Volume 12, nomor 2|September, 2026

P-ISSN 2442-5907
E-ISSN 2797-2585

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

INSTITUT AGAMA ISLAM PANGERAN DIPONEGORO NGANJUK
http://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id

NAFS AL-MUṬMA'INNAH DALAM QS. AL-FAJR AYAT 27–30; DIMENSI TEOLOGIS, ETIS, DAN ESKATOLOGIS DALAM TAFSIR AL-MISBAH

[1]**Misbachul Munir**
Universitas Pangeran Diponegoro Nganjuk
Email: munirbuyanawal@gmail.com

[2]**Najwa Ilma Kamila M.**
Mahasiswa Univeristas Pangeran Diponegoro Nganjuk
Email: najwailmakamila@gmail.com

Info Artikel
Submit : 20 Agustus 2026
Revisi : 4 September 2026
Diterima : 17 September 2026
Publis : 25 September 2026

Abstrak

Ketenangan jiwa merupakan persoalan penting dalam kehidupan manusia karena berkaitan dengan kemampuan menghadapi perubahan, tekanan, dan persoalan kehidupan. Al-Qur'an menyebut kondisi jiwa yang tenang dengan istilah nafs al-muṭma'innah, terutama dalam QS. al-Fajr ayat 27–30. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep nafs al-muṭma'innah berdasarkan penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah serta merumuskan dimensi konseptual yang terkandung dalam rangkaian ayat tersebut. Penelitian menggunakan library research dengan sumber primer Al-Qur'an dan Tafsir Al-Misbah, sedangkan sumber sekunder berupa kitab tafsir, kamus Arab, buku, artikel jurnal, dan penelitian terdahulu. Analisis dilakukan secara deskriptif-interpretatif melalui identifikasi istilah kunci, pembacaan penafsiran, pemetaan hubungan antarayat, dan sintesis konseptual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nafs al-muṭma'innah bukan sekadar keadaan psikologis yang bebas dari kegelisahan, melainkan kemantapan spiritual yang terbentuk melalui iman, zikir, pengendalian diri, ikhtiar, dan rida terhadap ketentuan Allah. QS. al-Fajr ayat 27–30 membentuk struktur ketenangan melalui empat tahap: panggilan kepada jiwa yang tenang, kembali kepada Tuhan dalam keadaan rida dan diridai, masuk ke dalam golongan hamba Allah, dan memperoleh orientasi

	akhirat berupa surga. Dari struktur tersebut dirumuskan tiga dimensi utama: teologis sebagai fondasi, etis sebagai manifestasi, dan eskatologis sebagai orientasi akhir. Konsep ini menunjukkan bahwa ketenangan Qur'ani bersifat integratif dan transformatif.
Kata kunci	*nafs al-muṭma'innah; al-Fajr; Quraish Shihab; Tafsir Al-Misbah; ketenangan jiwa.*

Pendahuluan

Ketenangan jiwa merupakan salah satu persoalan mendasar dalam pengalaman manusia. Perubahan sosial yang cepat, tekanan ekonomi, kompetisi pekerjaan, tuntutan relasi sosial, serta arus informasi yang tidak pernah berhenti membuat manusia berhadapan dengan keadaan batin yang mudah berubah. Dalam konteks tersebut, ketenangan sering dipahami secara psikologis sebagai keadaan terbebas dari kecemasan atau tekanan. Perspektif Al-Qur'an menawarkan cakrawala yang lebih luas. Ketenangan tidak hanya menyangkut keadaan emosional, tetapi juga berkaitan dengan orientasi iman, hubungan manusia dengan Allah, pembentukan akhlak, dan tujuan kehidupan setelah kematian. Salah satu istilah yang paling kuat untuk menggambarkan keadaan tersebut ialah nafs al-muṭma'innah.

Al-Qur'an menyebut nafs al-muṭma'innah secara eksplisit dalam QS. al-Fajr [89]: 27–30. Rangkaian ayat tersebut menghadirkan sapaan Ilahi kepada jiwa yang tenang, kemudian memerintahkannya kembali kepada Tuhan dalam keadaan rāḍiyah dan marḍiyyah, masuk ke dalam golongan hamba-hamba Allah, dan memasuki surga-Nya. Struktur ayat menunjukkan bahwa ketenangan jiwa tidak ditempatkan sebagai pengalaman batin yang terisolasi. Ia merupakan bagian dari perjalanan spiritual yang menghubungkan dimensi batin, relasi dengan Tuhan, kehidupan etis, komunitas kesalehan, dan orientasi eskatologis.[1]

M. Quraish Shihab merupakan mufasir Indonesia yang relevan untuk membaca persoalan tersebut. Tafsir Al-Misbah tidak hanya menerjemahkan ayat secara literal, tetapi juga menjelaskan

[1] Al-Qur'an, QS. al-Fajr 89:27–30; M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), bagian penafsiran QS. al-Fajr 89:27–30.

hubungan antarayat, konteks penggunaan kata, pesan moral, dan relevansi Al-Qur'an dengan kehidupan manusia. Pembacaan terhadap QS. al-Fajr ayat 27–30 dalam kerangka ini memungkinkan konsep nafs al-muṭma'innah dipahami sebagai konstruksi spiritual yang bertahap. Ketenangan bukan keadaan pasif, melainkan hasil dari hubungan yang benar dengan Allah dan proses internalisasi nilai-nilai Ilahi.[2]

Penelitian terdahulu telah membahas ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an dan Tafsir Al-Misbah. Humaira mengkaji berbagai jalan memperoleh ketenangan melalui pendekatan tafsir tematik, sementara Rizqi secara khusus membahas konsep ketenangan jiwa menurut Quraish Shihab. Adiyah membandingkan ketenangan jiwa dalam Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar. Penelitian lain membahas makna nafs menurut Quraish Shihab dan menemukan pembedaan antara nafs al-ammārah, al-lawwāmah, dan al-muṭma'innah. Kajian-kajian tersebut penting, tetapi sebagian besar masih menempatkan ketenangan sebagai tema umum atau menginventarisasi ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenteraman.[3]

Artikel ini mengambil posisi yang lebih spesifik dengan memusatkan kajian pada QS. al-Fajr ayat 27–30 dan menjadikan struktur internal ayat sebagai dasar perumusan konsep. Fokusnya bukan sekadar menjelaskan arti nafs al-muṭma'innah, tetapi membaca rangkaian "panggilan–rida–penghambaan–surga" sebagai struktur konseptual. Dengan cara ini, artikel berusaha menunjukkan bahwa ketenangan dalam Tafsir Al-Misbah memiliki tiga dimensi yang saling berhubungan: teologis, etis, dan eskatologis.

Kebaruan artikel terletak pada perumusan nafs al-muṭma'innah sebagai konsep integratif. Dimensi teologis ditempatkan sebagai fondasi karena ketenangan berakar pada hubungan manusia dengan Allah. Dimensi etis menjadi manifestasi karena ketenangan harus tercermin dalam perilaku dan relasi sosial. Dimensi eskatologis menjadi orientasi karena ketenangan berpuncak pada keridaan Allah dan kebahagiaan akhirat. Dengan demikian, artikel ini tidak memahami nafs al-muṭma'innah sebagai kategori psikologis yang berdiri sendiri, tetapi sebagai maqām spiritual yang mengintegrasikan iman, amal, akhlak, dan orientasi akhirat.

