



## Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi

EmaNurlaila<sup>1</sup>, Nabilla Kartika Sari<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

Email: [emanurlaila2020@gmail.com](mailto:emanurlaila2020@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [nabillakartik@gmail.com](mailto:nabillakartik@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstract.** *The Koran is considered a universal guide for humans until the end of time, emphasizing that a person's glory is not determined by wealth or physical appearance, but rather by the level of piety. The Prophet's hadith also emphasizes that Allah SWT watches over a person's heart and actions, not just his physical condition. A pure soul will produce good deeds, bringing us to a discussion of the soul in the context of psychology. Psychology, as a science that studies human behavior and relationships between humans, finds relevance in the concept of the soul or "nafs" according to the Islamic view. Understanding the concept of mental education from an Islamic perspective is important to gain a deeper understanding of spiritual values and the importance of life.*

**Keywords:** *Peace of Soul, Al-Qusyairi, Sufism*

**Abstrak.** Al-Qur'an dianggap sebagai pedoman universal bagi manusia hingga akhir zaman, menegaskan bahwa kemuliaan seseorang tidak ditentukan oleh kekayaan atau penampilan fisik, melainkan oleh tingkat ketakwaannya. Hadits Nabi juga menekankan bahwa Allah SWT mengawasi hati dan perbuatan seseorang, bukan hanya kondisi fisiknya. Jiwa yang suci akan menghasilkan perbuatan baik, membawa kita pada pembahasan mengenai jiwa dalam konteks psikologi. Psikologi, sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hubungan antar manusia, menemukan relevansi dalam konsep jiwa atau "nafs" menurut pandangan Islam. Memahami konsep pendidikan jiwa dalam perspektif Islam penting untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang nilai-nilai spiritual dan pentingnya kehidupan.

**Kata Kunci :** Kedamaian Jiwa, Al-Qusyairi, Tasawuf

### 1. PENDAHULUAN

Al-Qur'an dipandang sebagai pedoman universal bagi manusia hingga akhir zaman. Al-Qur'an menegaskan bahwa kemuliaan seseorang tidak ditentukan oleh kekayaan atau penampilan fisik, tetapi oleh tingkat ketakwaannya. Hadits Nabi juga menekankan bahwa Allah SWT mengawasi hati dan perbuatan seseorang, bukan hanya kondisi fisiknya. Jiwa yang suci akan menghasilkan perbuatan baik. Dalam konteks ini, pembahasan tentang jiwa membawa kita ke dalam bidang psikologi, yang pada dasarnya mengkaji manusia. Psikologi ialah ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia dan hubungan antar manusia dengan manusia lain. Jiwa menurut pandangan islam sering kali diidentifikasi sebagai "nafs". Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami konsep pendidikan jiwa dalam perspektif Islam agar kita dapat mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang nilai-nilai spiritual dan pentingnya kehidupan.

Sedangkan pada saat ini, perkembangan abad modern ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang mendorong perubahan positif dalam kehidupan manusia. Namun, kemajuan ini juga membawa dampak negatif. Salah satu dampak negatifnya adalah

*Received: Juni 12, 2024; Revised: Juni 26, 2024; Accepted: Juli 15, 2024; Online Available: Juli 17, 2024;*

\* EmaNurlaila, [emanurlaila2020@gmail.com](mailto:emanurlaila2020@gmail.com)

hilangnya keseimbangan jiwa, terutama bagi mereka yang tinggal di kota-kota besar. Hal ini ditandai dengan meningkatnya jumlah orang yang mengalami kegelisahan batin dan kekosongan jiwa, yang sering kali berujung pada stres dan frustrasi dalam kehidupan mereka.

Saat ini, banyak laporan tentang kasus bunuh diri yang disiarkan baik di media elektronik maupun media massa. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) lebih dari 800.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahun, dengan tingkat sekitar satu orang setiap 40 detik. Di Indonesia, angka bunuh diri saat ini mencapai 1.226 jiwa (Menkes RI, tanpa melakukan survei). Menurut para ahli psikiater, kejadian bunuh diri seringkali dipicu oleh perasaan hampa, ketakutan, dan kegelisahan yang mendalam pada individu tersebut. (Asep Achmad Hidayat, 2015) Secara faktual, keinginan untuk melakukan bunuh diri dipengaruhi tidak hanya oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh faktor biologis. Faktor Psikologis merupakan faktor yang paling menonjol dalam kasus bunuh diri. Menurut Risk Das (2018), pada usia 15 tahun ke atas banyak yang mengalami gangguan mental dan peningkatan emosional, dan lebih dari 12 juta berusia 15 tahun ke atas mengalami depresi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, data tidak teridentifikasi). Manusia sering terganggu dengan perasaan tidak tenang sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman baik secara individu maupun berkelompok, dihantui oleh rasa takut yang mungkin akan terjadi menimbulkan rasa putus asa untuk tidak mencapai harapan. Secara eksternal, ketidaknyamanan bisa disebabkan oleh rasa bersaing dengan orang lain, kurangnya keselamatan pada mental, dan ketidakpastian pada masa depan, seperti kesulitan mendapatkan pekerjaan yang layak atau ketakutan terhadap pemutusan kerja. Maka dari itu, tidak asing lagi jika perasaan gelisah ini dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan, yang pada gilirannya sehingga mengakibatkan depresi dan stres. (Sukmono, 2008:3).

