

## Tenang Dalam Perspektif Hadis

Suherni Suherni<sup>1</sup>, Fadholi Hakim<sup>2</sup>, Nurlaila Nurlaila<sup>3</sup>, Repa Hudan Lisalam<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Program Studi Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Adab

UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten

Korespondensi penulis: [suhernisuhe119@gmail.com](mailto:suhernisuhe119@gmail.com)

**Abstract.** *Calm in the Perspective of hadith refers to the concepts of self-control, inner calm, and patience which are taught and commanded in Islamic teachings. In this study, it was found that calm in the perspective of hadith provides strong guidelines for Muslims in dealing with various life situations. Concepts such as self-control, equanimity, and patience are at the heart of calm which are reflected in these hadiths. Through understanding and practicing these messages, Muslims can develop an attitude of calm that has a positive impact on their mental, emotional and spiritual well-being. The purpose of this research is to help Muslims understand the concept of serenity in Islam more deeply. The hadiths that talk about serenity can provide guidance for Muslims to achieve serenity in everyday life. Implementing serenity in life Research on serenity from a hadith perspective can assist Muslims in applying the principles of serenity in their daily lives.*

**Keyword :** *calm, hadith, spiritual, thematic*

**Abstrak.** Tenang dalam Perspektif hadis merujuk pada konsep pengendalian diri, ketenangan batin, dan kesabaran yang diajarkan dan diperintahkan dalam ajaran Islam. Dalam penelitian ini, didapati bahwa tenang dalam perspektif hadits memberikan pedoman yang kuat bagi umat Muslim dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Konsep-konsep seperti pengendalian diri, ketenangan hati, dan kesabaran menjadi inti dari tenang yang tercermin dalam hadits-hadits ini. Melalui pemahaman dan praktik dari pesan-pesan ini, umat Muslim dapat mengembangkan sikap tenang yang berdampak positif pada kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual mereka. Tujuan dari penelitian ini yaitu membantu umat Muslim memahami konsep ketenangan dalam Islam secara lebih mendalam. Hadits-hadits yang berbicara tentang ketenangan dapat memberikan panduan bagi umat Muslim untuk mencapai ketenangan dalam kehidupan sehari-hari. Mengimplementasikan Ketentraman dalam Kehidupan Penelitian tentang ketenangan dalam perspektif hadits dapat membantu umat Muslim dalam menerapkan prinsip-prinsip ketenangan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

**Kata kunci:** tenang, hadis, spiritual, tematik

### PENDAHULUAN

Pada pendahuluan ini, akan dibahas pentingnya tenang dalam perspektif hadis sebagai landasan dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan spiritual. Hadis-hadis yang berkaitan dengan pengendalian diri, ketenangan hati, dan kesabaran akan ditelusuri dan dianalisis untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang perspektif ini. (Fuad, 2016) Melalui pemahaman dan penerapan pesan-pesan dalam hadits tentang tenang, umat Muslim dapat mengembangkan keterampilan dalam mengatasi konflik, mengendalikan emosi, dan menjaga ketenangan dalam menghadapi ujian kehidupan.

Tenang dalam Perspektif ini memberikan panduan yang praktis dan relevan untuk mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan sehari-hari, serta memberikan rasa ketenangan dalam hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Dalam penelitian ini, kami akan menjelajahi berbagai hadits yang berbicara tentang tenang dalam perspektif hadits.

Pemahaman dan penerapan pesan-pesan ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi umat Muslim dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan spiritual mereka. (Husnaini, 2019).

Penelitian terdahulu Frank L.K. sebagaimana dikutip oleh Notosoedirdjo dan Latipun (2005) mengemukakan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terus tumbuh berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) dalam berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya. Sementara menurut Musthafa Fahmi (1977), kesehatan mental mempunyai pengertian dan batasan yang banyak. Ia mengemukakan dua pengertian. Pengertian pertama, mengatakan kesehatan jiwa adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Pengertian ini banyak dipakai dalam lapangan kedokteran jiwa (psikiatri). Pengertian kedua dari kesehatan jiwa adalah dengan cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas ia berhubungan dengan kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya, hal itu membawanya kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan, penuh vitalitas. Dia dapat menerima dirinya dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan tidak keserasian sosial, dia juga tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar, akan tetapi ia berkelakuan wajar yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran dalam berbagai lapangan dan di bawah pengaruh semua keadaan. (Fuad, 2016)

Hasil Penelitian terdahulu dan penelitian sekarang terdapat kesamaan, yaitu membahas tentang konsep ketenangan akan tetapi, terdapat perbedaan antara hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang, yakni penelitian terdahulu membahas lebih spesifik ke teori psikolog menjaga kesehatan mental perspektif al qur'an. Dengan metode spiritual Al-Qur'an guna mewujudkan kesehatan mental, antara lain dengan memperkuat dimensi spiritual, pengendalian motivasi biologi dan metode belajar yang diperlukan untuk kesehatan mental sedangkan penelitian yang sekarang itu yakni membahas konsep ketenangan serta analisis spiritual dalam pandangan hadis atau lebih tepatnya perspektif hadits. (Jalaluddin, 2018)

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian, khususnya untuk menjawab pertanyaan penelitian, yaitu bagaimana konsep ketenangan perspektif hadits. yaitu dimulai dari membuat outline yang membahas



Landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori-teori mengenai konsep ketenangan yang dikemukakan oleh para penulis terdahulu mengemukakan mengenai konsep ketenangan menurut psikologi, menurut muhadis, juga menurut teoritis tasawuf menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tematik.

Salah satu hadits yang membahas tentang konsep ketenangan dalam perspektif hadis disini saya mengambil hadis dari dua imam yaitu imam bukhari hadisnya sebagai berikut :

حَدَّثَنَا آدَمُ قَالَ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي ذَنْبٍ قَالَ حَدَّثَنَا الزُّهْرِيُّ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَنْ الزُّهْرِيِّ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا سَمِعْتُمُ الْإِقَامَةَ فَامْشُوا إِلَى الصَّلَاةِ وَعَلَيْكُمْ بِالسَّكِينَةِ وَالْوَقَارِ وَلَا تُسْرِعُوا فَمَا أَدْرَكْتُمْ فَصَلُّوا وَمَا فَاتَكُمْ فَأَتِمُّوا

