SiRad: Pelita Wawasan
E-ISSN: 3090-5591| DOI: 10.64728/sirad.v2i3.art18 pp. 593-606

Inner Tranquility in the Qur'an and Contemporary Psychology: A Conceptual Dialogue for Advancing Mental Health in Indonesia

Dudang Abdul Karim[1*] & Made Saihu[2]

[1]Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Ittihad Cianjur, Indonesia
[2]Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia

Abstract

Mental health is an important concern in contemporary society, including among Muslim communities in Indonesia. The Qur'an offers a perspective on inner tranquility that extends beyond psychological conditions to encompass spiritual and moral dimensions. This study aims to analyze the concept of inner tranquility in the Qur'an, examine its formation through the Sunni Sufi perspective of Imam al-Ghazali, and engage it in conceptual dialogue with Carol D. Ryff's theory of Psychological Well-Being in the context of mental health development in Indonesia. This qualitative study employs library research and the tafsir maudhu'i (thematic interpretation) method. Data were analyzed through content analysis and comparative-conceptual analysis of the Qur'an, exegetical works, Imam al-Ghazali's writings, and contemporary psychological literature. The findings indicate that the Qur'anic concepts of sakinah, ṭuma'nīnah, and al-nafs al-muṭma'innah converge with several dimensions of Psychological Well-Being, particularly self-acceptance, positive relationships, purpose in life, and personal growth. However, these concepts cannot be equated because they are grounded in different epistemological foundations and ultimate orientations. Al-Ghazali's thought serves as a conceptual bridge through tazkiyat al-nafs, mujāhadah, muḥāsabah, ṣabr, tawakkul, riḍā, and qana'ah. The novelty of this study lies in constructing a three-layer conceptual dialogue that positions the Qur'an as the normative foundation, al-Ghazali as a perspective on spiritual self-cultivation, and Ryff's theory as an analytical framework for psychological functioning. This framework has the potential to enrich mental health perspectives by integrating spiritual, psychological, and social dimensions within the context of Indonesian Muslim society.
Keywords: tranquility; Qur'an; Sufism; al-Ghazali; psychology; wellbeing; spirituality; Indonesia

Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an dan Psikologi Kontemporer: Dialog Konseptual Untuk Pengembangan Kesehatan Mental di Indonesia

Abstrak

Kesehatan mental merupakan salah satu persoalan penting dalam kehidupan masyarakat kontemporer, termasuk masyarakat Muslim di Indonesia. Al-Qur'an memberikan perspektif tentang ketenangan jiwa yang tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan moral. Penelitian ini bertujuan menganalisis konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, mengkaji pembentukannya melalui perspektif tasawuf Sunni Imam al-Ghazali, serta mendialogkannya dengan teori *Psychological Well-Being* Carol D. Ryff dalam konteks pengembangan kesehatan mental di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (library research) dan metode tafsir *maudhu'i*. Data dianalisis melalui analisis isi dan analisis komparatif-konseptual terhadap Al-Qur'an, kitab tafsir, karya Imam al-Ghazali, dan literatur psikologi kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep *sakinah, ṭuma'nīnah*, dan *al-nafs al-muṭma'innah* memiliki titik temu dengan sejumlah dimensi *Psychological Well-Being*, terutama penerimaan diri, hubungan positif, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Namun, keduanya tidak dapat disamakan karena memiliki dasar epistemologis dan orientasi akhir yang berbeda. Pemikiran al-Ghazali menjadi jembatan konseptual melalui proses *tazkiyat al-nafs, mujāhadah, muḥāsabah, ṣabr, tawakkul, riḍā*, dan *qana'ah*. Novelty penelitian terletak pada konstruksi dialog tiga lapis yang menempatkan Al-Qur'an sebagai landasan normatif, al-Ghazali sebagai perspektif pembinaan jiwa, dan teori Ryff sebagai kerangka analitis psikologis. Kerangka tersebut berpotensi memperkaya perspektif kesehatan mental yang mengintegrasikan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial dalam konteks masyarakat Muslim Indonesia.
Kata kunci: ketenangan; Al-Qur'an; tasawuf; al-Ghazali; psikologi; kesejahteraan; spiritualitas; Indonesia

Contact: Dudang Abdul Karim | dudangkarim15@gmail.com
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International **(CCBY-SA 4.0)** License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Submitted: October 13, 2026	Accepted: October 20, 2026	Published: October 29, 2026

PENDAHULUAN

Kesehatan mental menjadi salah satu persoalan penting dalam kehidupan masyarakat kontemporer. Perubahan sosial yang cepat, tuntutan akademik dan pekerjaan, tekanan ekonomi, perubahan pola relasi sosial, serta intensitas penggunaan teknologi digital dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap stres, kecemasan, dan berbagai bentuk tekanan psikologis. Persoalan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi klinis, tetapi juga dengan kemampuan individu dalam membangun makna kehidupan, mengelola emosi, mempertahankan hubungan sosial yang sehat, dan menghadapi tekanan secara adaptif. Di Indonesia, hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022 menunjukkan bahwa sekitar 15,5 juta atau 34,9 persen remaja mengalami masalah kesehatan mental. World Health Organization juga mencatat bahwa gangguan kecemasan termasuk salah satu penyebab penting beban penyakit pada kelompok remaja di Indonesia, sementara proporsi siswa usia 13–17 tahun yang pernah secara serius mempertimbangkan bunuh diri meningkat dari 5,4 persen pada 2015 menjadi 8,5 persen pada 2023 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2024; World Health Organization 2024). Data tersebut menunjukkan bahwa pengembangan kesehatan mental membutuhkan perhatian yang lebih komprehensif, termasuk pada dimensi psikologis, sosial, moral, dan spiritual.

Dalam konteks masyarakat Muslim, dimensi spiritual memiliki posisi penting dalam pembentukan cara manusia memahami penderitaan, mengelola tekanan, dan menemukan makna kehidupan. Namun, dimensi spiritual tidak semestinya ditempatkan sebagai pengganti pendekatan psikologi atau layanan kesehatan mental profesional. Sebaliknya, spiritualitas dapat diposisikan sebagai salah satu sumber makna, nilai, dan mekanisme koping yang berdialog dengan pendekatan psikologis kontemporer. Mursidin menunjukkan bahwa etika Qur'ani dapat memberikan kerangka bagi psikologi Islam melalui pengembangan kebajikan, refleksi diri, akuntabilitas, kesejahteraan spiritual, pengambilan keputusan etis, serta penguatan makna dan tujuan hidup (Mursidin 2023, 57–68). Dengan demikian, kajian mengenai kesehatan mental dalam perspektif Islam perlu bergerak dari sekadar penggunaan ayat sebagai legitimasi normatif menuju dialog konseptual yang lebih kritis antara sumber-sumber keislaman dan teori psikologi kontemporer.

Al-Qur'an memberikan perhatian yang kuat terhadap kondisi batin manusia. Salah satu konstruksi penting yang berkaitan dengan kesehatan batin adalah ketenangan jiwa. Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah yang memiliki hubungan semantis dengan ketenteraman dan ketenangan, antara lain *sakinah*, *ṭuma'nīnah*, dan *al-nafs al-muṭma'innah*. QS. al-Ra'd [13]:28 menghubungkan ketenteraman hati dengan zikir kepada Allah, sedangkan QS. al-Fajr [89]:27–30 menggambarkan al-nafs al-muṭma'innah sebagai jiwa yang memperoleh panggilan untuk kembali kepada Tuhannya dalam keadaan rida dan diridai. Kajian Abd Jalaluddin terhadap penafsiran Fakhr al-Dīn al-Rāzī menunjukkan bahwa ketenangan jiwa berkaitan dengan kemampuan manusia menghadapi berbagai kecenderungan dan kondisi batin yang dapat mengganggu keseimbangan jiwa, seperti ketakutan, kesedihan, kecemasan, kecintaan berlebihan terhadap dunia, iri hati, dan sikap bermegah-megahan (Jalaluddin 2018). Dengan demikian, ketenangan dalam perspektif Al-Qur'an tidak cukup dipahami sebagai absennya tekanan psikologis, tetapi berkaitan dengan orientasi batin dan hubungan manusia dengan Allah.

Pemahaman tersebut menjadi semakin penting ketika dikaitkan dengan tradisi tasawuf Sunni, khususnya pemikiran Imam al-Ghazali. Dalam pemikiran al-Ghazali, manusia memiliki dimensi batin yang mencakup *qalb*, *rūḥ*, *nafs*, dan *'aql*, sehingga pembentukan kualitas jiwa tidak dapat dilepaskan dari proses pendidikan dan penyucian batin. Ketena ngan bukan sekadar keadaan emosional yang muncul secara spontan, tetapi berkaitan dengan proses *tazkiyat al-nafs*, pengendalian dorongan *nafsu*, *mujāhadah*,

murāqabah, dan *muḥāsabah*. Al-Ghazali menempatkan pembinaan jiwa sebagai proses yang mengarahkan manusia dari dominasi dorongan-dorongan rendah menuju keadaan batin yang lebih tertata dan berorientasi kepada Allah (Al-Ghazali 2005, 3–5). Kerangka tersebut menunjukkan bahwa tasawuf Sunni dapat dibaca bukan hanya sebagai ajaran spiritual, tetapi juga sebagai tradisi konseptual mengenai pembentukan karakter dan pengelolaan kehidupan batin.

Dalam kerangka tersebut, *al-nafs al-muṭma'innah* perlu dipahami secara hati-hati. Ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an tidak identik dengan konsep kesehatan mental modern karena keduanya lahir dari kerangka epistemologis yang berbeda. Tafsir Al-Mishbah, misalnya, menjelaskan *al-nafs al-muṭma'innah* dalam hubungan dengan keteguhan iman, keridaan kepada Allah, dan keadaan jiwa yang memperoleh penerimaan Ilahi (Shihab 2002, 256–257). Oleh karena itu, penelitian ini tidak bermaksud menyamakan nafs al-muṭma'innah dengan konstruk psikologis tertentu. Sebaliknya, penelitian ini menempatkan keduanya dalam dialog untuk melihat kemungkinan titik temu, perbedaan, dan hubungan komplementer antara ketenangan jiwa sebagai konstruksi Qur'ani dan kesehatan mental sebagai konstruksi psikologi kontemporer.

Dalam psikologi kontemporer, salah satu kerangka yang relevan untuk dialog tersebut adalah *psychological well-being* (PWB) yang dikembangkan Carol D. Ryff. Berbeda dari pendekatan kesejahteraan yang hanya menekankan perasaan senang atau kepuasan hidup, model Ryff memandang kesejahteraan psikologis sebagai bentuk keberfungsian positif manusia yang mencakup *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life*, dan *personal growth* (Ryff 1989, 1069–1081). Model tersebut kemudian memperoleh penguatan empiris dan konseptual melalui penelitian Ryff dan Keyes yang kembali menguji struktur enam dimensi kesejahteraan psikologis tersebut (Ryff and Keyes 1995, 719–727). Perspektif ini memberikan ruang untuk mempertemukan pembahasan ketenangan jiwa dengan aspek penerimaan diri, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi lingkungan, tanpa menghilangkan perbedaan dasar antara psikologi modern dan kerangka spiritual Islam.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan antara dimensi keislaman dan kesehatan psikologis telah mulai banyak dikaji. Hardi, misalnya, menemukan hubungan positif dan signifikan antara ketenangan jiwa dan *psychological well-being* pada santri mahasiswa, dengan koefisien korelasi sebesar 0,720 (Hardi 2022, 67–86). Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan empiris antara ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis, tetapi penelitian tersebut berada pada ranah kuantitatif dan belum menjelaskan secara mendalam konstruksi Qur'ani dan tradisi tasawuf yang membentuk konsep ketenangan jiwa. Sementara itu, penelitian tentang *Qur'anic spiritual mindfulness* menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an dapat dikembangkan sebagai kerangka spiritual yang berkaitan dengan kesadaran diri, pengurangan kecemasan, resiliensi, dan hubungan transendental dengan Allah (Zakiyah 2025, 184–195). Penelitian tersebut memperlihatkan perkembangan penting dalam upaya menghubungkan nilai Qur'ani dengan konsep psikologis kontemporer, tetapi fokusnya berada pada konstruksi mindfulness, bukan pada ketenangan jiwa sebagai konsep yang dianalisis melalui tradisi tasawuf Sunni.

Penelitian lain juga mulai mempertemukan pemikiran tasawuf dengan psikologi kontemporer. Risqiyah, Royanulloh, dan Mawardi, misalnya, menganalisis konsep *sa'ādah* dalam pemikiran al-Ghazali melalui Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn dan membacanya dengan kerangka psychological well-being Ryff. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *qana'ah* dan *tawāḍu'* dalam pemikiran al-Ghazali dapat dibaca sebagai bagian dari mekanisme pembentukan kebahagiaan spiritual dan kesejahteraan psikologis (Risqiyah, Royanulloh, and Mawardi 2025, 228–245). Di sisi lain, penelitian Husna dan Ni'mah mengenai konsep al-rajā' dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa harapan kepada Allah, doa, tawakal, harapan memperoleh

ampunan, ketaatan, dan petunjuk dapat dipahami sebagai sumber kekuatan dan ketenteraman dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan (Husna and Ni'mah 2024, 22–45). Berbagai penelitian tersebut memperlihatkan bahwa ruang dialog antara Al-Qur'an, tasawuf, dan psikologi telah terbuka, tetapi kajiannya masih cenderung berfokus pada konsep tertentu secara parsial.

Berdasarkan telaah tersebut, terdapat celah penelitian pada belum terbangunnya suatu kerangka konseptual yang secara simultan menempatkan ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, elaborasi tasawuf Sunni, dan konsep kesehatan mental dalam psikologi kontemporer dalam satu dialog analitis. Penelitian terdahulu cenderung mengambil salah satu jalur: kajian tafsir terhadap ketenangan jiwa, penelitian empiris mengenai hubungan ketenangan jiwa dengan psychological well-being, kajian psikologi Qur'ani mengenai mindfulness atau resiliensi, maupun analisis konsep sufistik tertentu dengan teori psikologi. Padahal, ketiga perspektif tersebut memiliki kemungkinan untuk saling memperkaya apabila ditempatkan dalam relasi yang kritis dan tidak reduksionistik. Karena itu, diperlukan penelitian yang tidak sekadar mencari kesamaan istilah, tetapi menganalisis bagaimana konsep-konsep tersebut berhubungan, di mana letak perbedaannya, dan pada aspek apa keduanya dapat saling melengkapi.

Atas dasar celah tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan pada tiga tingkatan. Pertama, secara konseptual, penelitian mengintegrasikan tiga lapisan analisis, yaitu konstruksi ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, elaborasi tasawuf Sunni terutama melalui pemikiran Imam al-Ghazali, dan konsep kesehatan mental dalam psikologi kontemporer. Kedua, secara epistemologis, penelitian tidak menyamakan al-nafs al-muṭma'innah dengan psychological well-being, tetapi menganalisis titik temu, perbedaan, dan kemungkinan hubungan komplementer di antara keduanya. Ketiga, secara kontekstual, dialog tersebut diarahkan untuk memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan pemikiran mengenai kesehatan mental yang relevan dengan masyarakat Muslim Indonesia. Dengan posisi tersebut, tasawuf Sunni tidak ditempatkan sebagai pengganti psikologi kontemporer, melainkan sebagai jembatan konseptual yang membantu menjelaskan dimensi makna, spiritualitas, pembinaan diri, dan orientasi transendental dalam pembentukan ketenangan jiwa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis konstruksi konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an melalui istilah dan ayat-ayat yang relevan, khususnya *sakinah*, *ṭuma'nīnah*, dan *al-nafs al-muṭma'innah*; (2) menganalisis penjelasan tasawuf Sunni, khususnya pemikiran Imam al-Ghazali, mengenai pembentukan ketenangan jiwa melalui proses *tazkiyat al-nafs*, *mujāhadah*, *muḥāsabah*, *ṣabr*, *tawakkul*, *riḍā*, dan *qana'ah*; serta (3) menganalisis secara kritis kemungkinan dialog antara konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dan tasawuf Sunni dengan psikologi kontemporer dalam rangka memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan kesehatan mental di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada penelaahan dan dialog konseptual mengenai ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, tradisi tasawuf Sunni, dan psikologi kontemporer. Penelitian tidak diarahkan untuk menguji hubungan antarvariabel secara empiris, tetapi untuk mengidentifikasi, memahami, membandingkan, dan mensintesiskan konsep-konsep yang relevan. Metode utama yang digunakan adalah tafsir maudhu'i (tafsir tematik), yaitu metode yang menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan tema tertentu, kemudian mengkajinya secara sistematis sesuai dengan tujuan pembahasan (Rokim and Triana 2021, 409–424).

Sumber data penelitian terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir yang relevan, dan karya Imam al-Ghazali, terutama Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Ayat-ayat yang menjadi fokus kajian meliputi QS. al-Ra'd [13]: 28, QS. al-Baqarah [2]: 248, QS. al-

Fath [48]: 4, QS. al-Taubah [9]: 26, QS. al-Baqarah [2]: 286, QS. al-Insyirah [94]: 5–6, dan QS. al-Fajr [89]: 27–30. Kajian tafsir diarahkan pada konstruksi makna sakinah, ṭuma'nīnah, dan al-nafs al-muṭma'innah, sedangkan karya al-Ghazali digunakan untuk menganalisis *konsep tazkiyat al-nafs, mujāhadah, muḥāsabah, ṣabr, tawakkul, riḍā,* dan *qana'ah* (Al-Ghazali 2005). Sumber sekunder berupa artikel jurnal ilmiah dan karya akademik yang membahas kesehatan mental, spiritualitas, tasawuf, resiliensi, regulasi emosi, dan *psychological well-being*, khususnya teori kesejahteraan psikologis Carol D. Ryff.

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, seleksi, pembacaan kritis, dan pencatatan terhadap sumber-sumber yang relevan dengan fokus penelitian. Data kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok analisis, yaitu: (1) data Al-Qur'an dan tafsir untuk membangun konstruksi ketenangan jiwa dalam perspektif Qur'ani; (2) data dari karya Imam al-Ghazali untuk menjelaskan proses pembinaan jiwa dalam perspektif tasawuf Sunni; dan (3) data psikologi kontemporer untuk menjelaskan konsep psychological well-being dan kesehatan mental. Data dianalisis menggunakan analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi kategori, pola, dan tema yang terdapat dalam sumber-sumber yang dikaji (Vaismoradi, Turunen, and Bondas 2013, 398–405). Selanjutnya, analisis komparatif-konseptual dilakukan melalui tahapan identifikasi konsep, interpretasi makna, perbandingan, dan sintesis untuk menemukan titik temu, perbedaan, dan hubungan komplementer antara ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, pemikiran al-Ghazali, dan psychological well-being dalam psikologi kontemporer.

Keabsahan analisis dilakukan melalui pemeriksaan silang (cross-check) antarsumber dengan membandingkan Al-Qur'an, kitab tafsir, karya tasawuf, dan literatur psikologi kontemporer yang relevan. Analisis tidak dimaksudkan untuk menyamakan al-nafs al-muṭma'innah dengan psychological well-being, karena keduanya memiliki dasar epistemologis, orientasi, dan konstruksi konseptual yang berbeda. Model psychological well-being Ryff digunakan sebagai perspektif psikologi kontemporer yang mencakup enam dimensi utama, yaitu self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth (Ryff 1989, 1069–1081). Oleh karena itu, penelitian diarahkan pada dialog kritis yang mempertahankan karakter masing-masing perspektif sekaligus mengidentifikasi aspek yang dapat saling melengkapi. Hasil akhirnya berupa sintesis konseptual mengenai ketenangan jiwa yang menghubungkan dimensi spiritual Qur'ani, pembinaan jiwa dalam tasawuf Sunni, dan aspek kesejahteraan psikologis sebagai kontribusi konseptual bagi pengembangan perspektif kesehatan mental yang relevan dengan konteks masyarakat Muslim Indonesia.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konstruksi Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an

Ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an tidak dikonstruksi melalui satu istilah tunggal, tetapi melalui sejumlah konsep yang saling berhubungan, terutama sakinah, ṭuma'nīnah, dan al-nafs al-muṭma'innah. Ketiga konsep tersebut menunjukkan bahwa ketenangan manusia tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga dengan kualitas iman, hubungan manusia dengan Allah, dan orientasi kehidupannya. Dengan demikian, ketenangan jiwa dalam perspektif Qur'ani mempunyai dimensi spiritual, moral, dan transendental. Hal tersebut membedakannya dari konsep kesejahteraan psikologis yang dikembangkan dalam psikologi modern. Konstruksi Qur'ani juga menunjukkan bahwa ketenangan bukan sekadar keadaan nyaman, melainkan kondisi batin yang terbentuk melalui relasi manusia dengan Tuhan dan proses pembentukan kualitas diri.

Konsep ṭuma'nīnah secara eksplisit ditemukan dalam QS. al-Ra'd [13]: 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

yang berarti: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini memperlihatkan hubungan langsung antara keimanan, zikir, dan ketenteraman hati. Ketenangan tidak diletakkan semata-mata pada keberhasilan mengendalikan keadaan eksternal, tetapi berakar pada hubungan spiritual dengan Allah. Dalam perspektif tafsir, ketenteraman hati tersebut berkaitan dengan keyakinan yang memberikan kekuatan batin kepada manusia ketika menghadapi kehidupan (Jalaluddin 2018).

Dimensi sakinah memberikan penjelasan bahwa ketenangan jiwa juga berkaitan dengan penguatan batin yang berasal dari Allah. QS. al-Fath [48]: 4 menyatakan:

هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَّعَ إِيمَانِهِمْ

yang berarti: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin agar keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka." Ayat tersebut memperlihatkan bahwa sakinah mempunyai fungsi penguatan terhadap keimanan. Ketenangan dalam perspektif ini bukan keadaan pasif, tetapi keadaan batin yang memungkinkan manusia menghadapi situasi sulit dengan keteguhan. Karena itu, sakinah memiliki karakter spiritual sekaligus transformatif dalam pembentukan pribadi.

Konsep yang lebih mendalam terlihat dalam QS. al-Fajr [89]: 27–30:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي

yang berarti: "Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku." Ayat ini menunjukkan bahwa al-nafs al-muṭma'innah memiliki dimensi spiritual dan eskatologis. Jiwa yang tenang bukan hanya jiwa yang bebas dari kegelisahan, tetapi jiwa yang memiliki hubungan yang benar dengan Allah hingga mencapai keadaan rāḍiyah marḍiyyah. Karena itu, konsep ini tidak tepat disamakan secara langsung dengan psychological well-being (Shihab 2002).

Berdasarkan ketiga konsep tersebut, konstruksi ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dapat dirumuskan dalam tiga karakter utama. Pertama, ketenangan memiliki karakter teosentris, karena sumber dan orientasinya berkaitan dengan Allah. Kedua, ketenangan memiliki karakter transformatif, karena sakinah dan ṭuma'nīnah tidak hanya menggambarkan perasaan tenang, tetapi berkaitan dengan penguatan iman dan pembentukan diri. Ketiga, ketenangan memiliki karakter integratif, karena menyatukan dimensi keyakinan, hati, perilaku, dan orientasi kehidupan. Kajian mengenai Qur'anic spiritual mindfulness juga memperlihatkan berkembangnya perhatian akademik terhadap hubungan antara konsep spiritual Al-Qur'an dan kondisi psikologis manusia (Zakiyah 2025, 184–195). Dengan demikian, Al-Qur'an menyediakan fondasi normatif yang menjadi titik awal dialog dengan tasawuf Sunni dan psikologi kontemporer.

Ketenangan Jiwa dalam Tasawuf Sunni Imam Al-Ghazali

Jika Al-Qur'an memberikan dasar normatif mengenai ketenangan jiwa, maka Imam al-Ghazali memberikan penjelasan mengenai proses pembinaan jiwa menuju kondisi tersebut. Dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, al-Ghazali membahas manusia melalui konsep *qalb, rūḥ, nafs*, dan *'aql,* yang menunjukkan bahwa manusia mempunyai dimensi batin yang membutuhkan pendidikan dan pembinaan. Jiwa tidak dipahami sebagai sesuatu yang statis, tetapi sebagai sesuatu yang dapat mengalami perubahan melalui latihan,

pengendalian, dan pembentukan kebiasaan. Oleh karena itu, ketenangan jiwa dalam pemikiran al-Ghazali tidak cukup dipahami sebagai keadaan emosional yang menyenangkan, melainkan sebagai hasil dari proses pembentukan kualitas batin. Kerangka tersebut menjadi dasar penting bagi konsep tazkiyat al-nafs (Al-Ghazali 2005).

Tazkiyat al-nafs merupakan salah satu konsep sentral dalam pemikiran al-Ghazali yang berkaitan dengan penyucian sekaligus pembinaan jiwa. Proses tersebut tidak hanya berarti menghilangkan sifat-sifat tercela, tetapi juga membangun sifat-sifat terpuji melalui latihan spiritual dan moral. Dalam kerangka tersebut terdapat konsep mujāhadah dan riyāḍah al-nafs, yaitu usaha sungguh-sungguh dan latihan diri untuk mengendalikan kecenderungan negatif serta membentuk kebiasaan yang lebih baik. Penelitian Fakharuddin dan Suhid menunjukkan bahwa konsep pembinaan jiwa al-Ghazali dapat dipahami sebagai proses pengembangan individu yang seimbang dan holistik (Fakharuddin and Suhid 2016, 173–187). Dengan demikian, ketenangan jiwa menurut al-Ghazali mempunyai sifat prosesual dan membutuhkan pembinaan yang berkelanjutan.

Proses pembinaan tersebut juga berkaitan dengan *muḥāsabah* dan *murāqabah*. *Muḥāsabah* mengarahkan manusia untuk melakukan evaluasi terhadap keadaan dan perilaku dirinya, sedangkan *murāqabah* membangun kesadaran bahwa manusia senantiasa berada dalam pengawasan Allah. Kedua konsep tersebut mempunyai wilayah dialog dengan kesadaran diri dan pengendalian diri dalam psikologi, tetapi tidak dapat disamakan begitu saja. Muḥāsabah memiliki dimensi moral dan spiritual karena evaluasi terhadap diri dilakukan dalam kesadaran akan hubungan manusia dengan Allah. Dengan demikian, refleksi diri dalam tasawuf bukan hanya bertujuan mengetahui keadaan psikologis, tetapi juga memperbaiki kualitas moral dan spiritual manusia. Posisi inilah yang menjadikan pemikiran al-Ghazali penting sebagai jembatan antara konsep ketenangan jiwa Qur'ani dan kajian psikologi.

Al-Ghazali juga memberikan perhatian terhadap pembentukan *ṣabr, tawakkul*, *riḍā*, dan *qana'ah* sebagai kualitas penting dalam kehidupan batin. Ṣabr menunjukkan keteguhan dalam menghadapi kesulitan, tawakkul menunjukkan sikap bersandar kepada Allah setelah melakukan ikhtiar, riḍā berkaitan dengan penerimaan terhadap ketetapan Allah, sedangkan qana'ah berkaitan dengan kecukupan batin dan pengendalian keinginan. Keempatnya dapat mempunyai fungsi adaptif ketika manusia menghadapi tekanan kehidupan, tetapi maknanya tidak berhenti pada fungsi psikologis. Nilai-nilai tersebut mempunyai orientasi ibadah dan kedekatan kepada Allah. Karena itu, konsep al-Ghazali lebih tepat diposisikan sebagai pembinaan spiritual-moral yang mempunyai konsekuensi terhadap keberfungsian psikologis, bukan sebagai teori psikologi modern (Al-Ghazali 2005).

Posisi al-Ghazali menjadi semakin penting ketika dikaitkan dengan konsep sa'ādah atau kebahagiaan yang memiliki orientasi spiritual. Kajian Risqiyah, Royanulloh, dan Mawardi menunjukkan adanya relevansi pemikiran al-Ghazali mengenai sa'ādah dengan pembahasan psychological well-being dalam psikologi kontemporer (Risqiyah, Royanulloh, and Mawardi 2025, 228–245). Akan tetapi, penelitian ini menempatkan al-Ghazali bukan sekadar sebagai tokoh yang memiliki konsep yang "mirip" dengan Ryff. Al-Ghazali ditempatkan sebagai jembatan konseptual yang menjelaskan proses transformasi batin antara orientasi Qur'ani dan keberfungsian psikologis. Dengan demikian, hubungan Al-Qur'an, al-Ghazali, dan psikologi bukan hubungan persamaan istilah, melainkan hubungan antara landasan normatif, proses pembinaan, dan keberfungsian manusia.

Ketenangan Jiwa dan Psychological Well-Being dalam Psikologi Kontemporer

Dalam psikologi kontemporer, teori *psychological well-being* Carol D. Ryff memberikan kerangka yang relevan untuk memahami keberfungsian positif manusia. Ryff mengkritik pemahaman kesejahteraan yang hanya didasarkan pada kebahagiaan atau perasaan positif. Dalam kerangka eudaimonik, ia

mengembangkan enam dimensi, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life,* dan *personal growth* (Ryff 1989, 1069–1081). Bahkan, Ryff mempertanyakan secara mendasar apa yang membentuk "positive psychological functioning" sebagai landasan untuk memahami kesejahteraan manusia (Ryff 1989,). Dengan demikian, teori Ryff tidak hanya membicarakan apakah seseorang merasa bahagia, tetapi bagaimana seseorang menjalankan kehidupan secara positif dan bermakna.

Dimensi *self-acceptance* dalam teori Ryff berkaitan dengan kemampuan individu menerima dirinya secara positif, termasuk menerima berbagai aspek yang terdapat dalam dirinya. Konsep ini memiliki wilayah dialog dengan muḥāsabah al-Ghazali karena keduanya memberikan perhatian terhadap kesadaran terhadap keadaan diri. Namun, keduanya tidak identik. Self-acceptance berada dalam kerangka keberfungsian psikologis, sedangkan muḥāsabah mengandung dimensi evaluasi moral dan spiritual di hadapan Allah. Demikian pula, positive relations with others dapat didialogkan dengan nilai-nilai akhlak Islam karena keduanya sama-sama mengakui pentingnya hubungan positif dengan orang lain. Perbedaannya terletak pada dasar normatif dan tujuan akhir yang menyertai hubungan tersebut (Ryff 1989, 1069–1081).

Dimensi *autonomy* dan *environmental mastery* juga dapat menjadi wilayah dialog dengan konsep Islam, tetapi harus ditempatkan secara hati-hati. Autonomy menurut Ryff berkaitan dengan kemampuan individu menentukan diri dan mengambil keputusan secara mandiri, sedangkan tawakkul dalam perspektif al-Ghazali merupakan sikap bersandar kepada Allah setelah melakukan usaha. Keduanya tidak bertentangan secara otomatis, tetapi juga tidak identik. Demikian pula, environmental mastery berkaitan dengan kemampuan mengelola tuntutan lingkungan, sedangkan ṣabr dan tawakkul memberikan orientasi spiritual dalam menghadapi kesulitan. Kesamaan tersebut lebih tepat disebut kesamaan fungsional, bukan kesamaan epistemologis, karena konsep-konsep Islam mempunyai sumber dan tujuan spiritual yang berbeda.

Dimensi purpose in life merupakan titik dialog yang sangat penting karena menyangkut makna dan arah kehidupan. Ryff menempatkan tujuan hidup sebagai salah satu dimensi utama *psychological well-being*, sedangkan Al-Qur'an memberikan tujuan kehidupan manusia dalam horizon pengabdian kepada Allah dan kehidupan akhirat. Pada sisi lain, personal growth dapat didialogkan dengan tazkiyat al-nafs karena keduanya mengakui bahwa manusia dapat berkembang menuju keadaan yang lebih baik. Namun, perkembangan personal dalam teori Ryff berorientasi pada keberfungsian dan aktualisasi kapasitas manusia, sedangkan tazkiyat al-nafs mempunyai tujuan penyucian jiwa, pembentukan akhlak, dan kedekatan kepada Allah. Karena itu, terdapat ruang dialog yang kuat, tetapi tetap terdapat batas konseptual yang harus dipertahankan (Ryff and Keyes 1995, 719–727).

Penelitian Hardi menunjukkan bahwa ketenangan jiwa memiliki hubungan positif dengan psychological well-being pada santri mahasiswa, dengan koefisien korelasi sebesar 0,720 (Hardi 2022, 67–86). Temuan tersebut memberikan dukungan empiris bahwa ketenangan jiwa dan keberfungsian psikologis dapat mempunyai keterkaitan dalam konteks tertentu. Namun, hubungan empiris tersebut tidak membuktikan bahwa al-nafs al-muṭma'innah merupakan bentuk lain dari psychological well-being. Berdasarkan keseluruhan pembahasan, Al-Qur'an memberikan horizon makna dan orientasi transendental, al-Ghazali menjelaskan proses pembinaan dan transformasi jiwa, sedangkan Ryff memberikan kerangka analitis mengenai keberfungsian psikologis positif. Dengan demikian, ketiganya lebih tepat ditempatkan dalam hubungan dialogis dan komplementer daripada hubungan identik.

Dialog Konseptual antara Al-Qur'an, Tasawuf Sunni, dan Psikologi Kontemporer

Dialog antara Al-Qur'an, tasawuf Sunni, dan psikologi kontemporer dalam penelitian ini tidak diarahkan untuk menyamakan ketiga perspektif tersebut, tetapi untuk menemukan hubungan konseptual di antara masing-masing. Al-Qur'an memberikan landasan normatif mengenai ketenangan jiwa melalui konsep sakinah, ṭuma'nīnah, dan al-nafs al-muṭma'innah. Tasawuf Sunni, khususnya pemikiran Imam al-Ghazali, memberikan penjelasan mengenai proses pembinaan jiwa melalui tazkiyat al-nafs, mujāhadah, muḥāsabah, dan berbagai kebajikan batin. Sementara itu, psikologi kontemporer menyediakan kerangka untuk memahami keberfungsian positif manusia melalui psychological well-being. Ketiganya dapat dipertemukan dalam sebuah dialog, tetapi tetap harus mempertahankan batas epistemologis masing-masing.

Pada tingkat pertama, terdapat konvergensi dalam perhatian terhadap kondisi internal manusia. Al-Qur'an menggambarkan hati yang memperoleh ketenteraman melalui zikir kepada Allah sebagaimana QS. al-Ra'd [13]: 28, sedangkan al-Ghazali menjelaskan pentingnya pembinaan hati dan jiwa melalui proses tazkiyah dan latihan spiritual (Al-Ghazali 2005). Psikologi Ryff juga menempatkan kondisi internal sebagai bagian penting dari keberfungsian positif melalui dimensi self-acceptance, purpose in life, dan personal growth (Ryff 1989, 1069–1081). Titik temu tersebut menunjukkan bahwa manusia tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh cara ia membangun dan mengelola kehidupan batinnya. Namun, persamaan perhatian tersebut tidak berarti bahwa ketiga perspektif mempunyai definisi yang sama mengenai jiwa dan kesejahteraan.

Konvergensi berikutnya terdapat pada aspek kesadaran diri dan pengelolaan kehidupan batin. Dalam pemikiran al-Ghazali, muḥāsabah mendorong seseorang untuk mengevaluasi keadaan dirinya, sedangkan murāqabah membentuk kesadaran bahwa seluruh kehidupan manusia berada dalam pengawasan Allah. Proses tersebut mempunyai wilayah fungsional yang dapat dibandingkan dengan refleksi diri dan pengelolaan diri dalam psikologi. Akan tetapi, muḥāsabah tidak dapat direduksi menjadi sekadar self-reflection, sebab ia mengandung dimensi pertanggungjawaban moral dan spiritual. Dengan demikian, dialog antara kedua perspektif dapat dilakukan pada tingkat fungsi, tetapi tidak dengan menghilangkan makna teologis yang melekat pada konsep Islam (Al-Ghazali 2005).

Konvergensi juga terlihat dalam persoalan makna dan tujuan kehidupan. Ryff menempatkan purpose in life sebagai salah satu dimensi utama psychological well-being, karena manusia membutuhkan arah dan tujuan agar dapat menjalankan kehidupannya secara bermakna (Ryff and Keyes 1995, 719–727). Dalam perspektif Al-Qur'an, tujuan kehidupan mempunyai horizon yang lebih transendental, yaitu hubungan manusia dengan Allah dan pertanggungjawaban kehidupan akhirat. Sementara itu, al-Ghazali menghubungkan kebahagiaan sejati dengan orientasi spiritual manusia dan kedekatannya kepada Allah. Oleh karena itu, terdapat kesamaan perhatian terhadap makna hidup, tetapi sumber makna dan tujuan akhirnya tidak sepenuhnya sama.

Di samping konvergensi, terdapat divergensi epistemologis yang harus dipertahankan. Al-Qur'an merupakan sumber wahyu yang memberikan landasan normatif dan transendental, sedangkan psikologi kontemporer merupakan disiplin ilmiah yang membangun pengetahuan melalui pengembangan teori dan penelitian empiris. Tasawuf Sunni berada dalam tradisi keilmuan Islam yang menjadikan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai dasar, kemudian mengembangkan pemahaman mengenai jiwa melalui tradisi spiritual dan intelektual Islam. Perbedaan sumber pengetahuan tersebut menyebabkan konsep-konsep yang digunakan oleh ketiganya tidak dapat dipertukarkan secara bebas. Karena itu, dialog Islam dan psikologi seharusnya tidak menghasilkan klaim bahwa teori psikologi membuktikan kebenaran wahyu, ataupun sebaliknya.

Divergensi juga tampak pada orientasi akhir yang hendak dicapai. Psychological well-being Ryff berfokus pada keberfungsian positif individu, seperti penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan diri (Ryff 1989, 1069–1081). Sebaliknya, ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an memiliki orientasi yang berkaitan dengan iman, hubungan dengan Allah, dan kehidupan akhirat. Demikian pula, tazkiyat al-nafs dalam pemikiran al-Ghazali tidak hanya diarahkan agar individu merasa lebih nyaman, tetapi untuk membentuk jiwa yang bersih, berakhlak, dan dekat kepada Allah (Al-Ghazali 2005). Perbedaan orientasi tersebut menjadi alasan mengapa al-nafs al-muṭma'innah tidak boleh diposisikan sebagai padanan langsung psychological well-being.

Meskipun terdapat perbedaan, hubungan ketiga perspektif dapat ditempatkan dalam kerangka komplementaritas. Al-Qur'an memberikan horizon makna dan orientasi, al-Ghazali memberikan proses pembinaan dan transformasi jiwa, sedangkan psikologi kontemporer memberikan kerangka analitis mengenai keberfungsian psikologis. Dalam kerangka tersebut, tazkiyat al-nafs tidak diperlakukan sebagai teori psikologi, tetapi dapat memberikan perspektif mengenai proses pembentukan manusia. Sebaliknya, psychological well-being tidak digunakan untuk menerjemahkan seluruh makna spiritual ketenangan jiwa, tetapi dapat membantu membaca sebagian manifestasi keberfungsian positif manusia. Hubungan tersebut memperlihatkan adanya ruang dialog yang saling memperkaya tanpa harus menghapus perbedaan epistemologis.

Berdasarkan analisis tersebut, penelitian ini menawarkan model dialog konseptual berlapis: Al-Qur'an → Tasawuf Sunni al-Ghazali → keberfungsian psikologis → kontribusi terhadap kesehatan mental. Lapisan pertama memberikan orientasi spiritual melalui sakinah, ṭuma'nīnah, dan al-nafs al-muṭma'innah. Lapisan kedua menjelaskan proses pembentukan jiwa melalui tazkiyat al-nafs, mujāhadah, muḥāsabah, ṣabr, tawakkul, riḍā, dan qana'ah. Lapisan ketiga menggunakan konsep psychological well-being untuk membaca aspek keberfungsian positif manusia. Model ini tidak menyatakan adanya kesamaan ontologis antara konsep-konsep tersebut, tetapi menunjukkan hubungan antara makna, proses, dan keberfungsian.

Kebaruan penelitian ini terletak pada cara ketiga perspektif tersebut ditempatkan dalam satu struktur dialog yang mempertahankan perbedaan sekaligus mencari titik temu. Penelitian terdahulu telah membahas hubungan ketenangan jiwa dengan psychological well-being secara empiris (Hardi 2022, 67–86), dan kajian lain telah mendialogkan sa'ādah al-Ghazali dengan konsep kesejahteraan psikologis (Risqiyah, Royanulloh, and Mawardi 2025, 228–245). Namun, penelitian ini menambahkan dimensi Qur'ani, tasawuf Sunni, dan analisis epistemologis secara bersamaan. Dengan demikian, novelty penelitian bukan terletak pada klaim bahwa konsep Islam sama dengan teori psikologi, tetapi pada pembangunan kerangka dialog konseptual yang membedakan konvergensi, divergensi, dan komplementaritas.

Tabel 1. Sintesis Kerangka Konseptual

Perspektif	Konsep Utama	Fungsi	Posisi dalam Kerangka
Al-Qur'an	Sakinah, ṭuma'nīnah, al-nafs al-muṭma'innah	Memberikan nilai dan arah ketenangan jiwa	Landasan normative
Imam al-Ghazali	Tazkiyat al-nafs, muḥāsabah, mujāhadah, ṣabr, tawakkul, riḍā, qana'ah	Menjelaskan proses pembinaan dan penyucian jiwa	Jembatan konseptual
Psikologi – Ryff	Psychological Well-Being	Menjelaskan keberfungsian psikologis melalui enam dimensi PWB	Kerangka analitis

Kesehatan Mental Indonesia	Keseimbangan psikologis, spiritual, dan sosial	Menjelaskan arah penerapan konsep dalam konteks Indonesia	Konteks kontribusi

Kerangka konseptual penelitian ini menempatkan Al-Qur'an sebagai landasan normatif melalui konsep sakinah, ṭuma'nīnah, dan al-nafs al-muṭma'innah, pemikiran Imam al-Ghazali sebagai jembatan konseptual melalui proses tazkiyat al-nafs dan pembinaan jiwa, serta teori Psychological Well-Being Carol D. Ryff sebagai kerangka analitis mengenai keberfungsian psikologis. Ketiga perspektif tersebut tidak disamakan secara konseptual, tetapi didialogkan untuk menemukan titik temu dan hubungan komplementer dalam aspek kesadaran diri, pengelolaan kondisi batin, orientasi hidup, dan pertumbuhan diri. Dengan demikian, kerangka penelitian bergerak dari Al-Qur'an sebagai landasan nilai, al-Ghazali sebagai proses pembinaan jiwa, hingga Ryff sebagai kerangka analisis psikologis, yang selanjutnya dikontekstualisasikan untuk memberikan kontribusi konseptual terhadap pengembangan kesehatan mental di Indonesia.

Implikasi Konseptual bagi Pengembangan Kesehatan Mental di Indonesia

Hasil dialog konseptual tersebut mempunyai implikasi terhadap cara memahami kesehatan mental di Indonesia. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ada atau tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga dapat dilihat dari kemampuan manusia menjalankan kehidupan secara bermakna, membangun hubungan positif, mengembangkan dirinya, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi berbagai tekanan. Perspektif Qur'ani menambahkan dimensi spiritual berupa hubungan manusia dengan Allah dan orientasi transendental. Sementara itu, tasawuf Sunni memberikan perhatian terhadap pembinaan batin dan pembentukan akhlak. Ketiga perspektif tersebut dapat memperluas pemahaman mengenai kesehatan mental tanpa meniadakan kontribusi ilmu psikologi dan layanan kesehatan profesional.

Implikasi pertama berkaitan dengan pentingnya makna dan tujuan hidup dalam pengembangan kesehatan mental. Dalam teori Ryff, purpose in life merupakan salah satu dimensi penting kesejahteraan psikologis karena individu membutuhkan arah dan tujuan dalam menjalani kehidupan (Ryff and Keyes 1995, 719–727). Al-Qur'an memberikan horizon makna yang lebih transendental melalui hubungan manusia dengan Allah dan tanggung jawab kehidupannya. Dengan demikian, pengembangan kesehatan mental dalam masyarakat Muslim dapat mempertimbangkan dimensi makna dan spiritualitas sebagai bagian dari pengalaman manusia. Pendekatan tersebut tidak berarti bahwa seluruh persoalan psikologis dapat diselesaikan melalui spiritualitas, tetapi menunjukkan bahwa kebutuhan manusia terhadap makna tidak seharusnya diabaikan.

Implikasi kedua berkaitan dengan penguatan kapasitas internal individu melalui pembinaan jiwa. Pemikiran al-Ghazali menunjukkan bahwa ketenangan tidak hanya dicari sebagai perasaan sementara, tetapi dibangun melalui proses tazkiyat al-nafs, mujāhadah, muḥāsabah, dan pembentukan kebajikan seperti ṣabr, tawakkul, riḍā, dan qana'ah (Al-Ghazali 2005). Dalam perspektif pengembangan manusia, proses tersebut dapat memberikan kerangka spiritual bagi pembentukan kemampuan menghadapi kesulitan, mengendalikan diri, dan mengevaluasi kehidupan. Namun, nilai-nilai tersebut harus tetap dipahami dalam konteks ajaran Islam dan tidak direduksi menjadi teknik psikoterapi. Dengan demikian, pembinaan spiritual dapat ditempatkan sebagai salah satu sumber daya internal yang mendukung keberfungsian manusia.

Implikasi ketiga berhubungan dengan pengembangan pendekatan kesehatan mental yang sensitif terhadap konteks budaya dan religius masyarakat Indonesia. Dalam masyarakat Muslim, pengalaman mengenai kecemasan, penderitaan, harapan, ketenangan, dan pemulihan dapat berhubungan dengan keyakinan serta praktik keagamaan. Karena itu, perspektif Qur'ani dan tasawuf dapat memberikan bahasa makna yang dekat dengan kehidupan sebagian masyarakat Muslim. Namun, pendekatan tersebut harus

dilakukan secara proporsional dan tidak digunakan untuk memberikan stigma kepada individu yang mengalami masalah kesehatan mental. Pemahaman spiritual seharusnya memperkuat dukungan kepada individu, bukan menggantikan kebutuhan terhadap asesmen, konseling, psikoterapi, atau layanan kesehatan profesional ketika diperlukan.

Implikasi keempat dapat diarahkan pada lembaga pendidikan Islam. Pendidikan mempunyai peran penting dalam membentuk manusia yang bukan hanya memiliki kemampuan akademik, tetapi juga mampu mengelola diri, membangun hubungan yang sehat, memiliki tujuan hidup, dan mempunyai landasan moral. Enam dimensi psychological well-being Ryff dapat menjadi salah satu kerangka untuk memahami keberfungsian positif peserta didik, sedangkan nilai-nilai Qur'ani dan tasawuf Sunni dapat memberikan orientasi moral-spiritual terhadap proses tersebut. Dengan demikian, pendidikan Islam dapat mengembangkan pendekatan yang lebih integratif antara pembinaan intelektual, psikologis, moral, dan spiritual. Kerangka ini juga sejalan dengan gagasan bahwa pembentukan manusia seimbang memerlukan perhatian terhadap dimensi internal dan eksternal secara bersamaan.

Implikasi kelima berkaitan dengan kemungkinan pengembangan layanan kesehatan mental yang lebih kolaboratif. Perspektif Qur'ani dan tasawuf dapat menyediakan sumber makna, nilai, dan dukungan spiritual, sedangkan psikologi dan ilmu kesehatan memberikan perangkat asesmen dan intervensi profesional. Dalam konteks tersebut, psikolog, konselor, pendidik, dan tokoh agama dapat mempunyai peran yang berbeda tetapi saling melengkapi sesuai dengan kompetensi masing-masing. Kolaborasi tersebut penting agar dimensi spiritual tidak diabaikan, tetapi juga tidak digunakan untuk menggantikan intervensi profesional. Dengan prinsip tersebut, integrasi dapat dipahami sebagai dialog antarkeilmuan yang bertanggung jawab, bukan pencampuran seluruh konsep menjadi satu sistem yang kehilangan batas keilmuannya.

Secara keseluruhan, implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan kesehatan mental di Indonesia dapat memperoleh perspektif yang lebih komprehensif melalui dialog antara dimensi spiritual dan psikologis. Al-Qur'an memberikan orientasi mengenai ketenangan jiwa dan makna kehidupan, al-Ghazali memberikan model pembinaan jiwa melalui proses tazkiyat al-nafs, sedangkan psikologi kontemporer menyediakan kerangka untuk memahami keberfungsian psikologis. Model tersebut memungkinkan kesehatan mental dipahami tidak hanya sebagai upaya mengurangi gangguan, tetapi juga sebagai proses membangun kehidupan yang bermakna, memiliki hubungan positif, mampu menghadapi kesulitan, dan memiliki orientasi spiritual. Dengan tetap mempertahankan batas epistemologis setiap perspektif, dialog tersebut dapat menjadi kontribusi konseptual bagi pengembangan pendekatan kesehatan mental yang lebih kontekstual bagi masyarakat Muslim Indonesia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dibangun melalui konsep sakinah, ṭuma'nīnah, dan al-nafs al-muṭma'innah yang berkaitan dengan keimanan, zikir, ketundukan kepada Allah, dan orientasi spiritual. Dalam perspektif tasawuf Sunni Imam al-Ghazali, ketenangan jiwa merupakan proses pembinaan dan penyucian diri melalui tazkiyat al-nafs, mujāhadah, muḥāsabah, ṣabr, tawakkul, riḍā, dan qana'ah. Dengan demikian, ketenangan jiwa dalam perspektif Islam tidak hanya dipahami sebagai keadaan psikologis yang tenang, tetapi sebagai kondisi batin yang terbentuk melalui proses spiritual dan moral.

Dialog dengan psikologi kontemporer menunjukkan adanya titik temu antara konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dan pemikiran al-Ghazali dengan beberapa dimensi Psychological Well-Being Carol D. Ryff, terutama kesadaran diri, hubungan positif, orientasi hidup, penerimaan diri, dan pertumbuhan pribadi. Namun, keduanya tidak dapat disamakan karena memiliki dasar epistemologis

dan orientasi akhir yang berbeda. Dalam kerangka ini, Al-Qur'an ditempatkan sebagai landasan normatif, al-Ghazali sebagai proses pembinaan jiwa, dan teori Ryff sebagai kerangka analitis psikologis. Sintesis tersebut menjadi kontribusi konseptual penelitian dalam membangun dialog antara spiritualitas Islam dan psikologi kontemporer tanpa menghilangkan karakter masing-masing perspektif.

Dalam konteks Indonesia, kerangka tersebut dapat menjadi dasar konseptual bagi pengembangan perspektif kesehatan mental yang lebih memperhatikan dimensi spiritual, psikologis, dan sosial masyarakat Muslim. Integrasi ini bukan dimaksudkan untuk menggantikan psikologi atau layanan kesehatan mental profesional, tetapi untuk memperkaya pemahaman mengenai sumber ketenangan, makna hidup, dan pembinaan diri. Karena penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dan bersifat konseptual, temuan yang dihasilkan masih memerlukan pengujian empiris. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan dan menguji kerangka tersebut dalam konteks pendidikan Islam, konseling, maupun program pengembangan kesejahteraan psikologis di masyarakat.

Acknowledgements

The authors would like to express their gratitude to all scholars and researchers whose works contributed to the development of this study. The authors also appreciate the scholarly resources that supported the conceptual analysis presented in this article.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this article.

Funding

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors. The study was conducted independently by the authors.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad. 2005. Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn. Juz 3. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Fakharuddin, Mohd, and Asmawati Suhid. 2016. "Proses Murabatah al-Nafs Menurut Perspektif al-Ghazali bagi Membangunkan Individu Seimbang dan Holistik." Jurnal AL-ANWAR 2 (2): 173–187.

Hardi, Nur Fitriyani. 2022. "Ketenangan Jiwa dan Psychological Well-Being: Studi pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren." Batanang: Jurnal Psikologi 1 (2): 67–86. https://doi.org/10.31958/jps.v1i2.7300.

Husna, Rifqatul, and Nailun Ni'mah. 2024. "Konsep Al-Raja' dalam Al-Qur'an dan Hubungannya terhadap Mental." Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin 9 (2): 22–45. https://doi.org/10.15408/ushuluna.v9i02.36091.

Jalaluddin, Abd. 2018. "Ketenangan Jiwa Menurut Fakhr al-Dīn al-Rāzī dalam Tafsīr Mafātīḥ al-Ghayb." Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 3 (1). https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. "Pentingnya Kesehatan Mental bagi Remaja dan Cara Menghadapinya." November 28, 2024. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Mursidin. 2023. "Islamic Psychology and Quranic Ethics: A Framework for Developing Resilience and Coping Skills in the Modern World." International Journal of Nusantara Islam 11 (1): 57–68. https://doi.org/10.15575/ijni.v11i1.26221.

Risqiyah, Lailatul, Royanulloh, and Imam Mawardi. 2025. "The Concept of Sa'ādah in the Perspective of Sufism: An Analysis of Imam Al-Ghazali's Thoughts in Ihya Ulumuddin." Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam 22 (2): 228–245. https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v22i2.31905.

Rokim, Syaeful, and Rumba Triana. 2021. "Tafsir Maudhui: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik." Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir 6 (2): 409–424. https://doi.org/10.30868/at.v6i02.2057.

Ryff, Carol D. 1989. "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." Journal of Personality and Social Psychology 57 (6): 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Ryff, Carol D., and Corey Lee M. Keyes. 1995. "The Structure of Psychological Well-Being Revisited." Journal of Personality and Social Psychology 69 (4): 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719.

Shihab, M. Quraish. 2002. Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an. Vol. 15. Jakarta: Lentera Hati.

Vaismoradi, Mojtaba, Hannele Turunen, and Terese Bondas. 2013. "Content Analysis and Thematic Analysis: Implications for Conducting a Qualitative Descriptive Study." Nursing & Health Sciences 15 (3): 398–405. https://doi.org/10.1111/nhs.12048.

World Health Organization. 2024. "Transforming Adolescent Health: WHO's Comprehensive Report on Global Progress and Gaps." November 1, 2024. World Health Organization.

Zakiyah, Ermita. 2025. "Qur'anic Spiritual Mindfulness: Al-Qur'an Thematic Interpretation." Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam 22 (2): 184–195. https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v22i2.36715.