

## Takwa dan Ketenangan Jiwa, Tafsir Tematik QS. An-Naba'

Annantya Tri Angga Putu Salamun<sup>1\*</sup>, Ainur Rhain<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Ilmu Al Qur'an dan Tafsir, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162

E-mail: [g100231126@student.ums.ac.id](mailto:g100231126@student.ums.ac.id)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1284>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 4 Juny 2025

Revised: 9 Juny 2025

Accepted: 17 Juny 2025

#### Kata kunci

Takwa, Ketenangan Jiwa, Psikologi

#### Keywords

Piety, Peace of mind, Psycology



### ABSTRACT

Artikel ini membahas hubungan antara konsep takwa dalam ajaran Islam dan ketenangan jiwa dalam kehidupan sehari-hari, dengan merujuk pada QS. An-Naba ayat 31. Kata "*al-muttaqīn*" dalam ayat tersebut diartikan sebagai orang-orang yang taat kepada Allah, menjaga diri dari dosa, dan hidup dengan landasan tauhid. Dalam kajian ini, digunakan pendekatan psikologi, khususnya teori *well-being* dari Martin Seligman, yang menyebut bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari lima unsur: emosi positif, keterlibatan, hubungan yang baik, makna hidup, dan pencapaian. Hasil kajian menunjukkan bahwa orang yang bertakwa cenderung memiliki pengendalian diri yang baik, merasa lebih tenang karena dekat dengan Allah, dan mampu menghadapi tekanan hidup melalui doa, zikir, dan sikap tawakal. Mereka juga umumnya memiliki hubungan sosial yang sehat dan emosi yang stabil. Dengan demikian, takwa tidak hanya sebagai bentuk ketaatan kepada Tuhan, tetapi juga menjadi cara untuk menjaga kesehatan mental dan ketenangan jiwa. Temuan ini penting untuk mendukung pengembangan pendekatan spiritual dalam menjaga kesehatan mental di masa kini.

This article discusses the connection between the Islamic concept of takwa and inner peace in daily life, with reference to QS. An-Naba verse 31. The term "*al-muttaqīn*" is understood as people who are obedient to God, avoid sins, and live based on the principle of monotheism. This study uses a psychological approach, especially Martin Seligman's *well-being* theory, which includes five elements: positive emotion, engagement, good relationships, meaning, and achievement. The results show that people with takwa tend to have good self-control, feel calmer because of their closeness to God, and can face life's challenges through prayer, remembrance (*dhikr*), and trusting in God (*tawakkul*). They also often have healthy social relationships and stable emotions. Therefore, takwa is not only a form of religious obedience but also a way to support mental health and inner peace. These findings are important for developing spiritual-based approaches in modern mental health care.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Annantya Tri Angga Putu Salamun, et al (2025) Takwa dan Ketenangan Jiwa, Tafsir Tematik QS. An-Naba', 3(4). 4427-4433 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1284>

### PENDAHULUAN

Di era modern yang serba cepat, tekanan sosial, serta tantangan hidup yang semakin kompleks, kebutuhan akan ketenangan jiwa menjadi semakin penting. Banyak individu mengalami stres, kecemasan, dan perasaan terasing akibat tuntutan hidup yang terus meningkat. Kondisi ini menciptakan ketidakseimbangan emosional yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental maupun spiritual.

Dalam situasi semacam ini, pencarian makna hidup dan ketenteraman batin bukan lagi pilihan, melainkan kebutuhan mendasar.

Islam sebagai agama yang menyeluruh menawarkan berbagai solusi atas problematika kehidupan manusia, salah satunya melalui konsep takwa. Takwa secara etimologis berasal dari kata waqā, yang berarti menjaga atau melindungi. Secara terminologis, takwa diartikan sebagai kesadaran penuh akan kehadiran Allah yang mendorong seseorang untuk menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya (Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-Din*). Dalam Al-Qur'an, Allah berulang kali menegaskan keutamaan takwa sebagai landasan utama kebahagiaan dan keberuntungan hidup, baik di dunia maupun di akhirat (QS. Al-Baqarah: 2; QS. At-Talaq: 2-3).