*Telah menceritakan kepada kami Adam berkata: telah menceritakan kepada kami Ibnu Abu Dzi'b berkata: telah menceritakan kepada kami dari Az Zuhri dari Sa'id bin Al Musayyab dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, dan dari Az Zuhri dari Abu Salamah dari Abu Hurairah dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Jika kalian mendengar iqamah dikumandangkan, maka berjalanlah menuju shalat dan hendaklah kalian berjalan dengan tenang berwibawa dan jangan tergesa-gesa. Apa yang kalian dapatkan dari shalat maka ikutilah, dan apa yang kalian tertinggal maka sempurnakanlah." (Haditssoft 4, n.d.)*

Permasalahan utama penelitian ini ingin membahas mengenai konsep ketenangan yang nah disini yang akan peneliti bahas yaitu mengenai konsep ketenangan menurut perspektif hadis yang pembahasannya mengarah kepada pentingnya tenang dalam perspektif hadis sebagai landasan dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan spiritual. Hadis-hadits

yang berkaitan dengan pengendalian diri, ketenangan hati, dan kesabaran akan ditelusuri dan dianalisis untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang perspektif ini. (Fuad, 2016) Melalui pemahaman dan penerapan pesan-pesan dalam hadis tentang tenang, umat Muslim dapat mengembangkan keterampilan dalam mengatasi konflik, mengendalikan emosi, dan menjaga ketenangan dalam menghadapi ujian kehidupan. (Jalaluddin, 2018)

Penelitian ini bertujuan untuk membahas dari para peneliti terdahulu dalam ruang lingkup ketenangan menurut perspektif ilmiah alamiah kemudian merekonstruksi ke dalam perspektif hadis dengan pendekatan kualitatif dan metode tematik adapun rumusan masalahnya adalah Bagaimana konsep ketenangan menurut psikolog? Bagaimana konsep ketenangan perspektif hadis? Apa dampak ketika tidak merasa tenang ?

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan sebagai kajian awal tentang konsep ketenangan perspektif hadis dalam ruang lingkup ketenangan dengan analisis spiritual. Secara praktis penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat dan kegunaan untuk pengembangan secara lebih serius mengenai konsep ketenangan perspektif hadis khususnya.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan Sumber data primer berupa hadis-hadis dari mashadir ashliyah digital dari Maktabah Syamilah, Hadis Soft dan Ensiklopedi Hadis Kitab 9 Imam. (Saltanera, 2017) Dan sumber sekunder yang meliputi tulisan-tulisan terkait dengan konsep ketenangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui library research. Penelitian ini menerapkan metode tematik hadis kontemporer dan metode grounded theory. (Dea & Alif, 2023)

Adapun garis besar langkah-langkah pendekatan metode Grounded Theory sebagai berikut:

1. Menentukan tema yakni "Tenang dalam Perspektif Hadis"
2. Merekrut dan mengumpulkan data terkait teori umum tentang tema tersebut dan data terkait Hadis-hadis yang relevan dengan tema sebagai theoretical sampling
3. Memisahkan transkrip menjadi ringkasan melalui proses coding, baik open code maupun axial code
4. Mengelompokkan ringkasan ke dalam hasil coding axial code sebagai final code
5. Menyortir dan mengelompokkan final code ke dalam kategori-kategori
6. Analisis seluruh ringkasan secara lebih intens dan membandingkan dengan antar kode

7. Mengulangi langkah 2-6 sampai Anda mencapai kejenuhan teoritis, yakni menemukan tema-tema/pokok-pokok bahasan utama dalam hadis tematik dan menyusun urutannya sesuai logic tertentu sehingga menjadi rancangan outline studi hadis tematik tentang Tenang Hasil dari outlining tersebut selanjutnya dituang dalam narasi deskriptif dan interpretatif sehingga menjadi Deskripsi Tenang dalam Perspektif Hadis. (Burhanuddin, 2020)

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian merupakan hasil pengolahan metode yang diterapkan di penelitian ini. Sedangkan pembahasan adalah interpretasi terhadap hasil penelitian yang ditopang dengan landasan teoritis ketenangan dalam pandangan hadis. Adapun hasil penelitian dan pembahasan di bawah ini. (Darmalaksana, 2022)

Telah dijelaskan bahwa penelitian ini adalah hasil pengolahan melalui metode. Sedangkan metode yang digunakan disini adalah metode tematik dalam lingkup ilmu dirayah hadis.(Dea & Alif, 2023) Adapun hasil penelitian ini yaitu tema-tema hadis berkenaan dengan Tenang dalam perspektif hadis. Tematik hadis dilakukan melalui pelacakan dengan kata kunci tenang, spiritual, hadits tematik, pada Hadits Soft dan Ensiklopedi Hadits Kitab 9 Imam. (*Haditssoft 4*, n.d.)

Hasil penelitian dengan metode dan langkah-langkah yang telah disebut pada metode penelitian di atas menunjukkan bahwa hadis-hadis yang memiliki kesatuan tujuan (wihdah algayah) dengan tema tenang ditemukan 15 sample hadis. Setelah dilakukan grouping codes into themes, 15 hadis tersebut diklasifikasi ke dalam 3 tema keutamaan tenang yang masing-masingnya terdiri dari 2 hingga 3 subtema yang rinciannya dapat dilihat pada Tabel 1.

