

**PENGARUH SALAT TERHADAP KETENANGAN  
JIWA PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta

Sebagai Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Studi

Strata Satu (S1)

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

Oleh:

**Nurul Amni**

**NIM: 211410028**



**Universitas  
PTIQ Jakarta**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM**

**UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA**

**2025 M/1447 H**



## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Amni  
NIM : 211410028  
No. Kontak : 0819 3493 4135

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Pengaruh Salat Terhadap Ketenangan Jiwa Perspektif Al-Qur'an* adalah hasil karya sendiri. Ide, gagasan dan milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Jakarta, 1 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan




Nurul Amni

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Salat Terhadap Ketenangan Jiwa Perspektif Al-Qur'an* yang ditulis oleh Nurul Amni dengan NIM 211410028 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam siding skripsi.

Jakarta, 1 Agustus 2025

Dosen Pembimbing

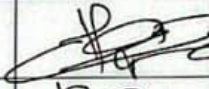





Amiril Ahmad, M.A.

**TANDA PENGESAHAN SKRIPSI**  
**PENGARUH SALAT TERHADAP KETENANGAN JIWA**  
**PERSPEKTIF AL-QUR'AN**

Nama : Nurul Amni  
NIM : 211410028  
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam


Telah diujikan pada sidang munaqasah pada tanggal: 2 Oktober 2025

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Lukman Hakim, M.A.	Ketua Sidang	
2	Dr. Lukman Hakim, M.A.	Penguji I	
3	Dr. M. Khoirul Anwar, M.A.	Penguji II	
4	Amiril Ahmad, M.A.	Pembimbing	

Jakarta, 16 Oktober 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

  
Dr. Andi Rahman, M.A.

## MOTTO

من عرف بُعد السفر إستعد

*“Barangsiapa tahu jauhnya perjalanan, bersiap-siaplah ia.”*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji hanya bagi Allah *subhanahu wata'ala* yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Salat terhadap Ketenangan Jiwa Perspektif Al-Qur'an.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana di Universitas PTIQ Jakarta.

Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wasallam*, yang telah membawa cahaya petunjuk bagi umat manusia hingga akhir zaman. Semoga kita semua diberikan taufik dan syafa'atnya di yaumul akhir nanti.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai tantangan dan hambatan, baik yang bersumber dari dalam diri seperti naikturunnya motivasi, kendala pengelolaan waktu, maupun hambatan dari luar seperti keterbatasan referensi dan waktu penyelesaian. Namun, atas izin dan karunia Allah, serta bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Kamaluddin dan Ibu Masnah, yang sangat saya cintai, atas segala dukungan dan doa yang tidak pernah henti selalu di langitkan, dan dukungan moral, msteri serta motivasi yang mendorong saya untuk terus bertahan dan berjuang hingga saat ini. Semoga Allah selalu memberikan keselamatan dan limpahan kasih sayangnnya hingga akhir hayat.
2. Teruntuk Abang saya Irwan Kusuma Jaya, Muhammad Heri, dan kakak saya tercinta Suma'yah. Terimakasih sudah menjadi sosok saudara yang sangat baik untuk saya, yang telah membersamai saya, tulus dan selalu memberikan semangat dan dukungan kepada adiknya.
3. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A. Selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta, yang telah memberi kesempatan belajar kepada kami.
4. Dr. Andi Rahman, M.A. Selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta yang telah mempermudah dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Lukman Hakim, M.Ag. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang telah memberikan arahan, motivasi untuk terus bersemangat dalam menyusun tugas akhir ini.
6. Bapak Amiril Ahmad, M.A. Selaku dosen pembimbing saya, pembimbing yang telah begitu besar jasanya, luas kesabarannya dan supportnya dalam menemani perjalanan saya menempuh pendidikan hingga berada dititik akhir perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
7. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai diiplin ilmu serta bantuannya.
8. Teruntuk kakak saya diperantauan, kakak Sayyida Labib, Sadan, Faiqoh El-Himmah, Wiwit Oktamaelani, Lisa Mia, Laelatul Qodriah. Terimakasih sudah mendukung dan membersamai hingga detik ini.

9. Teruntuk sahabat-sahabat dan rekan-rekan seperjuangan, terimakasih sudah berjuang dan saling membantu hingga saat ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu per satu, yang telah memberikan dukungan dalam berbagai bentuk selama masa penulisan skripsi saya hingga selesai.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya, serta menjadi amal jariyah yang bermanfaat bagi kita semua. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Jakarta, 1 Agustus 2025

**Nurul Amni**

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB INDONESIA

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin kedalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta.

### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Ša</i>	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ĥa</i>	Ĥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	Ka dan Ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Žal</i>	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	<i>Ra</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	Es
ش	<i>Syin</i>	Sy	Es dan ye
ص	<i>Šad</i>	Š	Es (dengan titik di bawah)
ض	<i>Ḍad</i>	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	<i>Ṭa</i>	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	<i>Ža</i>	Ž	Zet (dengan titik di bawah)
ع	<i>`ain</i>	`	Koma terbalik (di atas)

غ	<i>Gain</i>	G	Ge
ف	<i>Fa</i>	F	Ef
ق	<i>Qaf</i>	Q	Ki
ك	<i>Kaf</i>	K	Ka
ل	<i>Lam</i>	L	El
م	<i>Mim</i>	M	Em
ن	<i>Nun</i>	N	En
و	<i>Wau</i>	W	We
هـ	<i>Ha</i>	H	Ha
ء	<i>Hamzah</i>	‘	Apostrof
ي	<i>Ya</i>	Y	Ye

## 2. Huruf Panjang

Vokal Tunggal	Vokal Panjang	Vokal Rangkap
Fathah: a	ا : ā	أ : ...ay
Kasrah: i	ي : ī	ؤ : ...aw
Dhammah: u	و : ū	

## 3. Kata Sandang

a. Kata sandang yang diikuti huruf alif lam (ال) qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: البقرة (Al-Baqarah)

b. Kata sandang huruf alif lam (ال) syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dan sesuai dengan bunyinya.

Contoh: الرازي (Ar-Razi)

## 4. Huruf Tasydid

Huruf tasydid, hurufnya diketik dua kali. Contohnya: Bismillāh.

## 5. Ta' Marbutah

Apabila berdiri sendiri, waqaf atau diikuti kata sifat, maka huruf tersebut dialih aksarakan menjadi huruf “h”

Contoh: الأفتدة (*al-af'idah*)

Sedangkan Ta Marbutah (ة) yang diikuti atau disambungkan (washal) dengan kata benda (*isim*), maka dialih aksarakan dengan huruf “t”

Contoh: الآية الكبرى (*al-ayatul kubrā*)

Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak ditengah dan diakhir kata. Bila terletak di awal kata, hamzah tidak dilambangkan karena dalam bahasa Arab berupa alif.