Salah satu ayat yang secara khusus menekankan hubungan erat antara takwa dan kebahagiaan adalah QS. An-Naba ayat 31, "*Inna lil-muttaqīna mafāzā*" (Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa mendapat kemenangan). Menurut para mufassir seperti Al-Qurthubi dan Ibnu Katsir, kata "*mafāzā*" dalam ayat tersebut tidak hanya merujuk pada kemenangan di akhirat berupa surga, tetapi juga mencakup keselamatan dan ketenangan di dunia. Orang yang bertakwa dijanjikan hidup yang lebih tenang karena selalu merasa berada dalam lindungan dan bimbingan Allah.

Dari perspektif psikologi, ketenangan jiwa erat kaitannya dengan kondisi mental yang stabil, rasa aman, serta kemampuan mengelola emosi secara positif. Nilai-nilai yang terkandung dalam takwa seperti kesadaran diri, keikhlasan, dan kepasrahan kepada Tuhan selaras dengan konsep ketenangan jiwa. Bahkan, penelitian-penelitian modern menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dan religiusitas dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang (Koenig, 2012)

Dengan demikian, pemahaman terhadap konsep takwa tidak hanya penting dari sisi keagamaan, tetapi juga dari sisi psikologis dan sosial. Artikel ini bertujuan untuk menggali lebih dalam hubungan antara takwa dan ketenangan jiwa melalui kajian terhadap QS. An-Naba ayat 31. Diharapkan pembahasan ini dapat memberikan inspirasi dan pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana ajaran Islam dapat menjadi pedoman dalam mencapai ketenangan jiwa di tengah tantangan hidup yang terus berkembang.

## METODE

Kajian ini menggunakan pendekatan psikologis sebagai metode utama dalam menganalisis hubungan antara konsep takwa dan ketenangan jiwa sebagaimana yang terkandung dalam QS. An-Naba ayat 31. Pendekatan psikologi dipilih karena mampu memberikan perspektif yang komprehensif dalam memahami aspek-aspek mental, emosional, dan spiritual yang terlibat dalam pengalaman keberagaman seseorang. Dalam hal ini, takwa tidak hanya dilihat sebagai konsep teologis yang abstrak, tetapi juga sebagai sebuah kondisi psikologis yang dapat berdampak nyata terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu.

Pendekatan psikologis dalam kajian keislaman memfokuskan analisis pada bagaimana ajaran agama, nilai-nilai spiritual, dan praktik keagamaan berinteraksi dengan kondisi psikologis manusia. Menurut Hood et al. (Hood, 2009), psikologi agama berperan penting dalam memahami bagaimana kepercayaan dan praktik spiritual dapat memengaruhi perilaku, emosi, serta kesejahteraan mental individu. Dalam konteks ini, takwa dapat ditelaah sebagai bentuk kesadaran spiritual yang tinggi, yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis (resiliensi), memberikan rasa aman, serta memperkuat individu dalam menghadapi tekanan hidup.

QS. An-Naba ayat 31 yang menyatakan, "*Inna lil-muttaqīna mafāzā*" ("Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa mendapat kemenangan"), menjadi landasan utama dalam kajian ini. Ayat ini tidak hanya menunjukkan janji surga sebagai balasan di akhirat, tetapi juga mengisyaratkan adanya kondisi kemenangan batin dan ketenangan jiwa di dunia bagi orang-orang yang bertakwa. Dalam kerangka psikologi positif, konsep ini sejalan dengan teori well-being yang dikembangkan oleh Seligman (Seligman, 2011), di mana kebermaknaan hidup dan hubungan spiritual dianggap sebagai komponen penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis.

Untuk itu, kajian ini menggunakan metode analisis kualitatif deskriptif dengan pendekatan psikologi transpersonal, yaitu cabang psikologi yang berfokus pada dimensi spiritual dan pengalaman batin yang melampaui diri (Vaughan, 2002). Pendekatan ini relevan digunakan karena memungkinkan peneliti untuk memahami makna subjektif dari takwa yang dialami individu serta dampaknya terhadap

ketenangan jiwa secara mendalam. Pendekatan ini juga memperhatikan bagaimana aspek religius-spiritual dapat memperkuat integrasi diri, memperbaiki keseimbangan emosional, serta membantu individu mengatasi kecemasan.

