

## **Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an; Kajian Tafsir Tematik**

### **Sarihat**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta

E-mail: sarihat91@gmail.com

### **Abstrack**

This article aims to examine the verses of Al-Qur'an that relate to actions that will give to faith and have implications for peace of soul. This type of research will be used is library research, which is collecting data from the library. Researchers used a thematic interpretation method regarding the tranquility of the soul. Sources of data to be taken consist of primary data sources, namely verses of the Al-Qur'an and secondary from books, commentaries, and other scientific journal articles. The result of the discussion is that there are many verses of the Al-Qur'an which mention the soul or the *nafs*. Verse of the Al-Qur'an that shows the soul is at peace is Surah Al-Fajr verses 27-30. Meanwhile, peace can be obtained through zikir as mentioned in Surah Ar-Ra'd verse 28. Apart from zikir, many acts of worship can be done to achieve peace of mind, such as praying, fasting, zakat, and reciting Al-Qur'an. Apart from being mentioned in the Al-Qur'an, these acts of worship are scientifically proven to be able to calm the soul.

**Keywords: Al-Qur'an, Thematic Tafseer, Peace of Soul.**

### **Abstrak**

Artikel ini bertujuan untuk meneliti ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan perbuatan-perbuatan yang akan melahirkan keimanan dan berimplikasi pada ketenangan jiwa. Jenis penelitian yang akan digunakan ialah penelitian kepustakaan atau *library research*, yakni menghimpun data-data dari pustaka. Peneliti menggunakan metode tafsir tematik mengenai ketenangan jiwa. Sumber data yang akan diambil terdiri dari sumber data primer yaitu ayat-ayat Al-Qur'an dan sekunder dari buku-buku, kitab-kitab tafsir dan artikel jurnal ilmiah lainnya. Hasil dari pembahasan adalah banyak ditemukan ayat-ayat Al-Qur'an yang menyebutkan tentang jiwa atau *nafs*. Ayat Al-Qur'an yang menunjukkan jiwa bersifat tenang adalah Surah Al-Fajr ayat 27-30. Sedangkan ketenangan dapat diperoleh melalui dzikir seperti disebutkan dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28. Selain zikir, ada banyak amal ibadah yang dapat dilakukan untuk meraih ketenangan jiwa, seperti salat, puasa, zakat, dan membaca Al-Qur'an. Selain telah disebutkan dalam Al-Qur'an, amal ibadah tersebut juga terbukti secara ilmiah mampu membuat jiwa menjadi tenang.

**Kata kunci: Al-Qur'an, Tafsir Tematik, Ketenangan Jiwa.**

## A. PENDAHULUAN

Saat ini banyak kabar baik dari media elektronik maupun media massa mengenai banyaknya kasus orang yang bunuh diri. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lebih dari 800.000 orang yang meninggal setiap tahunnya atau sekitar 1 orang dalam 40 detik disebabkan oleh bunuh diri. Sedangkan, jumlah orang bunuh diri di Indonesia mencapai 1,6 hingga 1,8% per 100.000 jiwa (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, t.t.). Peristiwa semacam ini, menurut praktisi kesehatan mental adalah disebabkan karena kehampaan, kecemasan, serta kegelisahan yang akut dalam diri individu (Asep Achmad Hidayat, 2015).

Memang ide bunuh diri bukan hanya didorong oleh faktor psikologis, tapi juga biologis. Akan tetapi faktor yang paling dominan melakukan bunuh diri ialah faktor psikologis (Aulia dkk., 2019). Terhimpun dalam Risesdas tahun 2018, lebih dari 19 juta jiwa pada usia diatas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta jiwa usia diatas 15 tahun telah terkena depresi (*Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, t.t.).

Dalam perspektif tasawuf, kecemasan, kekhawatiran, dan kegelisahan yang menyangkut permasalahan psikologis tersebut adalah penyakit jiwa umumnya terjadi pada manusia modern yang materialis dan hedonis serta selalu disibukkan oleh kehidupan duniawi, hingga akhirnya kering dari keimanan. Perspektif ini juga didukung oleh William James, Brill, dan Carl Gustaf Jung. Menurut William James, seorang filsuf Amerika bermahzab pragmatisme, terapi terbaik bagi kesehatan dan kecemasan adalah keimanan kepada Tuhan. A.A. Brill, seorang penganut psikoanalisis juga mengatakan bahwa individu yang religius tidak akan pernah menderita sakit jiwa. Adapula Bapak pendiri aliran psikologi analisis, Carl Gustaf Jung, mengatakan “tidak kudapatkan seorang pasien pun diantara para pasien yang telah berada pada pangkal kedua umur mereka (lebih dari 35 tahun), yang problem esensialnya adalah kebutuhan akan wawasan agama tentang kehidupan. Sungguh, tidak seorang pun dari mereka yang sembuh kecuali setelah ia kembali pada wawasan agama tentang kehidupan”. Apa yang diungkapkan oleh mereka ini mengenai keimanan seseorang yang memiliki pengaruh yang sangat besar bagi jiwa manusia, karena keimanan akan membuat individu tersebut memiliki kekuatan, membangkitkan rasa tenang dan tentram dalam jiwa, menimbulkan kedamaian hati, serta memberikan perasaan bahagia dalam relung-relung batin yang mendalam (Asep Achmad Hidayat, 2015).

Pendapat diatas juga didukung oleh ilmuwan jiwa muslim, Dr. Muhammad Ustman Najati (Hairunnaja Najmuddin, 2007) mengatakan bahwa sebesar-besarnya obat bagi perasaan gelisah adalah iman. Iman merupakan kekuatan yang seharusnya dapat menolong seseorang untuk bertahan hidup. Seseorang yang memiliki kedalaman iman

kepada Tuhannya, tidak akan mengeruhkan ketenangan jiwanya. Oleh karena itu, seseorang yang benar-benar beragama itu tidak akan tunduk pada perasaan gelisah. Ia akan senantiasa menghadapi segala jenis kesukaran yang akan dibawa oleh hatinya.