Contoh: شياء (syaiun)

#### 6. Huruf Kapital

Sistem penulisan huruf Arab tidak mengenal huruf kapital, akan tetapi, apabila telah dialih akasarakannya maka berlaku ketentuan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD) Bahasa Indonesia, seperti penulisan awal kalimat, huruf awal nama tempat, nama bulan, nama diri, dan lain-lain. Ketentuan yang berlaku pada EYD berlaku pula dalam alih aksara ini, seperti cetak miring (*italic*) atau cetak tebal (**bold**) dan ketentuan lainnya. Adapun nama diri untuk kata sandang, maka huruf yang ditulis kapital adalah awal nama diri, bukan kata sandang. Contoh: al- Farmawi, al-Astqalani, dan seterusnya.

Khusus untuk penulisan kata Al-Qur'an dan nama-nama surahnya menggunakan huruf kapital. Contoh: Al-Fatihah, Al-Baqarah, An-Nisa dan seterusnya.

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh salat terhadap pembentukan ketenangan jiwa berdasarkan perspektif Al-Qur'an. Kajian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya tekanan psikologis dan kegelisahan yang dialami individu di tengah kompleksitas kehidupan modern, di mana kebutuhan akan ketenangan batin menjadi sangat krusial. Dalam konteks keislaman, salat sebagai ibadah ritual utama sering dipandang hanya sebagai kewajiban formal, padahal potensi besarnya sebagai sumber utama penguatan jiwa dan stabilitas psikologis sering terabaikan. Al-Qur'an memposisikan salat sebagai pilar yang menghubungkan hamba dengan Allah, yang esensinya adalah untuk mencapai Al-Nafs Al-Mutmainnah (jiwa yang tenang). Kurangnya penekanan pada dimensi agama dalam diskursus kesehatan mental membuat banyak Muslim tidak menyadari bahwa integrasi ibadah dan nilai spiritual, khususnya melalui salat, adalah solusi menyeluruh untuk mengelola tekanan jiwa dan meraih ketenangan sejati. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menghidupkan kembali pemahaman psikologis salat sebagaimana termaktub dalam Al-Qur'an.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif bersifat kepustakaan (library research) dengan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i). Analisis difokuskan pada ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas korelasi antara salat, zikir, dan ketenangan jiwa. Ayat-ayat kunci yang dikaji meliputi, antara lain, QS. Ar-Ra'd [13]: 28 (tentang zikir dan ketenangan hati), QS. Al-Ankabut [29]: 45 (tentang pencegahan fahsyah dan munkar), QS. Al-Baqarah [2]: 45 dan 153 (tentang salat dan sabar sebagai penolong), serta QS. Al-Ma'arij [70]: 19-22 (tentang sifat manusia yang berkeluh kesah kecuali orang yang salat). Ayat-ayat ini ditelaah untuk mengungkap dimensi spiritual dan psikologis salat, serta menganalisis bagaimana ritual ini berfungsi sebagai media pembentuk ketenangan batin dan menjadi sumber kekuatan untuk bangkit dari kesulitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa salat memiliki dampak besar dan mencakup berbagai aspek dalam menanamkan ketenangan jiwa. Al-Qur'an menegaskan bahwa melalui pelaksanaan salat yang khuyuk dan konsisten, seorang hamba akan terhindar dari perbuatan keji dan mungkar (QS. Al-Ankabut [29]: 45), yang merupakan sumber utama kegelisahan batin. Salat berfungsi sebagai sarana zikir yang secara berkelanjutan menumbuhkan ketenangan hati (thuma'ninah), menguatkan sifat sabar (kesabaran) yang esensial dalam menghadapi musibah (QS. Al-Baqarah [2]: 153), dan menyelamatkan individu dari sifat berkeluh kesah (QS. Al-Ma'arij: 19-22). Dengan demikian, penelitian ini mengukuhkan bahwa perspektif Al-Qur'an terhadap salat menyediakan kerangka terapi spiritual dan psikologis yang komprehensif untuk mencapai stabilitas dan ketenangan jiwa.

Kata Kunci: Salat, *Maudhu'i*, Ketenangan Jiwa, Al-Qur'an.

## **ABSTRACT**

*This research aims to analyze the influence of Salat (prayer) on the formation of inner peace from the perspective of the Qur'an. This study is motivated by the phenomenon of increasing psychological pressure and anxiety experienced by individuals amid the complexity of modern life, where the need for inner tranquility has become crucial. Within the Islamic context, Salat, as the main ritual worship, is often viewed merely as a formal obligation, while its great potential as a primary source of spiritual strengthening and psychological stability is frequently overlooked. The Qur'an positions Salat as a pillar that connects the servant with Allah, whose essence is to achieve Al-Nafs Al-Mutmainnah (the tranquil soul). The lack of emphasis on the religious dimension in mental health discourse leads many Muslims to be unaware that the integration of worship and spiritual values, especially through Salat, is a comprehensive solution for managing psychological stress and attaining true peace. Therefore, this research is important to revitalize the psychological understanding of Salat as enshrined in the Qur'an.*

*This research employs a qualitative library research method with a thematic interpretation (maudhu'i) approach. The analysis focuses on Qur'anic verses that discuss the correlation between Salat, Dhikr (remembrance of God), and inner peace. Key verses examined include, among others, QS. Ar-Ra'd [13]: 28 (on Dhikr and the tranquility of hearts), QS. Al-Ankabut [29]: 45 (on preventing fahsya' and munkar indecency and wrongdoing), QS. Al-Baqarah [2]: 45 and 153 (on Salat and patience as a helper), and QS. Al-Ma'arij [70]: 19-22 (on the complaining nature of humans, except those who perform Salat). These verses are scrutinized to reveal the spiritual and psychological dimensions of Salat, and to analyze how this ritual functions as a medium for forming inner tranquility and a source of strength to rise from adversity.*

*The results of the study indicate that Salat has a significant and multi-faceted impact on cultivating inner peace. The Qur'an affirms that through the implementation of devout and consistent Salat, a servant will be protected from indecent and wrongful acts (QS. Al-Ankabut [29]: 45), which are a main source of inner restlessness. Salat functions as a continuous means of Dhikr that fosters tranquility of the heart (thuma'ninah), strengthens patience (sabr), which is essential in facing calamities (QS. Al-Baqarah [2]: 153), and saves the individual from the complaining nature (QS. Al-Ma'arij: 19-22). Thus, this research confirms that the Qur'anic perspective on Salat provides a comprehensive spiritual and psychological therapeutic framework for achieving soul stability and peace.*

*Keywords: Salat, Maudhu'i, Inner Peace, Al-Qur'an.*

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB INDONESIA .....	vii
ABSTRAK .....	x
<i>ABSTRACT</i> .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penulisan.....	5
E. Manfaat Penulisan.....	5
F. Tinjauan Pustaka .....	6
G. Metode Penelitian .....	7
H. Sistematika Penulisan .....	8
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG SALAT DAN JIWA .....	11
A. Pengertian Salat.....	11
B. Ayat-Ayat Tentang Salat.....	12
C. Hakikat dan Kedudukan Salat.....	13
D. Metode dan Bentuk-Bentuk Salat .....	16
E. Pengertian Jiwa .....	19
F. Ayat-Ayat Tentang Jiwa .....	24
G. Hal-hal yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa.....	27
1. Faktor Internal.....	27
2. Faktor Eksternal .....	37
BAB III KORELASI SALAT DENGAN KETENANGAN JIWA .....	43
A. Salat Dapat Mencapai Ketenangan Jiwa.....	43