Dengan pendekatan psikologi, kajian ini diharapkan dapat menjembatani antara dimensi religius dan ilmiah, sehingga pembahasan mengenai takwa tidak hanya relevan dalam ranah spiritual, tetapi juga mendapat penguatan secara ilmiah melalui konsep-konsep psikologis kontemporer. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya memperluas wawasan keislaman, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan pemahaman tentang kesehatan mental dan spiritual yang holistik dalam kehidupan modern.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Klasifikasi Ayat

Surat An-Naba ayat 31 termasuk dalam kategori ayat *wa'd* (janji Allah), yang memberikan kabar gembira kepada orang-orang yang bertakwa mengenai balasan mereka di akhirat. Ayat ini adalah bagian dari surat makkiyah, yaitu surat yang diturunkan di Mekah sebelum hijrah Nabi Muhammad SAW ke Madinah. Karakteristik ayat-ayat Makkiyah biasanya berkaitan dengan persoalan tauhid, hari kebangkitan, surga dan neraka, serta peringatan kepada kaum musyrikin. Tema yang diangkat dalam surat ini secara umum menggambarkan kehidupan setelah kematian, serta balasan bagi orang-orang yang beriman dan bertakwa, yang menjadi motivasi spiritual dan penghiburan bagi kaum Muslimin yang saat itu mengalami tekanan berat.

Menurut Ibnu Katsir, ayat ini merupakan bagian dari penegasan Allah atas balasan yang mulia bagi orang-orang yang bertakwa, setelah sebelumnya dijelaskan dalam ayat-ayat sebelumnya tentang azab bagi orang-orang kafir. Ia menyatakan bahwa "Ini adalah kabar gembira bagi orang-orang yang bertakwa yang menjaga dirinya dari syirik, dosa, dan perilaku buruk." (Katsir, *afsir al-Qur'an al-'Azhim*, 2000)

Al-Qurthubi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa kata *mafāzā* dalam ayat ini berarti kemenangan, keselamatan, dan tempat yang menyenangkan, yakni surga. Ia juga menegaskan bahwa konteks ayat ini berkaitan dengan kehidupan akhirat, tetapi juga membawa implikasi psikologis berupa ketenangan dan pengharapan di dunia bagi orang-orang beriman (Al-Qurthubi.)

Meskipun tidak terdapat riwayat shahih yang secara eksplisit menjelaskan asbabun nuzul (sebab turunnya ayat) dari ayat ini, sebagian mufassir seperti Sayyid Qutb mengaitkan ayat ini dengan konteks tekanan terhadap kaum Muslimin di Mekah. Dalam tafsirnya, ia menulis bahwa surat ini secara keseluruhan berfungsi sebagai "peringatan keras bagi orang-orang kafir Quraisy yang mengingkari hari kiamat, dan juga sebagai tasliyah (penghiburan) serta janji kemenangan bagi kaum mukmin yang terzalimi" (Qutb, 2001)

Dari konteks historis dan tematik tersebut, dapat dipahami bahwa QS. An-Naba ayat 31 tidak hanya menyampaikan balasan surgawi di akhirat, tetapi juga memiliki makna psikologis yang mendalam, yaitu memberikan harapan, motivasi, dan ketenangan jiwa kepada kaum Muslimin yang berada dalam tekanan. Dengan janji Allah ini, mereka diyakinkan bahwa ketakwaan yang mereka jalankan akan berbuah kemenangan dan kedamaian, baik di akhirat maupun dalam kehidupan spiritual mereka di dunia

### Kata Kunci Lafadz

Kata kunci yang digunakan dalam kajian ini adalah "المتقين". Kata ini berasal dari akar kata *وَقَى* yang bermakna menjaga atau melindungi. Dalam berbagai ayat Al-Qur'an, derivasi dari akar kata ini sering digunakan, seperti "اتقوا", "يتقون", dan "وقاية". Kata "المتقين" secara khusus disebutkan dalam banyak ayat untuk merujuk kepada orang-orang yang bertakwa, yakni mereka yang menjaga diri dari hal-hal yang dapat mendatangkan murka Allah dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Dalam Tafsir Al-Munir karya Syaikh Wahbah Az-Zuhaili, disebutkan bahwa makna "المتقين" adalah:

المتقون: هم الذين يتقون عذاب الله بطاعته واجتناب معصيته، ويتقون الشرك بالله بالتمسك بالتوحيد

Orang-orang yang bertakwa adalah mereka yang menjaga diri dari azab Allah dengan menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, serta menghindari syirik kepada Allah dengan berpegang teguh pada tauhid. (Az-Zuhaili, 2000)

Hal ini senada dengan penjelasan dalam Tafsir Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an karya Raghīb Al-Ashfahani, yang menyebutkan:

التقوى : جعل النفس في وقاية مما يُخاف. وأصل التقوى أن يجعل الإنسان بينه وبين ما يخافه وقاية تحفظه.