---

[2] Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), bagian penafsiran QS. al-Fajr 89:27–30.

[3] Humaira, Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Deskriptif Tafsir-Tafsir Tematik (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2019); Ari Kurniawan Rizqi, Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab: Studi Tafsir Al-Misbah (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022); Nadifatul As Adiyah, Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar (Jakarta: IIQ Jakarta, 2024).

Berdasarkan persoalan tersebut, artikel ini mengajukan dua pertanyaan penelitian: (1) bagaimana struktur makna nafs al-muṭma'innah dalam QS. al-Fajr ayat 27–30; dan (2) bagaimana Quraish Shihab melalui Tafsir Al-Misbah menjelaskan struktur tersebut serta relevansinya bagi pembentukan pribadi Muslim? Argumen utama artikel ini ialah bahwa nafs al-muṭma'innah merupakan kondisi spiritual yang terbentuk melalui proses pembinaan iman dan pengendalian diri, ditandai oleh rida dan diridai, diwujudkan dalam kehidupan sebagai hamba Allah, dan diarahkan menuju keselamatan eskatologis.

Secara praktis, penelitian ini juga penting karena istilah "ketenangan jiwa" sering dipakai dalam wacana keagamaan secara normatif tanpa menjelaskan indikator dan struktur maknanya. Dengan membedakan fondasi teologis, manifestasi etis, dan orientasi eskatologis, artikel ini berusaha menghindari penggunaan istilah yang terlalu umum. Pembagian tersebut memungkinkan pembaca melihat bahwa ketenangan dalam Al-Qur'an memiliki dimensi vertikal dan horizontal sekaligus. Relasi vertikal menghubungkan manusia dengan Allah, sedangkan relasi horizontal menghubungkan manusia dengan sesama dan lingkungan sosialnya. Keduanya kemudian diarahkan oleh kesadaran akhirat.

Pada titik ini, penelitian juga menegaskan pentingnya membedakan antara ketenangan dan kepasifan. Jiwa yang tenang bukan jiwa yang kehilangan daya kritis atau menerima semua keadaan tanpa usaha. Sebaliknya, ketenangan merupakan kemampuan menempatkan tindakan dalam orientasi yang lebih luas. Seseorang dapat aktif memperbaiki keadaan, menuntut keadilan, bekerja keras, dan melakukan perubahan, tetapi tetap tidak menjadikan hasil sebagai ukuran mutlak nilai dirinya. Pemahaman inilah yang menjadikan nafs al-muṭma'innah relevan untuk dibaca sebagai konsep spiritual yang transformatif.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan tafsir analitis-deskriptif. Objek penelitian berupa teks Al-Qur'an, khususnya QS. al-Fajr ayat 27–30, dan penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*. Penelitian berfokus pada konstruksi pemahaman konseptual berdasarkan data tekstual, bukan pengukuran ketenangan jiwa secara psikometrik maupun observasi terhadap responden.

Sumber primer penelitian adalah Al-Qur'an dan *Tafsir Al-Misbah*, sedangkan sumber sekunder meliputi kamus bahasa Arab, kitab tafsir, literatur psikologi Islam dan tasawuf,

artikel jurnal, skripsi/tesis, serta penelitian terdahulu tentang *nafs* dan ketenangan jiwa. Data dikumpulkan dengan menetapkan QS. al-Fajr ayat 27–30 sebagai unit analisis, mengidentifikasi istilah kunci *al-nafs al-muṭma'innah*, *irji'ī ilā rabbikī*, *rāḍiyatan marḍiyyah*, *fadkhulī fī 'ibādī*, dan *wadkhulī jannatī*, kemudian menganalisis penafsiran Quraish Shihab secara kontekstual dengan mempertimbangkan keterkaitan ayat dan literatur terkait *nafs* serta ketenangan jiwa.

Analisis dilakukan secara deskriptif-interpretatif melalui lima tahap: identifikasi teks, pemetaan istilah, pembacaan tafsir, kategorisasi dimensi, dan sintesis konseptual. Data dikelompokkan ke dalam dimensi teologis, etis, dan eskatologis sebagai hasil pembacaan terhadap hubungan antarelemen ayat, bukan sebagai teori yang dipaksakan dari luar teks. Dimensi teologis berkaitan dengan hubungan hamba dan Allah, etis dengan konsekuensi moral dan sosial, dan eskatologis dengan keridaan Allah serta surga.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan mempertemukan Al-Qur'an, tafsir, literatur tentang *nafs*, dan penelitian terdahulu. Istilah Arab dipertahankan apabila memiliki muatan konseptual yang tidak sepenuhnya terwakili oleh terjemahan Indonesia. Adapun keterbatasan penelitian terletak pada sifatnya yang kepustakaan, sehingga hasil penelitian tidak dapat dijadikan klaim mengenai kondisi psikologis individu atau diagnosis kesehatan mental. Konsep ketenangan jiwa yang dihasilkan merupakan konstruksi tafsir berdasarkan teks Al-Qur'an dan *Tafsir Al-Misbah*.

Pembahasan

Quraish Shihab Dan Tafsir Al-Misbah

M. Quraish Shihab merupakan salah satu mufasir Indonesia kontemporer yang memiliki perhatian besar terhadap hubungan antara Al-Qur'an dan persoalan kehidupan manusia. Karyanya, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, disusun dengan perhatian terhadap makna bahasa, hubungan antarayat, konteks pembicaraan, dan pesan sosial-keagamaan. Corak penafsiran tersebut membuat Al-Misbah penting untuk

penelitian yang ingin melihat bagaimana konsep Qur'ani diterjemahkan menjadi panduan etis dan spiritual[4]

Tafsir Al-Misbah tidak membaca sebuah kata hanya dari terjemahan leksikalnya. Makna kata ditempatkan dalam konteks kalimat dan hubungan antarayat. Pendekatan seperti ini penting untuk memahami muṭma'innah. Jika kata tersebut diterjemahkan semata-mata sebagai "tenang", pembaca dapat menganggap ketenangan sebagai keadaan psikologis yang statis. Padahal rangkaian QS. al-Fajr 27–30 memperlihatkan adanya gerak spiritual: jiwa dipanggil, diarahkan kembali kepada Tuhan, ditempatkan bersama hamba-hamba-Nya, lalu memperoleh izin masuk surga.

Quraish Shihab juga membedakan penggunaan istilah nafs dalam Al-Qur'an. Dalam sejumlah ayat, nafs berhubungan dengan diri manusia; dalam konteks lain ia menunjuk sisi batin yang berhadapan dengan kecenderungan moral. Karena itu, nafs al-muṭma'innah dapat dipahami sebagai kondisi diri yang telah memperoleh kemantapan dalam orientasi kepada Allah. Ketenangan tersebut berhubungan dengan hilangnya dominasi dorongan yang merusak dan menguatnya kesadaran terhadap tuntunan Ilahi.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Pembacaan Quraish Shihab terhadap konsep ketenangan juga tidak terlepas dari ayat lain, terutama QS. al-Ra'd [13]: 28 yang menghubungkan ketenteraman hati dengan zikir kepada Allah. Hubungan intertekstual ini membantu menunjukkan bahwa ketenangan bukanlah sekadar hasil pengelolaan emosi. Ia mempunyai fondasi tauhid dan dibentuk oleh kesadaran akan kehadiran Allah. Dengan demikian, ketenangan dalam Al-Misbah bersifat relasional: manusia memperoleh keteguhan karena orientasinya tertuju kepada Tuhan[5].