NO	Kode final / Caption Hadis	Data Hadis
<b>A</b>	<b>Ketenangan dalam beribadah</b>	
<b>1</b>	<p>a. Sikap tenang ketika ingin menunaikan shalat  إِذَا أَتَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَعَلَيْكُمْ بِالسَّكِينَةِ  menuju shalat dan hendaklah kalian berjalan dengan tenang</p> <p>b. Sikap tenang ketika mendengar iqamah  إِذَا سَمِعْتُمُ الْإِقَامَةَ فَاَمْشُوا إِلَى الصَّلَاةِ  Jika kalian mendengar iqamah dikumandangkan, maka berjalanlah menuju shalat dan hendaklah kalian berjalan dengan tenang berwibawa dan jangan tergesa-gesa.</p> <p>c. Tidak tergesa-gesa ketika ingin berangkat shalat jum,at  ذَا أُقِيمَتِ الصَّلَاةُ فَلَا تَأْتُوهَا تَسْعُونَ وَأَنْتُمْ تَمْتَشُونَ عَلَيْكُمْ السَّكِينَةُ  Jika iqamah telah dikumandangkan maka janganlah berdiri hingga kalian melihat aku, dan hendaklah kalian melakukannya dengan tenang."</p>	<p>(bukhari-599)</p> <p>(bukhari 600-bukhari 602)</p> <p>(bukhari 857)</p>
<b>B</b>	<b>Para Nabi dan ketenangannya</b>	
<b>2</b>	<p>a. Ketenangan nabi muhamad ketika hampir ditemukan oleh kaum quraisy dalam perjalanan hijrah  اسْكُتْ يَا أَبَا بَكْرٍ اِثْنَانِ اللَّهُ تَالِئُهُمَا  Tenanglah wahai Abu Bakar, jika kita berdua maka yang ketiganya adalah Allah."</p> <p>b. Sikap tenang nabi muhamad ketika menjawab salam orang yahudi  إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الرَّفْقَ فِي الْأَمْرِ كُلِّهِ  sesungguhnya Allah mencintai, kelemahlembutan</p> <p>c. Nabi ibrahim ketika mencari ketentraman  وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي  Aku telah meyakinkannya, akan tetapi agar hatiku tetap mantap (dengan imanku).</p>	<p>(bukhari 3629)</p> <p>(bukhari 5565-:bukhari-557)</p> <p>(Bukhari muslim-216)</p>
<b>C</b>	<b>Keutamaan tenang</b>	
<b>3</b>	<p>a. Keutamaan siti aisyah membuat nabi tenang  فَلَمَّا كَانَ يَوْمِي سَكَنَ  Jadi ketika itu hari saya dia tinggal</p> <p>b. Hubungan tenang, malu serta keutamannya  إِنَّ مِنَ الْخَيَاءِ وَقَارًا وَإِنَّ مِنَ الْخَيَاءِ سَكِينَةٌ  Sifat malu itu tidak datang kecuali dengan kebaikan</p> <p>c. Mempermudah urusan orang agar tenang  وَلَا تُعْصِرُوا وَلَا تُنْقِرُوا  Permudahlah dan janganlah kalian mempersulit</p>	<p>(bukhari-3490)</p> <p>(bukhari -5652: muslim -53)</p> <p>(bukhari-5660)</p>

Berdasarkan Tabel 1.

Tema-tema Hadits diatas melalui konstruksi makna ( construction of meaning ) maka tenang dalam perspektif hadits menunjukkan hal-hal berikut

### **Definisi Tenang Secara Umum**

Secara umum tenang merujuk pada keadaan pikiran, perasaan, dan sikap yang stabil, damai, dan tidak terganggu.(Kallang, 2020) Definisi tenang dapat berbeda-beda tergantung konteksnya, tetapi pada dasarnya mencakup beberapa elemen utama stabilitas emosional Tenang menggambarkan keadaan emosi yang terkendali dan tidak mudah terpengaruh oleh situasi atau peristiwa eksternal.(Haris, 2006) Seseorang yang tenang memiliki kemampuan untuk menjaga ketenangan dalam menghadapi stres, kecemasan, atau tekanan. (Haspari , 2014)

Ketentraman pikiran Tenang juga melibatkan pikiran yang jernih, fokus, dan tidak terganggu oleh kebisingan atau gangguan mental. Ini berarti seseorang mampu mengendalikan pikiran, menghindari kekhawatiran berlebihan, dan mengembangkan keadaan pikiran yang damai dan seimbang.Kehadiran saat ini Tenang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk hadir secara penuh dalam momen saat ini tanpa terbebani oleh masa lalu yang mempengaruhi atau khawatir tentang masa depan. Ini melibatkan kesadaran dan penerimaan terhadap kenyataan yang ada di hadapan kita. (Nur Fitriyani Hardi, 2022).

Menerima situasi dengan lapang dada dan tidak melawan atau menentang apa yang tidak dapat diubah. Ini melibatkan rasa kedamaian dalam menghadapi perubahan, tantangan, atau ketidakpastian dalam hidup.Sikap yang lembut dan tidak agresif Tenang mencerminkan sikap yang tenang, lembut, dan tidak agresif terhadap orang lain. Seseorang yang tenang dapat mengendalikan emosi negatifnya, mengkomunikasikan pendapat dengan sopan, dan menunjukkan kebijaksanaan dalam menghadapi konflik.Tenang memiliki manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan dan hubungan manusia. Ini membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi dan produktivitas, memperbaiki komunikasi, dan mempromosikan suasana yang harmonis dan damai dalam berinteraksi dengan orang lain. (Kallang, 2020)

### **Ketenangan Dalam Perspektif Hadis**

Ketenangan adalah suatu keadaan pikiran dan jiwa yang tenang, damai, dan bebas dari kegelisahan. Dalam Islam, ketenangan sangat penting dalam mencapai kedamaian dalam hidup ini. (Jalaluddin, 2018)Salah satu sumber ajaran dalam Islam adalah hadis, yaitu perkataan, tindakan, dan persetujuan yang diriwayatkan dari Nabi Muhammad SAW. Dalam hadis-hadisnya, Nabi Muhammad SAW memberikan petunjuk tentang bagaimana mencapai ketenangan dalam berbagai aspek kehidupan. Mari kita jelajahi beberapa perspektif hadis mengenai ketenangan. (*Haditssoft 4*, n.d.)

## **Ketenangan Dalam Ibadah**

Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya ketenangan dalam ibadah. Dalam hadisnya, beliau bersabda, "Sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging. Jika dia baik, maka baiklah seluruh tubuh. Dan jika dia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itu adalah hati." (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini mengingatkan kita bahwa ketenangan hati adalah kunci untuk menjalankan ibadah dengan baik. (Salnatera, 2017)

Dalam melakukan ibadah seperti shalat, puasa, dan dzikir, kita perlu mencari ketenangan dalam hati agar dapat fokus dan khusyuk kepada Allah Swt. Dalam perspektif hadits, ruang lingkup ketenangan dalam beribadah mencakup beberapa hal yang dianjurkan agar seseorang dapat mencapai ketenangan dalam menjalankan ibadahnya. Berikut adalah beberapa aspek yang relevan. Menghilangkan gangguan dan distraksi Hadits mengajarkan pentingnya menghindari gangguan dan distraksi selama ibadah. Misalnya, saat shalat, Rasulullah Muhammad saw. menganjurkan agar melarang hewan-hewan berjalan di hadapan kita atau di atas tempat shalat. Hal ini memberikan kesempatan untuk beribadah dengan konsentrasi penuh dan mencapai ketenangan. (Syafira, 2012)

Menghindari perkataan yang tidak bermanfaat Rasulullah saw. juga mengingatkan umatnya untuk menghindari perkataan yang tidak bermanfaat dan tidak berhubungan dengan ibadah. Ketika seseorang beribadah dengan memberi tumpangan kepada orang lain, misalnya, Rasulullah saw. mengajarkan agar mereka berbicara dengan baik atau diam, sehingga tidak ada gangguan yang mengganggu ketenangan ibadah tersebut. Menciptakan suasana yang tenang Rasulullah saw. menekankan pentingnya menciptakan suasana yang tenang dan nyaman saat beribadah. (Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, 2022)

Contohnya saat shalat, beliau mengajarkan agar menjaga kebersihan tempat ibadah, menghilangkan benda-benda yang bisa mengganggu khusyuk, dan memastikan pencahayaan yang cukup. Menjaga fokus dan konsentrasi Rasulullah saw. juga mengingatkan umatnya untuk menjaga fokus dan konsentrasi saat beribadah. Dalam hadits, beliau menganjurkan agar orang-orang yang beribadah mengosongkan pikiran mereka dari hal-hal dunia yang menyibukkan, sehingga mereka dapat meraih ketenangan dalam beribadah dan memperoleh manfaat spiritual yang lebih besar.