Takwa berarti menjadikan diri dalam perlindungan dari sesuatu yang ditakutkan. Secara asal, takwa adalah seseorang menjadikan penghalang antara dirinya dan sesuatu yang ditakutkan untuk menjaga dirinya. (al-Asfahani)

Jika ditelusuri lebih dalam, kata "المتقين" dalam Al-Qur'an sering dikaitkan dengan janji-janji kebaikan yang akan didapatkan oleh orang-orang bertakwa. Misalnya, dalam Surat Al-Baqarah ayat 2:

هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

"Sebagai petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa."

Dalam Tafsir Al-Jalalain, kata "المتقين" diartikan sebagai:

الذين يجتنبون المعاصي ويفعلون الطاعات.

Orang-orang yang menjauhi maksiat dan melakukan ketaatan.

Sementara itu, dalam Tafsir Ibnu Katsir, dijelaskan bahwa "المتقين" merujuk kepada orang-orang yang mempersiapkan diri dengan ketaatan kepada Allah dan menjauhkan diri dari perbuatan dosa, baik yang besar maupun kecil. (Katsir, Tafsir al-Qur'an al-'Azhim, 1999)

Dari sini, dapat disimpulkan bahwa "المتقين" memiliki makna yang mendalam, yaitu mereka yang menjaga diri dengan takwa kepada Allah. Hal ini mencakup ketaatan dalam menjalankan perintah, meninggalkan larangan, dan menjaga hati agar selalu berada dalam ketundukan kepada Allah. Dalam konteks Surat An-Naba ayat 31, disebutkan bahwa orang-orang yang bertakwa akan mendapatkan kemenangan (الفوز), yakni keberuntungan berupa kenikmatan abadi di surga.

#### **Keterkaitan Makna Ayat 31 dengan Makna Surat An-Naba Secara Umum**

Keterkaitan ayat 31 pada surat An-Naba dengan tema keseluruhan adalah konteks janji Allah kepada orang-orang yang bertakwa. Dalam ayat tersebut, Allah menjanjikan kenikmatan berupa surga bagi mereka yang menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Janji ini bukan hanya sekadar imbalan di akhirat, tetapi juga mencerminkan keadaan mental dan emosional yang dialami oleh individu yang bertakwa. Dengan adanya jaminan akan surga, orang-orang yang bertakwa dapat merasakan ketenangan jiwa, karena mereka yakin bahwa usaha dan pengorbanan yang mereka lakukan selama hidup di dunia akan mendapatkan balasan yang setimpal.

Ketenangan jiwa yang diperoleh dari keyakinan akan surga ini sangat penting, terutama di tengah berbagai tantangan dan kesulitan hidup. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang menghadapi stres, kecemasan, dan ketidakpastian. Namun, bagi mereka yang memiliki takwa, keyakinan akan adanya kehidupan setelah mati dan janji surga dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan. Mereka memahami bahwa segala kesulitan yang dihadapi di dunia ini bersifat sementara, dan bahwa ada kehidupan yang lebih baik menanti mereka di akhirat. Hal ini memberikan perspektif yang berbeda dalam menghadapi masalah, sehingga mereka dapat tetap tenang dan sabar dalam menjalani kehidupan.

Ketenangan jiwa yang dihasilkan dari takwa juga berdampak pada hubungan sosial yang lebih baik. Individu yang bertakwa cenderung memiliki sikap yang lebih positif, empati, dan kasih sayang terhadap sesama. Dengan memiliki jiwa yang tenang, mereka mampu berinteraksi dengan orang lain dengan lebih baik, menciptakan lingkungan yang harmonis, dan memberikan dampak positif bagi masyarakat. Dalam konteks ini, takwa tidak hanya bermanfaat bagi individu itu sendiri, tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya.