Dari perspektif metodologis, pendekatan Quraish Shihab memungkinkan konsep nafs al-muṭma'innah dibaca secara integratif. Ayat 27 memberikan identitas jiwa; ayat 28 menjelaskan kualitas relasinya dengan Tuhan; ayat 29 memperlihatkan posisi sosial-spiritualnya; dan ayat 30 menunjukkan tujuan akhirnya. Struktur tersebut menghasilkan konsep yang lebih kaya dari pada sekadar "jiwa yang tenang".

Posisi Quraish Shihab juga penting dalam konteks tafsir Indonesia. Ia berusaha menjelaskan Al-Qur'an dengan bahasa yang dapat diterima pembaca modern tanpa

[4] M. Quraish Shihab, Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat (Bandung: Mizan, 2007);
[5] Ibid

menghilangkan akar tradisi tafsir. Karena itu, konsep nafs al-muṭma'innah dapat dibaca dalam dialog dengan persoalan kontemporer, tetapi tetap berangkat dari horizon Qur'ani. Artikel ini mempertahankan keseimbangan tersebut dengan tidak mengubah konsep Qur'ani menjadi istilah psikologi modern, tetapi menjelaskan kemungkinan relevansinya bagi pembentukan karakter dan ketahanan spiritual.

Dalam penelitian terdahulu, makna nafs dalam Tafsir Al-Misbah telah dibahas melalui tiga kategori utama: al-ammārah, al-lawwāmah, dan al-muṭma'innah. Temuan tersebut membantu menjelaskan bahwa nafs al-muṭma'innah merupakan keadaan yang berkaitan dengan kepatuhan terhadap tuntunan Ilahi. Namun, artikel ini mengembangkan pembacaan tersebut dengan menempatkan QS. al-Fajr 27–30 sebagai satu kesatuan struktur naratif-teologis. Dengan demikian, perhatian tidak hanya diberikan kepada status jiwa, tetapi juga kepada proses dan tujuan spiritual yang terkandung dalam rangkaian ayat.

Struktur Makna Nafs Al-Muṭma'innah

QS. al-Fajr ayat 27–30 merupakan rangkaian yang sangat padat secara makna. Ayat 27 berbunyi, "Yā ayyatuhā al-nafs al-muṭma'innah", yang dapat dipahami sebagai sapaan kepada jiwa yang telah mencapai ketenangan. Sapaan tersebut penting karena menunjukkan bahwa ketenangan bukan sekadar label psikologis, melainkan kualitas diri yang dikenali dalam perspektif Ilahi. Jiwa tersebut berada pada posisi yang memungkinkan ia menerima panggilan Tuhan.

Kata muṭma'innah berasal dari akar ṭ-m-n yang berhubungan dengan ketenangan, ketenteraman, kemantapan, dan keadaan yang tidak mudah terguncang. Dalam konteks ayat, makna tersebut tidak berhenti pada keadaan emosional. Ketenangan mempunyai kualitas epistemik dan spiritual: seseorang memiliki keyakinan yang membuatnya tidak mudah diguncangkan oleh perubahan keadaan. Ia tidak berarti tidak merasakan sedih, takut, atau kecewa, tetapi tidak membiarkan emosi tersebut menggeser orientasi fundamentalnya kepada Allah.[6]

Pemahaman ini membedakan nafs al-muṭma'innah dari keadaan nyaman yang bergantung pada kondisi eksternal. Kenyamanan dapat hilang ketika keadaan berubah,

[6] A.W. Munawwir dan Muhammad Fairuz, Kamus Al-Munawwir Versi Indonesia-Arab (Surabaya: Pustaka Progressif, 2007). 366.

sedangkan ketenangan spiritual bersumber dari kemantapan orientasi. Karena itu, seseorang dapat berada dalam kondisi sulit namun tetap memiliki jiwa yang tenang. Sebaliknya, seseorang yang secara lahiriah berkecukupan belum tentu mencapai ketenangan apabila hidupnya dikuasai kecemasan, keserakahan, dan ketergantungan pada penilaian manusia.

Ayat 28 kemudian menyatakan, "Irji'ī ilā rabbiki rāḍiyatan marḍiyyah". Perintah "kembalilah kepada Tuhanmu" menunjukkan arah gerak jiwa. Ketenangan tidak membuat manusia berhenti; ia justru mengarahkan manusia kepada Allah. Kata rāḍiyah menunjukkan keadaan ridha, sedangkan marḍiyyah menunjukkan keadaan diridhai. Hubungan keduanya memperlihatkan adanya dimensi timbal balik antara usaha manusia dan penerimaan Ilahi.[7]

Rida tidak tepat dipahami sebagai pasrah tanpa ikhtiar. Dalam konteks spiritual, rida merupakan kematangan batin setelah manusia melakukan kewajiban dan ikhtiar, kemudian menerima hasil dengan keyakinan bahwa keputusan Allah memiliki hikmah. Rida membuat manusia tidak kehilangan arah ketika gagal dan tidak kehilangan kerendahan hati ketika berhasil. Dengan demikian, rida menjadi mekanisme spiritual yang menjaga keseimbangan.

Ayat 29 berbunyi, "Fadkhulī fī 'ibādī", "maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku". Perubahan dari "jiwa" menjadi ""ibādī" menunjukkan bahwa kualitas batin mempunyai konsekuensi relasional. Jiwa yang tenang tidak berhenti pada pengalaman privat. Ia masuk ke dalam komunitas hamba Allah. Dalam konteks etika, hal ini berarti ketenangan harus menghasilkan sikap yang mendamaikan, bertanggung jawab, dan tidak merusak kehidupan bersama.[8]

Ayat 30 menjadi puncak: "Wadkhulī jannatī", "dan masuklah ke dalam surga-Ku". Surga menunjukkan bahwa ketenangan memiliki horizon eskatologis. Nilai spiritual tidak hanya diukur dari manfaat psikologis di dunia, tetapi dari hubungan manusia dengan keselamatan akhirat. Dengan demikian, QS. al-Fajr 27–30 membentuk alur: identitas jiwa → orientasi kepada Allah → rida dan diridai → penghambaan → keselamatan.

Struktur tersebut memperlihatkan bahwa nafs al-muṭma'innah bukan konsep tunggal. Ia memiliki unsur keadaan, proses, relasi, dan tujuan. Keadaan tampak pada sifat muṭma'innah; proses tampak pada perintah kembali; relasi tampak pada rāḍiyatan

[7] M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), bagian penafsiran QS. al-Fajr 89:28.
[8] Ibid

marḍiyyah dan ‘ibādī; sedangkan tujuan tampak pada jannatī. Pembacaan ini menjadi dasar untuk merumuskan tiga dimensi utama yang dibahas pada bagian berikutnya.

Dimensi Teologis

Dimensi teologis merupakan fondasi pertama nafs al-muṭma’innah. Ketenteraman jiwa dalam QS. al-Fajr 27–30 tidak berdiri sendiri, tetapi langsung ditempatkan dalam hubungan dengan Rabb. Perintah “irjiʿī ilā rabbiki” memperlihatkan bahwa arah utama jiwa ialah kembali kepada Tuhan. Karena itu, ketenangan tidak dapat dipisahkan dari tauhid, keimanan, dan kesadaran bahwa kehidupan manusia mempunyai orientasi transenden.