Manusia sangat berpegang teguh dengan Al-Qur'an sampai akhir zaman, mengatakan bahwasannya kemuliaan seseorang tidak ditentukan oleh kekayaan materi atau penampilan fisiknya, ini semua hanya bersifat sementara (tidak abadi) Yang sesungguhnya kemuliaan adalah orang yang taat. atau materi, Dalam hadis Nabi menjelaskan bahwa Allah tidak memandang pada penampilan fisik ataupun materi, akan tetapi terlihat dari hati dan perbuatan baik yang telah dilakukan. Pada jiwa yang bersih akan menghasilkan perbuatan baik yang menjadi bukti ketakwaan seseorang. Ketenangan jiwa adalah keadaan ketenangan jiwa yang dialami seseorang yang mana seseorang tersebut merasa damai dalam hati, pikiran dan perasaannya (Rizqi 2022). Orang yang telah merasakan ketenangan jiwa maka tidak akan merasa gelisah ataupun terburu-buru dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

## **2. METODOLOGI PENELITIAN**

*library research* penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan. Data yang diambil untuk mengumpulkan data dan bahan kajian beberapa sumber-sumber pustaka. Data tersebut, baik primer maupun sekunder, dapat berupa buku, artikel jurnal, ensiklopedi, dokumen, laporan, dan hal yang berkaitan dengan masalah yang akan dipecahkan (Nazir, 2003). Data yang diperoleh dari metode dokumentasi ini mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang terdapat dalam tulisan yang dicatat. Pengumpulan data yang diperoleh menggunakan data kualitatif yang disajikan dalam bentuk kata atau kalimat penjelasan, selain itu penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang mana analisis dilakukan dengan deskripsi sebagaimana adanya tanpa campur tangan dari peneliti.

### **2.1 Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis konsep ketenangan jiwa menurut Al-Qusyairi. Penelitian ini berfokus pada mengidentifikasi definisi, ciri-ciri, dan cara mencapai ketenangan jiwa dari sudut pandang Al-Qusyairi, serta mengeksplorasi relevansi konsep tersebut dalam kehidupan modern. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang aspek spiritual dan psikologis dari ketenangan jiwa berdasarkan pemikiran Al-Qusyairi.

### **2.2 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana konsep ketenangan jiwa dari Al-Qusyairi dapat diaplikasikan dalam konteks kehidupan modern, membantu individu menemukan kedamaian di tengah kesibukan dan tekanan hidup.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Biografi Imam Al-Quraisy**

Imam Al-Quraisy lahir pada bulan Rabi'ul Awal tahun 376H di desa Istawa, pinggiran kota Naisabur yang penduduknya sebagian besar adalah keturunan Arab. Imam Qusyairi memiliki nama lengkap Abu al-Qasim Abdul Karim bin Hawazin bin Abdul Malik bin Thalhah bin Muhammad al-Nisabury al-Qusyairi al-Syafi'i. Nama "Al-Qusyairi" yang ada di akhir namanya menunjukkan bahwa ia berasal dari Kabilah Qusyairi bin Ka'ab sebuah suku Arab yang menetap di Khurasan.

Ibunya Sulamiyah adalah saudara perempuan dari ulama ilmu kalam Abu 'Aqil al-Sulamy. Imam al-Qusyairi wafat pada 16 Rabi'ul Akhir 465H pada usia 89 tahun dan

dimakamkan di Madrasah di sebelah guru sekaligus mertuanya Imam Abu 'Ali al-Daqqaq di Nisabur

