakan perasaan rela dan lega menyangkut kondisi yang sedang dihadapi. Dalam konteks ayat ini, ketenangan batin serta rasa rela dalam menerima keimanan kepada Allah swt. Kata (شرح) mempunyai arti memperluas, melapangkan, baik secara material maupun immaterial. Ketika kata ini dikaitkan dengan sesuatu yang material, maka mempunyai arti memotong/membedah, sedangkan ketika dikaitkan dengan sesuatu yang immaterial mempunyai arti membuka, memberi pemahaman yaitu penjelasan tentang yang musykil dan memberikan ketenangan. Yang dimaksud disini ialah lapangnya hati dalam menerima kekufuran (Shihab, 2002d, hlm. 360).

Menurut Quraish Shihab ayat ini menjelaskan bahwa siapa saja yang kafir kepada Allah swt setelah keimanan yang mantap dan sungguh-sungguh, maka akan mendapat murka Allah swt, terkecuali ketika dipaksa menyebutkan dan berbuat kufur, tetapi hatinya teguh merasa tenang dengan keimanan maka, tidak berdosa. Sebaliknya ketika membuka dan melapangkan hati untuk membenarkan ucapan atau perbuatan kufur maka Allah swt telah menyiapkan azab dan siksa di

akhirat kelak. Ayat ini dijadikan dalil tentang dibolehkan menyebutkan kalimat kufur atau melakukan perbuatan yang mengandung makna kekufuran saat seseorang dalam keadaan terpaksa (Shihab, 2002d, hlm. 359–361).

#### 5. Q.S An-Nahl ayat 112

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ

وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ۝ ١١٢

“Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenang, rezekinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah, karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat.”

Melalui ayat ini Allah membuat suatu perumpamaan supaya dapat dipahami dan direnungkan dari suatu negeri yang mengingkari nikmat-nikmat Allah yang tadinya negeri tersebut terasa aman, tenang dari ancaman musuh, rezeki melimpah ruah dari segenap tempat kemudian menjadi negeri yang merasakan ketakutan dan kelaparan. Thabathaba’i memahami ayat ini dengan menyebut tiga macam nikmat yaitu aman, tenang dan anugerah rezeki (Shihab, 2002d, hlm. 369–370). Ayat ini memberi pemahaman bahwa pentingnya bersyukur, mereka merasakan ketakutan dan kelaparan akibat dari sikap kufur mereka sendiri.

#### 6. Q.S Yunus ayat 7

إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ ءَايَاتِنَا غَافِلُونَ ۝ ٧

“Sesungguhnya orang-orang yang tidak mengharap (tidak percaya akan) pertemuan dengan Kami, dan merasa puas dengan kehidupan dunia

serta merasa tenang dengan kehidupan itu dan orang-orang yang melalaikan ayat-ayat Kami.”

Allah mengecam orang-orang yang tidak mempersiapkan diri untuk Hari Kemudian dengan merasa bahwa tidak ada kehidupan selain di dunia. Merasa tenang karena telah terpenuhi kebutuhan jasmani dan kenikmatan duniawi. Merasa puas dengan keberhasilan yang dimiliki di dunia sehingga tidak lagi berpikir dan berusaha untuk kehidupan akhirat. Sifat lalai mereka membuat hati benar-benar telah tertutup, tidak mengindahkan nasihat, tidak juga dengan segala bukti kebesaran dan kekuasaan Allah swt yang terbentang luas dan sangat jelas (Shihab, 2002a, hlm. 25–26).

#### 7. Q.S Al-Fajr ayat 27-29

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۚ ٢٧ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ ٢٨ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۚ ٢٩

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku.”

Sambutan Allah swt kepada orang yang taat yaitu jiwanya, hatinya tenang merasa aman karena senantiasa berzikir dan mengingat Allah swt. Bangkit di Hari Kemudian dengan hati yang ridha, puas dengan pahala dan balasan Allah swt, diridhai oleh Allah swt serta semua makhluk sehingga masuk ke dalam kelompok hamba yang taat dan memperoleh kehormatan. Ulama memahami (النفس المطمئنة) sebagai jiwa yang tenang dan yakin akan Allah swt atau janji Allah swt disertai dengan keikhlasan melakukan amalan yang baik (Shihab, 2002e, hlm. 256–257).

8. Q.S An-Nisa ayat 103

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ فِيهَا وَقُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

كِتَابًا مَّوْقُوفًا ١٠٣

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa tenang (aman), maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”

Ayat ini memberikan penjelasan bahwa berzikir setelah shalat dianjurkan, betapapun berada dalam kondisi dan situasi takut yang melanda, baik dalam perjalanan maupun tempat tertentu. Berzikir dan ingatlah Allah bagaimanapun kondisi yang dapat dilakukan, bahkan setiap saat diwaktu berdiri, duduk, dan berbaring. Selanjutnya ketika telah merasa tenang dan aman dari ketakutan yang dialami atau peperangan telah selesai dan telah kembali ke tempat asal, maka diperintahkan untuk melaksanakan shalat dengan khusyu' seperti dalam keadaan normal (Shihab, 2002b, hlm. 569–570).

9. Q.S Al-Baqarah ayat 260

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوْ لَمْ تُؤْمِنْ تُؤْمِنُ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ

الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ٢٦٠

“Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berkata: "Ya Tuhanku, perhatikanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati". Allah berfirman: "Belum yakinkah kamu?" Ibrahim menjawab: "Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap tenang mantap (dengan imanku) Allah berfirman: "(Kalau demikian) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah semuanya olehmu. (Allah berfirman): "Lalu letakkan diatas tiap-tiap satu bukit satu bagian dari bagian-bagian itu, kemudian



panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera". Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”

Ayat ini sebagai contoh dari salah satu kekuasaan Allah swt yaitu menghidupkan dan mematikan. Tentang bagaimana Nabi Ibrahim yang berdoa dan meminta kepada Allah swt untuk dapat diperlihatkan bagaimana menghidupkan yang telah mati. Ulama mengatakan bahwa Nabi Ibrahim masih ragu. Bukan berarti Nabi Ibrahim tidak iman tetapi tingkat keimanan beliau belum sampai tingkatan yang meyakinkan sehingga masih ada pertanyaan-pertanyaan yang muncul dalam benak beliau. Permohonan ini dengan maksud untuk memantapkan keimanan beliau melalui pengalaman pribadi sehingga nantinya sampai pada tingkatan yang meyakinkan dan mendapatkan substansi iman (Shihab, 2002f, hlm. 562–563).

Iman pada tahap-tahap pertama selalu muncul banyak pertanyaan dalam benak seseorang. Keadaan ini diibaratkan seseorang yang sedang mendayung di lautan lepas dan sedang tertimpa ombak dan gelombang, tetapi di depan sana terlihat pulau harapan. Ombak dan gelombang ini sebagai berbagai pertanyaan yang muncul karena keterbatasan pengetahuan dan godaan setan, pulau harapan sebagai keimanan itu memang benar adanya dan jelas (Shihab, 2002a, hlm. 563).

#### 10. Q.S Al-Hajj ayat 11

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الَّذِينَ

وَالْآخِرَةُ ذَلِكُ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ ۙ ۱۱

“Dan di antara manusia ada orang yang menyembah Allah dengan berada di tepi, maka jika ia memperoleh kebaikan, tetaplah ia dalam keadaan tenang, dan jika ia ditimpa oleh suatu bencana, berbaliklah ia ke belakang.

Rugilah ia di dunia dan di akhirat. Yang demikian itu adalah kerugian yang nyata.”

Menurut Imam Bukhari melalui sahabat nabi yaitu Ibn Abbas ra ayat ini turun berkaitan dengan beberapa orang yang pergi berhijrah ke Madinah. Ketika disana istri mereka melahirkan anak lelaki atau kudanya melahirkan mereka berkata: “ini (yakni agama islam) adalah agama yang baik” dan ketika sebaliknya yang terjadi mereka berkata: “ini adalah agama yang buruk”.

Ayat ini menggambarkan orang yang belum atau tidak kuat imannya, tidak pernah merasa tenang dan mantap hatinya serta selalu bergejolak. Mereka merasa tenang ketika mendapatkan kebaikan dan keuntungan duniawi, ketika mendapatkan ujian berupa kesulitan dan bencana maka ia akan berbalik dan bersifat munafik. Para ulama menyebutkan bahwa keimanan yang seperti ini berada di paling lemah iman (Shihab, 2002g, hlm. 19–20).

#### 11. Q.S Al-Isra ayat 95

قُلْ لَوْ كَانَ فِي الْأَرْضِ مَلَائِكَةٌ يَمْشُونَ مُطْمَئِنِّينَ لَنَزَّلْنَا عَلَيْهِم مِّنَ السَّمَاءِ مَلَكًا رَسُولًا ٩٥

“Katakanlah: "Kalau seandainya di bumi ada malaikat-malaikat yang berjalan-jalan dengan tenang, niscaya Kami turunkan dari langit kepada mereka seorang malaikat menjadi rasul".

Menurut Ibnu ‘Asyur Allah swt mengutus rasul untuk manusia agar dapat terjadi komunikasi dan hubungan diantara mereka, karena jenis mereka sama, sehingga memudahkan untuk berinteraksi. Lebih jauh Thabathaba’i mengatakan bahwa rasul yang mengajar dan mendidik manusia karena menjadi tugas mereka dan untuk kebaikan hidup masyarakat di bumi. Sedangkan tugas malaikat adalah membawa dan menyampaikan wahyu yang turun kepada rasul yaitu manusia yang

telah disucikan dari kekotoran materi. Wahyu turun dari langit ke bumi dibawa oleh malaikat untuk disampaikan kepada rasul untuk diajarkan kepada manusia, sehingga ketika misalnya terdapat malaikat yang hidup di dunia dengan tenang, maka mereka juga membutuhkan wahyu, dikarenakan kehidupan di dunia bersifat material sehingga membutuhkan bimbingan dari Allah swt dan itu harus diterima dari langit melalui malaikat yang suci (Shihab, 2002d, hlm. 549–551).