Sejumlah penelitian di beberapa negara (Hadi, 2020) menunjukkan adanya korelasi positif antara menjalankan ajaran agama dan kesehatan mental. Dalam rekomendasinya menyebutkan bahwa melaksanakan ibadah dalam berbagai jenisnya berdampak pada pencegahan gangguan mental dan membawanya pada ketenangan jiwa dan terhindar dari melakukan bunuh diri. Hasil analisa terhadap 49 studi tentang mencontoh praktek beragama, menjelaskan bahwa contoh positif terhadap praktek beragama mempunyai korelasi dengan penurunan tingkat perasaan sedih, gelisah, dan stress, sementara contoh yang negative terhadap praktek beragama korelasinya kecil dengan kesehatan mental atau dengan keseimbangan jiwa.

Menurut Hamid Zahron (Hadi, 2020) agama merupakan sarana untuk mewujudkan keimanan, kedamaian, serta akhlak dan amalan sholeh yang akan membawanya pada kesehatan mental, termasuk ketenangan jiwa. Maka, agama merupakan anugrah Allah demi kemaslahatan manusia agar hidupnya berjalan normal dan dengan agama manusia tentu memiliki iman. Iman adalah fitrah manusia, dengannya seseorang akan memiliki ketenangan hidup, tujuan hidup yang benar, serta akan melahirkan rasa aman dan menumbuhkan optimis (Kallang, 2020).

Survey juga telah membuktikan bahwa pada 1.824 pengidap gangguan jiwa ketika menjalani masa proses kesembuhan, dalam hasil penelitian bahwa secara keseluruhan dari pengidap gangguan jiwa 90% penderita mengidentifikasi diri sebagai seseorang yang taat beragama (religius). Lebih jauh dari mempertimbangkan agama sebagai suatu variable, terdapat juga pemikiran psikologi yang didasarkan kepada agama, seperti halnya psikologi Kristen, Buddha, Hindu serta Islam. Dalam hal ini, ranah psikologi Islam yang dalam bahasa Arabnya dikenal dengan *'ilmu nafs* telah mengkaji perihal kejiwaan dari beberapa tokoh, seperti Ibnu Khaldun, Ibnu Sina, Ibnu Rusyd, Ibnu Sirrin, Ibnu al-Haytam, Al Farabi, dan Al Ghazali, dan ilmuan muslim lainnya. Mereka mengkaji mengenai adanya pengaruh agama yang diimplementasikan melalui beberapa ibadah seperti halnya salat, puasa, zikir, dan kegiatan ibadah lainnya. Tentunya hal tersebut diisi dengan penguatan iman yang merupakan sebuah metodologi berimplementasi pada ketentraman, ketenangan, keselarasan dan kesehatan mental (Azisi, 2020).

Ayat Al-Qur'an yang menyebutkan tentang ketenangan hati adalah surah Ar-Ra'd ayat 28. Surah ke-13 dalam Al-Qur'an ini terdiri dari 43 ayat, 885 kalimat dan 3506 huruf dan merupakan surat Makkiyyah, yakni ayat yang turun dalam periode Mekah,

kecuali ayat 31 yang tergolong ayat Madaniyah sebab turun dalam periode Madinah (Warni, 2017). Adapun bunyi surah Ar-Ra'd ayat 28, yakni;

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd:28)

Hamka dalam Tafsir Al Azhar (Warni, 2017) menjelaskan bahwa ayat itu menerangkan tentang iman yang menyebabkan akan selalu ingat kepada Allah, atau dengan zikir kepada Allah. Iman membuat seseorang memiliki pusat atau tujuan ingatan. Ingatan kepada Allah tersebut kemudian akan menimbulkan ketentraman dan dengan sendirinya menghilangkan segala macam kegelisahan, pikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan, dan duka cita. Perspektif kesehatan jiwa juga telah menunjukkan bahwa zikir mengandung unsur psikoteri yang mendalam, sehingga dalam rentang waktu waktu sebentar mampu membangkitkan rasa optimis pada seseorang (M Mulyana dkk., 2020).

Penelitian ini selanjutnya akan menguraikan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan perbuatan-perbuatan yang melahirkan keimanan dan berimplikasi pada ketenangan jiwa, baik dalam Al-Qur'an maupun pandangan dari psikologi. Adapun jenis penelitiannya ialah *library research*, yakni menghimpun data-data dari pustaka. Selanjutnya peneliti akan membaca, mencatat, dan mengolah data sesuai tujuan penelitian ini.

Peneliti menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu'i*) yakni merupakan metode tafsir yang akan mengupas pembahasan mengenai ketenangan jiwa. Adapun yang akan menjadi sumber data terdapat dalam dua kelompok, yakni: sumber data primer atau data utama yang berupa ayat-ayat Al-Quran mengenai ketenangan jiwa. Serta sumber data sekunder atau data-data tambahan yang berkaitan dengan permasalahan penelitian, baik diambil dari buku-buku, kitab tafsir, maupun jurnal-jurnal terkait dengan pembahasan artikel ini.

## **B. METODE TAFSIR TEMATIK**

Tafsir tematik dikenal juga dalam bahasa Arab dengan tafsir *maudhu'i*, yaitu tafsir yang berdasarkan tema atau topik tertentu (AN & TH, t.t.). Metode tafsir ini merupakan salah satu metode tafsir dimana mufasir berusaha mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an dari surah-surah mengenai permasalahan atau topik yang telah akan dibahas. Selanjutnya, mufasir membahas dan menganalisis kandungan ayat-ayat yang telah terkumpul, sehingga akan menjadi satu kesatuan yang utuh. Adapun langkah-langkah yang dapat ditempuh oleh mufasir, menurut Prof. Dr. Abdul Hay Al-Farmawiy (M. Quraish Shihab, 2007) ialah;

1. Menetapkan satu persoalan atau permasalahan yang akan dibahas (topik)
2. Mencari dan mengumpulkan ayat-ayat yang relevan dengan topik
3. Menyusun urutan ayat sesuai masa turunnya, disertai dengan pengetahuan tentang asbab al-nuzul-nya (jika ada)
4. Memahami hubungan ayat-ayat dalam surahnya masing-masing (munasabah)
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (outline)
6. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang sesuai dalam pokok bahasan
7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara komprehensif.