B. Salat Sebagai Sumber Ketenangan dan Kedamaian .....	50
C. Salat Dapat Menjaga Keseimbangan Emosional dan Spiritual..	62
BAB IV PENUTUP .....	77
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	79
TENTANG PENULIS.....	86



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Salat merupakan rukun Islam kedua setelah dua kalimat syahadat.<sup>1</sup> Bagi setiap muslim, Salat merupakan kewajiban yang tidak dapat ditinggalkan dan memiliki kedudukan yang sangat tinggi bahkan posisinya paling mulia di antara rukun-rukun Islam lainnya. Karena, salat adalah sebaik-baiknya ibadah *badaniyah*.<sup>2</sup> Salat juga merupakan amalan yang pertama kali akan dihisab.<sup>3</sup>

Sebagaimana Rasulullah *Saw.* bersabda: “*Perbuatan seorang hamba yang pertama kali dihisab pada hari kiamat adalah salat, maka jika salatnya bagus sungguh ia telah beruntung dan selamat, jika salatnya rusak sungguh ia telah merugi dan tidak beruntung.*”<sup>4</sup> Sehingga, salat menjadi ibadah paling utama dan menjadi tolak ukur bagi amalan-amalan lainnya. Selain itu, salat sebagai pembuka jalan bagi berbagai bentuk amal kebaikan lainnya yang dilakukan oleh seorang hamba Allah.<sup>5</sup>

Salat adalah satu-satunya ibadah yang diwajibkan di langit tertinggi, di hadapan para malaikat yang dekat dengan Allah. Pada saat itu, Rasulullah, berada di Sidratul Muntaha pada malam Isra’ dan Mi’raj.<sup>6</sup> Agar salat diterima, terdapat rukun, syarat, sunah, dan hal-hal mustahab yang harus dipenuhi. Semua ini adalah tuntutan yang harus diindahkan, jika salah satu rukun atau syarat hilang, maka salat tersebut dianggap batil atau tertolak.<sup>7</sup>

Dalam Al-Qur’an, terdapat banyak ayat yang membahas tentang salat, menunjukkan bahwa salat memiliki kedudukan, fungsi, dan peranan yang sangat penting dalam Islam. Kata salat muncul sebanyak 90 kali.<sup>8</sup> Beberapa di antaranya muncul bersamaan dengan kata sabar dan zakat.

---

<sup>1</sup> Siti Maspuroh Ika dan Pajar Milawati, “Efektivitas Pelaksanaan Salat Dhuha Dalam Peningkatan Disiplin Siswa Di SMP Insan Kamil Legok Kabupaten Tangerang,” *Equilibrium: Jurnal Pendidikan IX*, no. 2 (2021): 178.

<sup>2</sup> Abdurrahim Hamid dan M. Kholulurrahman Al-Mahfani, *Kitab Lengkap Panduan Shalat* (Jakarta: Wahyu Qolbu, 2016), hlm. 7.

<sup>3</sup> Abdul Mudjib, *Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Salat Jamaah*, 2022, hlm. 2.

<sup>4</sup> At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, Juz 2 (Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 1998), hlm. 269. Hadis No. 413.

<sup>5</sup> Abdul Mudjib, *Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Salat Jamaah*, hlm. 3.

<sup>6</sup> Al-Qurtubi, *Al-Jami’ Li-Ahkam Al-Qur’an*, Juz 10 (Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyah, 1384), hlm. 210.

<sup>7</sup> M. Kholulurrahman Al-Mahfani, *Kitab Lengkap Panduan Shalat*, hlm. 80.

<sup>8</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi’, *Mu’jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur’an Al-Karim* (Kairo: Dar al-Hadis, 1996), hlm. 645-646.

Oleh karena itu, penolakan terhadap kewajiban salat dapat mengakibatkan seseorang menjadi kufur.<sup>9</sup> Adapun tujuan dari salat yaitu sarana untuk berkomunikasi dengan Allah, Sang Pencipta dan Pengatur segala sesuatu.<sup>10</sup> Salat dapat menyelesaikan masalah dan kesulitan yang kita hadapi kepada Allah, serta meminta pertolongan dan petunjuk-Nya. Dengan cara ini, seseorang akan merasa lebih tenang dan yakin bahwa Allah tidak akan membiarkan hambanya menghadapi ujian hidup sendirian.<sup>11</sup>

Selain berfungsi sebagai doa, salat juga melibatkan gerakan fisik tertentu. Bukan sekadar rutinitas yang tidak berarti, namun memiliki nilai yang sangat besar bagi kehidupan dunia dan akhirat.<sup>12</sup> Bagi orang beriman, salat adalah kegiatan yang dinanti-nantikan, karena di dalamnya terdapat kesempatan bertemu dengan kekasihnya, yaitu Allah *Swf.* Sehingga dapat memperoleh pahala, rahmat Allah, serta ketentraman hati.<sup>13</sup>

Ketenangan dan kedamaian jiwa seseorang dapat dikembalikan melalui salat yang merupakan salah satu bentuk ibadah batin. Memiliki peranan yang efektif dalam mengatasi keraguan, stress dan depresi yang dialami oleh manusia.<sup>14</sup> Salat dapat mendatangkan rezeki, menjaga kesehatan, terhindar dari bencana, menjauhkan penyakit, menguatkan hati, menerangi wajah, menenangkan jiwa dan menghilangkan rasa malas.<sup>15</sup>

Ketika dilaksanakan dengan benar, ibadah salat akan memberikan dampak yang positif bagi jasmani dan rohani. Sebaliknya, salat yang dilakukan dengan tidak *khusyu'* maka tidak akan memberikan dampak yang berarti bagi keduanya.<sup>16</sup> *Khusyu'* berada dalam hati nurani, apalagi di akhir zaman ini dipenuhi dengan segala macam fitnah dan godaan, baik dari manusia maupun dari setan yang berusaha menjauhkan manusia dari *khusyu'*-an. Setiap muslim yang menjalankan perintah Allah, pasti

<sup>9</sup> Mat Jalil, "Falsafah Hakikat Iman Islam Dan Kufur," *Dakwah Dan Komunikasi* 2, no. 2 (2018): 402.

<sup>10</sup> Maimunah Salsabila, Yeria Yazida Elghina, and Syindi Aisyah, "Hubungan dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 2 (2023): 15.

<sup>11</sup> Astuti, "Bimbingan Shalat Sebagai Media Perubahan Perilaku," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): hlm. 307.

<sup>12</sup> Salsabila, Elghina, and Aisyah, "Hubungan Dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri," hlm. 14.