Hubungan antara ketenangan dan iman juga terlihat dalam ayat-ayat lain. QS. al-Raʿd [13]: 28 menyatakan bahwa hati orang-orang beriman menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Sementara itu, QS. al-Anfāl [8]: 10 menggambarkan ketenteraman yang datang sebagai kabar gembira dari Allah. Ayat-ayat tersebut memperlihatkan bahwa ketenangan dalam Al-Qur’an berhubungan dengan keyakinan dan pertolongan Ilahi. Dalam Tafsir Al-Misbah, hubungan ini membantu menjelaskan bahwa stabilitas batin tidak semata-mata produk kemampuan manusia, tetapi berkaitan dengan relasi spiritual yang terus dipelihara.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Dimensi teologis juga mengandung perubahan pusat orientasi. Manusia yang belum matang secara spiritual mudah menjadikan kekayaan, status, penerimaan sosial, atau keberhasilan sebagai ukuran utama nilai dirinya. Ketika ukuran tersebut berubah, ketenangan ikut berubah. Nafs al-muṭma’innah menunjukkan pergeseran pusat orientasi dari makhluk kepada Khaliq. Pengakuan bahwa Allah adalah Rabb membuat manusia mampu menempatkan dunia sebagai sarana, bukan tujuan absolut.

Hal tersebut tidak berarti Islam mengajarkan pengabaian terhadap kehidupan dunia. Sebaliknya, dunia tetap menjadi ruang amal dan tanggung jawab. Namun, keberhasilan duniawi tidak menjadi satu-satunya penentu harga diri. Kegagalan tidak otomatis bermakna kehancuran, dan keberhasilan tidak otomatis menjadi alasan kesombongan. Keseimbangan ini merupakan salah satu tanda kematangan spiritual.

Dimensi teologis juga berkaitan dengan zikir. Zikir bukan sekadar aktivitas verbal, tetapi bentuk kesadaran yang menghubungkan manusia dengan Allah. Ketika zikir menjadi kesadaran yang hidup, manusia memiliki sumber orientasi ketika menghadapi

ketidakpastian. Dalam perspektif ini, ketenangan bukan "teknik relaksasi" yang terpisah dari iman. Ia merupakan konsekuensi dari kesadaran ketuhanan yang memengaruhi cara manusia membaca realitas.

Selanjutnya, keimanan melahirkan tawakal. Tawakal tidak berarti meninggalkan usaha, tetapi menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan ikhtiar. Pola ini sejalan dengan pemaknaan rida. Manusia tetap berusaha memperbaiki keadaan, tetapi tidak menganggap dirinya sebagai penguasa mutlak atas hasil. Sikap tersebut mengurangi kecenderungan frustrasi dan kesombongan sekaligus memperkuat rasa tanggung jawab.

Dengan demikian, dimensi teologis nafs al-muṭma'innah dapat dirumuskan dalam empat unsur: iman sebagai fondasi, zikir sebagai pemeliharaan kesadaran, tawakal sebagai sikap terhadap hasil, dan rida sebagai kematangan dalam menerima ketetapan. Keempat unsur tersebut tidak dimaksudkan sebagai daftar psikologis, tetapi sebagai pola spiritual yang muncul dari pembacaan ayat dan tafsir.

Implikasi teologisnya ialah bahwa program pembinaan ketenangan jiwa dalam perspektif Islam tidak cukup hanya memberikan keterampilan pengelolaan emosi. Pembinaan harus menyentuh cara manusia memahami dirinya, Tuhan, kehidupan, dan tujuan akhir. Ketika ketenangan ditempatkan dalam struktur tauhid, manusia tidak hanya belajar "merasa tenang", tetapi belajar hidup dengan orientasi yang benar.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Dimensi Etis Dan Sosial

Dimensi kedua ialah etis dan sosial. Frasa "fadkhulī fī 'ibādī" menunjukkan bahwa jiwa yang tenang diarahkan untuk masuk ke dalam golongan hamba-hamba Allah. Penggunaan istilah 'ibādī menarik karena ia menunjukkan bahwa identitas spiritual manusia tidak berhenti pada pengalaman individual. Kesalehan batin memperoleh bentuk sosial melalui kehidupan bersama.

Ketenangan jiwa yang tidak menghasilkan akhlak patut dipertanyakan. Jika seseorang mengaku memiliki kedamaian spiritual tetapi mudah menyakiti, merendahkan, memanipulasi, atau merusak orang lain, maka terdapat jarak antara pengalaman batin dan manifestasi etis. Dalam struktur QS. al-Fajr 27–30, keberadaan "'ibādī" setelah "rāḍiyatan

marḍiyyah" dapat dibaca sebagai indikasi bahwa kedewasaan spiritual mempunyai konsekuensi moral.

Akhlak dalam konteks ini bukan tambahan setelah spiritualitas, tetapi buahnya. Iman yang matang menghasilkan kemampuan mengendalikan diri. Pengendalian diri membuat seseorang tidak reaktif terhadap provokasi. Rida membuat seseorang tidak dikuasai iri ketika melihat keberhasilan orang lain. Tawakal membuat seseorang tidak mengambil jalan destruktif hanya karena takut kehilangan. Dengan demikian, ketenangan memiliki fungsi sosial.

Kondisi batin yang stabil juga memungkinkan manusia membangun relasi yang lebih sehat. Ia tidak selalu menuntut pengakuan. Ia mampu mendengar kritik tanpa merasa seluruh harga dirinya dihancurkan. Ia dapat menerima perbedaan tanpa langsung melihatnya sebagai ancaman. Dalam konteks masyarakat plural, kualitas ini penting karena konflik sering kali diperburuk oleh ego, ketakutan, dan ketidakmampuan mengendalikan emosi.

Dimensi sosial tersebut dapat dikaitkan dengan gagasan bahwa agama seharusnya menjadi problem solver. Spiritualitas yang benar tidak menjauhkan manusia dari persoalan masyarakat. Sebaliknya, kedekatan dengan Allah seharusnya meningkatkan kepedulian terhadap manusia. Karena itu, nafs al-muṭma'innah tidak identik dengan menarik diri dari kehidupan. Ia merupakan keadaan batin yang memungkinkan manusia hadir secara lebih bertanggung jawab.

Dalam perspektif tasawuf, tazkiyah al-nafs sering dipahami sebagai proses penyucian diri dari sifat-sifat tercela dan pembentukan sifat-sifat terpuji. Kerangka ini membantu memperjelas hubungan antara ketenangan dan akhlak. Jiwa yang tenang bukan jiwa yang kehilangan kehendak, melainkan jiwa yang mampu mengarahkan kehendaknya kepada kebaikan. Ia memiliki kebebasan dari dominasi hawa nafsu yang destruktif.[9]

Etika nafs al-muṭma'innah juga dapat dibaca sebagai etika proporsional. Orang yang tenang tidak berarti selalu pasif atau diam. Ia tetap dapat menolak ketidakadilan, memperjuangkan hak, dan mengoreksi kesalahan. Yang berubah ialah cara ia bertindak:

[9] Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah); Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2020).

tindakan tidak didorong oleh dendam atau kebencian, tetapi oleh kesadaran moral. Dalam arti ini, ketenangan justru dapat memperkuat keberanian etis.

Dengan demikian, dimensi etis dapat dirumuskan dalam empat indikator konseptual: pengendalian diri, akhlak baik, tanggung jawab sosial, dan kemampuan menghadirkan kedamaian. Keempatnya merupakan manifestasi dari fondasi teologis. Ketenangan tidak lagi menjadi urusan "aku dan perasaanku", tetapi menjadi energi moral untuk membangun kehidupan bersama.