Secara teoritis, Nashiruddin Baidan (Kuswoyo & Ni'am, 2019) menyebutkan ada beberapa kelebihan tafsir tematik, yakni:

1. Menjawab tantangan zaman  
Metode tafsir tematik ini dapat memberikan solusi dari berbagai masalah yang terjadi dalam segala situasi dan kondisi. Apalagi jika dilihat setiap zaman selalu ada persoalan-persoalan baru yang tidak pernah terjadi pada zaman sebelumnya.
2. Praktis dan sistematis  
Dengan adanya himpunan ayat-ayat Al-Qur'an dalam satu bahasan, secara tidak langsung dapat mempermudah pemecahan masalah dan pencarian jalan keluar dalam setiap permasalahan tersebut. Selain itu, metode ini tersusun secara sistematis sehingga lebih mudah untuk dipahami.
3. Dinamis  
Metode ini bersifat dinamis sesuai dengan kebutuhan manusia dalam setiap zaman, sehingga dapat membuat kesan bagi para pembaca tafsir ini bahwa Al-Qur'an akan selalu memberikan pencerahan dan petunjuk kehidupan di muka bumi ini. Bahkan ini berlaku bagi setiap lapisan masyarakat sosial dimanapun berada. Oleh karena itu, Al-Qur'an akan selalu aktual dan tidak akan ketinggalan zaman. Dengan begitu, pembaca akan tertarik untuk mengamalkan ajaran-ajaran atau petunjuk Al-Qur'an, sebab mereka akan benar-benar telah mendapatkan bimbingan serta petunjuk ke jalan yang lurus.
4. Membuat pemahaman menjadi utuh  
Terhimpunnya suatu persoalan dalam satu pembahasan atau topik, dapat membuat para pembaca memahami topik tersebut secara komprehensif. Maka, ini yang juga menjadi perbedaan pada metode tafsir yang lain seperti metode *tafsir tahlili*, *ijmali* dan *muqarin*.

Adapun kelebihan secara praktis (Kuswoyo & Ni'am, 2019) ialah;

1. Metode ini mengumpulkan semua ayat yang mempunyai kesamaan tema. Ayat yang satu akan menafsirkan ayat yang lainnya. Oleh karena itu, metode sedikit memiliki kesamaan dengan tafsir bi al-ma'tsur.

2. Peneliti bisa melihat korelasi antar ayat yang mempunyai kesamaan tema. Dengan begitu, metode ini dapat mempermudah peneliti untuk mengambil makna, petunjuk, keindahan, serta kefasihan al-Qur'an.
3. Peneliti dapat memahami maksud Al-Qur'an yang sempurna dari ayat-ayat yang memiliki kemiripan tema.
4. Metode ini bisa menyelesaikan kesan kontradiksi antar ayat-ayat al-Qur'an yang selama ini dipertanyakan oleh pihak-pihak tertentu yang bermaksud tidak baik, dan dapat menghilangkan kesan kontradiksi antar agama dan ilmu pengetahuan.
5. Metode ini sesuai dengan tuntutan zaman modern yang mengharuskan kita untuk merumuskan hukum-hukum universal bersumber dari al-Qur'an bagi seluruh negara Islam.
6. Melalui metode ini, semua juru dakwah, baik yang profesional maupun tidak, bisa memahami seluruh tema-tema dalam al-Qur'an.
7. Metode ini juga memungkinkan setiap orang untuk bisa sampai kepada hukum-hukum Allah secara jelas dan mendalam, serta memastikan untuk membuka rahasia dan kemuskilan al-Qur'an. Sehingga hati dan akal manusia merasa puas terhadap aturan-aturan yang telah ditetapkan Allah kepada kita.
8. Metode ini bisa mempermudah para pembelajar untuk bisa sampai pada petunjuk al-Qur'an, tanpa harus merasa rumit dalam menyimak penjelasan atau uraian-uraian dari beberapa kitab tafsir yang banyak.
9. As-Sayyid Al-Kumi mengatakan bahwa situasi dan kondisi saat ini membutuhkan suatu metode tafsir yang lebih cepat dalam mencari pesan-pesan al-Qur'an. Apalagi saat ini atmosfer agama banyak dikotori oleh debu-debu penyimpangan, dan langit kemanusiaan telah ditutupi awan kesesatan dan kemusyrikan.

### C. MAKNA KETENANGAN JIWA

Dalam *Tafsir al-Munir*, az-Zuhaili menyebutkan arti ketenangan dengan “*sakinah*” yaitu suasana penuh kemantaban hati atau ketenangan jiwa (*at-Tsahat dan at-Tuma'ninah*). Abdul Mujib mengutip dari Ibnu Qayyim al-Jauziyah menjelaskan tenang ialah *sakinah* yang mencakup pengertian ketenangan jiwa dari ketakutan dan kegelisahan (Ma'rufah dkk., 2015).

Sedangkan kata jiwa dalam Alquran selalu disebut dengan *nafs* dan dijumpai sebanyak 297 kali, dipakai dengan beberapa bentuk dan beraneka makna. Bentuk *mufrad* (tugal) sebanyak 140 kali, bentuk jamak ada dua versi, yaitu *nufus* sebanyak 2 kali, dan *anfus* sebanyak 153 kali, dan dalam bentuk fi'il ada 2 kali (Lubis, 2020). Hal ini disebabkan karena bervariasinya makna kata-kata *nafs* itu sendiri dalam sumbernya,

yakni ayat-ayat dalam Al-Qur'an (Shihab, 1996), yakni sebagai totalitas manusia dalam Al-Qur'an Surah Al Maaidah ayat 32 dan penggerak tingkah laku dalam Surah Ar-Ra'd ayat 11.

Umumnya dalam konteks pembahasan mengenai manusia, *nafs* merujuk kepada sisi manusia yang memiliki potensi baik dan buruk. Dari potensi ini seharusnya *nafs* mendapatkan perhatian yang besar dalam perkembangannya. Al-Qur'an juga telah menunjukkan bahwa dari kedua potensi tersebut, potensi pada kebaikan yang lebih kuat dari pada potensi keburukkan (Priyatna, 2017). Hal ini telah disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286.