<sup>13</sup> Mapanyompa Saprun, "Bimbingan Fiqih Sholat Khusyuk di Masjid Darul Arqom Desa Baturinggit Kecamatan Sekarbela Kota Mataram," *Ibtida'iy : Jurnal Prodi PGMI* 6, no. 2 (2021): 4.

<sup>14</sup> Ahmad Najmuddin Rafid, "Peranan Salat Fardu Terhadap Manajemen Stress Mahasiswa PSKPS ULM 2023," 1, no. 6 (2023): 130-131.

<sup>15</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Berkah Shalat Dhuha*, Cetakan Ke (Jakarta Selatan: PT Wahyu Media, 2008), hlm. 31.

<sup>16</sup> Nurul Hidayah, "Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al- Mu'minin Ayat 2)," Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021, hlm. 27.

mempunyai hati yang ikhlas dan rendah hati. Sedangkan di zaman sekarang ini, arti kata *khusyu'* merupakan sesuatu yang mahal.<sup>17</sup>

Oleh karena itu, tidak heran apabila salat memiliki konsep yang jelas dan tegas baik dalam Al-Qur'an maupun Hadis yang pelaksanaannya tidak cukup hanya sebatas memenuhi tuntutan yang telah diisyaratkan secara lahiriah, tetapi harus menyentuh dimensi batiniah sebagai hakikat dari salat.<sup>18</sup>

Peran agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari gangguan jiwa dan dapat memulihkan kesehatan jiwa yang gelisah.<sup>19</sup> Karena semakin dekat seseorang dengan Allah dan semakin dia beribadah kepada Allah, maka semakin baik pula ia mampu menghadapi kekecewaan dan kesulitan hidup. Sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agama, semakin sulit baginya menemukan mencari kedamaian batin.<sup>20</sup>

Keterkaitan antara kejiwaan dan agama, terutama dalam konteks hubungan agama sebagai keyakinan dan kesehatan mental, terletak pada sikap seseorang yang menyerahkan diri kepada kekuasaan yang Maha Tinggi.<sup>21</sup> Hal ini dapat menumbuhkan sifat optimis dan perasaan positif. Karena pada dasarnya, setiap manusia memiliki beragam harapan dan tujuan dalam hidupnya. Salah satu harapan dan tujuan yang paling diinginkan oleh semua orang adalah meraih kebahagiaan, kedamaian, dan ketenangan jiwa.<sup>22</sup>

Pada era sekarang ini, dalam menghadapi tantangan yang kompleks dan tekanan hidup yang terus-menerus, konsep ketenangan jiwa menjadi semakin penting bagi setiap individu untuk mempertahankan keseimbangan mental, emosional dan spiritual dalam menjalani kehidupan.<sup>23</sup> Ketenangan jiwa tidak hanya berarti bebas dari gangguan atau ketegangan, tetapi juga mencakup kedamaian, ketenangan dan kepuasan batin yang mendalam. Perasaan ini mencerminkan keadaan di mana individu merasakan

<sup>17</sup> Renaldi Muhammad, "Makna Ibadah Shalat dalam Perspektif Agama Islam (Buya Hamka)," Disertasi, UIN Raden Intan Lampung, 2023. hlm. 25.

<sup>18</sup> Abdul Wahid, "Al-Qur'an Sumber Peradaban," *Jurnal Ushuluddin XVIII*, no. 2 (2012): 113-114.

<sup>19</sup> Selly Mayang Sari, Idi Warsah dan Dewi Purnama Sari, "Psychotherapy Salat Sebagai Mengatasi Stress dalam Meningkatkan Kesehatan Mental," *Muhafadzah* 3, no. 1 (2023): 11.

<sup>20</sup> Rohmi Yuhani'ah, "Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2022): 20-21.

<sup>21</sup> Yusron Masduki, *Psikologi Agama*, (Palembang: CV. Tunas Gemilang Press, 2020), hlm. 6.

<sup>22</sup> Tri Wahyuni, "Analisis Filsafat Jiwa Dalam Perspektif Al-Kindi," Skripsi, UIN Datokaram Palu, 2022, hlm. 3.

<sup>23</sup> Luthfiah Azis, "Konsep Sabar dan Relevansinya dalam Kehidupan Kontemporer Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah," Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024, hlm. 15-16.

kedamaian dan harmoni, meskipun menghadapi ujian dan cobaan dalam hidup.<sup>24</sup>

Ketenangan jiwa adalah sebuah keadaan di mana seseorang merasakan ketentraman dan kedamaian.<sup>25</sup> Individu yang memiliki ketenangan jiwa menunjukkan keseimbangan serta keharmonisan dalam aspek-aspek jiwanya. Dalam kondisi ini, seseorang mampu dengan jelas membedakan antara hal-hal yang perlu dilakukan dan yang tidak, serta antara yang baik dan buruk. Untuk mencapai ketenangan jiwa, fungsi-fungsi seperti pikiran, perasaan, pandangan, dan keyakinan hidup harus saling mendukung dan berkolaborasi, sehingga tercipta keharmonisan yang mampu menjauhkan seseorang dari perasaan ragu, bimbang, dan konflik batin.<sup>26</sup>

Topik tentang ketenangan batin atau jiwa merupakan isu yang sering dibicarakan oleh banyak orang, mulai dari pengertian ketenangan jiwa hingga strategi-strategi untuk mencapainya. Oleh karena itu, banyak individu berupaya dengan berbagai cara untuk meraihnya, karena ketenangan jiwa memiliki hubungan erat dengan kehidupan sehari-hari.<sup>27</sup>

Saat ini, banyak berita dari media elektronik dan cetak mengenai meningkatnya kasus bunuh diri. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 800.000 orang meninggal setiap tahun atau sekitar satu orang setiap 40 detik akibat bunuh diri. Di Indonesia, angka bunuh diri diperkirakan mencapai 1,6 hingga 1,8% per 100.000 jiwa. Para ahli kesehatan mengungkapkan bahwa kondisi ini sering kali disebabkan oleh kecemasan, perasaan kosong, depresi dan kegelisahan yang parah, yang semuanya dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.<sup>28</sup> Kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan individu merasa tidak bahagia dalam hidupnya. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang untuk mencari solusi dalam mengatasi masalah ini demi mencapai ketenangan jiwa.<sup>29</sup>

---

<sup>24</sup> Ayu Efitasari, "Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek," Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, 2015, hlm. 26.

<sup>25</sup> Fariyah Barorotun Nuronyah, "Dampak Positif Dzikir Ratib Al Haddad Terhadap Kondisi Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Santriwati di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus," Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2023, hlm. 10.

<sup>26</sup> Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen*, (Bandung: Yrama Widya, 2013), hlm. 44.

<sup>27</sup> Ayu Efitasari, "Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzakhirin Kamulan Durenan Trenggalek," hlm. 28.

<sup>28</sup> Agung Frijanto, "Depresi dan Bunuh Diri," Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022, [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri).