Ayat Al-Qur'an yang mengandung term *muṭmainnah* disebutkan sebanyak 11 kali dalam 10 surat. Ketika dilihat dari tempat turunnya ayat, ayat yang menyebutkan kata *muṭmainnah* lebih banyak diturunkan di kota Makkah daripada di Madinah. Enam diantaranya termasuk sebagai ayat Makiyyah dan lima lainnya termasuk ayat Madaniyah. Masing-masing surat menyebutkan *muṭmainnah* satu kali dan hanya pada surat An-Nahl disebutkan dua kali. Untuk lebih memperjelas dan mempermudah pengklasifikasian ayat, lihat tabel berikut:

#### Klasifikasi ayat-ayat Makiyyah

No	Surat	Ayat	Jumlah Ayat	Tempat Turun
1.	Ar-Ra'du	28	1	Makiyyah
2.	An-Nahl	106, 112	2	Makiyyah
3.	Yunus	7	1	Makiyyah
4.	Al-Isra	95	1	Makiyyah
5.	Al-Fajr	27	1	Makiyyah

#### Klasifikasi ayat-ayat Madaniyah

No	Surat	Ayat	Jumlah Ayat	Tempat Turun
1.	Al-Baqarah	260	1	Madaniyyah
2.	Ali-'Imran	126	1	Madaniyyah
3.	An-Nisa	103	1	Madaniyyah
4.	Al-Maidah	113	1	Madaniyyah
5.	Al-Hajj	11	1	Madaniyyah

## B. Analisis Semantik Kata *Muṭmainnah*

### 1. Makna Dasar

Makna dasar merupakan makna atau kandungan konstektual yang tetap melekat pada kata itu dan senantiasa terbawa dimanapun kata itu diletakkan dan bagaimanapun kata itu digunakan. Suatu kata mempunyai makna dasar yang tidak akan berubah, selama kata tersebut digunakan secara nyata oleh masyarakat penuturnya menjadi satu kata, tetap mempertahankan makna pokoknya, dimana pun kata tersebut diletakkan dan ditemukan, digunakan sebagai istilah kunci maupun digunakan di luar istilah kunci dalam suatu konsep tertentu (Izutsu, t.t., hlm. 11-12). Makna dasar dapat disebut juga sebagai makna leksikal yaitu makna sebenarnya dari suatu kata, untuk mengetahui makna dasar suatu kata dapat ditelusuri dengan kamus-kamus Arab yang membahas kata dalam Al-Quran serta syair arab pra Islam.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata *Muṭmainnah* atau yang biasa disebut ketenangan mempunyai arti suatu keadaan hati, pikiran, batin yang tenang. Ketenangan berasal dari kata tenang, yang mendapat imbuhan *ke-* dan *-an* yang berarti diam tidak berubah-ubah, tidak bergerak-gerak, tidak ribut, tidak resah, tidak gelisah, tidak kacau, aman dan tentram, (Rama K, 2010, hlm. 523).

Dalam kitab *lisan al-'Arab* kata *muṭmainnah* berasal dari kata *ṭamana* (طمّن) atau *ṭa'mana* (طأمن) yang mendapat tambahan huruf *ziyadah* berupa hamzah (ء) menjadi kata *iṭma'anna* (اطمأن) yang mempunyai arti menenangkan atau mendiamkan sesuatu. Apabila disandarkan pada kata *qalbu* (قلب) artinya tenang,

jika disandarkan pada suatu tempat atau ruang artinya berdiam (Manzhur, t.t., hlm. 268).

Melihat penjelasan diatas bisa dipahami bahwa makna dasar dari *muṭmainnah* ialah menenangkan. Makna ini akan selalu terbawa dimana pun kata *muṭmainnah* diletakkan dalam suatu kalimat baik dalam Al-Qur'an maupun digunakan oleh masyarakat.

## 2. Makna Relasional

Setelah menemukan makna dasar suatu kata maka, analisis selanjutnya yaitu menemukan makna relasional. Makna relasional merupakan makna baru yang diberikan ketika kata tersebut diletakkan berdampingan dengan kata lain pada suatu kalimat tertentu. Makna relasional dapat disebut juga sebagai makna konotatif yaitu bukan makna yang sebenarnya dalam artian makna yang ditambahkan pada makna sudah ada dengan meletakkan kata tersebut pada posisi yang baru dalam bidang tertentu dan berada pada relasi kalimat yang berbeda (Izutsu, 1997, hlm. 12). Makna relasional akan memperlihatkan hubungan antar kata yang saling berhubungan erat sehingga membentuk makna yang khas. Dalam menentukan makna relasional, peneliti harus memperhatikan relasi-relasi sebuah kata dengan kata yang lainnya. Selain itu diperlukan tahapan-tahapan yang dilakukan untuk menghasilkan makna relasional yaitu analisis sintagmatik dan analisis paradigmatis.



a. Analisis sintagmatik

Analisis sintagmatik merupakan analisis yang berusaha menemukan makna suatu kata ketika kata tersebut berdampingan dengan kata lain, dengan memperhatikan kata yang ada di depan maupun di belakangnya.

Kata *muṭmainnah* mempunyai relasi dengan kata lain yang berada di depan maupun di belakang kata tersebut dalam satu kalimat ayat Al-Qur'an. Relasi ini dapat memberikan makna yang berbeda antara satu kalimat ayat dengan ayat yang lain. Kata *muṭmainnah* yang disebutkan 11 kali dalam Al-Qur'an, yang mempunyai persamaan dan perbedaan makna yang dihasilkan dari hubungan antar kata, mengingat tujuan ayat tersebut diturunkan pasti berbeda. Dalam penelitian ini makna yang lahir dari kata *muṭmainnah* dalam suatu ayat Al-Qur'an memiliki hubungan dengan kata *iman*, *zikir*, *rādiyah*, *'ibad*, *naşru*, *rizquha* dan *kafara*.

Kata *iman* ditemukan dalam surat An-Nahl ayat 106

مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ عَذَابٌ مِنْ اللَّهِ  
وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ١٠٦

“Barangsiapa yang kafir kepada Allah sesudah dia beriman (dia mendapat kemurkaan Allah), kecuali orang yang dipaksa kafir padahal hatinya tetap tenang dalam beriman (dia tidak berdosa), akan tetapi orang yang melapangkan dadanya untuk kekafiran, maka kemurkaan Allah menimpanya dan baginya azab yang besar.”

Dalam ayat ini menceritakan tentang seseorang yang beriman kemudian dipaksa kafir kepada Allah swt swt. Kata *iman* memiliki keterkaitan dengan tenang yaitu betapapun seseorang dipaksa untuk mengingkari Allah swt tetapi dalam hatinya terdapat iman yang jelas maka hatinya tidak akan mengkhianatinya, dalam arti

hatinya selalu tenang berkat iman yang diyakini. Iman menjadi tonggak ketenangan hati seseorang. Makna yang lahir dari relasi kata *muṭmainnu* dilanjutkan dengan kata *īmanu* dalam ayat ini merupakan keteguhan hati dalam meyakini sesuatu.

Kata *zikir* ditemukan dalam surat Ar-Ra'du ayat 28 dan An-Nisa ayat 103

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.”

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَمًا وَفُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

كِتَابًا مَّوْفُوتًا ١٠٣

“Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila kamu telah merasa tenang, maka dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.”

Pada ayat pertama menjelaskan bahwa orang yang hatinya tenang adalah yang senantiasa berzikir. Berzikir yaitu mengingat Allah swt dengan arti luas, ketika mengingat Allah swt ingat juga terhadap sifat-sifat-Nya, keagungan-Nya, perbuatan dan peristiwa yang berkaitan dengan-Nya. Kata *zikir* berkaitan dengan kata *taṭmainnu* dengan maksud ketika seseorang menginginkan ketenangan hati maka hal yang harus dilaksanakan adalah *berzikir*.

Pada ayat yang kedua menjelaskan tentang betapa dianjurkannya berzikir. Berzikir dan mengingat Allah swt bagaimanapun keadaan yang sedang dihadapi baik itu dilakukan setelah shalat, diwaktu berdiri, duduk dan berbaring. Dalam

tafsir al-Misbah ayat ini memberi penjelasan tentang keharusan berzikir yang bahkan dalam kondisi yang tidak biasa seperti dalam perjalanan, kondisi mencekam seperti dalam peperangan dan terdapat bencana (Shihab, 2002b, hlm. 569). Anjuran untuk senantiasa melakukan zikir merupakan upaya yang nyata untuk membangun hubungan yang baik dengan Allah swt. Makna yang lahir dari relasi kata zikir adalah terjalannya hubungan antara khalik dengan hamba-Nya.

Kata *rādiyah*, 'ibad dalam surat Al-Fajr ayat 27-29

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ٢٧ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ٢٨ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ٢٩

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku.”

Dalam ayat ini menceritakan sambutan Allah swt kepada orang yang taat yaitu jiwa yang tenang merasa aman dan tentram. Kata *rādiyah* berelasi dengan kata sebelumnya yakni kata *irji'at* yang mempunyai arti ketika di Hari Kemudian akan dibangkitkan dan akan kembali bersama dengan Allah swt dengan hati puas, ridha atas segala yang menjadi balasan oleh Allah swt dan juga diridhai oleh Allah swt. Kemudian di akhir ayat selanjutnya dikatakan 'ibad mempunyai arti masuk dan diakui oleh Allah swt sebagai hamba-Nya. Dengan kata *muṭmainnatu* berada di permulaan kalimat memiliki makna untuk menegaskan balasan yang akan diterima dan diberikan oleh Allah swt pada Hari Kemudian.

Kata *naṣru* dalam surat Ali-'Imran ayat 126

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُم بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ١٢٦

“Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira bagi (kemenangan)mu, dan agar tenang hatimu

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

Dalam ayat ini menceritakan tentang bantuan dari Allah swt kepada kaum muslimin. Kata *naşru* memiliki hubungan dengan kata *taṭmainna* yaitu bantuan dari Allah swt yang menjadi sebab kaum muslimin merasa tenang dalam peristiwa perang uhud. Bantuan disini berupa berita bahwasanya malaikat akan turun sebagai bala bantuan perang kaum muslimin. Makna yang lahir dari ayat ini yaitu pengharapan manusia seharusnya kepada Allah swt bukan kepada makhluk atau materi.