Adapun jiwa dalam Al-Qur'an memiliki banyak sifat, yakni *menyuruh kepada kejahatan* dalam Al-Qur'an Surah Yusuf ayat 53, *menyesali* dalam Al-Qur'an Surah Al-Qiyamah ayat 2, *tenang* dalam Al-Qur'an Surah Al-Fajr ayat 27-30, *berubah-ubah* dalam Al-Qur'an Surah Asy-Syams ayat 7-10, *mampu melakukan tugas* dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286, *mudah untuk melakukan kesalahan* dalam Al-Qur'an Surah Al-Ma'idah ayat 30 (Priyatna, 2017). Sedangkan ayat Al-Qur'an yang menyebutkan sifat jiwa yang tenang, yakni;

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku. (QS. Al-Fajr:27- 30)

Imam al-Qurthubi (Priyatna, 2017) menjelaskan bahwa jiwa yang tenang ialah yang tenang dan yakin. Yakin bahwa Allah adalah Tuhannya dan tunduk kepada Allah. Imam Mujahid menjelaskan bahwa tenang merupakan sikap ridha kepada ketentuan Allah Yang Maha Mengetahui. Ibnu Abbas menerangkan bahwa tenang yang dimaksud ialah tenang dengan berharap pahala-pahala hanya dari Allah. Sayyid Quthb juga menjelaskan bahwa ketenangan jiwa ialah “*tenang dalam kebahagiaan dan kesengsaraan, dalam keluasan dan kesempitan, dalam nikmat dan dalam ketiadaan nikmat. Tenang, maka tidak ragu; tenang, maka tidak menyeleweng; tenang, maka tidak akan tersesat di jalan; dan tenang, maka tidak kan kebingungan di hari penuh dengan keguncangan dan menakutkan (hari kiamat).*”

Sedangkan Abd Al-Qadir Jailaani menjelaskan bahwa orang yang tenang jiwanya ialah orang yang selalu membekali diri di dunia untuk kehidupannya di akhirat dengan ketakwaan dan selalu menjauhkan diri dari perbuatan maksiat. Mereka akan selalu ridha terhadap ketetapan Allah. Saat senang maupun susah, hati mereka tidak akan terguncang, sebab mereka tidak peduli terhadap kehidupan di dunia yang haus kekuasaan dan kemewahan. Mereka selalu mengutamakan kehidupan akhirat yang kekal dan selalu menjalankan amal-amal sholeh, yang akan mendekatkan diri mereka kepada Allah. Hingga akhirnya mereka akan mendapatkan derajat yang tinggi serta selamat dari siksa dan memperoleh kenikmatan ruhani, yaitu ketenangan jiwa (Saripah dkk., 2017).

#### D. RAHASIA KETENANGAN JIWA DALAM AL-QUR'AN

Dalam Al-Qur'an yang menyebutkan bahwa ketenangan hati akan diperoleh dengan mengingat Allah atau melalui zikir. Ini terdapat dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28, yakni;

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

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

Zikir dalam pengertiannya ialah menyebut nama Allah dan dilakukan secara rutin yang biasa diistilahkan dengan wirid. Pada hakikatnya, orang yang sedang berzikir itu artinya ia sedang berhubungan dengan Allah. zikir terbagi menjadi dua. *Pertama*, menggunakan lisan dan hati, yakni melafalkan kalimat zikir, dan direnungkan maknanya oleh hati sembari mengingat Allah. *Kedua*, menggunakan perbuatan, yakni melakukan kebaikan dan kesalehan seiring dengan mengingat keagungan dan kekuasaan Allah. Muhammad Zaki mengajukan tiga pembagian zikir, yaitu;

1. Zikir Qalbiyyah, menghadirkan Allah dalam setiap kegiatan dan aktifitas
2. Zikir 'Aqliyyah merupakan sebuah kemampuan mencerna bahasa simbolik Allah yang tersebar dalam gerak-gerik semesta alam
3. Zikir 'Amaliyyah, zikir ini tumbuh dari hal-hal baik yang dibiasakan. Dalam Tafsir Ibnu Kathīr dijelaskan bahwa maksud dari QS. Al-Ra'd ayat 28 ini adalah hati akan menjadi tenang ketika langkah dibawa menuju sisi Allah; mengingat keagungan-Nya. Dengan begitu, ketenangan hati itu akan bersemi ketika merasa puas bahwa Allah adalah satu-satunya pelindung dan penolong.

Hamka dalam tafsirnya menyatakan bahwa dengan berzikir, secara otomatis dan dengan sendirinya akan menimbulkan ketentraman hati, menghilangkan pikiran kusut, ketakutan, putus asa, ragu-ragu, cemas, gelisah dan duka cita lainnya. Ketentraman hati (*taṭmīn al-qulūb*) merupakan inti dari kesehatan jasmani ataupun rohani. Sementara kegelisahan dan keragu-raguan adalah sumber berbagai penyakit. (Istiqomah, 2020).

Al-Ghazali membagi zikir dalam dua tipe, yakni zikir dengan hati (*zikir bi al-qalbu*) dan zikir dengan lisan (*zikir bi al-lisan*). Pada tipe zikir pertama akan mengajak seseorang pada keadaan zikir yang lebih tinggi, sementara zikir pada tipe kedua merupakan sebagai meditasi dan mental. Selain itu, Al-Ghazali menyebutkan bahwa berzikir dapat memperoleh ampunan, menjadikan manusia tidak lalai dan lupa, mendorong dan memberikan semangat kepada manusia dalam menghadapi permasalahan hidup dan menentramkan jiwa (Ilyas, 2017).