<sup>29</sup> Amanda Lenggogeni, Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari, "Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemic," *Jurnal Abdimas* 7, no. 2 (2021): 110-111.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu:

1. Apa pengertian salat?
2. Apa pengertian ketenangan jiwa?
3. Apa saja ayat Al-Qur'an tentang salat dan ketenangan jiwa?
4. Bagaimana pengertian salat dan ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an?
5. Bagaimana hubungan antara salat dan ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an?
6. Bagaimana salat berdampak terhadap ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an?

## **C. Batasan dan Rumusan Masalah**

### 1. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas, penulis membatasi masalah dengan memfokuskan pada Pengertian salat dan ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, hubungan antara salat dan ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, dan bagaimana salat dapat berdampak terhadap ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an.

### 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dipaparkan diatas, penulis menyimpulkan permasalahan yang akan dijawab pada skripsi ini yaitu bagaimana salat dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa perspektif Al-Qur'an?

## **D. Tujuan Penulisan**

Ada beberapa tujuan yang hendak dicapai dalam penulisan ini, diantaranya adalah;

1. Mengetahui pengertian salat dan ketenangan jiwa menurut Al-Qur'an.
2. Mengetahui dan memahami hubungan antara salat dan ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an.
3. Mengetahui bagaimana salat berdampak terhadap ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an.

## **E. Manfaat Penulisan**

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yang penting bagi pembaca dan masyarakat. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dapat membantu orang memahami betapa pentingnya salat untuk mencapai ketenangan jiwa dan memperkuat hubungan mereka dengan Allah.
2. Penelitian ini akan memberikan pengetahuan baru tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan salat dan ketenangan jiwa, serta

bagaimana tafsir tematik dapat digunakan untuk memahami makna tersebut.

3. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya salat dalam mencapai ketenangan jiwa, terutama di tengah tekanan hidup modern.

## F. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah kajian literatur yang relevan dengan pokok bahasan penelitian yang akan dilakukan atau bahkan memberikan inspirasi yang mendasari dilakukannya penelitian. Untuk itu, penulis mengamati kajian-kajian yang pernah dilakukan yang memiliki titik kesamaan atau perbedaan dalam pembahasan yang ditulis. Adapun yang penulis temukan dari kajian pustaka sebagai berikut:

Pertama, karya Hasanudin Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta “*Pengaruh Salat Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi pada Jamaah Masjid Anwar Rasyid Yogyakarta)*” tahun 2007. Skripsi ini membahas hubungan antara praktik Salat dan ketenangan jiwa di kalangan jamaah Masjid Anwar Rasyid, Yogyakarta. Penulis menyoroti pentingnya Salat sebagai metode utama untuk mencapai ketenangan dan kedamaian jiwa, terutama di tengah fenomena masalah jiwa yang marak di lingkungan masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melaksanakan salat dengan memenuhi syarat, *khusyu*, dan ikhlas memberikan dampak positif pada kehidupan jamaah. Mereka merasakan kedamaian, ketentraman, dan kebahagiaan, serta merasa lebih dekat dengan Allah.<sup>30</sup>

Kedua, Karya Nurul Hidayah Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh “*Salat Khusyu’ Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al-Mu’minun Ayat 2)*” tahun 2021. Skripsi ini membahas peran salat *khusyu*’ sebagai terapi untuk mencapai ketenangan jiwa, dengan fokus pada penafsiran dari Surat Al-Mu’minun Ayat 2. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana ke-*khusyu*’-an dalam salat dapat mempengaruhi kesehatan jiwa seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salat *khusyu*’ berhubungan erat dengan kesehatan jiwa. Salat yang dilakukan dengan *khusyu*’ dan ikhlas dapat memberikan ketenangan kepada jiwa dan dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi.<sup>31</sup>

Ketiga, Karya Anisa Maya Umri Hayati Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo “*Salat sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)*” Tahun 2020. Jurnal ini membahas tentang peran Salat dalam kesehatan mental, terutama dalam konteks psikologi Islam. Penulis menjelaskan bahwa salat bukan hanya merupakan kewajiban ibadah, tetapi

---

<sup>30</sup> Hasanudin, “Pengaruh Salat Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Pada Jamaah Masjid Anwar Rasyid Yogyakarta),” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2007.

<sup>31</sup> Nurul Hidayah, “Salat Khusyu’ Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al- Mu’minun Ayat 2).”

juga memiliki manfaat psikologis yang signifikan, seperti menciptakan ketenangan jiwa, mengurangi stres, dan berfungsi sebagai terapi spiritual bagi umat Muslim. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa salat dapat memberikan kedamaian batin dan membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Salat juga dianggap sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual, serta sebagai bentuk pengabdian kepada Allah yang memiliki efek positif pada jiwa manusia.<sup>32</sup>

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan buku-buku sebagai sumber datanya.<sup>33</sup> yang bersifat deskriptif analitis yaitu menggambarkan, menjelaskan, mempelajari, dan menganalisis data yang ada kaitannya dengan penelitian ini. Dengan demikian data yang diperoleh dari hasil literatur dideskripsikan apa adanya kemudian dianalisis. Pada penelitian ini penulis mencoba mengumpulkan segala jenis data yang berhubungan dengan tema yang diangkat.

### 2. Sumber Data

#### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data yang secara langsung berkaitan dengan tema yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian. Dalam hal ini data utama dalam penelitian yang bersumber dari Al-Qur'an, kitab tafsir dan hadis yang ada relevansinya dengan permasalahan yang diteliti.

#### b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah informasi yang secara tidak langsung berkaitan dengan persoalan yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian. Data tertulis berupa buku, artikel, jurnal, majalah, atau data tertulis lainnya yang dinilai relevan dan membantu pembahasan dalam penelitian ini.<sup>34</sup>

### 3. Metode Pengumpulan Data

Dengan mempertimbangkan penjelasan yang telah disampaikan, metode penelitian yang tepat untuk digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *library research* (studi kepustakaan), dan pengumpulan datanya menggunakan teknik dokumentasi, yaitu teknik pengumpulan data

---

<sup>32</sup> Anisa Maya Umri Hayati, "Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)," *Sprituualita* 4, no. 2 (Desember 2020).

<sup>33</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Andi, 2004), hlm. 4.

<sup>34</sup> Kaharuddin, "Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi," *Equilibrium : Jurnal Pendidikan* IX, no. 1 (2021): 4.

dengan menggali informasi pada dokumen-dokumen, baik berupa buku, jurnal, makalah, maupun artikel.<sup>35</sup>

- b. Penelitian ini dapat dilakukan dengan pendekatan kualitatif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam konteks teks Al-Qur'an dan bagaimana pesan-pesan di dalamnya memengaruhi cara pandang, emosi, dan perilaku seseorang. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti dapat menjelajahi berbagai aspek psikologis dan spiritual yang terdapat dalam pengaruh salat terhadap ketenangan jiwa perspektif Al-Qur'an.
- c. Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode *tafsir maudhui* (tematik) sebagai cara untuk menyusunnya.<sup>36</sup> Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut: Menentukan tema pembahasan yang akan dibahas, memilih tema dengan menggunakan lafadz atau isyarat yang terdapat di dalam Al-Qur'an, mengumpulkan ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema, membagi dan mengelompokkan ayat-ayat berdasarkan makkiyyah dan madaniyyahnya serta mengumpulkan pendapat mufasir tentang ayat-ayat yang berkorelasi dengan tema.