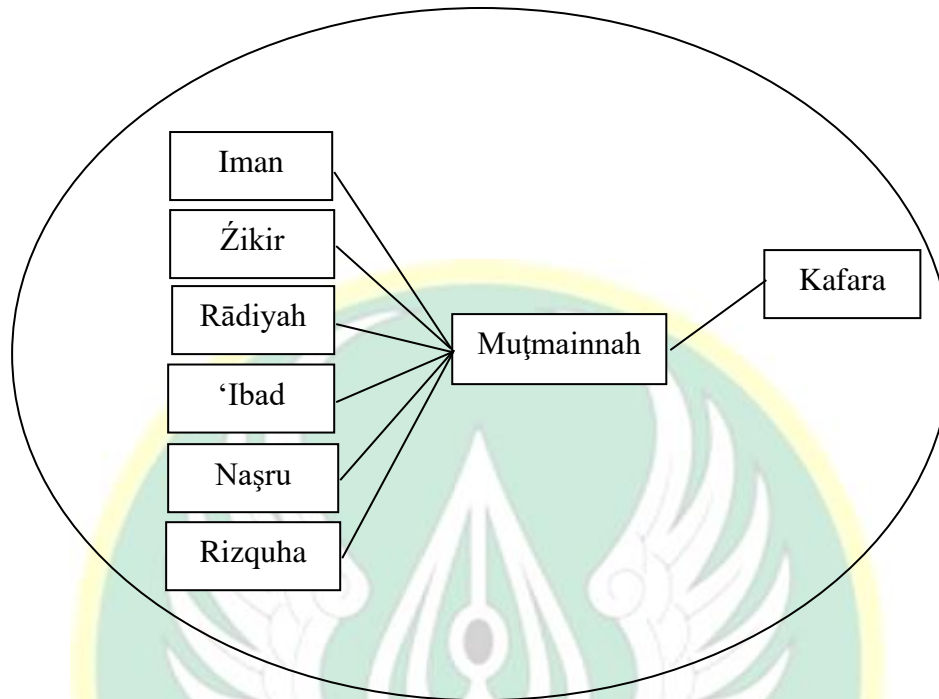
Kata *rizquha*, *kafara* dalam surat An-Nahl ayat 112

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ  
وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ۝ ۱۱۲

“Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenang, rezekinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat.”

Ayat ini memberi penjelasan tentang perumpamaan suatu negeri yang makmur, kata *rizquha* berelasi dengan kata sebelumnya yaitu kata *aminatan muṭmainnatan* yang mempunyai arti aman lagi tenang dengan rezeki yang datang melimpah ruah dari segala penjuru negeri. Tetapi kemudian para penduduknya (*kafara*) mengingkari rezeki yang melimpah tersebut, maka hilanglah ketenangan, yang ada hanya kelaparan dan ketakutan. Dalam ayat ini mengandung makna sebagai cara untuk mengingatkan dan mendekatkan diri kepada Allah swt, juga sebagai anjuran untuk bersyukur.

Untuk memperjelas hasil dari analisis sintagmatik kata *muṭmainnah* dalam Al-Qur'an, berikut ialah diagramnya:



Gambar 1.0. Medan semantik secara sintagmatik

b. Analisis paradigmatis.

Analisis paradigmatis adalah analisis yang berusaha mengkomparasikan kata atau konsep dengan kata atau konsep lain yang sepadan (sinonim) dan bertentangan (antonim) (Eko, 2018, hlm. 119). Dengan menghubungkan kata satu dengan kata yang lain merupakan suatu metode dalam kajian semantik untuk dapat memahami makna secara menyeluruh dan utuh. Sesuatu hal yang didapatkan dari analisis ini diantaranya yaitu mengetahui keluasan makna suatu kata dan posisi kata tersebut di antara kata yang lain.



Dari sejumlah ayat Al-Qur'an tentang ketenangan hati dengan menggunakan kata *muṭmainnah*, terdapat juga kata yang berkaitan dengan *muṭmainnah* yaitu kata *sakinah*, *khauf*, *faza*, dan *hamma*.

a. Sinonim kata *muṭmainnah*

Ayat Al-Qur'an yang menggunakan kata *sakinah*, ditemukan dalam berbagai bentuk kata seperti kata *سكن* terdapat dalam Q.S At-Taubah ayat 103, kata *لتسكن* terdapat dalam Q.S Ar-Rum ayat 21, dan kata *السكينة- سكينته* terdapat dalam Q.S Al-Baqarah ayat 248, Q.S At-Taubah ayat 26, 48, Q.S Al-Fath ayat 4, 8, 26. Dari beberapa ayat yang dimaksud, berikut merupakan ayat yang redaksinya berbeda tetapi mempunyai kemiripan makna dengan kata *muṭmainnah*:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ١٠٣

“Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka dan berdoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menjadi) ketenangan jiwa bagi mereka. Dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”(Q.S At-Taubah: 103)

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ

لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ٢١

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenang kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.”(Q.S Ar-Rum: 21)

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”(Q.S Al-Fath: 4)

*Sakinah* dalam surat At-Taubah: 103, ketenangan diperoleh melalui doa-doa yang dipanjatkan kepada Allah swt. Doa dilakukan setelah memberikan zakat yang bertujuan untuk menyucikan harta dan jiwa, niscaya doa yang dimohonkan merupakan sesuatu yang menumbuhkan ketenangan hati. Selanjutnya *sakinah* dalam surat Ar-Rum: 21 tenang karena sebab perkawinan. Kesempurnaan dari adanya makhluk hidup di alam semesta dapat dicapai dengan perkawinan yaitu bersatunya pasangan dengan pasangannya masing-masing. Allah swt menciptakan naluri seksual pada setiap jenis makhluk hidup. Karena itu setiap jenis makhluk hidup perlu mendapatkan pasangan dari jenisnya, dia akan merasa gelisah, pikirannya akan kacau, dan jiwanya akan terus bergejolak jika tidak terpenuhi dengan bersatunya dan kebersamaan dengan pasangan. Oleh karena itu, Allah swt mensyariatkan manusia perkawinan, untuk menghindari kekacauan dan gejolak jiwa menjadi reda serta manusia memperoleh ketenangan (Shihab, 2002h, hlm. 35). Adapun *sakinah* dalam surat Al-Fath:4 diartikan ketenangan di hati orang yang beriman, sehingga tidak terjadi kebingungan dan tidak juga terjadi perselisihan (Shihab, 2002i, hlm. 176). Allah akan memberikan ketenangan kepada orang yang beriman agar bertambah mantap keimanannya sehingga tidak tergoda oleh bujuk rayu setan dan terhindar dari isu-isu negatif yang disebarluaskan kaum musyrik dan kaum munafik.

b. Antonim kata *mutmainnah*

Ayat Al-Qur'an menggunakan kata *khauf* yang berasal dari kata *khafa-yakhufu-khaufan* yang memiliki arti takut atau khawatir. Kata *khauf* disebutkan 124 kali dengan berbagai derivasinya seperti خاف - يخاف - اخاف - نخاف - - خافت - خافو خوف. Menurut Ragib al-Asfahani *khauf* merupakan rasa takut terhadap sesuatu hal yang telah disangkanya atau rasa takut disebabkan lemahnya orang tersebut, meskipun yang ditakutinya merupakan hal sepele (Luthfiana & Huda, 2017, hlm. 105). Dari berbagai derivasinya peneliti paparkan dua ayat yang masing-masing mengandung makna takut dan khawatir, seperti:

نَفْسٌ مَّا عَمِلَتْ فَرِيئَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُّطْمَئِنِّتَةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِيَاسَ الْجُوعِ  
وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ ۝ ۱۱۲

“Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenang, rezekinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat.”(Q.S An-Nahl ayat 112)

وَإِنْ أَمْرًا خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنفُسُ  
الشُّحْحَ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ۝ ۱۲۸

“Dan jika seorang wanita khawatir akan nusyuz atau sikap tidak acuh dari suaminya, maka tidak mengapa bagi keduanya mengadakan perdamaian yang sebenar-benarnya, dan perdamaian itu lebih baik (bagi mereka) walaupun manusia itu menurut tabiatnya kikir. Dan jika kamu bergaul dengan isterimu secara baik dan memelihara dirimu (dari nusyuz dan sikap tak acuh), maka sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Q.S An-Nisa ayat 128)

Pada ayat pertama kata *al khaufi* mempunyai kaitan dengan kata sebelumnya yaitu *fakafarat*, para penduduk negeri merasakan ketakutan setelah mereka mengingkari nikmat yang di berikan oleh Allah swt. Padahal dulunya negeri ini merupakan negeri yang aman, tenang dengan seluruh nikmat yang datang kepadanya. Dari penjelasan ayat ini *al khaufi* menjadi sebab akibat atas segala kondisi yang diperbuatnya, *al khaufi* ada dalam hati seseorang ketika ia tidak melakukan perbuatan yang mendatangkan ketenangan. Adapun dalam ayat yang kedua, kata *khafat* mempunyai kaitan dengan kata *nusyuz*, seorang istri merasa khawatir suaminya melakukan nusyuz atau berperilaku acuh. Kata *khafat* makna dasarnya takut tetapi dalam hal ini, mempunyai maksud khawatir. Untuk menghilangkan perasaan khawatir maka perlu melakukan *shulhan*, perdamaian antara keduanya untuk mendapatkan hal yang baik dan ketenangan bagi istrinya. *Khafat* kaitannya dengan *muṭmainnah* ialah hadirnya *khafat* dalam hati membuat ketenangan tidak dapat hadir pula dalam hatinya, perlu melakukan sesuatu hal untuk menghilangkan *khafat* agar ketenangan melingkupinya.