Relevansi sosialnya sangat kuat dalam konteks kehidupan kontemporer yang sering ditandai oleh polarisasi, budaya komentar, kompetisi, dan reaksi cepat. Nafs al-muṭma'innah menawarkan paradigma bahwa kematangan spiritual seharusnya menghasilkan kemampuan berhenti sejenak, menimbang, dan bertindak secara proporsional. Dalam kerangka ini, ketenangan merupakan kompetensi etis yang lahir dari spiritualitas.

Dimensi Eskatologis

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Dimensi ketiga ialah eskatologis. Ayat 30 menutup rangkaian dengan perintah "wadkhulī jannatī". Surga menjadi tujuan akhir dari perjalanan jiwa yang tenang. Kehadiran unsur eskatologis ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak membatasi makna ketenangan pada manfaat duniawi. Ketenangan mempunyai hubungan dengan keselamatan akhirat dan keridaan Allah.

Orientasi eskatologis mengubah cara manusia menilai pengalaman hidup. Jika dunia dianggap sebagai satu-satunya horizon, kegagalan dapat dipersepsi sebagai akhir dari segalanya. Sebaliknya, jika kehidupan dunia dipahami sebagai bagian dari perjalanan menuju akhirat, keberhasilan dan kegagalan memperoleh proporsi yang berbeda. Manusia tetap berusaha memperbaiki keadaan, tetapi tidak menjadikan hasil duniawi sebagai absolut.

Dalam rangkaian ayat, surga tidak disebut sebelum rida. Urutannya penting: jiwa tenang dipanggil; ia kembali kepada Tuhan; ia berada dalam keadaan rida dan diridai; ia masuk dalam golongan hamba Allah; kemudian ia masuk surga. Struktur ini menunjukkan bahwa keselamatan eskatologis bukan sekadar hadiah yang terpisah dari kualitas jiwa. Ia berkaitan dengan proses spiritual dan moral yang berlangsung selama kehidupan.

Keridaan Allah merupakan pusat orientasi. Kata marḍiyyah menunjukkan bahwa bukan hanya manusia yang merasa rida kepada Allah, tetapi Allah meridhai manusia. Di sini terdapat relasi antara usaha manusia dan rahmat Ilahi. Manusia berusaha hidup dalam ketaatan, sementara penerimaan akhir tetap berada dalam kehendak Allah. Kesadaran ini mencegah manusia dari kesombongan spiritual.

Dimensi eskatologis juga memberikan kritik terhadap pemahaman ketenangan yang terlalu individualistik. Jika ketenangan hanya dipahami sebagai "perasaan nyaman sekarang", seseorang mungkin mengejar pengalaman yang menyenangkan tanpa mempertimbangkan benar-salah secara moral. QS. al-Fajr 27–30 menawarkan ukuran yang berbeda. Ketenangan harus ditempatkan dalam hubungan dengan rida Allah dan tujuan akhir. Dengan demikian, tidak semua keadaan nyaman secara otomatis merupakan ketenangan yang bernilai spiritual.

Orientasi akhirat juga membuat kesabaran memiliki makna baru. Kesabaran bukan sekadar bertahan dalam penderitaan, tetapi bertahan dalam jalan kebaikan karena meyakini adanya pertanggungjawaban dan balasan. Demikian pula syukur bukan hanya perasaan positif, tetapi pengakuan terhadap sumber nikmat dan penggunaan nikmat dalam kebaikan. Keduanya dapat menjadi bagian dari pembentukan nafs yang matang.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Dalam konteks pendidikan spiritual, dimensi eskatologis berfungsi sebagai horizon. Manusia membutuhkan tujuan yang melampaui kepuasan sesaat. Kesadaran akan akhirat membantu mengendalikan impuls, menunda kesenangan, dan memilih tindakan yang memiliki nilai jangka panjang. Namun, orientasi eskatologis tidak boleh berubah menjadi pengabaian dunia. Justru karena dunia dipandang sebagai amanah, manusia dituntut bertindak baik di dalamnya.

Dari sini dapat dirumuskan bahwa dimensi eskatologis memiliki tiga unsur: keridaan Allah sebagai legitimasi spiritual, surga sebagai tujuan akhir, dan kesadaran pertanggungjawaban sebagai pengarah perilaku. Ketiganya membuat ketenangan menjadi konsep yang berorientasi pada keselamatan, bukan sekadar kenyamanan.

Dengan demikian, QS. al-Fajr 27–30 menghadirkan ketenangan sebagai perjalanan dari kondisi batin menuju tujuan transenden. Jiwa tenang tidak berhenti pada dirinya

sendiri. Ia bergerak menuju Allah dan kehidupan akhirat. Perspektif ini menjadi salah satu ciri penting pembacaan Qur'ani terhadap ketenangan.

Integrasi Tiga Dimensi

Tiga dimensi yang telah dibahas tidak berdiri sendiri. Dimensi teologis merupakan fondasi, dimensi etis merupakan manifestasi, dan dimensi eskatologis merupakan orientasi akhir. Jika salah satu dimensi dilepaskan, konsep nafs al-muṭma'innah menjadi tidak utuh. Teologi tanpa etika dapat berubah menjadi spiritualitas privat. Etika tanpa orientasi transenden dapat kehilangan dasar keagamaannya. Orientasi akhirat tanpa kepedulian sosial dapat melahirkan kesalehan yang tidak membumi.

Hubungan tersebut dapat digambarkan sebagai struktur piramidal. Dasar piramida adalah hubungan manusia dengan Allah. Di atasnya terdapat transformasi perilaku dan relasi sosial. Puncaknya adalah keridaan Allah dan keselamatan akhirat. Struktur ini menunjukkan bahwa ketenangan bukan titik akhir yang statis, tetapi proses yang menghubungkan iman, amal, dan tujuan hidup.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Secara konseptual, artikel ini merumuskan nafs al-muṭma'innah sebagai "kondisi kemantapan spiritual yang lahir dari orientasi tauhid, diwujudkan melalui pengendalian diri dan akhlak sosial, serta diarahkan kepada keridaan Allah dan keselamatan akhirat". Definisi ini merupakan sintesis terhadap struktur QS. al-Fajr 27–30 dan pembacaan Tafsir Al-Misbah. Ia tidak dimaksudkan menggantikan definisi psikologis tentang ketenangan.

Konsep tersebut sekaligus menempatkan ketenangan sebagai hasil proses. Nafs al-muṭma'innah bukan kondisi yang muncul secara instan. Perjalanan dari nafs yang mudah mengikuti dorongan kepada nafs yang tenang membutuhkan latihan spiritual. Dalam literatur Islam, proses tersebut berhubungan dengan tazkiyah, mujahadah, zikir, ibadah, evaluasi diri, dan pembentukan akhlak. Karena itu, ketenangan perlu dipelihara, bukan hanya dicari.