#### 4. Teknik Penulisan

Dalam penelitian ini, penulis mengikuti pedoman yang dikeluarkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam.<sup>37</sup>

### H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini bertujuan untuk membantu pembaca dalam memahami penelitian ini. Dengan demikian, penulis akan menjelaskan struktur pembahasan dalam skripsi ini yang terbagi menjadi beberapa bagian. Hal ini diharapkan akan membuat masalah yang ada lebih jelas, teratur, berurutan, dan mudah dipahami. Sistematika penulisan dalam skripsi ini akan terdiri dari empat bab, yaitu:

**BAB I:** Bab ini menjelaskan latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penulisan, metode penelitian, tinjauan pustaka, dan sistematika penulisan.

**BAB II:** Bab ini membahas pengertian salat, hakekat dan kedudukan salat, serta metode dan bentuk-bentuk salat. Selain itu, juga akan dijelaskan mengenai jiwa, termasuk pengertian jiwa dan hal-hal yang mempengaruhi ketenangan jiwa.

---

<sup>35</sup> M. Djamal, *Paradigma Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2015), hlm. 86.

<sup>36</sup> Abdussattar Fathullah Sa'id, *Al-Madkhol Ila Tafsir Al-Maudu'i* (Bur Sa'id: Darul At-Tauzi' Wa An-Nasyr Al-Islamiyah, 1991), hlm. 56-57.

<sup>37</sup> Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta Selatan: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022), hlm. 1-31.

**BAB III:** Bab ini menganalisis pengaruh dosa terhadap ketenangan jiwa serta pengaruh salat terhadap ketenangan jiwa, dengan mengacu pada ayat-ayat Al-Qur'an dan studi-studi sebelumnya.

**BAB IV:** Bab ini menyimpulkan hasil penelitian dan memberikan saran-saran untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan topik ini.



## BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG SALAT DAN JIWA

### A. Pengertian Salat

Salat berasal dari bahasa arab yang berarti doa. Doa dalam segala kebajikan dan pujian.<sup>38</sup> Salat menurut istilah fiqih merupakan ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang ditunjukkan kepada Allah *Swt.* dengan memenuhi syarat-syarat dan rukun yang telah ditentukan.<sup>39</sup>

Salat secara istilah adalah beribadah kepada Allah, mengagungkannya dengan perkataan dan perbuatan, berdasarkan peraturan dan sistematika tertentu yang diajarkan dalam Islam.<sup>40</sup>

Dalam *Al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*, Raghib Al-Asfahani menjelaskan bahwa kata *shalat* berarti doa dan ibadah yang terdiri dari serangkaian ucapan dan tindakan yang teratur, yang menghubungkan hamba dengan Allah.<sup>41</sup>

Sementara dalam *Al-Mu'jam Al-Mufahras*, kata *shalat* dijelaskan sebagai lafaza yang muncul dalam berbagai ayat Al-Qur'an dengan makna utama "doa" dan "ibadah salat" yang merupakan rangkaian ucapan dan gerakan khusus yang menghubungkan hamba dengan Allah.<sup>42</sup>

Secara umum ahli bahasa berpendapat bahwa salat berasal dari kata الصلاة (api besar). Menurut sebagian dari mereka, makna dari kalimat صل الرجل (seorang lelaki melakukan salat) yaitu dengan ibadah tersebut dia menghilangkan الصلاة dari dirinya, yakni neraka Allah yang menyala-nyala.<sup>43</sup>

Adapun istilah salat dalam ilmu syariat didefinisikan oleh para ulama sebagai berikut:

أَقْوَالٌ وَأَفْعَالٌ مُفْتَتِحَةٌ بِالتَّكْبِيرِ مُخْتَمَةٌ بِالتَّسْلِيمِ مَعَ التَّيَّةِ بِشَرَائِطٍ مَّخْصُوصَةٍ

"Serangkaian ucapan dan gerakan tertentu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, dikerjakan dengan niat dan syarat-syarat tertentu."<sup>44</sup>

---

<sup>38</sup> Syamsuddin, *Mengungkap Rahasia Shalat Para Nabi* (Jakarta: PT Wahyu Media, 2009), hlm. 130-131.

<sup>39</sup> Muhammad bin Qasim al-Gharabali, *Fathul Qarib* (Surabaya: Harisma, 2005), hlm. 11.

<sup>40</sup> Muhammad Mahmud ash-Shawwaf, *Indahnya Shalat* (Yogyakarta: Cahaya Hikmah, 2003), hlm. 41.

<sup>41</sup> Al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995), hlm. 25-26.

<sup>42</sup> Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an al-Karim*, hlm. 156.

<sup>43</sup> Al-Raghib al-Asfahani, *al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*, hlm. 491.

<sup>44</sup> Muhammad Qasim al-Ghazi, *Fathul Qorib al-Mujib* (Surabaya: Dar al-Ilm, 2024), hlm. 11.

Salat disebut demikian karena merupakan sarana langsung untuk menghubungkan seorang hamba dengan Sang Pencipta. Tujuannya adalah untuk mengagungkan, bersyukur, memohon rahmat, dan meminta ampunan dari-Nya. Ibadah ini dilakukan untuk memberikan manfaat besar bagi diri seseorang, baik di dunia maupun di akhirat.<sup>45</sup>

Sedangkan secara hakikat mengandung pengertian berhadap hati (jiwa) kepada Allah *Swt.* dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan dalam jiwa rasa keagungan, kebesaran-Nya, dan kesempurnaan kekuasaan-Nya.<sup>46</sup>

Pengertian salat yang lebih tepat adalah penyembahan kepada Tuhan melalui ucapan dan gerakan, atau keduanya, yang menunjukkan kepada yang disembah dengan harapan mendapatkan nikmat dan menghindari mudarat.<sup>47</sup>

Selain itu, salat memiliki makna rahmat dan permohonan ampunan, sebagaimana disebutkan dalam firman Allah: “*Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat kepada Nabi...*” (QS. Al-Ahzab [33]: 56)

Secara bahasa, kata *shalla* berarti salat. Namun dalam konteks ayat ini, maknanya lebih dalam. Ketika disebut bahwa Allah dan para malaikat bershalawat kepada Nabi, itu bukan berarti mereka menunaikan salat seperti yang dilakukan manusia. Shalawat dari Allah mengandung arti rahmat, kasih sayang yang tercurah tiada henti. Sedangkan shalawat dari para malaikat bermakna istighfar, yaitu permohonan ampunan yang terus-menerus dipanjatkan kepada Allah untuk Nabi.<sup>48</sup>