Menghormati waktu ibadah Hadits juga mengajarkan pentingnya menghormati waktu ibadah dan tidak menggangukannya dengan urusan dunia yang tidak penting. Rasulullah saw memberikan contoh bagaimana beliau sangat menjaga waktu ibadah seperti shalat, puasa, dan ibadah-ibadah lainnya, dan mengajarkan umatnya untuk mengikuti contoh tersebut. (Syaiikh et al., 2017) Melalui implementasi aspek-aspek di atas, seseorang dapat mencapai ketenangan



dalam beribadah menurut perspektif hadits. Dengan menghilangkan gangguan, menciptakan suasana yang tenang, menjaga fokus, dan menghormati waktu ibadah, seseorang dapat merasakan kedamaian dan kekhusyukan dalam melaksanakan ibadahnya. Sebagaimana hal sangat menarik yaitu dalam hadits bukhari no.599 kutipan matan haditsnya sebagai berikut: “apabila kalian mendatangi shalat, hendaklah bersikap tenang” (bukhari-599). (*Haditssoft 4*, n.d.)

Nabi pun mencontohkan sikap tenang ketika mendengar iqamah sebagaimana yang terdapat dalam hadits bukhari no. 600-602 Saat mendengar Iqamah, seseorang bisa menunjukkan sikap tenang dengan melakukan beberapa hal berikut Menghentikan kegiatan yang sedang dilakukan Ketika Iqamah dikumandangkan, penting untuk menghentikan semua kegiatan yang sedang dilakukan dan fokus pada persiapan untuk shalat. Ini termasuk menghentikan pekerjaan atau aktivitas lain yang sedang dilakukan saat itu. (Nawawi, 2021) Membaca dzikir pendek Sambil menunggu waktu shalat tiba, seseorang dapat menggunakan waktu ini untuk membaca dzikir atau bacaan pendek yang memfokuskan pikiran dan menenangkan hati. Contohnya adalah membaca istighfar (meminta ampun kepada Allah), tasbih (mengucapkan kalimat subhanallah), tahmid (mengucapkan kalimat alhamdulillah), atau takbir (mengucapkan kalimat allahu akbar). (Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, 2022)

Mempersiapkan diri secara mental Sikap tenang juga melibatkan persiapan mental untuk shalat. Ini berarti fokus pada makna dan tujuan shalat, serta membersihkan pikiran dari segala kekhawatiran atau distraksi yang mungkin ada. Dengan menyadari pentingnya shalat sebagai sarana ibadah dan koneksi dengan Allah, seseorang dapat menciptakan ketenangan dalam hati dan pikiran. Menata perlengkapan shalat Jika belum melakukannya sebelumnya, saat mendengar Iqamah adalah waktu yang tepat untuk menata perlengkapan shalat, seperti sajadah, penutup kepala, dan sebagainya. Dengan melakukan ini dengan tenang dan teratur, seseorang dapat menciptakan suasana yang kondusif untuk fokus dan khusyuk dalam shalat. Memperhatikan dengan khidmat. Selama Iqamah dikumandangkan, penting untuk mendengarkannya dengan penuh perhatian dan khidmat. (Syaikh et al., 2017)

Hal ini berarti menghentikan pembicaraan, mengarahkan pandangan ke arah kiblat, dan menunjukkan rasa hormat terhadap panggilan untuk shalat. Selain itu juga nabi menganjurkan sikap tenang saat mendengar Iqamah adalah tentang memberikan perhatian penuh pada panggilan untuk beribadah, fokus pada persiapan shalat, dan menciptakan keheningan dalam hati dan pikiran untuk berhubungan dengan Allah secara khusyuk. Selain itu nabi juga tidak menganjurkan tergesa-gesa ketika hendak berangkat melaksanakan shalat jum'at dalam

haditsnya nabi menjelaskan Dengan anjuran ini, Nabi Muhammad mengingatkan umatnya untuk meluangkan waktu yang cukup untuk mempersiapkan diri sebelum pergi ke shalat Jum'at. Ini termasuk melakukan wudhu , mengenakan pakaian yang bersih dan rapi, dan menunjukkan sikap khidmat serta khusyuk selama pelaksanaan shalat Jum'at. Dengan tidak tergesa-gesa, seseorang dapat menciptakan suasana yang tenang dan lebih terfokus pada ibadah, serta mampu menyerap manfaat spiritual yang lebih dalam dari shalat Jum'at. (Nawawi, 2021)

### **Para Nabi dan Ketenangannya**

Salah satu karakteristik yang sering dikaitkan dengan nabi adalah ketenangan. Nabi seringkali memiliki sifat yang tenang dan penuh kesabaran dalam menghadapi tantangan dan cobaan dalam hidup mereka. Mereka memiliki keyakinan yang kuat pada Tuhan dan mengandalkannya dalam segala hal. (Burhanuddin, 2020) Ketenangan ini dapat terlihat dalam sikap mereka yang tidak mudah terpancing emosi, tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, dan mampu mengendalikan diri dalam situasi sulit. (Jalaluddin, 2018)

Ketenangan nabi juga dapat berasal dari keyakinan mereka bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan kehendak Tuhan. Mereka memahami bahwa hidup ini penuh dengan ujian dan cobaan, tetapi mereka percaya bahwa Tuhan akan memberikan pertolongan dan membimbing mereka dalam menghadapinya. Dengan memiliki keyakinan ini, nabi dapat menjaga ketenangan batin mereka, meskipun dihadapkan pada situasi yang sulit. Ketenangan nabi bukanlah hasil dari kelemahan atau ketidakmampuan untuk merespons, tetapi merupakan wujud dari kekuatan spiritual dan kepercayaan yang kokoh pada Tuhan. (Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, 2022)