Menggunakan kata *faza* yang mempunyai kaitan dengan kata *muṭmainnah* terdapat dalam surat Al-Isra ayat 76

وَأِنْ كَادُوا لَيَسْتَفِزُّوكَ مِنَ الْأَرْضِ لِيُخْرِجُوكَ مِنْهَا وَإِذَا لَا يَلْبَثُونَ خَلْقَكَ إِلَّا قَلِيلًا ٧٦

“Dan sesungguhnya benar-benar mereka hampir membuatmu gelisah di negeri (Makkah) untuk mengusirmu daripadanya dan kalau terjadi demikian, niscaya sepeninggalmu mereka tidak tinggal, melainkan sebentar saja.”

Kata *layastafizzunaka* mempunyai arti memaksa kamu untuk meninggalkan tempat, berasal dari kata *faza* yang berarti meninggalkan tempat, dengan tambahan huruf sin dan ta yang mempunyai makna keterpaksaan. Kata *istifzaz* mengandung makna memprovokasi amarah sehingga melakukan perbuatan yang keliru. Dalam ayat ini perbuatan yang keliru ialah perasaan gelisah dalam hati Nabi Muhammad saw disebabkan dihasutnya amarah beliau oleh penduduk Makkah sehingga membuatnya hampir meninggalkan kota Makkah. Terdapat keterikatan makna antara kata *layastafizzunaka* dengan *muṭmainnah* yaitu tersulutnya amarah memunculkan rasa gelisah dalam hati sehingga tidak bisa merasakan ketenangan.

Menggunakan kata *hamma* yang terdapat dalam surat Ali-'Imran ayat 154

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنكُمْ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ  
الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِن شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي أَنفُسِهِم مَّا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ  
لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هَاهُنَا قُل لَّو كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي  
صُدُورِكُمْ وَلِيُمَجِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ١٥٤

“Kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepada kamu keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari pada kamu, sedang segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri, mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliyah. Mereka berkata: "Apakah ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini?". Katakanlah: "Sesungguhnya urusan itu seluruhnya di tangan Allah". Mereka menyembunyikan dalam hati mereka apa yang tidak mereka terangkan kepadamu; mereka berkata: "Sekiranya ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini, niscaya kita tidak akan dibunuh (dikalahkan) di sini". Katakanlah: "Sekiranya kamu berada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah ditakdirkan akan mati terbunuh itu keluar (juga) ke tempat mereka



terbunuh". Dan Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah Maha Mengetahui isi hati.”

Kata *ahammathum* dalam ayat di atas mempunyai arti cemas disebabkan diri mereka sendiri, berasal dari kata *hamma* yang terdiri dari ه - م - م berarti mencemaskan yang diikuti kata ganti kepemilikan mereka dengan kata *hum*. Ayat ini mengungkapkan bahwa pengikut Nabi sesudah peperangan terbagi menjadi dua yaitu pertama, golongan orang yang imannya kuat sehingga dapat merasakan ketenangan berupa rasa kantuk setelah perang. Kedua, golongan yang imannya lemah sehingga tidak mendapatkan nikmat ketenangan melainkan perasaan cemas, dengan terus berperasangka buruk terhadap Nabi saw dan Allah swt. Makna yang terkandung dalam kata *hammathum* ialah kecemasan menjadi sebab terhalangnya hati untuk mendapatkan nikmat Allah swt berupa ketenangan hati.

### 3. Sinkronik dan Diakronik

Dalam tahapan ini merupakan analisis historis kosa kata yang berupaya untuk mengungkapkan makna kata berdasarkan kurun waktu dan sejarah dari suatu kata. Menjelaskan mengenai perkembangan suatu kata yang digunakan dan dipahami oleh masyarakat penuturnya pada masa tertentu. Sangat perlu melihat sejarah suatu kosa kata Al-Qur'an pada masa sebelum Islam datang sampai turunnya Al-Qur'an. Suatu kata bukan hanya sebatas susunan kata-kata tetapi, memuat pandangan dunia kultural dan juga prasangka-prasangka masyarakat yang memaknai kata itu (Cipto, 2019, hlm. 68–69). Al-Qur'an sebagai kitab suci umat islam, berbagai kosakata didalamnya tidak dapat lepas dari unsur kultural

masyarakat yang menggunakannya. Kosakata dalam Al-Qur'an tidak lahir dari ruang hampa, memiliki kesejarahan tersendiri, memiliki kaitan dengan bahasa masyarakat pada masa Al-Qur'an hadir dan hidup di masyarakat (Fajar, 2018, hlm. 62).

Sinkronik merupakan suatu kata lahir dan berkembang dengan sistem kata yang statis, unsur-unsur lama terlepas muncul unsur-unsur baru yang menemukan tempat dengan baik dalam sistem suatu bahasa (Izutsu, 1997, hlm. 33). Sedangkan diakronik merupakan kosakata yang tumbuh dan berubah bebas dengan caranya sendiri yang khas, beberapa kata dapat hilang maknanya-tidak lagi digunakan oleh masyarakat penggunaannya-sedangkan kata yang lain masih terus digunakan dalam waktu yang lama oleh masyarakat, bahkan munculnya kata baru pada waktu tertentu (Izutsu, 1997, hlm. 32). Dalam pembagian sinkronik dan diakronik ini, yang menjadi dasar ialah kata dalam sinkronik. Dikarenakan adanya fakta yang mengatakan bahwa ada dan berkembangnya kata dalam diakronik berdasarkan pada ada dan berkembangnya kata dalam sinkronik (Ride, 2020, hlm. 44). Dalam analisis ini kosakata Al-Qur'an memiliki kaitan dengan kosakata yang digunakan masyarakat sebelum islam datang, maka penelusuran kosakata diluar dari Al-Qur'an dianggap masih relevan, selama penelusuran tersebut dapat memberi informasi tambahan yang berguna untuk pembentukan konsep semantik Al-Qur'an. Untuk memudahkan dalam menganalisis kesejarahan makna kata Izutsu menyederhanakan analisis ini menjadi tiga periode pertama, pra Islam atau jaman jahiliah (*pra Qur'anik*), *Qur'anik*, dan *pasca Qur'anik*.

a. *Pra Qur'anik*

Periode *pra Qur'anik* merupakan jaman jahiliyah, masyarakat pra Islam, bisa juga masyarakat sebelum Islam atau sebelum Al-Qur'an. Untuk memahami makna kosakata pada periode pra-Qur'anik, kita dapat melihat kepada catatan sejarah, yang mana kata *muṭmainnah* telah digunakan pada masa Nabi Ibrahim as, yaitu tenang ketika telah menyaksikan dengan mata, sebagaimana yang dikisahkan dalam Q.S Al-Baqarah: 260. Nabi Ibrahim as memohon kepada Allah untuk diperlihatkan bagaimana Allah menghidupkan orang mati. Kemudian Allah mempertanyakan kepada Nabi Ibrahim as apakah permohonan tersebut dikarenakan tidak percaya, maka Nabi Ibrahim as menjawab telah percaya. Permohonan tersebut bertujuan agar menyaksikan dengan mata sehingga mantap hatinya. Permohonan Nabi Ibrahim as dikabulkan oleh Allah dengan memperlihatkan bagaimana Allah menghidupkan burung atau unggas yang telah disembelih dan dipotong-potong tubuhnya oleh Nabi Ibrahim as. Potongan unggas tersebut dicampur dan dibagi menjadi empat bagian, selanjutnya Nabi Ibrahim as diperintah untuk memanggil satu persatu unggas tersebut. Maka terlihat potongan unggas beterbangan kemudian menyatu menjadi utuh dan hidup kembali, datang menemui Nabi Ibrahim as dengan berjalan (Shihab, 2002f, hlm. 564).

Sama halnya dengan kisah Nabi Isa as dalam Q.S Al-Maidah: 113 ketika menyampaikan dakwah kepada para pengikutnya yang ditanggapi oleh pengikutnya untuk diturunkan hidangan dari langit. Permintaan tersebut

bertujuan agar mereka menyaksikan secara langsung dengan mata kepala dan membuat hati menjadi tenang.

b. *Qur'anik*

Periode Qur'anik merupakan masa islam hadir bersama dengan Al-Qur'an beserta hukum agama atau syari'at yang berbeda, memunculkan berbagai konsep yang berbeda pula dari masa sebelumnya yaitu masa jahiliyah. Oleh karenanya, terdapat beberapa kata dalam Al-Qur'an yang berubah maknanya dari pada masa jahiliyah kepada masa islam, kendati demikian pada dasarnya tidak menghilangkan makna asli, karena makna asli akan tetap melekat pada kata tersebut. Dengan adanya makna baru akan membuat pandangan yang baru juga.

Pemaknaan kata *muṭmainnah* menjadi lebih terarah ketika mengetahui konteks sosiohistoris pada masa itu. Dalam memaknai kata *muṭmainnah* pada periode *Qur'anik* dapat dilakukan dengan mengamati dan menelusuri konteks ayat-ayat tentang *muṭmainnah* pada periode Madinah dan Makkah. Ayat-ayat Al-Qur'an yang menyebutkan tentang *muṭmainnah* lebih banyak diturunkan di Makkah daripada di Madinah, enam diantaranya termasuk dalam Al-Qur'an Makkiyah dan lima lainnya termasuk dalam Al-Qur'an Madaniyah. Pada periode Makkah *Muṭmainnah* lebih fokus pada pengertian *muṭmainnah*, gambaran atau perumpaan orang yang telah mendapat *muṭmainnah* dan ciri-cirinya yaitu tenang ketika kembali pada tuhan nya yaitu Allah swt, yang ridha kepada Allah swt juga diridhai oleh Allah swt, masuk dalam golongan hamba-

hamba Allah swt dan nantinya masuk surga. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Fajr:27-29

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۚ ٢٧ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ ٢٨ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۚ ٢٩

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku.”