Orang yang senantiasa berzikir tidak hanya mendapatkan ketenteraman jiwa dan rohani, Allah swt. akan senantiasa mengingat mereka. Hati yang berzikir kepada Allah menjadi baik dan cenderung menjadikan Allah swt sebagai tujuan yang dikehendaknya, selain itu juga hati menjadi tenteram di saat mengingat dan rela menjadikan Allah sebagai penolongnya. Al-Jazairi menjelaskan ketentraman hati seseorang dalam berzikir terjadi pada orang-orang yang menyerahkan segala urusannya kepada Allah, karena keimanan dan ketauhidan, kemudian Allah akan memberikannya petunjuk kepada jalan yang lurus. Hati mereka merasa tentram dan menunjukkan keharmonisan karena telah berzikir kepada Allah. Mereka tidak hanya mengingat Allah, namun juga mengingat janji-janji dan hamba-hamba-Nya yang shalih, yakni nabi Muhammad, serta para sahabat-sahabatnya. Berzikir membantu hati menjadi tenang, rohani merasakan kegembiraan, dan hal-hal yang tersembunyi dalam diri manusia menjadi tenteram. (Haromaini dkk., 2021).

Selain zikir kepada Allah dalam rangka meraih ketenangan jiwa manusia, hendaknya juga ditempuh jalan (Kallang, 2020) sebagai berikut: (1) selalu membaca kitab suci (al-Quran) dan membaca shalawat dengan sebanyak banyaknya. (2) Salat malam (tahajjud/hajat) disaat manusia semuanya sedang tidur. Ketenangan akal serta kondisi dari kelonggaran dan kedamaian jiwa tersebut, akan terciptanya salat yang memberikan pengaruh pengobatan dalam mengaruhi ketegangan-ketegangan syaraf yang tumbuh karena tekanan-tekanan hidup sehari-hari, dan dalam meringankan kegelisahan yang diderita sebagian orang. Berdirinya seorang hamba salat dihadapan Allah SWT dalam keadaan khusyu' dapat memperkuat dirinya dalam memunculkan kekuatan rohani. Dari sini kemudian timbullah rasa kebeningan rohani, ketenangan hati, dan keamanan jiwa. (3) Berkawan atau bergaul dengan orang-orang yang shaleh yang selalu berbuat baik dalam hidupnya. (4) Harus memperbanyak berzikir, seperti baca tasbih, tahlil dan istiqrar. (5) Puasa dalam mengikuti sunnah Rasulullah, yaitu puasa sunnah pada hari senin dan kamis serta dalam hari yang lain. Puasa memiliki faedah psikologis yang banyak, didalamnya terdapat pendidikan dan pengajaran bagi jiwa dan terapi bagi banyak dari penyakit jiwa dan tubuh. (6) Mengajarkan ceramah-ceramah agama atau dakwah islamiyah dari orang-orang yang shaleh dan ma'rifat. Sebagaimana

ungkapan Syaikh Ahmad bin Athallah bahwa fatwa-fatwa agama itu ibarat seperti makanan bagi para pendengar yang membutuhkan siraman rohani dalam menyejukkan hatinya, ungkapan tersebut menjelaskan bahwa segala macam ucapan agama atau fatwa-fatwa agama dari orang ma'rifat merupakan santapan bagi ruh atau hati orang-orang yang mendengar dan membutuhkannya. (7) Bersikap sabar dalam berbagai macam cobaan dan rintangan dalam kehidupan. Kesabaran akan mendidik jiwa dan memperkuat pribadi atau jati diri dalam menambah kemampuan seseorang memikul kesulitan dalam menghadapi problematika hidup dan bebannya. Dari sini dapat dipahami, ada banyak amal ibadah yang dapat dilakukan untuk selalu mengingat Allah dan berimplikasi pada ketenangan jiwa, yaitu;

### **1. Salat**

Salat merupakan bentuk amal ibadah yang paling agung karena amal yang pertama kali yang ditanyakan nanti di hari kiamat adalah salat. Al-Qur'an yang terdiri dari 30 juz, 114 surah, serta 6200 ayat lebih ini mengandung 110 kata salat dengan berbagai variasi, namun kata salat tanpa tambahan apapun terdapat 67 kata. Dari kata salat dalam Al-Qur'an ternyata memiliki beberapa makna. Salat dalam Al-Qur'an ada yang berarti *doa* dalam Surah At-Taubah ayat 103, *istighfar* atau *minta ampun* dalam Surah At-Taubah ayat 99, *ampunan* dalam Surah Al-Ahzab ayat 56, *rahmat* Surah Al-Baqarah ayat 157, *rumah ibadah* Surah Al-Hajj ayat 40, *masuk Islam* Surah Al-Qiyamah ayat 31, *agama* Surah Hud ayat 87, *bacaan* Surah Al-Isra' ayat 110, *salat lima waktu* Surah Al-Baqaroh ayat 3, *salat khauf* Surah An-Nisa ayat 102, *salat jenazah* Surah At-Taubah ayat 84, *salat 'Id* atau *salat hari raya* Surah Al-A'la ayat 15, *salat jum'at* Surah Al-Jumuah ayat 09, *salat berjamaah* Surah Al-Maidah ayat 58, *salat safar* Surah An-Nisa' ayat 101, *salat asar* Surah Al-Maidah ayat 106, dan *salatnya umat terdahulu* pada Surah Maryam ayat 31. Dasar salat dan pelaksanaannya akan berdampak pada akhlak seorang muslim agar senantiasa terjaga dari perbuatan keji dan munkar ada pada Surah Surah Al-Ankabut ayat 45 (Nurfadliyati, 2020).

Dalam penelitian (Ma'rufah dkk., 2015) menyebutkan salat dapat mencegah depresi yang muncul dari adanya tekanan dan persoalan hidup sehari-hari. Selain itu, salat juga memberikan dorongan bagi individu untuk menjernihkan hati dan menghapus segala penyakit kejiwaan serta dengki hati. Salat juga akan menjadi penerang hati, penerang wajah, dan memberikan sugesti bagi tubuh dan ketenangan jiwa. Para Psikiater Muslim dengan referensi Islam, menjelaskan bahwa salat mampu mengobati dengan cepat orang-orang Islam yang menderita penyakit gelisah dan susah. Berdasarkan pada hasil penelitian dari pakar kedokteran juga telah menyebutkan adanya manfaat besar dalam praktek salat. Diantaranya ialah salat dapat mendatangkan kondisi tenang serta menurunkan tensi darah, detak jantung, serta dapat memperkecil hormon

yang menyebabkan kolestrol, dan juga berfungsi untuk menambah gelombang *alva wasita* yang ada pada otak sehingga dapat mengurangi rasa gelisah dan memberi perasaan ridho. Salat juga berfungsi untuk menambah tingkat proteinnya darah yang memperkuat kerja fungsi pencernaan yang bisa dilihat di Lab (Hadi, 2020).