Dengan demikian, ketenangan nabi dapat menjadi inspirasi bagi umat manusia untuk belajar menghadapi cobaan hidup dengan tenang, mengandalkan Tuhan, dan memperoleh ketenangan batin dalam menghadapi tantangan hidup. Contoh ketenangan nabi Muhammad ketika hampir ditemukan oleh kaum Quraisy. (Burhanuddin, 2020)

Ketika Nabi Muhammad (Shallallahu 'alaihi wa sallam) hampir ditemukan oleh kaum Quraisy di saat-saat awal Islam, ada beberapa contoh bagaimana beliau menunjukkan ketenangan dan keberanian yang luar biasa. Berikut ini beberapa contoh Peristiwa Hijrah ke Madinah. Ketika Nabi Muhammad dan sahabat-sahabatnya berada dalam perjalanan menuju Madinah, mereka dikejar oleh pasukan Quraisy yang berusaha untuk menghentikan mereka. Meskipun situasi tersebut sangat berbahaya, Nabi Muhammad tetap tenang dan tidak panik. Beliau membimbing para sahabat dengan kesabaran dan keberanian, dan berhasil melewati situasi tersebut dengan selamat. (Nawawi, 2021)

Peristiwa Gua Tsur Salah satu contoh ketenangan Nabi Muhammad adalah saat beliau bersembunyi di Gua Tsur bersama Abu Bakar saat perjalanan menuju Madinah. Kaum Quraisy mengintai mereka di luar gua, dan saat mereka berada tepat di depan mulut gua, Nabi Muhammad tetap tenang dan memastikan Abu Bakar agar tidak panik. Beliau meyakinkan Abu Bakar bahwa Allah akan memberikan pertolongan-Nya, dan mereka berhasil selamat dari ancaman tersebut. (Zulfatmi, 2021)

Pertempuran Uhud Di medan perang Uhud, kaum Quraisy berhasil menggertak pasukan Muslim dan menyebabkan kekacauan. Nabi Muhammad sendiri mengalami luka-luka dan kehilangan beberapa sahabat terdekatnya. Meskipun dalam keadaan yang sulit, beliau tetap tenang dan memberikan arahan kepada pasukannya. Beliau memperlihatkan ketenangan dan ketabahan yang luar biasa dalam menghadapi cobaan tersebut. Peristiwa Perjanjian Hudaibiyah Ketika Nabi Muhammad dan pasukannya menuju Mekah untuk melakukan umrah, mereka dihadang dan diblokir oleh pasukan Quraisy di Hudaibiyah. (Sodikin, 2003)

Meskipun situasi tersebut tampak sulit, Nabi Muhammad menunjukkan ketenangan dan bijaksana dalam berunding dengan pihak Quraisy. Akhirnya, melalui perjanjian tersebut, kedua belah pihak mencapai kesepakatan yang menguntungkan umat Islam. Dalam semua situasi tersebut, Nabi Muhammad menunjukkan ketenangan yang luar biasa. Beliau tidak panik atau putus asa di hadapan ancaman atau kesulitan. Ketenangan beliau didasarkan pada keyakinan yang kuat kepada Allah, keberanian yang tidak tergoyahkan, dan kepercayaan bahwa Allah selalu memberikan pertolongan kepada hamba-Nya yang sabar dan taat. (Haris, 2006)

Nabi juga mencontohkan sikap tenang ketika menjawab salam dari orang yahudi Salah satu contoh sikap tenang Nabi Muhammad ketika menjawab salam dari orang Yahudi adalah peristiwa yang terjadi di sekitar Madinah. Dalam sebuah riwayat yang terkenal, seorang Yahudi bernama Zaid bin Sa'nah datang kepada Nabi Muhammad dan mengucapkan salam kepadanya dengan kata-kata "Assalamu 'Alaika, ya Muhammad" (keselamatan ada padamu, wahai Muhammad). juga dalam hadits bukhari nomor 5565. (*Haditssoft 4*, n.d.)

Nabi Muhammad dengan tenang menjawab salam tersebut dengan kata-kata "Wa 'Alaika" (dan keselamatan juga ada padamu). Namun, Abdullah bin Salam, seorang Yahudi yang telah memeluk Islam, merasa tidak puas dengan salam tersebut dan mengatakan kepada Zaid bahwa seharusnya dia memberikan salam yang lebih baik kepada Nabi Muhammad yaitu "As-Salamu 'Alaika, ya Rasulullah" (keselamatan ada padamu, wahai Rasulullah). (Zulfatmi, 2021)

Ketika Nabi Muhammad Mendengar hal ini, beliau dengan sikap yang sabar dan tenang mengatakan, "Biarkan dia, wahai Abdullah! Kita tidak perlu mencari-cari kesalahan orang dalam salam mereka." Nabi Muhammad menunjukkan pengertian dan kesabaran, serta mengajarkan pentingnya menghormati perbedaan orang lain, bahkan ketika mereka mungkin tidak sepenuhnya memahami tata cara salam yang diajarkan oleh Islam. (Nawawi, 2021)

Dalam situasi tersebut, Nabi Muhammad tidak mempermasalahkan kata-kata yang digunakan oleh orang Yahudi tersebut, tetapi tetap menjawab salam dengan sikap yang sopan dan menghindari konflik yang tidak perlu beliau menunjukkan sikap pengampunan kebijaksanaan, dan sikap yang penuh dengan kasih sayang terhadap semua orang termasuk orang-orang Yahudi.

Contoh ini mencerminkan sikap tenang Nabi Muhammad dalam menghadapi situasi yang mungkin menimbulkan ketegangan atau perbedaan pendapat dengan orang Yahudi, dan menunjukkan bagaimana beliau mampu menjaga kesantunan dan mempertahankan hubungan yang baik dengan mereka. Selain Nabi Muhammad, Nabi Ibrahim pun mencontohkan sikap tenangnya ketika mencari ketentraman yaitu contoh sikap tenang Nabi Ibrahim ketika mencari ketentraman. Nabi Ibrahim adalah salah satu nabi yang terkenal dalam agama Islam. Ada beberapa contoh sikap tenang Nabi Ibrahim ketika mencari ketentraman yang bisa diambil dari riwayat kehidupannya. (Iffah & Yasni, 2022)

Mencari ketenangan dalam pencarian kebenaran Nabi Ibrahim tumbuh dalam masyarakat yang terbenam dalam kepercayaan berhala. Namun, dia merasa tidak puas dengan penyembahan berhala dan mulai mencari kebenaran. Dalam ketenangannya, Nabi Ibrahim mendalami kefakiran spiritual dan dengan tenang berusaha mencari jalan yang benar, yang akhirnya membawanya kepada tauhid (kepercayaan kepada Allah yang Maha Esa). (Jalaluddin, 2018)

Ketenangan dalam menghadapi konflik dan tantangan: Nabi Ibrahim dihadapkan pada banyak konflik dan tantangan dalam hidupnya, termasuk penentangan dari keluarganya sendiri terhadap keyakinannya. Namun, dia tetap tenang dan teguh dalam keimanannya. Ketika dia dihadapkan pada ancaman dilemparkan ke dalam api oleh kaumnya, Nabi Ibrahim tetap tenang dan percaya pada kekuasaan Allah untuk melindunginya. Allah kemudian memerintahkan api itu menjadi sejuk dan aman baginya.

Ketenangan dalam menjalankan perintah Allah Salah satu ujian besar yang dihadapi Nabi Ibrahim adalah ketika Allah memerintahkan beliau untuk menyembelih anaknya, Nabi Ismail. Meskipun ujian ini sangat berat dan menantang, Nabi Ibrahim tetap tenang dan menerima perintah Allah dengan sepenuh hati. (Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, 2022) Ketenangan dan kepasrahan

beliau kepada Allah tercermin dalam kesediaannya untuk menjalankan perintah tersebut, meskipun pada akhirnya Allah menggantikan Nabi Ismail dengan seekor domba sebagai korban. Dalam setiap situasi, Nabi Ibrahim menunjukkan sikap tenang, kepasrahan, dan kepercayaan yang kuat kepada Allah. Dia mencari ketenangan dalam hubungannya dengan Allah dan dalam menghadapi tantangan hidupnya. Sikap tenang dan ketenangan batin ini menggambarkan kedalaman iman dan kepercayaan Nabi Ibrahim kepada Allah, serta kesediaannya untuk mengikuti dan mematuhi petunjuk-Nya.

### **Keutamaan Tenang Perspektif Psikologi**

Keseimbangan emosional. Ini berarti mampu mengelola emosi dengan bijaksana dan tidak terjebak dalam gelombang emosional yang kuat. Keutamaan ini membantu seseorang untuk tetap tenang dan terfokus di tengah tekanan atau situasi sulit. (Husnaini, 2019). Ketahanan Mental Keutamaan tenang juga berkaitan dengan ketahanan mental. Seseorang yang tenang memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dan stres dengan sikap yang positif dan rasa optimisme yang tinggi. Mereka mampu mempertahankan ketenangan dalam menghadapi situasi yang sulit dan tidak mudah terpengaruh oleh ketegangan atau tekanan eksternal. (Haspari et al., 2014)

Relaksasi Tenang merupakan keadaan dimana seseorang mampu memulihkan diri dan mengalami relaksasi. Seseorang yang tenang dapat dengan mudah meredakan stres, mengurangi kecemasan, dan memulihkan energi setelah melewati periode yang melelahkan. Keutamaan ini penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan mental yang sehat. Konsentrasi dan Produktivitas dalam keadaan tenang memungkinkan seseorang untuk fokus dan berkonsentrasi dengan lebih baik. (Nur Fitriyani Hardi, 2022) Dalam keadaan tenang, pikiran menjadi jernih, dan seseorang mampu bekerja secara efisien, mengatasi hambatan kognitif, dan mencapai tingkat produktivitas yang optimal. Keutamaan ini membantu meningkatkan kinerja dan pencapaian tujuan. (Jalaluddin, 2018)

Hubungan Interpersonal yang Sehat Tenang juga berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Seseorang yang tenang cenderung memiliki kemampuan untuk mendengarkan dengan baik, mengelola konflik secara konstruktif, dan merespons situasi sosial dengan bijaksana. Mereka mampu mempertahankan kedamaian dalam diri mereka dan membantu menciptakan lingkungan sosial yang positif. Kesehatan Fisik yang Baik Keutamaan tenang juga memiliki dampak positif pada kesehatan fisik. Stres yang berkepanjangan dapat berdampak buruk pada sistem kekebalan tubuh dan keseimbangan hormonal. Dengan tetap tenang, seseorang dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan seperti penyakit jantung, hipertensi, dan gangguan tidur mempertahankan keutamaan tenang memerlukan latihan dan

kesadaran diri yang terus-menerus. Terapi kognitif perilaku (CBT), meditasi, olahraga, dan kegiatan kreatif seperti seni atau menulis dapat membantu seseorang mencapai dan mempertahankan keadaan tenang. (Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, 2022).

### **Keutamaan Tenang Dalam Perspektif Tasawuf**

Dalam tasawuf, keutamaan ketenangan memiliki peran penting dalam mengarahkan individu menuju kedamaian batin dan hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan. Berikut adalah beberapa keutamaan tenang menurut perspektif tasawuf yaitu kesadaran akan kehadiran Tuhan Dalam ketenangan, seseorang dapat mencapai kesadaran yang lebih dalam tentang kehadiran Tuhan di dalam dan di sekitar kita. Dengan fokus pada ketenangan batin, individu dapat mencapai tingkat kesadaran spiritual yang lebih tinggi. (Maslahat, 2021).

Keseimbangan Emosi Ketenangan membantu dalam mengendalikan emosi yang tidak seimbang. Dengan menemukan ketenangan dalam diri, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan tenang dan bijaksana, tanpa membiarkan emosi negatif menguasai dirinya. Peningkatan Konsentrasi dan Kontemplasi dalam ketenangan batin, seseorang dapat mencapai tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dalam ibadah dan meditasi. Ketenangan memungkinkan fokus yang mendalam, sehingga memudahkan untuk mengalami momen-momen kontemplasi yang mendalam (*Konsepsi Kebahagiaan Dalam Perspektif Filsafat Dan Tasawuf Jonsi Hunadar Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu*, n.d.)

Pembentukan Hubungan yang Lebih Dekat dengan Tuhan Ketika pikiran dan hati seseorang dalam keadaan tenang, mereka lebih mampu untuk berkomunikasi secara intim dengan Tuhan. Ketenangan batin memungkinkan seseorang untuk merasakan kehadiran-Nya dengan lebih mendalam, memperkuat ikatan spiritual dengan-Nya. Penyembuhan dan Pemulihan Batin Ketenangan batin dapat membantu individu dalam proses penyembuhan dan pemulihan dari luka batin, termasuk melalui penenangan pikiran, hati, dan jiwa. Dalam ketenangan, seseorang dapat menemukan kedamaian dan ketenangan yang diperlukan untuk mengatasi kesedihan, kecemasan, atau kegundahan. (Kallang, 2020)

Kesadaran tentang Keterhubungan dengan Alam Semesta Ketika seseorang mencapai ketenangan batin, mereka dapat merasakan keterhubungan yang lebih dalam dengan alam semesta. Mereka menyadari bahwa semua makhluk hidup saling terkait dan bahwa mereka sendiri adalah bagian integral dari harmoni yang lebih besar (Nawawi, 2021). Penerimaan dan Penerimaan diri dalam ketenangan, seseorang dapat mencapai penerimaan dan penerimaan diri yang lebih baik mereka belajar untuk menghargai diri sendiri, mengenal kelebihan dan kekurangan mereka, dan menerima diri mereka apa adanya Tenang menurut berbagai pendapat para ulama . (Jalaluddin, 2018)

Dalam berbagai perspektif ini pun dikuatkan oleh berbagai pendapat Menurut pemahaman Quraish Shihab, ketenangan jiwa atau sakinah dapat dicapai melalui beberapa faktor. Pertama, adalah dengan menjalin hubungan yang baik dengan Allah Swt melalui ibadah dan ketaatan kepada-Nya. Ibadah yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan dengan penuh kesadaran dapat membawa kedamaian dan ketenangan jiwa. Selain itu, Quraish Shihab juga menekankan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan sesama manusia. Menghormati, memaafkan, dan berbuat baik kepada orang lain adalah faktor penting dalam mencapai ketenangan jiwa. Selain itu, menahan diri dari emosi negatif seperti amarah dan kebencian juga ditekankan oleh Quraish Shihab. (Fuad, 2016)

Selanjutnya, Quraish Shihab juga menekankan pentingnya mengendalikan diri dan menjaga keseimbangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menyeimbangkan antara tuntutan dunia material dan kebutuhan spiritual adalah kunci untuk mencapai ketenangan jiwa. Menghindari kelebihan atau kekurangan dalam aspek apapun dalam kehidupan dapat membantu mencapai keseimbangan dan ketenangan jiwa. (Zulfatmi, 2021) Dalam pandangan Quraish Shihab, ketenangan jiwa juga dapat diperoleh melalui pemahaman yang mendalam tentang ajaran agama Islam. Mempelajari Al-Qur'an dan hadis-hadis Nabi Muhammad SAW dengan penuh penghayatan dan mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari dapat membawa ketenangan jiwa yang sejati. (Jalaluddin, 2018).

Dalam kesimpulannya, konsep ketenangan jiwa menurut Quraish Shihab adalah keadaan ketenangan, kedamaian, dan kestabilan emosional dalam hati seseorang. Konsep ini dapat dicapai melalui menjalin hubungan yang baik dengan Allah Swt menjaga hubungan yang baik dengan sesama manusia, mengendalikan diri, menjaga keseimbangan dalam kehidupan, dan memahami ajaran agama Islam secara mendalam. (Iffah & Yasni, 2022)

Ulama tasawuf juga berpendapat mengenai konsep ketenangan Menurut ulama tasawuf ketenangan jiwa atau "sukun" dapat dicapai dengan memperdalam kesadaran spiritual dan menyingkirkan gangguan-gangguan dunia mereka meyakini bahwa manusia cenderung terganggu oleh hawa nafsu, keinginan duniawi, dan keterikatan pada materi. Oleh karena itu, mereka menekankan pentingnya meninggalkan keinginan-keinginan yang berlebihan dan mengarahkan fokus ke dalam, menuju kesadaran diri dan hubungan yang lebih mendalam dengan Tuhan. (*Konsepsi Kebahagiaan Dalam Perspektif Filsafat Dan Tasawuf Jonsi Hunadar Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu, n.d.*)

Selain itu, ulama tasawuf juga berbicara tentang konsep "ittihad" atau penyatuan jiwa dengan Tuhan. Menurut mereka, ketenangan jiwa sejati dapat ditemukan ketika jiwa manusia menyatu dengan Sang Pencipta. Ini melibatkan perjalanan spiritual yang panjang, termasuk

latihan-latihan seperti meditasi, dzikir, dan introspeksi diri. Ulama tasawuf juga mengajarkan pentingnya memperbaiki budi pekerti, mengembangkan sifat-sifat kebajikan, dan mencari pengetahuan spiritual yang mendalam. Mereka meyakini bahwa kebersihan hati, cinta kasih, dan kerendahan hati adalah kunci untuk mencapai ketenangan jiwa yang sejati. (Maslahat, 2021)

Pendapat ulama tasawuf tentang ketenangan jiwa juga seringkali berhubungan dengan konsep "tawakal" atau tawakal, yaitu pasrah dan percaya sepenuhnya kepada kehendak Allah. Mereka mengajarkan bahwa dengan melepaskan diri dari perasaan cemas, kekhawatiran, dan keinginan egois, seseorang dapat mencapai ketenangan jiwa yang didasarkan pada kepercayaan penuh kepada Allah dan rencana-Nya.

### **Dampak Ketika Merasa Cemas dan Tidak Tenang**

Dampak ketika merasa cemas Merasa cemas dapat memiliki dampak yang beragam pada individu. Berikut adalah beberapa dampak umum yang bisa terjadi ketika seseorang merasa cemas. (Ma'rifah, 2020). Gangguan fisik merasa cemas dapat menyebabkan gangguan fisik seperti nyeri otot, sakit kepala, perut kembung, mual, pusing, jantung berdebar-debar, atau kesulitan tidur.

Dalam jangka panjang, dampak ini dapat mengganggu kesehatan fisik secara keseluruhan. Emosional Cemas yang berkelanjutan dapat menyebabkan perubahan suasana hati, seperti mudah marah, mudah tersinggung, mudah terisolasi, atau depresi. Individu yang cemas mungkin juga merasa tidak berdaya atau kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya mereka sukai. Gangguan kognitif. (Mellani & Kristina, 2021)

Cemas dapat mempengaruhi kinerja kognitif, seperti kesulitan berkonsentrasi, mudah terganggu, atau sulit membuat keputusan. Pada kasus yang parah, individu mungkin mengalami kebingungan atau pikiran yang berulang dan sulit dikendalikan. Gangguan hubungan sosial Rasa cemas yang berlebihan dapat mempengaruhi hubungan sosial orang lain. Seseorang yang cemas mungkin menghindari situasi sosial atau mengalami kesulitan berinteraksi dengan orang lain karena ketakutan akan penilaian negatif atau kekhawatiran berlebihan. Gangguan prestasi. (Mukholil, 2018)

Merasa cemas dapat mempengaruhi performa dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di tempat kerja, sekolah, atau dalam pencapaian pribadi. (Kumbara et al., 2018) Ketakutan yang berlebihan dan kekhawatiran yang berkelanjutan dapat menghambat kemampuan seseorang untuk fokus, mengambil resiko, atau mengatasi tantangan. Masalah kesehatan mental Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan generalisasi (GAD), gangguan panik, atau gangguan stres pasca trauma (PTSD).



## KESIMPULAN

1. Secara umum, tenang adalah keadaan pikiran atau suasana hati yang damai, terkendali, dan tidak terganggu oleh kegelisahan, stres, atau kebisingan eksternal. Definisi tenang dapat berbeda-beda bagi setiap individu, tetapi ada beberapa elemen umum yang dapat diidentifikasi. Definisi tenang secara umum mencakup keadaan pikiran yang damai, emosi yang seimbang, tubuh yang rileks, dan lingkungan yang tenang. Tapi perlu diingat bahwa definisi ini dapat bervariasi bagi setiap individu, tergantung pada preferensi dan pengalaman pribadi mereka.
2. Dalam perspektif hadis, tenang dapat didefinisikan sebagai keadaan pikiran dan hati yang terbebas dari kegelisahan, kecemasan, dan kekacauan. Dalam hadits-hadits, tenang sering dikaitkan dengan kesabaran, introspeksi diri, ibadah, zikir, pengendalian amarah, dan tawakal kepada Allah. Dengan mengamalkan ajaran-ajaran ini, seseorang dapat mencapai ketenangan dalam hubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan Allah Swt.
3. Singkat tentang para nabi dan ketenangannya, dapat dikatakan bahwa mereka adalah individu yang memiliki hubungan yang kuat dengan Tuhan, dan keyakinan mereka pada-Nya memberi mereka ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup mereka. Mereka menjadi teladan bagi umat manusia untuk mencari ketenangan dalam hubungan spiritual dengan Tuhan dan untuk mempercayai bahwa keadilan dan kebaikan akan menguasai dunia ini
4. Pandangan psikolog dalam rangka mengatasi gangguan-gangguan jiwa yang akhirnya akan melahirkan rasa tenang dan tentram adalah dengan melakukan relaksasi otot-otot tubuh, latihan pernafasan, serta melakukan terapi tingkah laku. Sedangkan menurut tasawuf dan pendapat ulama seperti yang telah dijelaskan diatas untuk memperoleh ketenangan dan ketentraman dalam hati yaitu dengan sering melakukan dzikrullah. Sehingga hakikat ketenangan terjadi ketika merasa tentram menerima berita yang disampaikan baik itu berita yg buruk atau yg sifatnya ujian ataupun kegembiraan sehingga ia menyambutnya dengan penuh kegembiraan ,dengan penuh penerimaan ,kepasrahan,dan kepatuhan.juga keimanan yang paling utama sehingga menciptakan rasa ketenangan dan ketentraman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burhanuddin, B. (2020). Dzikir dan ketenangan jiwa (solusi Islam mengatasi kegelisahan dan kegalauan jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>
- Darmalaksana, W. (2022). Studi flexing dalam pandangan hadis dengan metode tematik dan analisis etika media sosial. *Gunung Djati Conference Series*, 8, 412–427. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>
- Dea, & Alif, M. (2023). *Kuriositas dalam perspektif hadis*. 1–20.
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- Haditssoft 4. (n.d.).
- Haris, A. (2006). Nabi Muhammad dan reformasi masyarakat Arab. *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 21(2), 1–21.
- Haspari, O., Hariyadi, S., & Prihastuti, R. (2014). Intuisi jurnal ilmiah psikologi. *Intuisi (Jurnal Ilmiah Psikologi)*, 6(2), 74–78.
- Husnaini, R. (2019). Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Dirayah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4(1), 79–88.
- Iffah, F., & Yasni, Y. F. (2022). Manusia sebagai makhluk sosial pertemuan. *Lathaif: Literasi Tafsir, Hadis Dan Filologi*, 1(1), 38–47.
- Jalaluddin, A. (2018). Ketenangan jiwa menurut Fakhr Al-Dīn Al-Rāzī dalam Tafsīr Mafātih Al-Ghayb. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(1). <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>
- Kallang, A. (2020). Teori untuk memperoleh ketenangan hati. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 6(1). <https://doi.org/10.35673/ajdsk.v6i1.847>
- Konsepsi kebahagiaan dalam perspektif filsafat dan tasawuf. (n.d.). Jonsi Hunadar Universitas Islam Negeri Fatmawati Soekarno Bengkulu.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/12299/10616>
- Ma'rifah, D. (2020). Implementasi work from home: Kajian tentang dampak positif, dampak negatif dan produktivitas pegawai. *Civil Service*, 14(2), 53–64.
- Maslahat, M. M. (2021). Problematika psikologis manusia modern dan solusinya perspektif psikologi dan tasawuf. *Syifa Al-Qulub*, 6(1), 74–83. <http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/view/13222>
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat kecemasan anak remaja pada masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 8 wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara tahun 2021. *NLPK Mellani*, 12–34. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>

- Mukholil. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8, 1–8.
- Nawawi, S. C. (2021). Rahasia ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Nur Fitriyani Hardi, L. F. M. A. S. (2022). Ketenangan jiwa dan psychological well-being: Studi pada santri mahasiswa di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(2), 1–19.
- Saltanera. (2017). *..ف ل ° ل* 2(2), 63–74.
- SODIKIN, R. A. (2003). Memahami sumber ajaran Islam. *Alqalam*, 20(98–99), 1. <https://doi.org/10.32678/alqalam.v20i98-99.633>
- Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang, P. (2022). Terapi sholat sebagai upaya pengentasan anxiety pada masyarakat modern Siska Novra Elvina. *Counseling As Syamil*, 2(2), 64–78.
- Syaikh, S., Siddik, A., & Belitung, B. (2017). Dzikir dan ketenangan jiwa: Telaah atas pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90–106.
- The, P., Conference, N., Psychology, G., Islam, B. P., Fakultas, P., Uin, P., & Fatah, R. (2012). *Prosiding The 5*. 231–238.
- Zulfatmi. (2021). Pendidikan nilai spiritual dalam prosesi hijrah Nabi Muhammad Saw ke Madinah. *Jurnal MUDARRISUNA*, 11(3), 526–545.