Sedangkan pada periode Madinah konteks pembicaraan ayat-ayat *mutmainnah* lebih fokus kepada penerapan *mutmainnah* dalam menghadapi berbagai macam persoalan dan permasalahan hidup di dunia (Hikmah, 2009, hlm. 50). Dalam periode Qur'anik seseorang yang merasa tenang dapat dilihat dari tingkat keimanan dan ketakwaan yang mantap kepada Allah dan senantiasa mengembalikan segala urusannya kepada Allah.

c. *Pasca Qur'anik*

Periode pasca Qur'anik dimulai ketika Al-Qur'an telah sempurna dan telah membentuk konsepnya sendiri secara utuh. Pada periode ini kosakata Al-Qur'an telah banyak diserap dan digunakan dalam sistem pemikiran islam seperti Teologi, Hukum, Politik, Filsafat, dan Tasawuf. Masing-masing sistem ini berkembang dengan konsep yang berdiri sendiri. Pengkonsepian sistem ini tidak lepas dari pengaruh konsep Al-Qur'an terhadap kata itu. Semakin banyak sudut pandang kajian dan metodologi pemahaman yang dipakai untuk menginterpretasikan teks atau bacaan yang tidak hanya berasal dari dunia Timur, tetapi juga dari dunia Barat, memberi bantuan keilmuan yang sangat berarti bagi perkembangan pemaknaan al-Qur'an (Fajar, 2018, hlm. 65).



Ketenangan hati menurut Fakhir Al-Razi yaitu keadaan hati yang teguh, tidak memedulikan, memperhatikan suatu hal yang tidak memberi manfaat bagi manusia, sehingga terwujud ketenangan yang nyata dalam kehidupan berupa nilai-nilai kebaikan dan mengetahui jati diri (Jalaludin, 2018). Ketika dalam kondisi tenang kebaikan yang ada padanya tidak membuat seseorang sombong begitu pula ketika mendapat keburukan tidak membuat sedih, gelisah apalagi ketakutan. Ketenangan senantiasa membuat manusia berada dalam jalan yang lurus-sesuai dengan harapan yang di idam-idamkan manusia-tidak mudah terpengaruh oleh orang lain atau oleh lingkungannya.

Sedangkan ketenangan hati menurut Hamka merupakan pokok kesehatan rohani dan jasmani. Terdapat faktor yang menghalangi ketenangan hati yaitu gelisah, putus asa, stres, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan, dan duka cita. Lebih lanjut Hamka menyatakan bahwa iman membuat hati menjadi pusat ingatan dan tujuan. Iman memunculkan keinginan untuk terus berzikir (ingat) dan tujuan akhir dari zikir adalah *muṭmainnah* (Jalaludin, 2018).

Pada masa sekarang tenang seringkali dikaitkan dengan kondisi kesehatan psikologis seseorang. Rasa tenang akan hadir ketika kondisi kesehatan psikologis baik. Begitupun sebaliknya akan merasa gelisah dan cemas ketika kondisi kesehatan psikologis seseorang buruk. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kesehatan psikologis bisa dilihat dari perilaku, karena perilaku seseorang menggambarkan kondisi yang sedang dirasakan. Perilaku orang yang tenang seperti menerima kritik dan saran, tidak gampang

emosi, mengikuti aturan, berekspektasi sewajarnya, dan lain sebagainya. Sebaliknya seseorang yang dalam kondisi psikologis yang buruk akan berperilaku mudah pesimis, tergesa-gesa, emosi meledak-ledak dan lain sebagainya.

Pada periode *pasca Qur'anik* ini ketenangan hati dimaknai dengan kesinambungan antara rohani dan jasmani. Agama serta pedoman dari kitab suci diperlukan untuk mengisi dan mengoptimalkan sifat rohani manusia. Berpikir rasional, pikiran yang senantiasa positif menjadikan tubuh dalam kondisi stabil. Dengan ketenangan hati pula manusia tidak mudah terpengaruh akan situasi dan kondisi yang sedang dialami, karena dapat mengontrol dan menguasai perasaannya. Sehingga makna *muṭmainnah* yang semula diartikan tenang ketika telah menyaksikan dengan mata, mulai bergeser dengan tenang ketika kembali kepada Allah dengan ketakwaan dan diridhoi juga oleh Allah, kemudian masa sekarang tenang diartikan ketika hati dan pikiran berjalan berkesinambungan dengan baik dan optimal.

#### 4. *Weltanschauung*

Tujuan akhir yang ingin dicapai dari kajian analisis terhadap kosakata dalam suatu medan semantik dengan suatu pandangan adalah mengungkapkan pengertian konseptual *Weltanschauung* atau pandangan/ penafsiran dunia masyarakat yang menggunakan bahasa tersebut, bukan hanya sebagai alat komunikasi dan berpikir tetapi, sampai kepada pengkonsepan dan interpretasi masyarakat. Untuk lebih mudahnya *Weltanschauung* merupakan kajian mengenai

persoalan yang berkaitan hubungan antara Tuhan dan manusia dalam Al-Qur'an, yang dalam penelitian kaitannya dengan konsep ketenangan hati.

Kosakata *muṭmainnah* dalam Al-Qur'an menunjukkan hubungan antara Tuhan dan manusia. Hubungan diantara manusia yang memiliki beriman dan tidak beriman. Hubungan dengan Tuhan yang merupakan khalik atau pencipta yaitu ketenangan hati bisa tercapai dan terwujud karena ridha dari Allah swt. Selanjutnya yang merasakan ketenangan hati adalah manusia yang beriman. Manusia yang tidak beriman maka hatinya diliputi kegelisahan dan kesusahan yang menerpa. Ketenangan hati ada sebagai buah dari keimanan, maka manusia harus berlomba-lomba untuk mendapatkannya.

Al-Qur'an hadir di dalam kehidupan sebagai petunjuk untuk manusia, yang memberi penjelasan tentang yang baik dan buruk. Manusia dapat memilih diantara keduanya karena manusia telah diberikan indera oleh Allah swt untuk bisa memperhatikan dan menilai dari berbagai tanda-tanda kekuasaan Allah swt. Manusia yang memilih beriman kepada Allah swt maka kebahagiaan untuknya di dunia dan akhirat. Sebaliknya manusia yang memilih untuk tidak beriman, Allah swt telah menyiapkan azab atau hukuman yang pedih.

### BAB III

## MEKANISME PSIKOLOGIS MENCAPAI KETENANGAN HATI PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Sebelum masuk kedalam pembahasan mekanisme psikologis ketenangan hati, alangkah lebih baik apabila penulis mulai dengan memaparkan apa itu fungsi hati. Karena ketenangan hati hanya dapat diperoleh dengan hati yang sehat, hati yang suci bukan hati yang sakit. Untuk dapat mempunyai hati yang sehat, maka harus menggunakan dan memaksimalkan fungsi hati. Hati sebagai indera yang paling penting bagi manusia mempunyai fungsi untuk memahami. Hal ini selaras dengan Q.S Al-A'raf ayat 179 dan Q.S Al-Hajj ayat 46 yaitu:

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 أَصْلٌ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ١٧٩

“Dan sungguh, akan kami isi neraka jahannam kebanyakan dari kalangan 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 seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lalai.”

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ

الَّتِي فِي الصُّدُورِ ٤٦

“Maka tidak pernahkah mereka berjalan di muka bumi, sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.”

Dari ayat diatas menjelaskan bahwa Allah swt memberikan panca indera kepada manusia berupa hati, mata dan telinga agar digunakan dengan sebaik-baiknya. Hati berfungsi untuk memahami, mata berfungsi untuk melihat, dan telinga berfungsi untuk mendengar. Hati mempunyai fungsi untuk memahami, memahami ayat-ayat Allah swt, ayat qauliyah dan ayat kauniyah. Apabila hati dipergunakan sesuai fungsinya yaitu memahami segala sesuatu dengan baik niscaya hadirilah ketenangan. Seperti yang dijelaskan oleh ayat diatas meskipun tidak secara eksplisit, tetapi secara substansinya ketika hati digunakan untuk memahami ayat-ayat Allah swt maka akan lahir keimanan, adanya keimanan menghadirkan ketenangan. Begitupun sebaliknya ketika panca indera tidak gunakan sebagaimana mestinya hati tidak digunakan untuk memahami, maka oleh Allah diibaratkan seperti hewan ternak karena hewan tidak bisa memahami apa yang dilihat dan apa yang didengar. Bahkan Allah menjanjikan neraka jahanam untuknya.

Menurut Al-Ghazali hati pada dasarnya yang mengawal semua kegiatan manusia. Hati pula lah yang mengarahkan kepada sebagian panca indera manusia untuk senantiasa melakukan kebaikan ataupun keburukan. Oleh sebab itu hal ini menunjukkan bahwa *qalbu* atau hati manusia memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk karakter seseorang, baik dari segi rohani maupun jasmani (Yuliana, 2019, hlm. 14). Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW:

وَأَنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، الْاَوْهِي الْقَلْبُ

“Dan sesungguhnya di dalam jasad ini ada segumpal daging, apabila ia (segumpal daging) baik baiklah seluruh jasadnya, dan apabila ia



rusak(buruk) maka rusaklah seluruh jasadnya, ketahuilah ia adalah hati.”  
(Safarianto, 2016, hlm. 93)

Dalam hadis ini hati menjadi tolak ukur baik atau buruknya perbuatan manusia. Apabila hatinya berfungsi secara baik maka segala perbuatan manusia akan baik, begitu pun sebaliknya ketika hatinya tidak berfungsi secara baik dan bahkan hatinya tidak pernah digunakan maka seluruh perbuatan manusia akan buruk. Baik buruknya perilaku manusia berdasarkan pilihan manusia itu sendiri. Dari penjelasan diatas bisa diambil kesimpulan bahwa hati yang sehat adalah hati yang memahami bahwa segala yang ada di alam semesta karena Allah, memahami dengan segala kondisi dan situasi yang melingkupinya. Hati yang tidak mau memahami, sehingga pemahamannya tertutup menghadirkan penyakit hati maka kemudian Allah juga menyiapkan azab yang besar yaitu neraka jahanam.