Salat merupakan ibadah yang dapat membuat seorang hamba berdialoog dengan sang khalik, sekaligus dapat mencegah gangguan jiwa misalnya, stres, cemas, dan depresi karena didalamnya terdapat cara-cara pelegaian batin yang dapat mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa. Ibnu Qayyim al Jauziyyah menjelaskan bahwa salat dapat mendatangkan rejeki, menjaga kesehatan, menolak gangguan, mengusir penyakit, menolak kemalasan, mengaktifkan anggota, membantu kekuatan, melapangkan dada, memberikan santapan ruh, menerangi hati, memelihara nikmat, menolak bencana, mendatangkan berkah, menjauhkan setan, dan mendekatkan kepada sang khalik (Zulkarnain, 2020). Saat seseorang mendirikan salat secara khusyuk dan merendahkan diri di hadapan Allah, maka Allah akan memberikan kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, hati yang senantiasa tentram, dan jiwa yang tenang. Doa kepada Allah juga dapat membantu kelangsungan kondisi relaksasi dan ketenangan jiwa. Psikoterapis juga menjelaskan bahwa mengingat dan mengungkapkan berbagai masalah gangguan jiwa bisa menurunkan intensitas kegelisahan seseorang (Arroisi, 2020).

Gerakan salat yang dimulai dari takbiratul ihram sampai dengan salam membuat tubuh kita akan merelaksasikan otot-ototnya dan melancarkan peredaran darah, ketenangan dan kekhusyukan hati yang akan menghubungkan antara manusia dengan Sang Penciptanya, sehingga akan merasakan ketenangan hati, ketentraman jiwa, dan kesejukan hati. Ibnu Qayyim mengungkapkan, Salat adalah cara terbaik untuk mendatangkan rezeki, menjaga kesehatan, menolak atau terhindar dari bencana dan penyakit, menenangkan hati dan pikiran, membuat wajah bersinar dan berseri-seri, menghilangkan kemalasan dan stress, mengaktifkan anggota badan dengan gerakannya, menambah kekuatan, mengajarkan kesabaran dan keikhlasan, dan masih banyak yang lainnya. Salat mempunyai dampak terapi yang penting dalam mengurangiketegangan syaraf dan menghilangkan kegelisahan yang diderita oleh sebagian orang. Sampai sini kita menjadi sangat paham mengapa pada zaman dahulu Nabi Muhammad dan para sahabatnya begitu tegar dalam menghadapi berbagai tantangan dan cobaan yang tidak membuatnya tegang tetapi justru sebaliknya dihadapi dengan ketenangan yang luar biasa dan kesabaran yang begitu hebatnya. Jawabannya tidak lain karena Nabi dan para sahabatnya telah meminta pertolongan pada Salat (Hayati, 2020).

Beberapa hasil penelitian menyimpulkan bahwa salat dan pujian-pujian dapat memperbaiki kesehatan orang-orang yang sakit hati dan menyembuhkan anak-anak

yang menderita penyakit kanker pada darah (Leukemia). Para Psikiater Muslim dengan referensi Islam mampu mengobati dengan cepat orang-orang Islam yang menderita penyakit gelisah dan susah. Dari hasil studi modern menetapkan bahwa salat mempunyai dampak negative kecil atas orang-orang yang menderita penyakit hati dengan perhatian yang intensif (Hadi, 2020).

## **2. Zakat**

Penyandingan antara salat dan zakat dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 27 kali. Sedangkan jika penyebutannya terpisah, zakat disebut sebanyak 32 kali. Menurut Tosihiko Izutsu, selain terdapat dimensi sosial dalam zakat, sifat penyucian harta yang terkandung dalam pelaksanaan zakat dapat memberikan ketenangan jiwa, sehingga komunikasi yang dilakukan seorang hamba dengan Tuhannya dapat dilakukan dengan tenang dan damai melalui perantara bahasa. Penyandingan kata salat dengan zakat dalam ayat-ayat tersebut, secara langung berhubungan dengan keimanan dengan berbagai konteksnya. Hal ini semakin menunjukkan bahwa kedua term tersebut merupakan penentu kualitas keimanan seseorang (Hariani, 2020).

Ayat Al-Qur'an yang menyebutkan tentang zakat terdapat pada Surah Al-Taubah ayat 103 yang berbunyi:

Aritnya: "Ambilah (sebahagian) dari harta mereka menjadi sedekah (zakat), supaya dengannya engkau membersihkan mereka (dari dosa) dan mensucikan mereka (dari akhlak yang buruk); dan doakanlah untuk mereka, kerana Sesungguhnya doamu itu menjadi ketenteraman bagi mereka. dan (ingatlah) Allah Maha Mendengar, lagi Maha mengetahui." (Surah Al-Taubah, 9: 103).

Ibn Kathir (Masroom dkk., 2017) dalam menafsirkan ayat ini, menjelaskan bahwa Allah menyuruh Nabi Muhammad untuk mengambil sebahagian harta sebagai zakat agar dapat membersihkan dan mensucikan jiwa-jiwa manusia dari kekotoran dosa-dosa mereka. Allah juga menyuruh Rasulullah untuk mendoakan dan memohonkan keampunan kepada mereka selepas menunaikan zakat tersebut. Hal ini dikarenakan doa yang dipanjatkan oleh Rasulullah bagi mereka akan dibalas dengan rahmat Allah dalam bentuk ketenangan dan ketenteraman jiwa.

## **3. Puasa**

Puasa terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-baqarah ayat 183, yang berbunyi:

"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa"

Dari ayat tersebut diketahui bahwa dalam puasa terkandung hikmah agar meraih sikap hidup yang takwa. Namun setelah dilakukan penelitian dan pengamatan dari data-data normatif agama yang valid dan fakta-fakta empiris, ditemukan bahwa puasa juga mengandung hikmah bagi kesehatan fisik dan psikis manusia (Syarifuddin, 2003).