Hubungan antara nafs al-ammārah, al-lawwāmah, dan al-muṭma'innah dapat membantu menjelaskan dinamika tersebut. Nafs al-ammārah menggambarkan dominasi dorongan yang mengarahkan kepada keburukan. Nafs al-lawwāmah menunjukkan adanya kesadaran evaluatif dan penyesalan. Nafs al-muṭma'innah menunjukkan kemantapan dalam

ketaatan. Namun, ketiganya tidak harus dipahami sebagai kategori psikologis yang selalu terpisah secara mutlak. Dalam pengalaman manusia, kecenderungan tersebut dapat muncul secara dinamis dan memerlukan pembinaan terus-menerus.[10]

Dalam kerangka ini, ketenangan memiliki indikator yang lebih substantif daripada "merasa nyaman". Pertama, terdapat kemantapan iman. Kedua, terdapat kemampuan mengendalikan dorongan yang merusak. Ketiga, terdapat kemampuan menerima ketentuan Allah tanpa meninggalkan ikhtiar. Keempat, terdapat konsistensi akhlak. Kelima, terdapat orientasi akhirat. Indikator tersebut merupakan perangkat konseptual untuk membaca teks, bukan alat diagnosis.

Integrasi tiga dimensi juga memberi kontribusi terhadap studi tafsir. Penafsiran ayat tidak hanya berhenti pada penjelasan arti kata, tetapi dapat menghasilkan konstruksi konsep yang menjelaskan hubungan antarunsur. Dengan demikian, penelitian tafsir dapat bergerak dari deskripsi menuju konseptualisasi, tanpa kehilangan keterikatan pada teks.

Kontribusi berikutnya adalah penguatan dialog antara tafsir dan studi tasawuf. Nafs al-muṭma'innah merupakan istilah Qur'ani yang kemudian berkembang dalam tradisi spiritual Islam. Dengan membaca Tafsir Al-Misbah, artikel ini memperlihatkan bagaimana konsep tersebut dapat dibawa ke konteks kehidupan modern tanpa menghilangkan orientasi tauhid dan akhirat.

Akhirnya, integrasi tiga dimensi memperlihatkan bahwa ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an bersifat holistik. Ia mencakup cara manusia memandang Tuhan, cara mengelola diri, cara memperlakukan orang lain, dan cara memandang masa depan akhirat. Holisme tersebut merupakan salah satu kontribusi konseptual utama penelitian ini.

Relevansi Kontemporer

Kehidupan kontemporer menghadirkan tantangan baru bagi ketenangan jiwa. Media sosial mempercepat arus informasi sekaligus memperbesar tekanan untuk mendapatkan pengakuan. Budaya konsumsi membuat keberhasilan sering diukur melalui kepemilikan. Kompetisi pekerjaan meningkatkan tuntutan performa. Dalam situasi seperti

[10] M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

ini, manusia dapat mengalami kelelahan bukan hanya karena pekerjaan, tetapi karena kebutuhan terus-menerus untuk membuktikan diri.

Konsep nafs al-muṭma'innah memberikan alternatif cara pandang. Ketenangan tidak digantungkan sepenuhnya pada keberhasilan eksternal. Pusat nilai berada pada hubungan dengan Allah dan kualitas amal. Perubahan orientasi ini bukan berarti menolak prestasi. Sebaliknya, manusia tetap bekerja, belajar, dan berusaha, tetapi tidak membiarkan keberhasilan atau kegagalan menguasai seluruh identitas dirinya.

Dimensi teologis dapat diterapkan melalui pembentukan kesadaran bahwa manusia adalah hamba dan khalifah, bukan penguasa absolut. Kesadaran ini membantu membangun kerendahan hati ketika berhasil dan keteguhan ketika gagal. Dimensi etis dapat diterapkan melalui latihan pengendalian diri dalam berkomunikasi, termasuk kemampuan menahan diri dari komentar yang menyakiti dan penyebaran informasi yang belum terverifikasi. Dimensi eskatologis dapat diterapkan dengan mempertimbangkan konsekuensi moral dari setiap tindakan.

Dalam konteks pendidikan, konsep ini dapat digunakan untuk mengembangkan pendidikan karakter berbasis spiritualitas. Pendidikan tidak hanya menargetkan prestasi akademik, tetapi juga kematangan batin. Peserta didik dapat diarahkan untuk memahami bahwa keberhasilan bukan hanya hasil angka, tetapi kemampuan mengelola diri, menjaga integritas, menghormati orang lain, dan mempertahankan orientasi kepada Allah.

Dalam konteks keluarga, nafs al-muṭma'innah dapat menjadi kerangka untuk membangun komunikasi yang tidak reaktif. Orang tua yang memiliki ketenangan tidak berarti tidak pernah marah, tetapi mampu mengelola kemarahan sehingga tidak berubah menjadi kekerasan. Anak juga dapat dibimbing memahami bahwa kegagalan tidak menghapus nilai dirinya. Nilai tersebut tidak semata ditentukan oleh prestasi.

Dalam konteks kehidupan sosial, ketenangan dapat menjadi modal bagi toleransi dan penyelesaian konflik. Individu yang tidak mudah terancam oleh perbedaan lebih mungkin melakukan dialog. Ia tidak harus memenangkan setiap perdebatan. Kesadaran bahwa dirinya adalah hamba Allah menumbuhkan kerendahan hati dan membatasi ego.

Namun demikian, konsep nafs al-muṭma'innah tidak boleh digunakan untuk menyederhanakan persoalan kesehatan mental. Kecemasan berat, depresi, trauma, dan

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

gangguan psikologis memerlukan penanganan profesional. Spiritualitas dapat menjadi sumber dukungan dan makna, tetapi tidak menggantikan diagnosis dan terapi psikologis atau medis. Batas ini penting agar pemanfaatan konsep Qur'ani tetap bertanggung jawab.[11]

Relevansi lain berkaitan dengan budaya produktivitas. Banyak orang menganggap istirahat sebagai kelemahan dan terus mengejar target. Perspektif nafs al-muṭma'innah mengajarkan bahwa nilai manusia tidak hanya ditentukan oleh produktivitas. Ada dimensi ibadah, relasi, pengabdian, dan orientasi akhirat. Dengan demikian, ketenangan dapat membantu manusia membangun ritme hidup yang lebih seimbang.

Secara keseluruhan, relevansi kontemporer konsep ini terletak pada kemampuannya memberikan orientasi. Ia tidak menawarkan resep instan untuk menghilangkan masalah, tetapi menyediakan cara membaca masalah. Manusia belajar bahwa ujian tidak selalu berarti kegagalan spiritual; yang lebih penting ialah bagaimana ia merespons ujian dengan iman, ikhtiar, rida, dan akhlak.

Dalam konteks ini, nafs al-muṭma'innah dapat disebut sebagai paradigma ketahanan spiritual. Ia membuat manusia mampu bertahan tanpa kehilangan arah, menerima tanpa menjadi pasif, berjuang tanpa menjadi obsesif, dan berhasil tanpa menjadi sombong. Paradigma tersebut relevan untuk membangun pribadi Muslim yang matang secara spiritual dan sosial.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Diskusi Dan Perbandingan Penelitian

Temuan artikel ini memiliki titik temu sekaligus perbedaan dengan penelitian terdahulu. Penelitian Rizqi tentang konsep ketenangan jiwa menurut Quraish Shihab menunjukkan bahwa iman, ketakwaan, zikir, dan salat menjadi faktor penting dalam pembentukan ketenangan. Temuan tersebut memperkuat dimensi teologis yang ditemukan dalam artikel ini. Namun, artikel ini tidak memetakan seluruh ayat tentang ketenangan,

[11]Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2020); Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental (Jakarta: Gunung Agung, 1982).

melainkan memusatkan perhatian pada satu rangkaian ayat dan mengembangkan struktur konseptualnya.[12]

Penelitian tentang makna nafs dalam Tafsir Al-Misbah juga menunjukkan adanya tiga kategori nafs: al-ammārah, al-lawwāmah, dan al-muṭma'innah. Temuan tersebut berguna untuk memahami nafs sebagai dinamika batin. Artikel ini melanjutkan pembahasan tersebut dengan mengajukan pertanyaan mengenai konsekuensi dari status al-muṭma'innah. QS. al-Fajr 27–30 menunjukkan bahwa jiwa yang tenang bukan hanya "jernih" atau "taat", tetapi juga memiliki relasi rida, identitas sebagai hamba, dan tujuan surga.