Selanjutnya setelah mengetahui fungsi hati, akan dipaparkan mekanisme psikologis ketenangan hati. Pada pembahasan awal telah disinggung bahwa dalam penelitian ini akan menggunakan teori analisis berupa teori memori atau daya ingat. Daya ingat atau memori merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk menangkap, mengkode, menyimpan, dan mengingat kembali informasi, pengetahuan atau pengalaman pada masa lalu yang berpusat di dalam otak, dan dapat dipergunakan kembali ketika formasi tersebut diperlukan (Muchlisin, 2020). Ingatan berkaitan erat dengan pengalaman-pengalaman yang telah terjadi pada masa lalu, dapat dikatakan bahwa sesuatu yang tersimpan di ingatan merupakan suatu hal yang pernah dialami dan dipersepsi. Ingatan tidak hanya kemampuan untuk menyimpan pengalaman, tetapi juga kemampuan untuk menerima,

menyimpan, dan memanggil kembali ketika ingatan tersebut dibutuhkan (Astuti, 2017, hlm. 11). Dalam hal ini tentu berkaitan dengan ingatan tentang mengingat Allah swt agar kehidupan manusia menjadi tenang. Adapun dalam hal ini mekanisme untuk mencapai ketenangan hati terdapat 3 tahapan yaitu memasukkan pesan dalam ingatan (*encoding*), penyimpanan ingatan (*storage*), dan mengingat kembali (*retrival*), yaitu;

#### **A. Memasukkan pesan dalam ingatan (*encoding*)**

Memasukkan pesan dalam ingatan (*encoding*) merupakan pencacatan informasi atau kejadian fisik yang diterima melalui indera diubah menjadi semacam kode yang disimpan dalam memori. Pada proses *encoding*, mengubah informasi untuk dapat disimpan dalam memori dibagi menjadi dua yaitu pertama, tidak sengaja ialah apabila informasi yang diterima melalui indera dimasukkan dan disimpan dalam memori, seperti contoh ingatan tentang kejadian saat masih anak-anak, akan menggunakan cara menangis berguling-guling untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Kedua, sengaja ialah apabila mendapatkan informasi, dan dengan sengaja dimasukkan dalam ingatan, seperti pelajar secara sadar memasukkan hal-hal yang dipelajari pada saat mengaji dan sekolah.

Dalam proses ini manusia telah menerima informasi fisik yang diterimanya melalui indera sejak pertama kali lahir ke dunia. Ketika manusia lahir tindakan pertama kali yang dialami ialah diadzani dan diiqomati, ini merupakan upaya mengenal Allah swt. Sejatinya manusia sudah mengetahui dan mengenal Allah swt bahkan sebelum manusia dilahirkan ke dunia. Pada saat seluruh calon

keturunan Adam as dikeluarkan dari punggungnya Allah swt mengambil janji dan sumpah setia mereka:

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ

الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ١٧٢

“Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan dari sulbi (tulang belakang) anak cucu Adam keturunan mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab: “Betul (Engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi”. (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari kiamat kamu tidak mengatakan: “Sesungguhnya kami (bani Adam) ketika itu adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (keesaan Tuhan)”.(Q.S Al-A’raf: 172) (Wijaya, 2019)

Hal ini menunjukkan pengetahuan pertama yang diterima manusia adalah tentang mengetahui Allah swt, kebutuhan untuk jiwanya, keyakinan hatinya. Informasi yang seperti di atas dapat disebut sebagai informasi tidak sengaja. Selanjutnya ketika manusia mengalami pertumbuhan, mulai penasaran akan sesuatu hal maka, manusia akan mempelajarinya sendiri. Sama halnya ketika manusia mempelajari agama untuk keyakinannya dilakukan secara sadar dan disengaja. Didalam agama semua berkaitan dengan Allah swt, agama dijadikan pedoman hidup dan aturan, harapan bagi manusia. Oleh karena itu sebagai upaya untuk mendapatkan ketenangan hati tentulah dengan mengetahui, mengingat dan mengenal Allah swt.

## **B. Penyimpanan ingatan (*storage*)**

Penyimpanan ingatan (*storage*) merupakan metode yang dilakukan individu untuk menyimpan informasi dalam suatu jangka waktu yang sudah di simpan dalam memori. Penyimpanan memori terbagi menjadi tiga yaitu memori sensori, memori yang hanya bisa bertahan selama sedetik atau dua detik yang

ketika diabaikan begitu saja akan langsung terlupakan dan ketika diperhatikan akan ditransfer ke dalam memori jangka pendek. Memori jangka pendek, menyimpan informasi yang didapat hanya selama 30 detik, memori ini bersifat aktif artinya apabila ingin informasi yang berada di memori jangka pendek masih dalam ingatan maka harus sering digunakan. Memori jangka panjang, ketika memori di jangka pendek sudah tidak digunakan dalam jangka waktu yang cukup lama maka, selanjutnya akan ditransfer ke memori jangka panjang. Dalam memori jangka panjang ini seluruh informasi yang pernah dimasukkan berada. Informasi yang disimpan dalam proses ini pada akhirnya menghasilkan *knowledge/* pengetahuan. Pengetahuan yang kemudian mengantar seseorang dalam bertindak dan bertingkah laku.

Informasi tentang Allah swt sudah ada dalam ingatan manusia sejak lahir dan itu tersimpan dalam memori berupa pengetahuan. Manusia mempunyai memori yang kekuatan dan kapasitasnya tak terhingga. Tetapi, tidak banyak manusia yang memanfaatkan kapasitas tersebut semaksimal mungkin. Banyak manusia yang menggunakan memori ini seadanya saja, sehingga banyak ruang-ruang dalam memori tersebut kosong dan tidak digunakan dengan baik. Seperti sama halnya dengan manusia dewasa ini memorinya hanya diisi dengan kehidupan dunia, hanya menuruti keinginan dan kesenangan hawa nafsunya, tidak lagi memikirkan kehidupan di akhirat.

Hal ini menjadikan ingatan berupa *knowledge* tentang Allah luntur dan hilang, kondisi ini dinamakan lupa. Ketika sudah seperti itu, ketika pencapaian yang dilakukan sudah sukses di dunia, tetapi di hatinya tetap merasa masih ada

yang kurang. Terlebih lagi ketika diberi musibah, seharusnya hal yang dilakukan adalah merenungi keadaan yang sedang terjadi tetapi, malah mengeluh dan putus asa. Tidak ada rasa tenang di hatinya, merasa cemas, ketakutan, ketika keadaan tersebut terjadi terus menerus maka yang dilakukan kebanyakan manusia sekarang adalah pergi ke dokter, bukan mencari Allah swt. Mungkin awal pergi ke dokter, dikasih obat terbukti efektif menghentikan kecemasan yang dirasa, tetapi lama-kelamaan dosis akan meningkat dan tentu mempunyai efek yang tidak baik bagi tubuh karena banyak obat kimia dalam tubuh. Dengan obat-obatan memang memberikan pengobatan yang sangat efektif, tetapi perlahan-lahan keluhan seperti kecemasan, ketakutan dan yang lainnya kembali menyerang (Manampiring, 2019). Ini membuktikan bahwa obat saja tidak cukup untuk menyembuhkan batin seseorang, ada sesuatu yang lain di butuhkan untuk memelihara dan menjaga kesehatan dalam jangka panjang.

Sebagai solusi atas permasalahan yang dialami manusia masa kini, seorang muslim telah diberi Al-Qur'an oleh Allah swt sebagai pedoman dan petunjuk untuk hidup di dunia. Tidak terkecuali dengan ketenangan hati, sebagaimana dalam Q.S Ar-Ra'du ayat 28 sebagai berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ٢٨

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang.”

Ayat diatas jelas mengungkapkan upaya yang dapat dilakukan untuk mendapatkan ketenangan hati yaitu *zikir*. *Zikrullah* (berzikir kepada Allah swt)



akan melahirkan ketenangan dalam hati. *Zikir* disini berarti mengingat, mengingat akan Allah swt. Tetapi dengan hanya sekedar mengingat belum tentu menghadirkan ketenangan. Ketenangan akan benar-benar hadir didalam hati ketika hati juga menggunakan dan memaksimalkan fungsinya dengan baik. Seperti yang telah dijelaskan pada awal bab di atas, Hati sebagai salah satu indera yang dimiliki manusia berfungsi untuk memahami. Memahami seluruh alam semesta ini, sesuatu hal yang terjadi, terwujud, karena keagungan dan kebesaran Allah swt, memahami dengan segala kondisi dan situasi yang melingkupinya. Hati adalah bagian pelaksana batin yang mengubah potensialitas spiritual menjadi aktualitas. Menggambarkan daya atau kapasitas personalitas manusia yang memungkinkannya mengetahui dan memahami realitas nama-nama, melakukan pertimbangan nilai, dan menyaring yang benar dan salah (Daulay, 2014, hlm. 94). Toto Tasmara menyatakan, hati atau *qalbu* sebagai titik pusat manusia yang menggerakkan perilaku, tindakan yang memiliki kecenderungan baik dan buruk. Dengan hati, Allah memanusaiakan manusia, memuliakan manusia dari makhluk lainnya. Sebaliknya dengan hati juga lah manusia membinatangkan dirinya, memperburuk keadaan dengan hanya menuruti hawa nafsu. (Suarni & Mawaddah, 2017, hlm. 23)

Hati atau *qalbu* bertanggung jawab atas pembuatan keputusan menyangkut perbuatan dan kesesuaiannya dengan iman. Hati yang memahami, memiliki pengetahuan yang mengantarkan manusia memiliki rasa syukur kepada Allah swt atas segala nikmat dan rezeki yang telah diperoleh. Al-Qur'an memerintahkan manusia untuk bersyukur karena bersyukur bisa menjadi magnet kebaikan bagi

diri sendiri, sehingga konsekuensi dari sikap bersyukur adalah datangnya nikmat yang lebih banyak, lebih baik, lebih manfaat dan lebih berkah (Fatmawati dkk., 2018, hlm. 99). Hal ini sejalan dengan Q.S Ibrahim ayat 7;

وَاذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۝٧

“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”.