Dengan demikian, salat merupakan bentuk penyembahan kepada Allah melalui ucapan dan gerakan yang terstruktur, yang tidak hanya bertujuan memperoleh nikmat dan menghindari mudarat, tetapi juga bermakna permohonan rahmat dan ampunan, sebagaimana tercermin dalam makna shalawat dalam Al-Qur’an yang mengandung unsur kasih sayang dan permohonan ampunan kepada Nabi Muhammad *Saw.*

## B. Ayat-Ayat Tentang Salat

Dalam *Al-Mu’jam Al-Mufahras* terdapat ayat tentang salat disebutkan sebanyak 90 kali dengan berbagai derivasinya sebagai berikut, dalam bentuk fi’il (kata kerja). Kata *صل* terulang sebanyak 3 kali dalam QS. Al-Qiyamah [75]: 31, QS. Al-A’la [87]: 15, QS. Al-‘Alaq [96]: 10. Kata *تصل* terulang 1 kali dalam QS. At-Taubah [9]: 84. Kata *يصلوا* terulang 2 kali dalam QS. An-Nisa’ [4]: 102. Kata *يصلون* terulang 1 kali dalam QS. Al-

---

<sup>45</sup> Ahmad Bin Salim Baduwallan dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur’an* (Solo: Aqwa Media Profetika, 2010), hlm. 9.

<sup>46</sup> Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 59.

<sup>47</sup> Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur’an al-Majid an-Nur* (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011), hlm. 27.

<sup>48</sup> A. Husnul Hakim, *Kaidah Tafsir Berbasis Terapan*, Cetakan II (Depok: Yayasan eLSiQ Tabarokarrahan, 2022), hlm. 152-155.

Ahzab [33]: 56. Kata *يُصَلِّي* terulang 2 kali dalam QS. Ali-Imran [3]: 39, QS. A-l-Ahzab [33]: 43. Kata *الصلاة* terulang sebanyak 67 kali dalam QS. Yunus [10]: 87, QS. Hud [11]: 114, QS. Ar-Ra'd [13]: 22, QS. Ibrahim [14]: 31, QS. Ibrahim [14]: 37, QS. Ibrahim [14]: 40, QS. Al-Isra' [17]: 78, QS. Maryam [19]: 31, QS. Maryam [19]: 55, QS. Maryam [19]: 59, QS. Taha [20]: 14, QS. Taha [20]: 132, QS. Al-Anbiya [21]: 73, QS. Al-Hajj [22]: 35, QS. Al-Hajj [22]: 41, QS. Al-Hajj [22]: 78, QS. An-Nur [24]: 37, QS. An-Nur [24]: 56, QS. An-Nur [24]: 58, QS. An-Nur [24]: 58, QS. An-Naml [27]: 3, QS. Al-Ankabut [29]: 45, QS. Al-Ankabut [29]: 45, QS. Ar-Rum [30]: 31, QS. Luqman [31]: 4, QS. Luqman [31]: 17, QS. Al-Ahzab [33]: 33, QS. Fatir [35]: 18, QS. Fatir [35]: 29, QS. Asy-Syuraa [42]: 38, QS. Mujadilah [58]: 13, QS. Al-Jumu'ah [62]: 9, QS. Al-Jumu'ah [62]: 10, QS. Al-Muzzamil [73]: 20, QS. Al-Bayyinah [98]: 5, QS. Al-Baqarah [2]: 3, QS. Al-Baqarah [2]: 43, QS. Al-Baqarah [2]: 45, QS. Al-Baqarah [2]: 83, QS. Al-Baqarah [2]: 110, QS. Al-Baqarah [2]: 153, QS. Al-Baqarah [2]: 177, QS. Al-Baqarah [2]: 238, QS. Al-Baqarah [2]: 277, QS. An-Nisa [4]: 43, QS. An-Nisa [4]: 77, QS. An-Nisa [4]: 101, QS. An-Nisa [4]: 102, QS. An-Nisa [4]: 103, QS. An-Nisa [4]: 103, QS. An-Nisa [4]: 103, QS. An-Nisa [4]: 103, QS. An-Nisa [4]: 142, QS. An-Nisa [4]: 162, QS. Al-Ma'idah [5]: 6, QS. Al-Ma'idah [5]: 12, QS. Al-Ma'idah [5]: 55, QS. Al-Ma'idah [5]: 58, QS. Al-Ma'idah [5]: 91, QS. Al-Ma'idah [5]: 106, QS. Al-An'am [6]: 72, QS. Al-A'raf [7]: 170, QS. Al-Anfal [8]: 3, QS. At-Taubah [9]: 5, QS. At-Taubah [9]: 11, QS. At-Taubah [9]: 18, QS. At-Taubah [9]: 54, QS. At-Taubah [9]: 71. Kata *صل* terulang 2 kali dalam QS. At-Taubah [9]: 103, QS. Al-Kautsar [108]: 2. Kata *صلوا* terulang 1 kali dalam QS. Al-Ahzab [33]: 56. Kata *صلاتك* terulang sebanyak 3 kali dalam QS. At-Taubah [9]: 103, QS. Hud [11]: 87. Kata *صلاته* terulang 1 kali dalam QS. An-Nur [24]: 41. Kata *صلاتهم* terulang sebanyak 6 kali dalam QS. Al-An'an [6]: 92, QS. Al-Anfal [8]: 35, QS. Al-Mu'minun [23]: 2, QS. Al-Ma'arij [70]: 23, QS. Al-Ma'arij [70]: 24, QS. Al-Ma'un [107]: 5. Kata *صلاتي* terulang 1 kali dalam QS. Al-An'am [6]: 162.<sup>49</sup>

### C. Hakikat dan Kedudukan Salat

Salat merupakan salah satu pilar utama dalam agama Islam yang memiliki hakikat sangat mendalam dan kedudukan yang sangat tinggi dalam kehidupan seorang Muslim. Salat bukan sekadar ritual formal yang dilakukan secara mekanis, melainkan merupakan sarana komunikasi langsung antara seorang hamba dengan Sang Pencipta. Melalui salat, seorang Muslim menghubungkan dirinya secara spiritual dengan Allah *Swf.*, memperkuat ikatan keimanan dan ketakwaannya, serta meneguhkan rasa

---

<sup>49</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-Karim*, hlm. 413-414.

tunduk dan pasrah kepada kehendak-Nya secara sadar dan penuh kesungguhan.<sup>50</sup>

Hakikat salat sangat luas dan mendalam. Salat merupakan manifestasi nyata dari ketaatan seorang hamba kepada Allah, sekaligus wujud pengakuan atas keesaan dan kebesaran-Nya. Dalam setiap gerakan dan bacaan salat, seorang Muslim mengekspresikan rasa syukur yang tulus, permohonan ampunan atas dosa-dosa yang telah diperbuat, serta harapan yang besar akan rahmat dan petunjuk dari Allah *SwT*. Lebih dari itu, salat adalah ibadah yang mengandung unsur dzikir (mengingat Allah) dan tasbih (memuliakan Allah), sehingga menjadi sarana efektif untuk membersihkan hati dari berbagai penyakit spiritual seperti kesombongan, riya, kemalasan, dan sifat-sifat buruk lainnya. Oleh karena itu, salat merupakan proses pembinaan jiwa dan peningkatan kualitas spiritual yang berkelanjutan bagi seorang Muslim.<sup>51</sup>