Menurut Putsanra (Aqiilah, 2020) apabila dilihat dari kesehatan secara fisik, puasa mempunyai banyak manfaat seperti, meningkatkan hormon pertumbuhan manusia, membakar lemak dalam tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengatur trigliserida, mengurangi tekanan darah, mengurangi risiko penuaan, mengatasi resistensi insulin, dan penyakit berbahaya lainnya. Tidak hanya manfaat secara fisik, puasa juga berdampak pada kesehatan psikis seperti, membuat pikiran menjadi damai, tenang, dan bahagia, mengurangi rasa agresif dan takut, mengurangi perasaan cemas dan depresi, menumbuhkan rasa simpati dan empati, memantapkan kecerdasan emosional, serta membuat mood menjadi positif bagi yang menjalankan.

#### **4. Membaca Al-Qur'an dan maknanya**

Al-Qur'an memiliki banyak keutamaan, tidak hanya membacanya, menghafal bahkan mendengarkan saja akan memperoleh banyak manfaat. Ini dibuktikan oleh Dr. Al-Qadhi melalui penelitiannya di Klinik Besar Florida Amerika Serikat. Ia berhasil membuktikan bahwa hanya dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an, seorang dapat merasakan adanya perubahan fisiologis seperti menurunnya depresi, kesedihan, mendapatkan ketenangan dalam jiwa, dan menangkal penyakit-penyakit lainnya (Arroisi, 2020). Sedangkan bagi penghafal al-Qur'an akan berdampak pada psikologisnya seperti sebagai obat galau, cemas, mendapatkan ketenangan dalam jiwa, membuat otak jadi cerdas yang akan berimplikasi pada prestasi belajar (Masduki, 2018). Selain itu, belajar dan membaca Al-Qur'an setiap hari, akan menjadikan hati merasa tenang dan damai. Hal ini tentunya dapat menjadi obat dari berbagai macam penyakit hati (Mawardi & Nurhayah, 2020).

Rasulullah bersabda: kamu harus berzikir kepada Allah dan membaca Kitabullah sebab ia merupakan cahaya di bumi dan karenanya kamu disebut-sebut di langit. Dari sini sudah sangat jelas bahwa Al-Quran merupakan petunjuk serta obat penawar dari segala macam penyakit. Dengan membacanya saja akan membawa pengaruh yang sangat besar bagi ketenangan jiwa. Bahkan membaca Al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi, seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Illias Bin Mohammad Sabri. Ia menunjukkan bahwa selain membacanya sebagai ibadah, Al-Qur'an dapat digunakan sebagai obat dari berbagai macam penyakit salah satunya untuk ketenangan jiwa seseorang, terutama pada orang yang mempunyai masalah kejiwaan (Arroisi, 2020).

Pada dasarnya, jiwa atau ruh manusia berasal dari Allah. Jiwa bersifat suci yang dapat membedakan nilai baik dan buruk suatu perbuatan. Maka wajar jika setiap manusia tidak menginginkan jasadnya melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah. Oleh sebab itu, jiwa manusia akan menolak perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan syariat Allah. Jika jasad melakukan perbuatan dosa, jiwa akan

bergejolak dan tidak tenang karena takut perbuatan yang dilakukannya akan diketahui orang lain. Oleh karena itu, jiwa manusia akan merasa tenang dengan amal sholeh disertai dengan keimanan (Fiddari & Turmudi, 2020). Dari keimanan tersebut juga akan melahirkan rasa optimis, positif melihat kehidupan, tabah menghadapi tantangan, cobaan, dan seluruh persoalan seperti apapun dianggap ringan, karena jiwanya memiliki nur atau cahaya dan rasa tenang yang tidak bisa ditukar dengan nilai apapun yang lain (Hadi, 2020). Pada akhirnya, banyak teori-teori yang menjelaskan tentang keimanan dan kaitannya dengan kesehatan mental, serta didukung dengan banyaknya penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Namun penelitian tersebut, bukan hanya sebatas teori dengan pembuktian-pembuktian semata, akan tetapi lebih kepada bagaimana penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga manusia yang beragama dan mempunyai keimanan yang kuat akan senantiasa memiliki ketenangan jiwa.

#### **E. KESIMPULAN**

Banyak problema kehidupan manusia yang kemudian melahirkan perasaan hampa, cemas, gelisah, stres hingga depresi. Namun perasaan tersebut dapat diatasi dengan keimanan yang ada dalam setiap insan yang beragama dan membuat jiwa mereka menjadi tenang. Hal tersebut telah diakui oleh ilmuwan barat dan para pemikir Islam. Jauh sebelum ketenangan jiwa ini menjadi pembahasan para ilmuwan, Al-Qur'an telah lama menyebutkan topik ini. Ayat Al-Qur'an yang menunjukkan jiwa bersifat tenang ialah Surah Al-Fajr ayat 27-30. Sedangkan ketenangan jiwa tersebut dapat diperoleh melalui dzikir seperti disebutkan dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28.

Selain berzikir, ada banyak amal ibadah yang dapat dilakukan untuk meraih ketenangan jiwa, seperti salat, puasa, zakat, dan membaca Al-Qur'an. Selain telah disebutkan dalam Al-Qur'an, semua amal ibadah tersebut juga terbukti secara ilmiah mampu membuat jiwa menjadi tenang. Dari amal sholeh disertai keimanan akan menjadikan jiwa manusia menjadi tenang, tentunya disertai dengan ibadah secara khusyuk, ikhlas dan hanya mengharapkan ridha-Nya.

#### **F. DAFTAR PUSTAKA**

AN, A. N., & TH, S. (t.t.). *TAFSIR TEMATIK AL QUR'AN*.

Aqilah, I. I. (2020). PUASA YANG MENAJUBKAN (STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN INDIVIDU YANG MENJALANKAN PUASA DAUD). *Empati*, 10(2), 82–108.