Ayat ini secara jelas mengungkapkan bahwa manusia ketika diberi nikmat kemudian bersyukur maka akan bertambah nikmat yang terima, bersyukur menjadi magnet akan kebaikan-kebaikan lain yang berdatangan. Begitu pula sebaliknya ketika diberi nikmat kemudian mengingkari (kufur) Allah swt telah memperingati bahwa ada hukuman/ azab yang pedih. Bersyukur dapat dilakukan melalui lisan, anggota badan, dan hati dengan tiga cara yaitu pertama, menyadari dan mengetahui segala nikmat berasal dari Allah swt. Kedua, memuji dengan lisan dengan mengucap *Alhamdulillah* atau kata-kata yang baik. Ketiga, melaksanakan kewajiban yang diperintahkan dan menghindari larangan-Nya (Safarianto, 2016, hlm. 79). Syukur dalam hal ini terjadi karena hati digunakan untuk memahami, memahami bahwa segala yang ada di alam semesta adalah kepunyaan Allah dengan memperhatikan tanda-tanda kekuasaan Allah melalui ayat-ayat kauniyah dan qauliyah. Sedangkan kufur/ ingkar terjadi karena hati yang dimiliki tidak digunakan untuk memahami bahwa segala sesuatu yang diperoleh ialah pemberian Allah swt, hatinya menipu tidak mau memahami tanda-tanda kebesaran Allah swt. Berdasarkan pemaparan di atas dapat di ketahui, sebenarnya

ketenangan hati akan dimulai dari aktivitas memahami yang dilakukan hati, seperti pada proses bersyukur.

Perintah berzikir untuk memperoleh ketenangan dengan menyebut nama Allah swt dengan lisan, hatinya merenungkan apa yang dibaca dan memahami makna yang disebut. Dari aktivitas berzikir yang seperti ini yang disertai dengan keikhlasan memunculkan ketenangan hati. Adapun Imam Nawawi menyatakan bahwa berzikir tidak hanya terbatas membaca tasbih, tahlil, tahmid, takbir, asmaul husna dan yang lainnya, tetapi semua aktivitas amal perbuatan ketaatan kepada Allah swt (Hafidz & Rusydi, 2019, hlm. 63). Berzikir dilakukan berulang kali di satu sisi dalam rangka memperoleh ketenangan, di sisi lain berzikir juga dapat dilakukan untuk mengingat kembali hal-hal yang sudah lama tidak digunakan. Kebiasaan berzikir yang dilakukan dengan fokus, khushyu dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang, yaitu meredakan emosi yang meluap-luap sehingga menjadi lebih tenang. Dengan adanya ketenangan yang dimiliki oleh individu, maka akan lebih mengenali dan mengendalikan emosinya, memotivasi diri sendiri untuk dapat bertindak dengan cara yang baik sesuai dengan aturan lingkungan masyarakat, dapat mengenali emosi orang lain dan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain (Hadriani, 2021, hlm. 13).

### **C. Mengingat kembali (*retrieval*)**

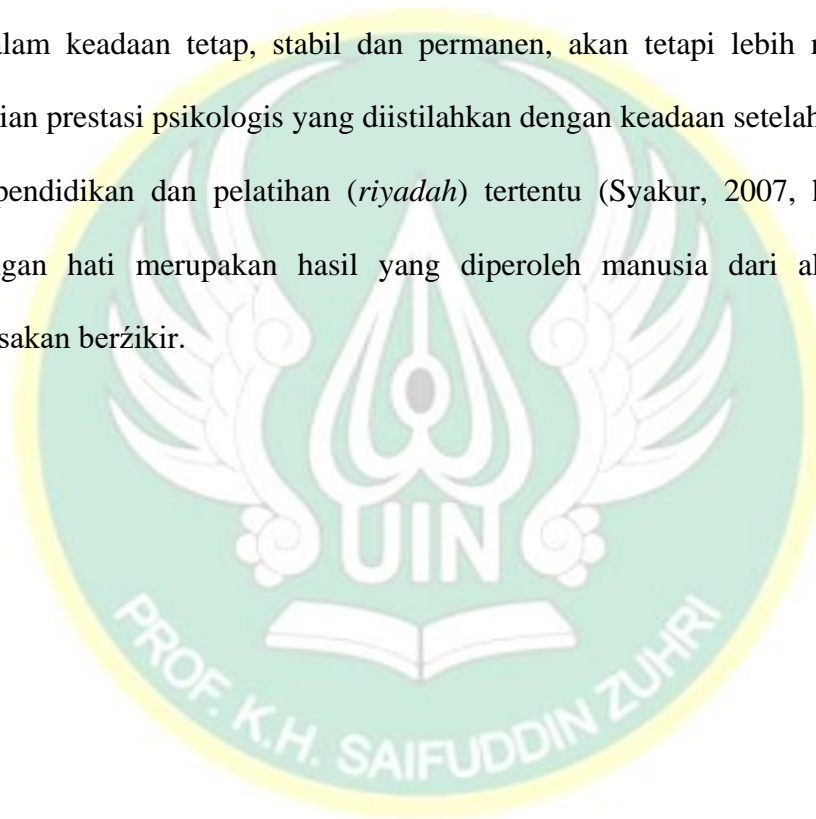
Mengingat kembali (*retrieval*) merupakan metode yang dilakukan individu untuk mendapatkan akses menuju informasi yang sudah disimpan dalam memori dan memunculkan informasi tersebut dalam ingatan. Suatu proses mencari dan menemukan informasi yang disimpan untuk bisa digunakan kembali jika

dibutuhkan. Proses mengingat kembali ini berada di dalam memori jangka panjang. Dalam hal usaha memudahkan ingatan, teknik yang banyak digunakan adalah dengan pengulangan. Pengulangan informasi dalam ingatan mempunyai fungsi untuk menjaga dan memelihara informasi yang ada di dalam ingatan jangka pendek dan untuk mentransfer informasi dari ingatan jangka pendek ke dalam ingatan jangka panjang (Iskandar, 2015, hlm. 01).

Dengan mengulang-ulang bacaan dapat meningkatkan ingatan kita sehingga memiliki daya ingat yang kuat. Zikir yang dilakukan berulang kali akan membuat aktivitas saraf menjadi bertindak aktif dan turut menambah tenaga bio listrik. Perlahan kelompok saraf ini dapat mempengaruhi kelompok saraf yang lain untuk ikut aktif, dengan begitu otak menjadi aktif secara keseluruhan sehingga mampu meningkatkan kemampuan untuk berpikir (Rahmat, 2020, hlm. 350). Untuk meningkatkan kembali ingatan yang sudah terlupakan dapat dilakukan dengan zikir secara rutin dan berulang-ulang. Telah banyak penelitian yang membuktikan bahwa pengulangan bacaan dapat meningkatkan daya ingat manusia. Penelitian yang dilakukan oleh Hayati pada majelis Al-Qur'an di Salimpaung, Sumatra Barat, memperoleh hasil bahwasanya dengan aktivitas menghafal Al-Qur'an oleh lansia dengan metode takrar atau mengulang-ulang bacaan mempunyai pengaruh meningkatkan daya ingat lansia (Hayati dkk., 2018). Penelitian lain yang dilakukan di PP. Tabiyatul Athfal, Jepara yang dilakukan oleh Fais mendapatkan hasil metode pengulangan bacaan dapat membantu meningkatkan daya ingat santri remaja, pengulangan dapat dilakukan sendiri, bersama teman, maupun dengan ustadznya (M Fais, 2022). Mengulang bacaan

telah terbukti dapat membantu meningkatkan daya pikir dan daya ingat, tetapi mengulang bacaan zikir harus dilakukan dengan kesungguhan untuk tujuan mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah swt. Seseorang yang terus berusaha mengingat Allah swt dalam rutinitas kesehariannya, perlahan hatinya akan merasakan ketenangan, kedamaian hidup.

Menurut Al-Ghazali ketenangan hati bukanlah merupakan sebuah kejadian yang dalam keadaan tetap, stabil dan permanen, akan tetapi lebih merupakan pencapaian prestasi psikologis yang diistilahkan dengan keadaan setelah mencapai proses pendidikan dan pelatihan (*riyadah*) tertentu (Syakur, 2007, hlm. 169). Ketenangan hati merupakan hasil yang diperoleh manusia dari aktivitasnya membiasakan berzikir.





## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dibab-bab sebelumnya tentang konsep ketenangan hati perspektif Al-Qur'an maka peneliti berupaya menarik kesimpulan dari keseluruhan pembahasan menjadi dua:

Pertama, kata *muṭmainnah* mempunyai makna dasar menenangkan, selain itu *muṭmainnah* juga memiliki makna relasional yang akan memperlihatkan hubungan antar kata yang saling berhubungan erat sehingga membentuk makna yang khas. Makna relasional diperoleh dari mengamati dan melihat kata yang berada di depan dan di belakang kata yang diteliti. Terdapat keterangan makna yang secara jelas mengungkapkan upaya yang dilakukan untuk mencapai ketenangan yaitu kata *zikir* yang terdapat dalam Q.S Ar-Ra'du:28. Makna sinkronik dan diakronik kata *muṭmainnah* pada periode *pra Qur'anik* mempunyai makna tenang ketika telah menyaksikan dengan mata, berkembang pada periode *Qur'anik muṭmainnah* mempunyai makna tenang yang dilihat dari tingkat keimanan dan ketakwaan yang mantap kepada Allah swt dan senantiasa mengembalikan segala urusannya kepada Allah swt. Kemudian pada periode *pasca Qur'anik* penggunaan kata *muṭmainnah* dimaknai tenang dengan kesinambungan antara rohani dan jasmani.

Kedua, mencapai ketenangan hati perspektif Al-Qur'an, dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh dengan berzikir. Dengan berzikir kepada Allah swt akan melahirkan tenang dalam hati, berzikir

yang artinya mengingat akan Allah swt. Tetapi dengan hanya sekedar mengingat belum tentu menghadirkan ketenangan. Ketenangan akan benar-benar hadir didalam hati ketika hati juga menggunakan dan memaksimalkan fungsinya dengan baik. Hati sebagai salah satu indera yang dimiliki manusia berfungsi untuk memahami. Memahami segala sesuatu yang ada di alam semesta karena Allah swt, memahami dengan segala kondisi dan situasi yang melingkupinya. Berzikir untuk memperoleh ketenangan dengan menyebut nama Allah swt dengan lisan, hatinya merenungkan apa yang dibaca dan memahami makna yang disebut. Dari aktivitas berzikir yang seperti ini yang disertai dengan keikhlasan memunculkan ketenangan hati.

## **B. Rekomendasi**

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang peneliti harapkan dapat membantu para peneliti selanjutnya dengan kajian yang serupa dengan analisis yang lebih mendalam dan terarah. Diantara beberapa saran dari peneliti untuk kelanjutan penelitian yang serupa, yaitu:

- a. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka, sehingga peneliti dalam melakukan penelitian harus mempersiapkan sumber data yang baik dan lengkap untuk menghasilkan penelitian yang bagus dan akurat.
- b. Pemahaman yang matang terhadap teori yang digunakan memiliki peran yang sangat penting untuk mendapatkan pembahasan serta analisis yang mendalam dan terarah.

- c. Pengkajian secara mendetail mengenai konsep ketenangan hati dalam Al-Qur'an yang tidak hanya berfokus pada kitab *Lisan al-Arab*. Mengingat literatur-literatur yang digunakan peneliti masih sangat terbatas dikarenakan keterbatasan literatur dan pemahaman dalam memahaminya.
- d. Pengkajian konsep ketenangan hati menggunakan metode lain yang relevan seperti semiotika, hermeneutika dan lain sebagainya.
- e. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan metode penelitian lapangan (kuantitatif) sehingga menghasilkan penelitian yang lebih jelas pengukurannya dan terperinci tentang ketenangan hati dapat diperoleh melalui zikir yang berulang.

Peneliti menyadari penelitian ini masih sangat banyak kekurangan di dalamnya. Oleh karenanya kritik, saran yang solutif dan membangun senantiasa penulis harapkan. Harapan peneliti karya yang sederhana ini dapat mendatangkan manfaat khususnya bagi diri sendiri maupun orang lain yang membacanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farmawi, A. A.-H. (1996). *Metode Tafsir Mawdu'iy*. PT Raja Grafindo Persada.
- Al-Qattan, M. (2010). *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*. Pustaka Al-Kautsar.
- Astuti, D. R. (2017). *Meningkatkan Daya Ingat Siswa Dengan Metode Mind Mapping (Pemetaan Pemikiran) Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Kelas VIII MTs Negeri Godean*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azhari, N. N. (2019). *Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Telaah Pemikiran Syaikh Najmuddin Al Kubro)*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Bhinnety, M. (2008). Struktur dan Proses Memori. *Buletin Psikologi-Fakultas Psikologi UGM*, 16(02), 74–88.
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa). *Mimbar Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 06(01), 15–25.
- Cipto. (2019). *Makna Infaq dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik Toshihiko Izutsu)*. Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Daulay, N. (2014). *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an Tentang Psikologi*. Kencana.
- Dzulqarnain, I. (2018). *Implikasi Tilawah Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Al-Misbah*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Eko, Z. (2018). Makna Ulul Al-Albab Dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik Toshihiko Izutsu. *Jurnal Theologia*, 29(01), 109–140.
- Elkindi, H. M. (2016). *Faktor Penyebab dan Penyalahgunaan Napza (Studi di Pondok Pesantren al-Qodir Yogyakarta)*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Fajar, S. (2018). *Konsep Syaitan dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik Toshihiko Izutsu)*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Fatmawati, M., Izzan, A., & Darmawan, D. (2018). Analisis Semantik Kata Syukur dalam Al-Qur'an. *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 03(1), 90–100.
- Hadriani. (2021). Implementasi Dzikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (Perspektif Pendidikan Islam). *Jurnal Istiqro*, 09(No. 1), 1–21.
- Hafidz, A., & Rusydi. (2019). Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an. *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 06(03), 54–77.

- Hayati, Nurhasanah, & Yusra, O. (2018). Fenomena Lansia Menghafal Al-Qur'an Pada Majelis Al-Qur'an di Kec.Salimpaung Kab.Tanah Datar Sumatera Barat. *Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 2(02), 63–72.
- Hikmah, A. (2009). *Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Humaira. (2019). *Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Iskandar. (2015). *Metode At-Takrar Untuk Meningkatkan Daya Ingat Pada Hafidz Qur'an*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Izutsu, T. (1997). *Relasi Tuhan dan Manusia Pendekatan Semantik terhadap Al-Qur'an*. PT Tiara Wacana Yogya.
- Jalaludin, A. (2018). Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr Al-Din Al-Razi Dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib. *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 03(01), 36–50.
- Jalil, M. H., Stapa, Z., & Samah, R. A. (2016). Konsep Hati menurut Al-Ghazali. *Jurnal Reflektika*, 11(11), 59–70.
- Luthfiana, N. U., & Huda, N. (2017). Analisis Makna Khauf dalam Al-Qur'an. *Al-Itqan: Jurnal Studi Al-Qur'an*, 3(02), 95–1118. <https://doi.org/doi.org/10.47454/itqan.v3i2.61>
- M Fais, M. (2022). *Implementasi Metode Pengulangan dalam Membantu Meningkatkan Daya Ingat Hafalan Santri Remaja Di PP. Tabiyatul Athfal Welahan Jepara*. Institut Agama Islam Negeri Kudus.
- Manampiring, H. (2019). *Filosofi Teras Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini*. PT Kompas Media Nusantara.
- Manzhur, I. (t.t.). *Lisan al-'Arab*. Dar Sader.
- Meinita, H. (2012, Maret 27). Mahasiswa Tak Bisa Hidup Tanpa Smartphone [News]. *okezone.com*. <https://news-okezone.com.cdn.ampproject.org/v/s/news.okezone.com/amp/2012/03/26/373/599857>
- Muchlisin, R. (2020). Memori atau Daya Ingat (Pengertian, Jenis, Tahapan dan Metode). *KajianPustaka.com*. <https://www.kajianpustaka.com/2020/10/daya-ingat-atau-memori.html>
- Muhtador, M. (2014). Pemaknaan Ayat Al-Qur'an dalam Mujahadah: Studi Living Qur'an di PP Al-Munawwir Krapyak Komplek Al-Kandiyas. *Jurnal Penelitian*, 08(01), 93–111.



- Musdalifah, R. (2019). Pemrosesan dan Penyimpanan Informasi Pada Otak Anak dalam Belajar: Short Term and Long Term Memory. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 17(2), 217–235.
- Mustaqim, A. (2016). *Dinamika sejarah tafsir al-Qur'an*. Idea Press.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 2(1), 33–47.
- Nurislaminingsih, R. (2020). Layanan Pengetahuan tentang Covid-19 di Lembaga Informasi. *Jurnal Tik Ilmeu*, 4(1), 19–37.
- Pawito. (2007). *Penelitian Kominukasi Kualitatif (Aindoble)*. Lkis Yogyakarta.
- Rahmat, C. A. (2020). Terapi Religi Dzikir pada ODD Terhadap Peningkatan Kognitif di Instalasi Psikogeriatri RSJ Lawang. *Konas Jiwa XVI Lampung*, 347–350.
- Rama K, T. (2010). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Dilengkapi dengan: Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia Yang Disempurnakan*. Karya Agung.
- Ride, A. R. (2020). *Makna Hijrah Dalam Al-Qur'an Dengan Kajian Semantik Toshihiko Izutsu*. Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifudin.
- Sabri, M. I. B. M. (2017). *Terapi Al-Qur'an dalam Upaya Pemulihan Orang dengan Masalah Kejiwaan (ODMK)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Safarianto, B. (2016). *Konsep Hati Menurut Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam Tafsir Al-Qayyim*. Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta.
- Shihab, M. Q. (1994). *Membumikan Al-Qur'an Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Mizan.
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 06). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 02). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002c). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 03). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002d). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 07). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002e). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 15). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002f). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 01). Lentera Hati.

- Shihab, M. Q. (2002g). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 09). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002h). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 11). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002i). *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 13). Lentera Hati.
- Suarni, & Mawaddah, I. (2017). Lafaz Qalb, Shadr dan Fuad dalam AL-Qur'an. *Tafse: Journal of Qur'anic Studies*, 02(No. 1), 14–30.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (21 ed.). Alfabeta.
- Supriatna, E. (2020). Wabah Corona Virus Disease Covid-19 dalam Pandangan Islam. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*, 7(6), 555–564. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15247>
- Syakur, A. (2007). Metode Ketenangan Jiwa Suatu Perbandingan al-Ghazali dan Sigmund Freud. *Jurnal Islamica*, 1(2), 162–173.
- Wijaya, M. T. (2019, November 30). Sebelum Lahir ke Dunia, ini Janji Manusia kepada Allah [Agama]. *nuonline*. <https://islam.nu.or.id/hikmah/sebelum-lahir-ke-dunia-ini-janji-manusia-kepada-allah-5p1BL>
- Yuliana, V. (2019). *Pendidikan Qalbu (Hati) Menurut Al-Qur'an Kajian Surat Al-Hajj Ayat 46*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Nurul Fani Nasrulloh
2. NIM : 1617501036
3. Tempat/Tgl.Lahir : Purbalingga, 19 Oktober 1998
4. Alamat Rumah : Arenan Rt 03 Rw 06, Kaligondang, Purbalingga
5. Nama Ayah : Muhammad Farhan Nasrulloh
6. Nama Ibu : Sareni
7. Nama Saudara : \_

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. TK/RA, Tahun Lulus : TK Bustanul Athfal
  - b. SD/MI, Tahun Lulus : MI Muhammadiyah Arenan, 2010
  - c. SMP/MTs, Tahun Lulus : SMP Negeri 2 Kaligondang, 2013
  - d. SMA/MA, Tahun Lulus : MA Al-Fatah Banjarnegara, 2016
  - e. S1, Tahun Lulus : UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri, 2023
2. Pendidikan Non Formal
  - a. Pondok Pesantren Al-Fatah Banjarnegara
  - b. Pondok Pesantren Darul Abror Watumas, Purwokerto Utara

Purwokerto, 23 Juni 2023



**Nurul Fani Nasrulloh**  
**NIM. 1617501036**