Secara keseluruhan, keterkaitan ayat 31 pada surat An-Naba dengan tema takwa dan ketenangan jiwa menunjukkan bahwa iman dan amal baik memiliki dampak yang mendalam dalam kehidupan seseorang. Janji Allah akan surga bagi orang-orang yang bertakwa bukan hanya sekadar harapan di akhirat, tetapi juga merupakan sumber ketenangan dan kebahagiaan di dunia ini. Dengan memahami dan mengamalkan nilai-nilai takwa, individu dapat mencapai keseimbangan emosional dan mental, serta berkontribusi pada kebaikan masyarakat secara keseluruhan.

#### **Analisa**

1. Konsep takwa di dalam surat An-Naba ayat 31 yang berperan untuk membangun jiwa yang tenang

Orang yang bertakwa memiliki pemahaman bahwa segala yang terjadi dalam hidup adalah bagian dari takdir Allah. Ketakwaan membawa ketenangan karena mereka percaya bahwa segala ujian hidup, baik itu berupa kesulitan, kehilangan, atau tantangan lainnya, adalah bagian dari ujian Allah yang harus dijalani dengan sabar dan tawakal. Sebagaimana dalam tafsir Ibnu Katsir, orang yang bertakwa

akan selalu percaya bahwa Allah tidak akan memberikan cobaan melebihi kemampuan hamba-Nya. Dalam konteks ini, ketenangan jiwa tercapai ketika seseorang tidak merasa cemas atau tertekan oleh keadaan, karena ia menyadari bahwa Allah selalu bersamanya dan bahwa segala urusan akan berakhir dengan kebaikan bagi mereka yang bertakwa. Sebagai contoh, dalam menghadapi masalah atau kesulitan hidup, seorang yang bertakwa akan memiliki sikap sabar dan tawakal, serta tidak terlalu terbebani oleh kekhawatiran. Ini membantunya untuk tetap tenang, karena ia tahu bahwa Allah adalah penentu segala sesuatu dan tidak ada yang terjadi tanpa izin-Nya.

Takwa juga berhubungan erat dengan pengendalian diri, baik dalam hal perbuatan, perkataan, maupun pemikiran. Seorang yang bertakwa berusaha menjaga dirinya dari perbuatan dosa dan selalu berusaha menghindari hal-hal yang dapat merugikan dirinya, baik di dunia maupun di akhirat. Dalam Surat An-Naba, مَفَازًا menggambarkan kemenangan yang dimiliki oleh orang yang menjaga ketakwaannya. Kemenangan ini tidak hanya berarti keselamatan di akhirat, tetapi juga kedamaian yang dicapai melalui pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang bertakwa mampu mengendalikan emosinya, tidak mudah marah, dan dapat menghadapi situasi dengan hati yang tenang dan pikiran yang jernih. Mereka tidak mudah terjebak dalam konflik atau kecemasan yang berlarut-larut. Takwa membantu mereka menjaga kedamaian batin, meskipun di tengah-tengah situasi yang penuh tekanan.

Konsep takwa dalam ayat ini juga mengarah pada kedekatan dengan Allah. Orang yang bertakwa memiliki hubungan yang sangat erat dengan Tuhan mereka melalui ibadah, zikir, doa, dan melakukan segala sesuatu dengan niat yang tulus untuk meraih keridhaan-Nya. Ketenangan jiwa datang ketika seseorang merasa selalu diawasi oleh Allah dan menyadari bahwa setiap langkah dan usaha yang mereka lakukan ada dalam lindungan-Nya. Dalam konteks ini, ketenangan jiwa tercapai ketika seseorang menjalankan perintah Allah dengan penuh keyakinan bahwa Allah selalu mendengarkan doa dan permohonan mereka. Seorang yang bertakwa tidak merasa kesepian atau terabaikan, karena ia tahu bahwa Allah selalu dekat dan menolong mereka yang bertakwa. Ketenangan jiwa tercapai ketika seorang hamba memahami bahwa hidup penuh ketakwaan akan membawanya kepada kebahagiaan dan kemenangan abadi di akhirat.