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

- Arsad, S. F. M., Rochmawati, E., & Arianti, A. (2020). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 41–47.
- Asep Achmad Hidayat. (2015). *Mata Air Bening Ketenangan Jiwa (Pintu Masuk Ketentrangan dan Kemuliaan Hidup (ESQ Perseptif Tasawuf))*. Marja.
- Aulia, N., Yulastri, Y., & Sasmita, H. (2019). Analisis Hubungan Faktor Risiko Bunuh Diri dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 307–314.
- Azisi, A. M. (2020). PERAN AGAMA DALAM MEMELIHARA KESEHATAN JIWA DAN SEBAGAI KONTROL SOSIAL MASYARAKAT. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75.
- Fauzi, M., & Ghofir, J. (2020). PENERAPAN PROGRAM NGAQU (NGAJI ALQURAN) BAGI WARGA LAPAS KELAS II B TUBAN UNTUK MENINGKATKAN PEACEFULNESS OF SOUL. *Tadris: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Pendidikan Islam*, 14(2), 55–61.
- Fiddari, N. H., & Turmudi, M. (2020). Tirakat Puasa bilaruh sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah. *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(3), 197–210.
- Hadi, A. (2020). KONSEP DAN PRAKTEK KESEHATAN BERBASIS AJARAN ISLAM. *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 11(2), 53–70.
- Hairunnaja Najmuddin. (2007). *Psikologi ketenangan hati*. PTS Millennia.
- Hariani, H. (2020). IMPLIKASI PENYANDINGAN SALAT DAN ZAKAT PERSPEKTIF SEMIOTIKA. *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, 21(1), 153–172.
- Haromaini, A., Rachman, A., & Al-Fahmi, F. F. (2021). TARBIYATUL QULUB MELALUI ZIKIR. *ISLAMIKA*, 14(2).
- Hayati, A. M. U. (2020). SALAT SEBAGAI SARANA PEMECAH MASALAH KESEHATAN MENTAL (PSIKOLOGIS). *Spiritualita*, 4(2).
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN*, 8(1), 90–106.

- Istiqomah, H. (2020). *Zikir dan implementasinya sebagai penenang hati: Kajian tematik surah al-Ra'd ayat 28* [PhD Thesis]. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Jalaluddin, A. (2018). Ketenangan Jiwa Menurut Fakhri Al-Dīn Al-Rāzī dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(1).
- Kallang, A. (2020). TEORI UNTUK MEMPEROLEH KETENANGAN HATI. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 6(1).
- Kamila, A. (2020). PSIKOTERAPI ZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (t.t.). Diambil 16 November 2020, dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19101600004/pentingnya-peran-keluarga-institusi-dan-masyarakat-kendalikan-gangguan-kesehatan-jiwa.html>
- Kuswoyo, N. A., & Ni'am, K. (2019). KISAH-KISAH GALAU DALAM AL-QUR'AN (Kajian Tematis tentang Galau dan Penanganannya). *Mafhum*, 4(1), 139–160.
- Lubis, R. (2020). KONSEP JIWA DALAM AL-QUR'AN. *NIZHAMIYAH*, 10(2).
- M Mulyana, M. M., Yunus, B. M., & Zulaiha, E. (2020). Mengatasi putus asa: Konsep problem solving putus asa persepektif tafsir tematik. *Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- M. Quraish Shihab, S. (2007). *"Membumikan" Al-Quran: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*. Mizan Pustaka. <https://books.google.co.id/books?id=sen0knFmgd0C&printsec=frontcover&dq=sen0knFmgd0C&hl=id&sa=X&ved=0ahUKEwiLrsjOkfPnAhWof30KHZUPCwgQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false>
- Ma'rufah, Y., DAN, J., & ISLAM, T. F. U. D. P. (2015). Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. *Manfaat Salat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an*, 24.
- Masduki, Y. (2018). Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an. *Medina-Te: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 18–35.
- Masroom, M. N., Muhamad, S. N., & Panatik, S. A. (2017). PERANAN ZAKAT DALAM MERAWAT JIWA (ZAKAH AS A SOUL TREATMENT). *UMRAN-International Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 4(3–1).

- Mawardi, K., & Nurhayah, E. M. (2020). Penguatan kecerdasan spiritual anak melalui kegiatan tadarus al-qur'an. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 245–262.
- Napitupulu, D. S. (2019). Dasar-Dasar Konseling Dalam Al-Qur'an. *AL-IRSYAD*, 7(2).
- Nurfadliyati, N. (2020). Korelasi Salat Dengan Fahsha'dan Mungkar Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi QS Al-Ankabut 45). *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 17(1), 86–106.
- Priyatna, M. (2017). KONSEP PENDIDIKAN JIWA (NAFS) MENURUT AL QUR'AN DAN HADITS. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(05).
- Putri, A. R. (2020). *ANALISIS PENERAPAN PSAK NO. 109 TENTANG AKUNTANSI ZAKAT, INFAK, DAN SEDEKAH PADA LAZISMU KOTA PALOPO* [PhD Thesis]. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO.
- Saripah, T., Mulyana, Y., & Kamaludin, U. A. (2017). FUNGSI ZUHUD TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Analisis terhadap Tafsir Jailani Karya Abd al-Qadir Jailāni). *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 2(2), 132–146.
- Shihab, M. Q. (1996). *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan Pustaka.
- Syarifuddin, A. (2003). *Puasa Menuju Sehat Fisik—Psikis*. Gema Insani.
- Warni, W. (2017). *ZIKIR DAN KESEHATAN MENTAL (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)* [PhD Thesis]. IAIN Raden Intan Lampung.
- Zarkasyi, H. F., Arroisi, J., Hizbullah, A., & Maharani, D. (2020). Iman dan Kesehatan Psikis Perspektif Said Nursi (Kajian Psikoterapi dalam Risale-i Nur). *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 18(1), 1–16.
- Zulkarnain, Z. (2020). PSYCHOTHERAPY SALAT SEBAGAI MENGATASI STRESS DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN JIWA. *TAWSHIYAH: JURNAL SOSIAL KEAGAMAAN DAN PENDIDIKAN ISLAM*, 15(1).