Kajian tematik tentang ketenangan jiwa juga banyak menempatkan zikir, sabar, tawakal, dan iman sebagai jalan memperoleh ketenteraman. Artikel ini menerima temuan tersebut sebagai bagian dari proses pembentukan jiwa, tetapi menambahkan bahwa hasil akhirnya harus dibaca dalam struktur ayat yang mencakup dimensi sosial dan eskatologis. Dengan kata lain, ketenangan bukan hanya "jalan" menuju kondisi batin, tetapi juga memiliki konsekuensi bagi kehidupan bersama dan tujuan akhirat.

Kajian yang menggunakan perspektif tasawuf juga sering memandang nafs al-muṭma'innah sebagai tingkatan jiwa yang lebih tinggi setelah proses penyucian. Artikel ini memiliki kesesuaian pada aspek transformasi batin, tetapi tidak mengadopsi secara penuh konstruksi maqāmāt atau teori psikologi sufi tertentu. Fokus artikel tetap pada tafsir Quraish Shihab. Pembatasan tersebut penting untuk menjaga konsistensi objek penelitian.

Dari sisi metode, penelitian ini juga berbeda dari penelitian psikologis yang mengukur ketenangan dengan instrumen tertentu. Kategori teologis, etis, dan eskatologis dalam artikel tidak dimaksudkan sebagai variabel kuantitatif. Ia merupakan kategori interpretatif yang digunakan untuk menjelaskan struktur makna. Karena itu, hasil penelitian tidak dapat digeneralisasi secara statistik.

Perbandingan tersebut menunjukkan adanya gap yang cukup jelas. Penelitian terdahulu telah membahas ketenangan secara tematik, faktor-faktor ketenangan, atau makna nafs dalam Al-Misbah. Namun, pembacaan yang menjadikan QS. al-Fajr 27–30

[12]Ari Kurniawan Rizqi, Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab: Studi Tafsir Al-Misbah (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022); Sarihat Cihat Nawawi, "Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik," MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 6, no. 1 (2021).

sebagai struktur utuh untuk merumuskan tiga dimensi konseptual masih terbatas. Artikel ini mengisi ruang tersebut dengan menempatkan urutan ayat sebagai argumen utama.

Novelty penelitian ini dengan demikian bersifat konseptual, bukan penemuan data baru. Kebaruan terletak pada cara menghubungkan unsur-unsur ayat menjadi model integratif. Model tersebut dapat diringkas sebagai berikut: teologi → etika → eskatologi. Teologi memberi fondasi orientasi kepada Allah; etika menunjukkan perubahan perilaku dan kehidupan sosial; eskatologi memberi tujuan berupa keridaan Allah dan surga.

Model ini juga dapat digunakan untuk membaca ulang istilah ketenangan. Ketenangan tidak lagi dipahami sebagai "diamnya masalah", tetapi sebagai kemantapan orientasi ketika menghadapi masalah. Dalam kerangka tersebut, ukuran ketenangan adalah kualitas respons manusia terhadap realitas. Orang yang tenang dapat menangis, kecewa, atau merasa takut, tetapi ia tidak kehilangan arah spiritual dan moral.

Dengan demikian, kontribusi artikel berada pada tiga level. Level pertama ialah kontribusi tafsir, yaitu memberikan pembacaan sistematis terhadap QS. al-Fajr 27–30. Level kedua ialah kontribusi konseptual, yaitu merumuskan tiga dimensi nafs al-muṭma'innah. Level ketiga ialah kontribusi praktis, yaitu menunjukkan relevansi konsep tersebut bagi pembentukan pribadi dan kehidupan sosial tanpa mengubahnya menjadi terapi psikologis.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Diskusi ini sekaligus menunjukkan perlunya penelitian lanjutan. Studi berikutnya dapat membandingkan Quraish Shihab dengan mufasir lain seperti al-Ṭabari, al-Razi, al-Qurṭubi, Ibn 'Ashur, atau mufasir bercorak isyari. Penelitian lain dapat menguji bagaimana konsep nafs al-muṭma'innah diterima dalam praktik pendidikan, pesantren, atau komunitas tasawuf. Dengan demikian, konstruksi konseptual yang dihasilkan artikel dapat dikembangkan dalam penelitian lintas pendekatan.

Implikasi Keilmuan

Secara epistemologis, penelitian ini menunjukkan bahwa kajian tafsir dapat menghasilkan konsep melalui pembacaan struktur internal ayat. Proses tersebut berbeda dari sekadar mengumpulkan pendapat mufasir. Peneliti mengidentifikasi istilah, melihat

hubungan antarayat, memeriksa penafsiran, lalu menyusun sintesis konseptual. Dengan cara ini, penelitian tafsir tetap tekstual sekaligus mampu menghasilkan kontribusi teoritis.[13]

Secara ontologis, nafs al-muṭma'innah menggambarkan manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi spiritual. Manusia bukan sekadar organisme yang bereaksi terhadap stimulus, tetapi subjek yang memiliki orientasi, keyakinan, dan tanggung jawab moral. Jiwa dalam perspektif ini mempunyai hubungan dengan Tuhan dan kehidupan akhirat. Pemahaman tersebut memperluas studi tentang manusia dalam kajian Islam.

Secara aksiologis, konsep nafs al-muṭma'innah memiliki orientasi pembentukan manusia. Pengetahuan tentang jiwa tidak berhenti pada deskripsi, tetapi diarahkan pada tazkiyah, pembentukan akhlak, dan kehidupan yang bertanggung jawab. Karena itu, kajian ini relevan bagi ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, tasawuf, pendidikan Islam, dan studi agama.[14]

Kontribusi lain ialah penyusunan hubungan antara spiritualitas dan etika. Dalam banyak diskusi modern, kesehatan batin kadang dipisahkan dari moralitas. Artikel ini menunjukkan bahwa dalam struktur QS. al-Fajr 27–30, ketenangan justru bergerak menuju identitas sebagai hamba Allah. Dengan demikian, spiritualitas yang matang tidak hanya menghasilkan perasaan damai, tetapi juga karakter dan tanggung jawab sosial.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Artikel ini juga menawarkan koreksi terhadap kecenderungan mereduksi konsep Qur'ani ke dalam istilah psikologi modern. Penggunaan istilah "inner peace" memang membantu komunikasi, tetapi jika tidak hati-hati dapat menghilangkan unsur tauhid dan akhirat. Karena itu, nafs al-muṭma'innah sebaiknya diterjemahkan dengan mempertahankan horizon Qur'ani. Ketenangan yang dimaksud bukan sekadar keadaan nyaman, melainkan kemantapan spiritual dalam relasi dengan Allah.