Menurut tafsir Wahbah Az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, مَفَازًا adalah hadiah atau ganjaran dari Allah yang akan diperoleh oleh orang yang bertakwa. Ganjaran ini tidak terbatas pada bentuk material atau duniawi, tetapi lebih kepada ketenangan batin yang datang dari rasa aman dan damai yang diberikan oleh Allah. Ketenangan ini adalah bagian dari *fawz* (kemenangan) yang dijanjikan kepada orang-orang yang selalu menjaga ketakwaannya. Ketenangan ini bukanlah ketenangan sementara yang bergantung pada kondisi duniawi, melainkan ketenangan abadi yang datang dari kedekatan dengan Allah.

## 2. Hubungan antara takwa dan ketenteraman jiwa dalam perspektif ilmiah

Ketenangan jiwa adalah dambaan setiap individu dalam menjalani kehidupan yang penuh tantangan. Dalam Islam, ketenteraman jiwa sering dikaitkan dengan takwa, yakni sikap konsisten dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya dengan penuh kesadaran. Sementara itu, dalam psikologi, Martin Seligman memperkenalkan teori *well-being* yang menjelaskan unsur-unsur dasar untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia. Kajian ini berusaha menjembatani konsep *takwa* dalam perspektif Islam dengan pendekatan *well-being theory* dalam psikologi, untuk memahami bagaimana keduanya berkontribusi terhadap ketenteraman jiwa

### a. Konsep Takwa dalam Islam

Secara etimologis, takwa berasal dari kata waqā yang berarti menjaga atau melindungi. Dalam konteks agama, takwa didefinisikan sebagai kesadaran penuh kepada Allah yang mendorong seseorang untuk taat kepada-Nya dan menghindari maksiat. Takwa bukan sekadar sikap ritualistik, tetapi mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku yang integral dalam membentuk karakter seseorang.

Al-Qur'an menyebutkan bahwa takwa merupakan jalan menuju keberkahan dan keselamatan jiwa. Dalam QS. An-Naba' ayat 31 disebutkan:

"Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa mendapat kemenangan."

Ayat ini menegaskan bahwa kemenangan, termasuk dalam bentuk ketenteraman batin dan jiwa, merupakan buah dari kehidupan yang dilandasi takwa. Orang yang bertakwa hidup dengan prinsip yang jelas, pegangan nilai yang kuat, dan orientasi spiritual yang mendalam. Semua ini menjadi pondasi kuat bagi kestabilan psikologis.

b. Ketenteraman Jiwa dalam Perspektif Psikologi

Dalam psikologi, ketenteraman jiwa bisa dikaitkan dengan konsep kesejahteraan psikologis (psychological well-being), yaitu kondisi di mana individu merasa damai, puas, dan bermakna dalam hidupnya. Martin Seligman dalam bukunya *Flourish* mengembangkan teori PERMA sebagai kerangka dalam memahami kebahagiaan dan kesejahteraan manusia. PERMA merupakan akronim dari lima elemen utama:

1. *Positive Emotion* (Emosi Positif)
2. *Engagement* (Keterlibatan/Pencapaian optimal)
3. *Relationships* (Hubungan yang positif)
4. *Meaning* (Makna hidup)
5. *Accomplishment* (Pencapaian)

Kelima elemen ini, menurut Seligman, dapat diukur dan dikembangkan untuk membentuk kehidupan yang utuh dan seimbang.

c. Takwa dalam Bingkai Teori Well-Being

Jika ditelaah lebih dalam, konsep takwa memiliki hubungan yang erat dengan lima unsur dalam teori PERMA yang dikembangkan oleh Martin Seligman. Teori ini menjelaskan lima aspek utama yang membentuk kesejahteraan psikologis, yaitu Positive Emotion (emosi positif), Engagement (keterlibatan), Relationships (hubungan sosial yang sehat), Meaning (makna hidup), dan Accomplishment (pencapaian).

1) Makna Hidup (*Meaning*)

Takwa memberikan arah dan tujuan yang jelas dalam hidup. Orang yang bertakwa meyakini bahwa hidup ini bukan sekadar mencari kesenangan dunia, tetapi juga untuk meraih keridhaan Allah sebagai tujuan akhir. Keyakinan ini menjadikan hidup terasa lebih berarti dan bernilai. Dalam teori PERMA, memiliki makna hidup merupakan salah satu faktor penting yang membuat seseorang mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan merasa lebih bahagia.

2) Hubungan Sosial yang Positif (*Relationships*)

Islam mendorong orang bertakwa untuk menjalin hubungan sosial yang baik, seperti bersikap jujur, saling menghormati, tolong-menolong, dan amanah. Hubungan sosial yang sehat ini menjadi sumber dukungan emosional yang penting, apalagi saat menghadapi masa sulit. Dalam psikologi, hubungan yang positif terbukti meningkatkan kesehatan mental dan memperkuat rasa kebahagiaan.

3) Emosi Positif (*Positive Emotion*)

Takwa melatih seseorang untuk memiliki sikap hati yang baik, seperti bersyukur atas nikmat, bersabar dalam ujian, dan ridha terhadap ketetapan Allah. Sikap-sikap ini menciptakan emosi positif yang membantu seseorang tetap tenang, optimis, dan mampu berpikir jernih. Psikologi positif menunjukkan bahwa emosi positif sangat penting untuk memperkuat daya tahan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

4) Keterlibatan Penuh (*Engagement*)

Ketika seseorang beribadah dengan khusyuk, seperti dalam shalat atau berdzikir, ia bisa sangat fokus dan tenggelam dalam ibadah tersebut. Kondisi ini mirip dengan apa yang disebut sebagai flow dalam psikologi, yaitu keadaan ketika seseorang benar-benar larut dalam aktivitas yang dilakukannya dengan penuh perhatian dan kesadaran. Pengalaman seperti ini dapat memberikan ketenangan batin dan rasa kedekatan yang mendalam dengan Tuhan, yang sering kali disebut sebagai pengalaman transendental.

5) Pencapaian (*Accomplishment*)

Orang yang bertakwa selalu berusaha melakukan amal baik dengan niat yang tulus. Amal-amal ini tidak hanya dilihat sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai langkah nyata menuju keberhasilan akhirat. Perasaan telah melakukan sesuatu yang benar dan bermakna memberi rasa pencapaian tersendiri. Dalam kerangka PERMA, pencapaian semacam ini dapat meningkatkan motivasi dan membentuk kepercayaan diri untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

## SIMPULAN

Takwa berperan penting dalam membangun jiwa yang tenang, baik dari perspektif agama maupun psikologi. Dalam konteks QS. An-Naba ayat 31, orang yang bertakwa dijanjikan kemenangan yang meliputi ketenangan jiwa dan kebahagiaan abadi di akhirat. Secara ilmiah, takwa mendukung pengelolaan stres dan kecemasan melalui rasa aman, penerimaan takdir, serta aktivitas spiritual seperti doa dan zikir. Dengan demikian, ketenangan jiwa yang diperoleh dari takwa berfungsi sebagai alat untuk mengatasi tantangan hidup dan membentuk kesejahteraan mental, yang akhirnya memberi kontribusi pada kehidupan yang lebih damai dan harmonis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengungkapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya, yang telah memberikan kemudahan serta kelancaran dalam proses penelitian dan penulisan artikel ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Ainur Rha'in, S.Th.I, M.Th.I., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan ilmiah yang sangat berarti dalam proses penyusunan artikel ini.
2. Para dosen Program Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Surakarta, atas segala ilmu, bimbingan, serta semangat yang telah diberikan kepada penulis selama menjalani masa studi.
3. Keluarga tercinta yang senantiasa menjadi tempat berteduh, memberi doa yang tak putus, serta menjadi penyemangat utama dalam setiap proses dan tantangan yang penulis hadapi.
4. Rekan-rekan mahasiswa, khususnya sahabat seperjuangan di Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, yang telah menjadi teman belajar, berdiskusi, dan saling mendukung selama perjalanan akademik ini.
5. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala bentuk bantuan, perhatian, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan karya ini.

## REFERENSI

- al-Asfahani, R. (t.thn.). *Al-Mufradat fi Gharib al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Qalam.
- Al-Qurthubi. (t.thn.). *Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi.
- Az-Zuhaili, W. (2000). *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manha*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 218–226.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hood, R. W. (2009). The psychology of religion: An empirical approach. *Guilford Press*.
- Katsir, I. (1999). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Katsir, I. (2000). *afsir al-Qur'an al-'Azhim*. Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 168–181.
- Qutb, S. (2001). *Fi Zhilalil Qur'an*. Kairo: Dar al-Shuruq.
- Ryff, C. D. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 1–28.
- Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *Free Press*.
- Vaughan, F. (2002). What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 16–33.