Imam al-Qusyairi hidup dalam masa pemerintahan dinasti Ghaznawiyah. Pada waktu itu di Baghdad merupakan pusat pemerintahan Islam (markaz al-Khilafah), sedang mengalami masa krisis politik yang cukup sulit. Krisis terjadi karena kepemimpinan yang lemah pada dinasti 'Abbasiyah di akhir pemerintahannya. Dinasti 'Abbasiyah tidak lagi mempunyai peran penting dalam percaturan memiliki politik dan keberadaan mereka hanya bersifat simbolis. Imam Qusyairi merupakan seorang ulama besar yang ahli dalam berbagai bidang seperti fiqh, tafsir, ilmu kalam, ilmu ushul, dan nahwu, serta seorang peneliti terkemuka. Beliau merupakan seorang cendekiawan terkemuka pada masa tersebut, dan dianggap sebagai rahasia Allah SWT di antara hamba-Nya. Ia adalah ahli dalam ilmu berhakikat dan berhasil menggabungkan ilmu syariat dan hakikat, dalam hal aqidah ia cukup dikenal sebagai pengikut madzhab Asy'ari sedangkan dalam ilmu fiqh ia mengikuti madzhab Syafi'i

### **3.2 Pengertian Ketenangan Jiwa**

Ketenangan berasal dari kata "tenang" yang diberi imbuhan ke-an. Secara etimologis ketenangan berarti kondisi jiwa yang seimbang dan tidak terganggu sehingga seseorang tidak akan merasakan gelisah atau terburu-buru. Ketenangan dapat diartikan sebagai keadaan diam, stabil, tidak gelisah, tidak cemas, tidak khawatir, dan tetap tenang meskipun dalam situasi genting, serta tidak terburu-buru. tetap tenang meskipun dalam situasi genting, serta tidak tergesa-gesa (Poerwadarminta, 2008: 342). Bahasa Arab jiwa sering disebut dengan "al-nafs." Menurut Imam al-Ghazali, jiwa diartikan sebagai seluruh hakikat kejiwaan, yang merupakan inti dan esensi dari kepribadian seseorang (Al-Ghazali, 1984: 13).

Ketenangan jiwa dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keimanan yang meningkat serta ketaqwaan dalam menjalankan hal-hal baik, sikap dalam menghadapi, berdzikir setiap harinya, kondisi jiwa yang stabil, rasa syukur dan sabar serta kemampuan untuk tidak putus asa dan beradaptasi dengan lingkungan dalam kondisi bahagia. Faktor eksternal mencakup kondisi situasi bahagia. Faktor eksternal mencakup situasi lingkungan, tingkat pendidikan, keadaan ekonomi, serta situasi sosial dan politik. Di antara kedua faktor ini, faktor internal dianggap paling menentukan dalam mencapai ketenangan jiwa (Darajat, 1991: 23).

Menurut Dr. Zakiyah Darajat, manusia yang memiliki ketenangan jiwa dapat mengalami gangguan dimulai dari tingkat yang normal hingga tingkat yang paling parah, seperti depresi dan kegilaan. Gangguan ini dapat dilihat dari beberapa aspek:

1. Perasaan: Gangguan perasaan yang terkait dengan ketenangan mental meliputi rasa cemas, gelisah, bimbang, dan ragu.
2. Pikiran: Gejala dari segi pikiran termasuk sering lupa, kesulitan berkonsentrasi, kemampuan berpikir yang terganggu, dan merasa pikiran buntu.
3. Perilaku: Gejala perilaku mencakup penyimpangan-penyimpangan yang menyebabkan penderitaan bagi diri sendiri dan orang lain, seperti tindak kriminal, agresivitas (menyerang), dan perilaku destruktif (merusak) (Darajat, 1991: 17).

Ketenangan merupakan perasaan damai yang dimiliki oleh manusia yang disebabkan karena adanya kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi secara profesional. Begitu juga sebaliknya perasaan yang tidak tenang seringkali mengganggu pikiran seseorang dan menimbulkan stres. Salah satu cara untuk mencapai ketenangan jiwa adalah selalu mengingat Allah SWT.

Selanjutnya, menurut Rizqi (2022), Ketenangan jiwa adalah kondisi dimana seseorang merasakan ketenangan dalam hati, batin dan perasaan. Seseorang yang telah mencapai ketenangan jiwa tidak akan merasa gelisah atau terburu-buru dalam melakukan sebuah kegiatan. Sifat-sifat yang mencerminkan ketenangan jiwa antara lain adalah syukur, sabar, cinta kepada Allah, dan mengharapkan ridho Allah.

Jiwa merupakan roh manusia yang ada dalam tubuh sehingga menyebabkan jiwa itu hidup dan berkembang. Jiwa merupakan bagian dari kerohanian manusia yang memungkinkan seseorang merasakan sesuatu dalam hidupnya. Jika seseorang itu mampu merasakan, mengalami dan berkeinginan maka seseorang itu dianggap memiliki jiwa. Dengan demikian semua aspek jiwa batiniah yang dimiliki oleh manusia termasuk hati, pikiran dan perasaan. Jiwa dalam psikologi berkaitan dengan tingkah laku, sehingga para psikolog dapat menyelidiki perbuatan sebagai manifestasi dari jiwa.

Jiwa dapat dihubungkan dengan tingkah laku sehingga dapat diselidiki oleh psikolog melalui perbuatannya (Sumanto dalam Baharuddin 2020). Hal ini berkaitan dalam teori psikologi yaitu psikoanalisis, behaviorisme, dan humanisme. Dapat disimpulkan bahwa ketenangan jiwa adalah kondisi dimana perasaan, pemikiran dan kemauan yang berbeda dalam satu keseimbangan, sehingga tidak dapat merasakan cemas, gugup, gelisah dalam menjalani kesehariannya.

Kata "jiwa" (nafs) yang disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 279 kali dengan jumlah dan variasi yang berbeda, namun memiliki satu makna yang sangat beragam.

Ketenangan jiwa merupakan sebuah kesehatan mental yang mempunyai sebuah ciri khas seperti kemampuan untuk bekerja secara efisien, memiliki sebuah impian dalam hidup yang jelas dan batin yang selalu tenang dalam menghadapi berbagai macam permasalahan hidup

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari konsep ketenangan jiwa menurut Al-Qusyairi mengatakan bahwa ketenangan jiwa dicapai melalui keseimbangan antara ilmu syariat dan hakikat. Al-Qusyairi mengajarkan bahwa ketenangan jiwa tercapai melalui pengendalian diri, peningkatan keimanan dan ketaqwaan, serta pelaksanaan ibadah dengan ikhlas. Faktor internal seperti keimanan, ketaqwaan, dan kebiasaan berdzikir sangat berperan dalam mencapai ketenangan jiwa. Selain itu, ia menekankan pentingnya menggabungkan pengetahuan spiritual dengan perilaku yang sesuai dengan ajaran agama. Sifat-sifat seperti syukur, sabar, cinta kepada Allah, dan mengharapkan ridho-Nya adalah tanda-tanda seseorang yang telah mencapai ketenangan jiwa.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qusyairi, K. P. J. P. (2019). Konsep pendidikan jiwa perspektif Al-Qusyairi (Tarbiyah al-Nafs dalam Lathâif al-Isyârât). PT. Pustaka Islam.
- Arroisi, J. (2018). Spiritual healing dalam tradisi sufi. TSAQOFAH, 14(2), 323-348. <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v14i2.2459>
- Asyadily, M. H. (2022, December). Telah konsep yakin menurut sufi Imam Al-Qusyairi dalam Risalah Al-Qusyairiyah. In EAIC: Esoterik Annual International Conferences (Vol. 1, No. 01). <http://103.35.140.33/index.php/EAIC/article/view/420>
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir dan ketenangan jiwa (Solusi Islam mengatasi kegelisahan dan kegalauan jiwa). Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, 6(1). <http://repository.iainsinjai.ac.id/id/eprint/290>
- Cihat Nawawi, S. (2021). Rahasia ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian tafsir tematik. MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 6(1), 30-46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Faiziah, N. (2020). Konsep pendidikan tasawuf dalam kitab Nahwu al-Qulub karya Imam al-Qusyairi (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/54474>
- Firmansyah, A. (2022). Kematian perspektif Al-Qur'an (Studi penafsiran Imam Al-Qusyairi dalam kitab tafsir Lathâif Al-Isyârâh) (Doctoral dissertation, IAIN SYEKH NURJATI). <http://repository.syekhnurjati.ac.id/id/eprint/8126>

- Hasib, A. (2021). Wara' dalam ajaran tasawuf Imam Junaid al-Baghdadi. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 1(03). <https://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/41735>
- Ikrar, I. (2018). Konsep khauf dalam tafsir Al-Misbah: Telaah atas pokok-pokok pikiran tasawuf M. Quraish Shihab. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman*, 2(1), 27-56. <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v2i1.18>
- Lubis, R. (2020). Konsep jiwa dalam Al-Qur'an. *NIZHAMIYAH*, 10(2). <http://dx.doi.org/10.30821/niz.v10i2.772>
- Mustofa, A. (2020). Tela'ah konsep nilai-nilai pendidikan Islam. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 233-254. <https://doi.org/10.54437/ilmuna.v2i2.203>
- Nisa, A. R., & Purwaningrum, D. (2023). Pengaruh terapi Sayyidul Istighfar terhadap ketenangan jiwa. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(1), 41-45. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.740>
- Rizkiyah, N. N. I. (2018). Konsep ketenangan jiwa menurut Al-Qusyairi (Studi kitab tafsir *Latif al-Isyarat*) (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA). <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/33837>
- Satibi, S. (2018). Konsep pendidikan jiwa dalam perspektif Al-Qusyairi. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 22-41. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v11i1.1624>.