Implikasi bagi studi tasawuf ialah bahwa konsep tazkiyah dapat dibaca melalui teks Qur'ani secara lebih sistematis. Jiwa tenang merupakan hasil transformasi, bukan identitas bawaan. Transformasi tersebut melibatkan iman, ibadah, pengendalian diri, akhlak, dan penerimaan terhadap ketetapan Allah. Perspektif ini mempertemukan studi tafsir dengan tradisi penyucian jiwa.

---

[13]M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

[14]Al-Ghazali, Ihya' 'Ulum al-Din (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah); Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2020).

Implikasi bagi pendidikan ialah perlunya memasukkan dimensi ketenangan sebagai bagian dari pembentukan karakter. Pendidikan yang hanya mengejar performa dapat melahirkan individu berprestasi tetapi rapuh ketika menghadapi kegagalan. Sebaliknya, pendidikan yang mengintegrasikan iman, pengendalian diri, dan orientasi akhirat dapat membantu membentuk pribadi yang lebih stabil.[15]

Implikasi bagi penelitian selanjutnya adalah pentingnya mengembangkan konsep ini dengan pendekatan komparatif dan interdisipliner. Perbandingan antar-tafsir dapat menguji apakah tiga dimensi yang ditemukan merupakan karakteristik khusus Tafsir Al-Misbah atau memiliki dasar yang lebih luas dalam tradisi tafsir. Pendekatan tasawuf dapat menguji hubungan nafs al-muṭma'innah dengan maqāmāt dan aḥwāl. Pendekatan pendidikan dapat menguji penerapannya dalam pembentukan karakter.

Dengan demikian, penelitian ini tidak mengklaim sebagai pemaknaan final. Ia merupakan salah satu konstruksi interpretatif yang berangkat dari Tafsir Al-Misbah. Keterbatasan tersebut justru membuka ruang dialog ilmiah. Nilai sebuah konsep tafsir tidak hanya terletak pada klaim finalitas, tetapi pada kemampuannya menghasilkan pertanyaan dan penelitian lanjutan.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa nafs al-muṭma'innah dalam QS. al-Fajr ayat 27–30 merupakan konsep spiritual yang lebih luas daripada keadaan psikologis yang terbebas dari kegelisahan. Berdasarkan pembacaan terhadap Tafsir Al-Misbah, jiwa yang tenang merupakan hasil dari kemantapan orientasi kepada Allah, proses pengendalian diri, penerimaan terhadap ketentuan-Nya, dan pembentukan akhlak. Ketenangan tidak berarti kehidupan tanpa masalah, tetapi kemampuan menghadapi masalah tanpa kehilangan orientasi iman.[16]

Struktur QS. al-Fajr 27–30 menunjukkan perjalanan yang sistematis. Ayat 27 memberikan identitas "jiwa yang tenang". Ayat 28 mengarahkan jiwa kembali kepada

[15]Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2020); Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental (Jakarta: Gunung Agung, 1982).
[16]M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, vol. 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), bagian penafsiran QS. al-Fajr 89:27–30.

Tuhan dalam keadaan rāḍiyatan marḍiyyah, yakni rida kepada Allah sekaligus memperoleh keridaan-Nya. Ayat 29 menempatkan jiwa tersebut dalam golongan hamba-hamba Allah. Ayat 30 mengarahkannya menuju surga. Urutan tersebut menunjukkan bahwa ketenangan, rida, penghambaan, dan keselamatan akhirat merupakan unsur yang saling berhubungan.

Dari struktur tersebut ditemukan tiga dimensi utama. Pertama, dimensi teologis, yaitu ketenangan yang berakar pada hubungan manusia dengan Allah, iman, zikir, tawakal, dan rida. Kedua, dimensi etis, yaitu keterwujudan ketenangan dalam pengendalian diri, akhlak, tanggung jawab sosial, dan kemampuan menghadirkan kedamaian dalam kehidupan bersama. Ketiga, dimensi eskatologis, yaitu orientasi ketenangan kepada keridaan Allah dan kebahagiaan akhirat.

Kontribusi utama artikel terletak pada perumusan nafs al-muṭma'innah sebagai konsep integratif yang menghubungkan iman, akhlak, kehidupan sosial, dan akhirat. Model tersebut memperlihatkan bahwa spiritualitas Qur'ani tidak bersifat privat dan pasif. Ia membentuk cara manusia memahami dirinya, mengelola dorongan, memperlakukan orang lain, dan memandang tujuan hidup.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Dalam konteks kontemporer, konsep ini relevan sebagai paradigma ketahanan spiritual. Ia tidak menawarkan penghapusan masalah, tetapi memberikan cara merespons masalah dengan orientasi yang lebih stabil. Namun, konsep ini tidak boleh digunakan untuk menggantikan penanganan profesional terhadap gangguan psikologis. Spiritualitas dapat menjadi sumber makna dan dukungan, sementara persoalan klinis tetap membutuhkan keahlian psikologis atau medis.

Penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian melalui perbandingan Tafsir Al-Misbah dengan tafsir klasik, modern, dan isyari; menguji konsep nafs al-muṭma'innah dalam tradisi tasawuf; atau mengkaji penerapannya dalam pendidikan dan kehidupan sosial. Dengan demikian, konsep jiwa tenang dapat terus dikembangkan sebagai bagian dari dialog antara studi Al-Qur'an, tasawuf, etika, dan persoalan manusia kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

Adiyah, Nadifatul As. Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Komparatif Tafsir Al-Misbah dan Tafsir Al-Azhar. Skripsi. Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), 2024.

Al-Ghazali. Ihya' 'Ulum al-Din. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Baqi, Muhammad Fuad 'Abd. Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim. Beirut: Dar al-Fikr, 1994.

Daradjat, Zakiah. Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung, 1982.

Dzulqarnain, Iskandar. Implikasi Tilawah Al-Qur'an terhadap Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Al-Misbah. Tesis. Surabaya: Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018.

Ghofur, Saiful Amin. Rahasia Dzikir dan Doa. Yogyakarta: Darul Hikmah, 2013.

Humaira. Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Deskriptif Tafsir-Tafsir Tematik. Skripsi. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry, 2019.

Mujib, Abdul, dan Yusuf Mudzakir. Nuansa-Nuansa Psikologi Islam. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2020.

Munawwir, A.W., dan Muhammad Fairuz. Kamus Al-Munawwir Versi Indonesia-Arab. Surabaya: Pustaka Progressif, 2007.

Nawawi, Sarihat Cihat. "Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik." MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 6, no. 1 (2021).

Quraish Shihab, M. Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Shihab, M. Quraish. Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an. Bandung: Mizan, 2007.

Shihab, M. Quraish. Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat. Bandung: Mizan, 2007.

Rizqi, Ari Kurniawan. Konsep Ketenangan Jiwa Menurut M. Quraish Shihab: Studi Tafsir Al-Misbah. Skripsi. Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022.

Rahila, Anati. "Pengaruh Dzikir dan Ketenangan Jiwa Berdasarkan Perspektif Psikologi." Feelings: Journal of Counseling and Psychology 2, no. 1 (2025).

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf

Styawati, Yuslia, dan Mubaidi Sulaeman. "Perang Salib dan Dampaknya Pada Dunia." Realita: Jurnal Penelitian dan Kebudayaan Islam 18, no. 2 (2020).

Yunus, Mahmud. Kamus Bahasa Arab Indonesia. Jakarta: Hidakarya Agung, 1989.

Jurnal Ilmiah Spiritualis (JIS)
Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf