Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan p-ISSN: 2776-0952 e-ISSN : 2776-0944
Volume 6, No. 1; Maret 2026 Hal 292-304

Inner Peace from the Perspective of Muhammad Ali al-Sabuni's Exegesis and Its Relevance to Contemporary Mental Health (A Study of Safwat al-Tafasir)

Salsabila Ramdani [1)*)], Indra Suardi [2)], Mustapa [3)]

[1)2)3)] Universitas Islam Sumatera Utara
Correspondence Author: Salsabilaramadani7418@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.37012/jkmp.v6i1.3585

Abstract

The demands of digital life have precipitated a mental health crisis among modern society, manifesting in issues such as existential anxiety and the Fear of Missing Out (FOMO). Unfortunately, strict adherence to formal religious routines does not always translate into genuine inner peace. This study aims to evaluate the concept of inner tranquility through the exegesis of Sheikh Muhammad Ali Ash-Shobuni in his work, Safwatu at-Tafasir. Employing a qualitative library research design, the study utilizes content analysis within a thematic exegesis (maudhu'i) framework. The findings demonstrate that inner tranquility is constructed in stages through the concepts of al-sakinah (an initial gift of serenity), al-thuma'ninah (inner strengthening through dhikr or remembrance of God), and nafs al-muthma'innah (the pinnacle state of a contented soul). This psycho-spiritual state rests on three pillars: the spiritual (transcendental dhikr), the mental (active patience), and the theological (steadfast faith). The research contributes a new theoretical foundation to Islamic psychology, reframing dhikr as a spiritual-cognitive therapeutic method that liberates the soul from a false reliance on worldly validation. A limitation of this study is its reliance on a text-based, theoretical-conceptual approach. Consequently, further research is recommended to transition this three-pillar concept into the realm of field studies or practical clinical experiments to empirically measure its effectiveness in reducing stress levels within digital society.

Keywords**:** *Peace of Soul, Exegesis (Tafsir), Muhammad Ali Ash-Shabuni, Mental Health*

Abstrak

Tuntutan kehidupan digital memicu tingginya krisis kesehatan mental masyarakat modern, seperti kecemasan eksistensial dan Fear of Missing Out (FOMO). Sayangnya, rutinitas religiusitas formal yang tinggi belum sepenuhnya sejalan dengan pencapaian kedamaian batin sejati. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi konsep ketenangan jiwa melalui penafsiran Syekh Muhammad Ali Ash-Shobuni dalam kitab Safwatu at-Tafasir. Studi kepustakaan (library research) kualitatif ini menerapkan analisis isi (content analysis) dengan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i). Hasil penelitian membuktikan bahwa ketenangan jiwa dikonstruksikan secara berjenjang lewat istilah al-sakinah (anugerah ketenangan awal), al-thuma'ninah (penguatan batin lewat zikir), dan nafs al-muthma'innah (puncak jiwa yang rida). Kondisi psikospiritual ini ditopang oleh tiga pilar utama: spiritual (zikir transendental), mental (sabar aktif), dan teologis (iman teguh). Kontribusi riset ini memberikan dasar teori baru bagi psikologi Islam, di mana zikir diubah menjadi metode terapi kognitif spiritual yang membebaskan jiwa dari ketergantungan semu validasi duniawi. Keterbatasan penelitian ini terletak pada sifatnya yang baru berada pada level teoritis-konseptual berbasis teks. Oleh karena itu, riset lanjutan direkomendasikan untuk membawa konsep tiga pilar ketenangan jiwa ini ke dalam ranah riset lapangan atau eksperimen klinis praktis guna mengukur efektivitasnya secara nyata dalam menurunkan tingkat stres masyarakat digital.

Kata Kunci: Ketenangan Jiwa, Tafsir, Muhammad Ali Ash-Shobuni, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan modern yang ditandai oleh pergeseran sosial yang masif, dominasi teknologi digital, serta tuntutan ekonomi yang tinggi memicu tekanan psikologis yang signifikan di berbagai belahan dunia. Fenomena ini berdampak pada melonjaknya kasus kecemasan, stres kronis, hingga depresi global yang mengancam stabilitas kualitas hidup dan produktivitas manusia (Organisasi Kesehatan Dunia, 2022). Di Indonesia, krisis kesehatan mental ini tidak lagi menjadi isu sekuler pada kelompok tertentu, melainkan telah merambah ke lapisan usia produktif seperti pelajar dan pekerja akibat tingginya beban akademis serta perubahan gaya hidup (Departemen Kesehatan RI, 2023). Uniknya, meskipun masyarakat Indonesia dikenal memiliki tingkat religiusitas formal yang sangat tinggi, rutinitas spiritual tersebut belum sepenuhnya linier dengan pencapaian kedamaian batin. Banyak individu yang taat secara ritual tetap rentan terhadap gangguan psikologis, sebuah realitas yang mengindikasikan adanya jarak antara formalisme agama dan kedalaman pemahaman spiritual (Ash-Shobuni, 2021). Kondisi dilematis ini menegaskan perlunya rekonstruksi pendekatan kesehatan mental yang komprehensif dengan mengintegrasikan dimensi medis-psikologis dan penguatan spiritual berbasis teks suci (Mustaqim, 2017).

Upaya mengaitkan teks Al-Qur'an dengan stabilitas psikologis sebenarnya telah diinisiasi oleh beberapa sarjana terdahulu. Sebagai contoh, Rahmansyah dan Handayani (2023) meneliti gagasan tazkiyatun nafs menurut Syekh Muhammad Ali Ash-Shobuni dan menyimpulkan bahwa pembersihan jiwa merupakan fondasi utama bagi ketahanan mental manusia modern. Di sisi lain, Hasanah (2022) mengeksplorasi makna semantik kata al-thuma’ninah dan al-sakinah dalam korpus tafsir modern untuk memetakan definisi ketenangan secara tekstual. Mayoritas kajian sejauh ini cenderung menempatkan isu kesehatan mental Islam dalam koridor psikoterapi praktis, atau sekadar membedah metodologi formal kitab Safwatu at-Tafasir secara umum tanpa merinci konseptualisasi spesifik dari mufasirnya (Ash-Shobuni, 2021).

Meskipun tema ketenangan jiwa telah banyak disinggung, masih terdapat kekosongan akademis (research gap) yang nyata. Belum ada penelitian yang secara khusus mengintegrasikan dan merekonstruksi istilah-istilah kunci seperti al-thuma'ninah, as-sakinah, dan nafs al-muthma'innah menjadi satu kesatuan teori kesehatan mental yang utuh berbasis pemikiran Ash-Shobuni. Jika penelitian terdahulu hanya mendaftar ayat secara parsial atau berfokus pada pembersihan jiwa makro (Rahmansyah & Handayani, 2023),

maka kebaruan ilmiah (novelty) penelitian ini terletak pada upayanya membongkar struktur penafsiran Ash-Shobuni secara tematik. Langkah ini diambil untuk merajut istilah-istilah ketenangan tersebut menjadi sebuah kerangka konseptual yang aplikatif bagi problem psikologis kontemporer tanpa mereduksi otoritasnya sebagai produk tafsir (Mustaqim, 2017).

Berdasarkan celah riset di atas, studi ini dirancang dengan tiga tujuan utama:Menganalisis secara mendalam penafsiran Muhammad Ali Ash-Shobuni terhadap ayat-ayat ketenangan jiwa dalam kitab Safwatu at-Tafasir.Memetakan karakteristik dan struktur pemikiran tafsir Ash-Shobuni mengenai kedamaian batin.Menguraikan kontekstualisasi dan relevansi gagasan tersebut dalam merespons krisis kesehatan mental di era modern.Secara teoritis, riset kepustakaan ini diharapkan mampu memperkaya khazanah studi tafsir tematik (maudhu'i) sekaligus menjadi jembatan epistemologis bagi kajian lintas disiplin antara ilmu Al-Qur'an dan psikologi (Mestika, 2008). Atas dasar urgensi akademik tersebut, penelitian ini diberi judul: “Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Tafsir Muhammad Ali Ash-Shobuni dan Relevansinya terhadap Kesehatan Mental Kontemporer (Studi atas Kitab Safwatu at-Tafasir)”.

Dari aspek etimologi, ketenangan jiwa dalam bahasa Arab kerap disebut al-*Thuma’ninah* (الطُّمَأْنِيْنَة). Istilah ini berakar dari *thama’na* (طَمْأَنَا)-*yathma’innu* (يَطْمَئِنُّ) yang secara harfiah berarti:

- Diam setelah bergerak (*al-Sukun ba’da al-Harakah*)
- Kemantapan atau keteguhan (*al-Istiqlal*)
- Keamanan dan ketentraman (*al-Amman wa al-I’tirof*)[1]

Definisi tersebut membuktikan bahwa jiwa yang tenang merupakan sebuah kondisi rohani yang berhasil mencapai titik kestabilan setelah berhasil melewati fase guncangan, keraguan, serta kebimbangan (Shihab, 2022). Kondisi ini berkaitan erat dengan istilah al-sakinah yang secara etimologi berasal dari kata sakana, dengan arti tempat tinggal atau kediaman yang menetap (Shihab, 2022). Makna kebahasaan tersebut mengindikasikan bahwa ketenangan sejati terjadi ketika jiwa seorang hamba sudah merasa sangat nyaman, damai, dan betah untuk terus berada dalam koridor ketaatan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala (Shihab, 2022)

Menurut terminologi, Syekh Ali Ash-Shobuni dalam Safwatu at-Tafasir mendefinisikan ketenangan jiwa sebagai:

اسْتِقْرَارُ الْقَلْبِ عَلَى ذِكْرِ اللهِ وَعَدَمُ اضْطِرَابِهِ عِنْدَ الْمَصَائِبِ

Istiqlârul qalbi 'alâ dzikrillâhi wa 'adamu dhtirâbihi 'indal mashâ'ibi

Artinya: "Ketetapan hati dalam mengingat Allah dan tidak adanya kegoncangan (batin) saat menghadapi berbagai musibah".[3]

Ketenangan jiwa dalam pandangan Ash-Shobuni (2022) ditopang oleh dua elemen esensial, yakni aspek positif berupa keterikatan spiritual yang konsisten kepada Allah melalui zikir, serta aspek negatif yang berfungsi sebagai tameng preventif untuk menjaga ketahanan diri dari berbagai guncangan hidup (Munawwir, 2021). Kondisi ini melahirkan jiwa yang tenang (al-nafs al-muthma'innah), yaitu sebuah tingkat kesadaran rohani yang telah patuh sepenuhnya pada kebenaran dan tidak lagi mudah goyah oleh godaan hawa nafsu (Ash-Shobuni, 2022). Karakteristik ketenangan ini sejalan dengan analogi dari Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, yang menggambarkan thuma'ninah bagaikan sebuah kapal yang akhirnya berhasil bersandar dengan aman di pelabuhan setelah berjuang melewati hantaman badai di tengah lautan luas (Al-Jauziyyah, 2021).

Dalam studi tematik ini, gagasan ketenangan jiwa menurut Ash-Shobuni diklasifikasikan ke dalam tiga istilah kunci yang membentuk suatu tatanan berjenjang (Arifin & Hidayat, 2023). Pertama, al-thuma'ninah (QS. Ar-Ra'd: 28) dipahami sebagai ketenangan batin mendalam yang lahir dari kekuatan iman dan aktivitas dzikrullah, sehingga jiwa tetap kokoh saat diterpa cobaan (Al-Jauziyyah, 2021). Kedua, as-sakinah (QS. Al-Fath: 4) merupakan hadiah ilahiyah yang diturunkan langsung ke dalam kalbu orang mukmin sebagai sumber kekuatan spiritual untuk menghadapi situasi krisis atau ketakutan (Arifin & Hidayat, 2023). Ketiga, nafs al-muthma'innah (QS. Al-Fajr: 27-28) menjadi puncak kesempurnaan jiwa yang bersih dari keraguan, sehingga mampu bersikap rida terhadap takdir Allah dan mendapatkan balasan surga (Al-Jauziyyah, 2021). Secara sistematis, as-sakinah bertindak sebagai stimulus ketenangan awal, al-thuma'ninah sebagai proses penguatan melalui zikir, dan nafs al-muthma'innah sebagai hasil akhir pencapaian jiwa yang suci (Arifin & Hidayat, 2023; Al-Jauziyyah, 2021).

Syekh Muhammad Ali Ash-Shobuni merupakan mufasir terkemuka asal Aleppo, Suriah, lahir pada tahun 1930 di lingkungan keluarga yang religius, serta menempuh pendidikan syariah di Universitas Al-Azhar, Kairo (Ash-Shobuni, 2021). Didikan awal dari ayahnya, Syekh Ali al-Shobuni, berhasil membentuk basis intelektualnya dalam melahirkan berbagai karya monumental, termasuk Rawa'i al-Bayan dan kitab Safwatu at-Tafasir yang menjadi

rujukan luas di dunia Islam (Fauzi, 2024; Ash-Shobuni, 2022). Dalam kondisi kajian kontemporer, Safwatu at-Tafasir menjadi jembatan antara teks klasik dan kebutuhan modern lewat metode tahlili-analitis yang merangkum otoritas tafsir turats seperti Al-Thabari dan Ibnu Katsir ke dalam bahasa yang mudah dipahami (Pratama, 2024; Ash-Shobuni, 2021). Manhaj penafsirannya menggabungkan pendekatan riwayat (bi al-ma'tsur) dengan corak sosial-keagamaan serta penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) yang moderat (Ash-Shobuni, 2021; Rahmansyah & Handayani, 2023). Karakteristik inilah yang menjadikan pemikiran Ash-Shobuni sangat relevan sebagai panduan spiritual praktis dalam menjawab problem krisis mental dan kecemasan psikologis masyarakat modern saat ini (Rahmansyah & Handayani, 2023).

Tafsir tematik (*al-tafsir al-maudhu'i*) merupakan metode penafsiran Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan dan menganalisis ayat-ayat dari berbagai surah yang memiliki kesamaan topik untuk menarik kesimpulan yang utuh (Al-Farmawi, 2022). Secara historis, metode yang mulai berkembang pesat pada abad ke-20 ini lahir untuk merespons kebutuhan umat terhadap solusi praktis atas problem modern yang tidak bisa dijawab oleh metode tafsir tradisional (Mustaqim, 2017). Implementasi metode ini dijalankan melalui langkah sistematis, mulai dari penetapan tema, inventarisasi ayat, hingga pembacaan kontekstual yang mendalam (Al-Farmawi, 2022). Meskipun memiliki kelebihan dalam memberikan pemahaman yang menyeluruh dan fleksibel sesuai tantangan zaman (Pratama, 2024), metode ini memiliki risiko subjektivitas yang tinggi jika penafsir kurang menguasai aspek kebahasaan dan latar belakang sejarah ayat (Mustaqim, 2017). Dalam riset ini, pendekatan tematik sangat penting untuk merajut istilah *al-thuma'ninah*, *as-sakinah*, dan *nafs al-muthma'innah* guna melahirkan konsep ketahanan psikospiritual yang aplikatif (Al-Farmawi, 2022; Mustaqim, 2017).

Hubungan timbal balik antara ilmu tafsir dan ilmu modern dalam riset ini bukan untuk menyamakan keduanya, melainkan untuk mempertemukan nilai spiritual kitab Safwatu at-Tafasir dengan problem psikologis masa kini (Mustaqim, 2017). Melalui dialog interaktif ini, penafsiran Ash-Shobuni diposisikan sebagai solusi aktif berbasis istilah al-thuma'ninah, as-sakinah, dan nafs al-muthma'innah untuk merespons krisis makna hidup serta depresi akibat tekanan dunia digital (Rahmansyah & Handayani, 2023). Integrasi teologis ini menawarkan model kesehatan mental yang utuh (holistic well-being) berbasis iman, sabar, dan rida tanpa mengabaikan batas wilayah kajian ilmiah; Al-Qur'an diposisikan sebagai

sumber nilai psikospiritual komplementer (pendukung), bukan sebagai pengganti otoritas medis atau terapi klinis profesional dalam dunia psikiatri modern (Rahmansyah & Handayani, 2023).

Kerangka berpikir riset ini mengintegrasikan fenomena krisis kesehatan mental modern dengan nilai-nilai normatif Al-Qur'an melalui pisau analisis tafsir tematik (Daradjat, 2017; Siregar, 2025). Alur penelitian dimulai dengan mengidentifikasi ayat-ayat ketenangan jiwa (al-thuma'ninah, as-sakinah, dan nafs al-muthma'innah), lalu membedah penafsirannya secara otoritatif di dalam kitab Safwatu at-Tafasir karya Ash-Shobuni (Sugiyono, 2022). Hasil rekonstruksi tafsir tersebut kemudian dikontekstualisasikan menjadi prinsip psikospiritual praktis, yang berfungsi sebagai argumen akademik bahwa ketenangan batin merupakan sebuah proses spiritual terencana untuk menguatkan ketahanan mental manusia di era digital (Daradjat, 2017; Siregar, 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian kepustakaan (library research) ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis untuk membedah teks secara mendalam tanpa melibatkan data statistik (Mestika, 2008; Sugiyono, 2022). Fokus materiel studi bertumpu pada ayat-ayat Al-Qur'an bertema ketenangan jiwa, dengan kitab Safwatu at-Tafasir karya Syekh Muhammad Ali Ash-Shobuni sebagai pisau analisis utamanya (Pratama, 2024). Melalui kombinasi metode tersebut, pemikiran tafsir rekonstruktif ini dapat dipahami secara dinamis serta kontekstual dalam merespons problematika kesehatan mental kontemporer (Solahuddin, 2012).

Data penelitian dikelompokkan menjadi sumber primer berupa teks penafsiran ayat ketenangan jiwa dalam kitab Safwatu at-Tafasir, serta sumber sekunder meliputi literatur tafsir komparatif, biografi, dan jurnal psikospiritual (Ash-Shobuni, 2021; Rahmansyah & Handayani, 2023). Pengumpulan data dijalankan melalui metode dokumentasi yang sistematis, mencakup langkah pencarian literatur, identifikasi kutipan teks yang relevan, hingga klasifikasi berbasis rumusan masalah (Mustaqim, 2017). Selanjutnya, validasi temuan dilakukan lewat komparasi lintas kitab tafsir tradisional dan penyelarasan konseptual dengan teori kesehatan mental modern demi menjaga objektivitas ilmiah riset.

Teknik analisis data,Pengolahan data dalam riset ini menerapkan metode analisis isi kualitatif (qualitative content analysis) yang dipadukan dengan teknik penafsiran tematik

(maudhu'i) terhadap pemikiran Syekh Muhammad Ali Ash-Shobuni (Mayring, 2014; Krippendorff, 2018). Aktivitas analisis dijalankan secara sistematis melalui empat tahapan utama, yakni reduksi data, penyajian data tema ketenangan, interpretasi tekstual-kontekstual, hingga penarikan kesimpulan (Al-Farmawi, 2022). Guna menjaga objektivitas ilmiah mufasir, proses rekonstruksi istilah al-thuma'ninah, as-sakinah, dan nafs al-muthma'innah diintegrasikan secara ketat dengan metodologi tafsir baku sebelum dikontekstualisasikan ke dalam isu kesehatan mental modern (Mustaqim, 2017).

مَنْ قَالَ فِي الْقُرْآنِ بِرَأْيِهِ فَلْيَتَبَوَّأْ مَقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ

"Barangsiapa yang berkata (menafsirkan) tentang Al-Qur'an dengan logikanya semata (tanpa ilmu), maka hendaklah ia menyiapkan tempat duduknya di neraka". (HR. Tirmidzi).

Hadis ini bertindak sebagai pengingat teologis bagi peneliti untuk selalu merujuk pada otoritas keilmuan mufasir muktabar seperti Syekh Ash-Shobuni, agar interpretasi yang dihasilkan tetap berada pada koridor ilmiah dan terjaga dari subjektivitas pribadi.

Keabsahan hasil riset kepustakaan ini dijaga melalui teknik validasi interpretatif (interpretive validity) dan konsistensi argumentasi ilmiah, bukan lewat verifikasi lapangan (Moleong, 2017; Sugiyono, 2022). Otoritas interpretasi tersebut diperkuat dengan metode pemeriksaan silang (cross-reference) yang membandingkan teks utama Safwatu at-Tafasir dengan kitab-kitab tafsir klasik serta literatur metodologi penafsiran yang relevan (Mustaqim, 2017). Melalui pelacakan sumber (source traceability) yang ketat, seluruh penarikan kesimpulan dipastikan memiliki rujukan yang objektif, presisi, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik (Mestika, 2008).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Inventarisasi Ayat Ketenangan Jiwa

Berdasarkan penelusuran tekstual dalam kitab Safwatu at-Tafasir, ditemukan tiga term utama yang merepresentasikan ketenangan jiwa, yaitu:

1. Term Al-Ithmi'nan

   Tercermin dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28 yang menegaskan bahwa ketenteraman hati secara hakiki dicapai melalui aktivitas dzikrullah (Departemen Agama RI, 2019).

   اَلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingat, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

2. Term As-Sakinah

Tercermin dalam QS. Al-Fath [48]: 4 yang menjelaskan bahwa Allah menurunkan ketenangan khusus ke dalam kalbu orang mukmin guna mengeskalasi kualitas keimanan mereka di tengah situasi kritis (Departemen Agama RI, 2019).

هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ الـ ـَّسكِيْنَةَ فِيْ قُلُوْبُ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْٓا اِيْمَانًا ـَّمعَ اِيْمَانِهِمْ

"Dialah yang telah meningkatkan ketenangan dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan di atas keimanan mereka (yang telah ada)"

3. Term Nafs Al-Muthma'innah

Tercermin dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-28 sebagai bentuk panggilan teologis terhadap jiwa yang telah mencapai titik kedamaian mutlak sehingga kembali kepada Tuhan dengan kondisi radhiyah mardhiyyah (Departemen Agama RI, 2019).

(٢٨) ارْجِعِيْٓ اِلٰى رَبِّكِ رَاضِيَةً ـَّمرْضِـَّيةً (٢٧)ۗيٰٓاَ ـَّيتُهَا الـَّنفْسُ الْمُطْمَـ ـَّنةُ

"Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridai-Nya."

Penafsiran Muhammad Ali Ash-Shobuni

Dalam menjelaskan ketiga ayat tersebut, Ash-Shobuni (2021) mengonstruasikan beberapa poin penafsiran utama:

1. As-Sakinah dimaknai sebagai anugerah ilahiyah murni (minal lah) yang berfungsi menjaga stabilitas kognitif dan mental orang beriman, bukan sesuatu yang diusahakan secara mekanis.
2. Melalui pendekatan Lathaif at-Tafsir, Ash-Shobuni menekankan bahwa dzikrullah dalam QS. Ar-Ra'd: 28 bukan sekadar komat-kamit verbal, melainkan kesadaran transendental yang mengeliminasi kecemasan akibat keterikatan materi (Ash-Shobuni, 2021).
3. Indikator ketenangan jiwa menurut Ash-Shobuni mengerucut pada dua manifestasi klinis-spiritual: ketiadaan keguncangan hati (adamu idhtirâb al-qalb) dan penerimaan

total terhadap takdir (al-ridha al-tâmm). Konstruksi ini ditopang oleh tiga pilar utama, yaitu pilar spiritual (zikir), mental (sabar aktif), dan teologis (iman teguh) (Ash-Shobuni, 2021).

Pembahasan

1. As-Sakinah sebagai Anugerah Ilahiyah Murni dan Stabilitas Kognitif

Ash-Shobuni (2021) menegaskan bahwa as-sakinah merupakan hadiah murni dari Allah (minal lah) yang berfungsi menjaga kestabilan berpikir dan mental orang beriman, bukan sesuatu yang bisa diusahakan secara mekanis. Jika ditarik ke dalam diskusi kesehatan mental modern, konsep as-sakinah ini menjadi jawaban atas penyakit mental masa kini seperti cemas akibat takut ketinggalan informasi (Fear of Missing Out/FOMO) dan rasa hampa dalam hidup (Siregar, 2025).Masyarakat digital saat ini sering kali mengalami kecemasan bukan karena kekurangan harta bendawi, melainkan akibat hilangnya makna hidup atau krisis eksistensial (Frankl, 2023). Dalam kondisi ini, as-sakinah yang diturunkan oleh Allah berfungsi sebagai tameng pelindung (psychological buffer) yang sifatnya mencegah gangguan mental sebelum terjadi. Berbeda dengan model konseling modern yang sangat fokus mengubah perilaku luar manusia secara mekanis, pemberian as-sakinah dari Allah menawarkan penyembuhan yang jauh lebih dalam lewat perubahan kesadaran jiwa (Daradjat, 2017).

2. Dimensi Transendental Dzikrullah melalui Pendekatan Lathaif At-Tafsir

Melalui pendekatan Lathaif at-Tafsir, Ash-Shobuni (2021) menekankan bahwa aktivitas dzikrullah dalam QS. Ar-Ra'd: 28 bukan sekadar komat-kamit di bibir saja, melainkan sebuah kesadaran batin yang sangat dalam kepada Tuhan. Kesadaran transendental inilah yang mampu memotong akar kecemasan manusia akibat keterikatan pada hal-hal duniawi. Pemikiran kritis ini menjawab anomali di Indonesia, di mana banyak masyarakat yang memiliki nilai ibadah formal sangat tinggi, namun angka stresnya tetap meningkat (Departemen Kesehatan RI, 2023).Fakta tersebut membuktikan adanya mata rantai yang putus (missing link) dalam praktik beragama, di mana umat baru menjalankan agama pada level aturan formal-kulitnya saja, tetapi belum menyentuh esensi rohani yang mengubah perilaku (Mustaqim, 2017). Melalui penjelasan Ash-Shobuni, zikir tidak lagi dipandang sebagai ritual hafalan yang kaku, melainkan berubah menjadi metode terapi kognitif spiritual yang efektif. Terapi batin ini bekerja

membebaskan jiwa manusia modern dari ketergantungan semu terhadap pengakuan atau validasi orang lain di media sosial (Rahmansyah & Handayani, 2023).

3. Indikator Klinis-Spiritual Ketenangan Jiwa dan Tiga Pilar Penopang

Ash-Shobuni (2021) mengerucutkan ciri orang yang memiliki ketenangan jiwa ke dalam dua bentuk nyata: hilangnya keguncangan hati (adamu idhtirâb al-qalb) dan keikhlasan penuh menerima takdir Allah (al-ridha al-tâmm). Konseptualisasi ini membuktikan bahwa kedamaian batin dalam Islam tidak membuat seseorang menjadi pasrah tanpa usaha (pasif-asketis), melainkan sebuah proses aktif yang melibatkan cara berpikir, perasaan, dan iman (Pratama, 2024). Ciri hilangnya keguncangan hati ini sangat sejalan dengan istilah ketahanan psikologis (psychological resilience) dalam ilmu psikologi Barat (Al-Jauziyyah, 2022).Namun, letak perbedaan mendasarnya ada pada pondasi utama; psikologi Barat bersandar pada kekuatan ego dan kendali perilaku manusia, sedangkan Ash-Shobuni mengikat ketenangan tersebut pada tiga pilar kokoh, yaitu pilar spiritual (zikir), mental (sabar aktif), dan teologis (iman teguh). Oleh karena itu, hubungan antara psikologi modern dan tafsir Islam ini bukanlah saling menggantikan, melainkan saling melengkapi. Ketika pengobatan medis modern digunakan untuk memperbaiki pola pikir luar manusia, maka pendekatan tiga pilar dari Ash-Shobuni ini masuk untuk memperbaiki kondisi spiritual terdalam, sehingga tercipta kesehatan mental yang utuh dan seimbang (Daradjat, 2017).

Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah yang penting dalam menjembatani ilmu tafsir Al-Qur'an dengan ilmu psikologi modern melalui rekonstruksi pemikiran Syekh Muhammad Ali Ash-Shobuni. Kontribusi utama riset ini adalah berhasil mengubah pemahaman zikir dan ketenangan jiwa yang tadinya dianggap sebagai ritual ibadah biasa, menjadi sebuah kerangka teori pencegahan (preventive buffer) dan penyembuhan mental yang sistematis untuk melawan kecemasan modern seperti FOMO dan krisis makna hidup (Siregar, 2025). Selain itu, hasil studi ini memberikan dasar teori baru bagi para praktisi psikologi Islam dalam menyusun metode konseling yang tidak hanya fokus pada perbaikan perilaku luar, tetapi juga menyembuhkan kesadaran spiritual terdalam manusia (Daradjat, 2017).

Meskipun memiliki kontribusi yang kuat, peneliti menyadari bahwa studi kepustakaan ini memiliki keterbatasan karena baru bergerak pada level konsep dan analisis teks kitab Safwatu at-Tafasir. Riset ini belum menguji efektivitas tiga pilar ketenangan jiwa

(spiritual, mental, dan teologis) tersebut secara langsung melalui pembuktian klinis di lapangan terhadap pasien yang mengalami gangguan kecemasan (Mestika, 2008).Oleh sebab itu, rekomendasi untuk penelitian lanjutan adalah membawa konsep ketenangan jiwa hasil pemikiran Ash-Shobuni ini ke dalam riset lapangan atau eksperimen klinis (Sugiyono, 2022).

Peneliti masa depan diharapkan dapat mengembangkan modul terapi psikospiritual praktis berbasis tafsir ini, lalu menguji cobanya secara empiris untuk mengukur sejauh mana zikir transendental mampu menurunkan tingkat stres masyarakat digital saat ini (Rahmansyah & Handayani, 2023).

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian mengenai ketenangan jiwa dalam perspektif Tafsir Muhammad Ali Ash-Shobuni ini berhasil membuktikan bahwa kedamaian batin sejati dibangun secara tematik melalui tiga istilah kunci dalam kitab Safwatu at-Tafasir, yaitu al-ithmi'nan (ketenteraman hati lewat zikir), as-sakinah (anugerah ketenangan di masa sulit), dan nafs al-muthma'innah (jiwa yang puas dan diridai). Ash-Shobuni menegaskan bahwa indikator klinis-spiritual dari ketenangan ini ditandai oleh hilangnya keguncangan hati (adamu idhtirâb al-qalb) dan keikhlasan total menerima takdir (al-ridha al-tâmm) yang berdiri di atas tiga pilar utama, yakni spiritual (zikir transendental), mental (sabar aktif), dan teologis (iman teguh).

Temuan ini memberikan kontribusi ilmiah yang signifikan dalam menjembatani ilmu tafsir dan psikologi Islam, di mana gagasan Ash-Shobuni terbukti sangat relevan sebagai tameng pelindung (psychological buffer) untuk mengatasi penyakit mental modern seperti kecemasan digital (FOMO) dan krisis makna hidup.Meskipun memberikan kontribusi teoritis yang kuat, penelitian kepustakaan (library research) ini memiliki keterbatasan karena baru bergerak pada level analisis teks dan konsep, sehingga belum menguji efektivitas tiga pilar ketenangan tersebut secara empiris di lapangan. Oleh karena itu, rekomendasi penting bagi penelitian lanjutan adalah membawa konsep ketenangan jiwa hasil pemikiran Ash-Shobuni ini ke dalam ranah riset lapangan atau eksperimen klinis. Peneliti masa depan diharapkan mampu menyusun modul terapi psikospiritual praktis berbasis tafsir ini demi mengukur efektivitas zikir transendental secara nyata dalam menurunkan tingkat stres masyarakat di era digital.

REFERENSI

1. Al-Farmawi, A. H. (2022). Al-bidayah fi al-tafsir al-maudhu'i: Dirasah manhajiyyah maudhu'iyyah. Maktabah al-Jumhuriyyah.
2. Al-Jauziyyah, I. Q. (2021). Madarijus salikin (Edisi Terjemah). Pustaka Azzam.
3. Arifin, M., & Hidayat, N. (2023). Konsep nafs al-mutmainnah dalam perspektif Al-Qur'an. Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 7(1), 45–55.
4. Ash-Shobuni, M. A. (2021). Safwatu at-tafasir: Tafsir al-Qur'an al-karim al-jami' baina al-ma'tsur wa al-ma'qul (Jilid 1–3). Dar al-Sabuni.
5. Ash-Shobuni, M. A. (2022). Rawa'i al-bayan fi tafsir ayat al-ahkam min al-Qur'an (Jilid 1). Dinamika Pusat.
6. Daradjat, Z. (2017). Kesehatan mental dalam Islam. Haji Masagung.
7. Departemen Agama RI. (2019). Al-Qur'an dan terjemahannya. Kemenag RI.
8. Departemen Kesehatan RI. (2023). Survei kesehatan Indonesia (SKI): Laporan nasional 2022. Kemenkes RI.
9. Fauzi, A. (2024). Kontribusi Syekh Ali Ash-Shobuni dalam tafsir kontemporer. Jurnal Studi Islam Kontemporer, 4(2), 110–120.
10. Frankl, V. E. (2023). Man's search for meaning (M. Rokhmad, Terj.). Gramedia Pustaka Utama.
11. Hasanah, U. (2022). Kajian makna kata al-thuma’ninah dan al-sakinah dalam tafsir moderen. Jurnal Studi Transdisipliner Islam, 5(1), 30–42.
12. Krippendorff, K. (2018). Content analysis: An introduction to its methodology. Sage Publications.
13. Mayring, P. (2014). Qualitative content analysis: Theoretical foundation and basic procedures. Sage Publications.
14. Mestika, Z. (2008). Metode penelitian kepustakaan. Yayasan Obor Indonesia.

15. Moleong, L. J. (2017). Metodologi penelitian kualitatif. Remaja Rosdakarya.

16. Munawwir, A. W. (2021). Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia terlengkap. Pustaka Progressif.

17. Mustaqim, A. (2017). Metodologi penelitian Al-Qur'an dan tafsir. Idea Press.

18. Organisasi Kesehatan Dunia. (2022). Kesehatan mental: Memperkuat respons kita. WHO.

19. Pratama, M. R. (2024). Analisis komparatif pendekatan kebahasaan (Al-Lughah) dalam tafsir turats dan tafsir safwatu at-tafasir. Jurnal Studi Al-Qur'an Nusantara, 12(1), 85–102.

20. Rahmansyah, A., & Handayani, S. (2023). Konsep tazkiyatun nafs Syekh Muhammad Ali Ash-Shobuni dan implikasinya terhadap kesehatan mental kontemporer. Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Kontemporer, 6(2), 140–160.

21. Shihab, M. Q. (2022). Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian kosakata. Lentera Hati.

22. Siregar, F. (2025). Integrasi nilai spiritual Qur'ani dalam menghadapi dampak FOMO pada generasi Z. Jurnal Psikologi Islam dan Konseling, 8(3), 215–235.

23. Solahuddin, M. A. (2012). Metodologi penelitian tafsir: Tinjauan teoritis dan praktis. Teras.

24. Sugiyono. (2022). Metode penelitian kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat eksploratif, interpretatif, interaktif dan konstruktif. Alfabeta.