Menurut Imam Al-Ghazali, salat adalah pembersih hati dari noda-noda dosa dan pengikat jiwa dengan Allah *SwT*. yang menjadikan seorang hamba mampu menahan diri dari perbuatan maksiat dan mendekatkan diri kepada Allah secara konsisten. Dalam konteks ini, salat menjadi ibadah yang sangat personal sekaligus universal, karena mengandung nilai-nilai spiritual yang mendalam dan dapat dirasakan oleh setiap Muslim tanpa terkecuali.<sup>52</sup>

Selain dimensi spiritual dan individual, salat juga memiliki dimensi sosial yang sangat penting dalam kehidupan umat Islam. Salat berjamaah di masjid, misalnya, tidak hanya memperkuat ukhuwah Islamiyah, tetapi juga membangun rasa persatuan, solidaritas, dan kebersamaan antar sesama Muslim. Melalui salat berjamaah, nilai-nilai disiplin, kesetaraan, dan tanggung jawab sosial diajarkan dan diamalkan secara nyata. Sehingga, salat menjadi simbol identitas keislaman yang melekat pada setiap individu dan komunitas Muslim di seluruh dunia. Dalam konteks ini, salat juga menjadi penanda ketaatan dan kesungguhan seorang Muslim dalam menjalankan syariat Islam, sekaligus mempererat tali persaudaraan yang melintasi batas-batas suku, bangsa, dan negara.<sup>53</sup>

Kedudukan salat dalam Islam sangatlah istimewa dan tidak dapat digantikan oleh ibadah lain. Rasulullah *Saw*. bersabda bahwa salat adalah tiang agama (rukun Islam), yang berarti salat merupakan fondasi utama yang menopang keimanan seorang Muslim. Jika salat dilaksanakan dengan khushyuk dan istiqomah (konsisten), maka keimanan seorang Muslim akan

<sup>50</sup> Zahilah binti Zakaria, *Lafaz Salat dan Maknanya dalam Al-Qur'an* (Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, 2023), hlm. 32.

<sup>51</sup> Luqman Junaidi, *The Power of Wirid: Rahasia dan Khasiat Zikir Setelah Shalat untuk Kedamaian* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2007), hlm. 7.

<sup>52</sup> Abu Hamid al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz 2 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997), hlm. 110.

<sup>53</sup> Syamsuddin Haris, *Islam dan Masyarakat: Dimensi Sosial dalam Ibadah* (Yogyakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010), hlm. 75-77.

kokoh dan kuat. Sebaliknya, jika salat ditinggalkan atau dilakukan secara tidak serius, maka keimanan seseorang akan goyah dan berpotensi menimbulkan kerusakan dalam kehidupan spiritualnya. Oleh karena itu, salat menjadi tolok ukur utama dalam menilai kualitas keimanan dan amal seorang Muslim. Salat yang baik dan benar akan mencerminkan kualitas keimanan yang tinggi, sementara salat yang diabaikan akan menunjukkan lemahnya hubungan seorang hamba dengan Tuhannya.

Selain itu, salat merupakan amalan pertama yang akan dihisab di hari kiamat. Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa jika salat seseorang baik dan diterima, maka seluruh amalnya juga akan diterima, tetapi jika salatnya rusak atau tidak sah, maka amal-amal lainnya juga akan ditolak. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya salat sebagai pondasi amal ibadah lainnya dan sebagai penentu nasib seorang hamba di akhirat kelak. Oleh karena itu, seorang Muslim harus menjaga kualitas salatnya agar tetap khushyuk, sesuai dengan tuntunan syariat, dan dilakukan dengan penuh kesadaran serta penghayatan.<sup>54</sup>

Salat juga merupakan syariat Islam yang terakhir diturunkan dan menjadi wasiat terakhir Rasulullah *Saw.* kepada umatnya sebelum wafat. Ini menandakan bahwa salat memiliki kedudukan yang sangat utama dan tidak dapat digantikan oleh ibadah lain. Rasulullah *Saw.* bahkan mengingatkan bahwa meninggalkan salat dengan sengaja merupakan dosa besar yang paling besar dan dapat mengantarkan seseorang keluar dari Islam. Dengan demikian, salat bukan hanya kewajiban yang harus dipenuhi, tetapi juga menjadi batas yang memisahkan seorang Muslim dengan kekufuran.<sup>55</sup>

Dalam kehidupan sosial, salat berperan sebagai kunci utama dalam menciptakan keharmonisan keluarga dan masyarakat. Ketaqwaan yang diperoleh melalui salat akan mempengaruhi sikap dan perilaku seorang Muslim dalam berinteraksi dengan sesama manusia. Orang yang rajin melaksanakan salat biasanya memiliki akhlak yang baik, jujur, bertanggung jawab, dan penuh kasih sayang. Oleh karena itu, salat tidak hanya berdampak pada hubungan vertikal dengan Allah, tetapi juga pada hubungan horizontal antar manusia. Salat menjadi sarana untuk menumbuhkan rasa kasih sayang, keadilan, dan perdamaian dalam masyarakat, sehingga dapat menciptakan lingkungan sosial yang harmonis dan penuh berkah.<sup>56</sup>

Salat juga berfungsi sebagai pelebur dosa-dosa kecil. Rasulullah *Saw.* pernah bersabda bahwa salat lima waktu dapat menghapus dosa-dosa kecil sebagaimana mandi di sungai yang menghilangkan kotoran dari badan. Ini menunjukkan bahwa salat memiliki fungsi pembersihan spiritual yang

---

<sup>54</sup> Abdul Mudjib, *Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Salat Berjamaah*, (Jawa Tengah: Penerbit NEM, 2022), hlm. 3.

<sup>55</sup> Mustafa Khalili, *Berjumpa Allah dalam Salat* (Jakarta: Zahra, 2006), hlm. 26.

<sup>56</sup> Abdul Mudjib, *Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Salat Berjamaah*, hlm.

sangat penting agar seorang Muslim senantiasa dalam keadaan suci dan bersih dari dosa. Dengan demikian, salat bukan hanya kewajiban yang harus dipenuhi, tetapi juga merupakan rahmat dan karunia Allah yang menjaga dan memelihara kesucian jiwa hamba-Nya. Salat yang khushyuk dan rutin akan menjadi benteng yang melindungi seorang Muslim dari godaan dan dosa, sekaligus menjadi jalan untuk meraih ridha Allah *Sw.*<sup>57</sup>

Salat mempunyai kedudukan yang sangat agung karena ibadah pertama yang diwajibkan oleh Allah *Sw.* yang perintahnya disampaikan langsung tanpa perantara, yaitu melalui dialog Allah dengan Rasul-Nya (Muhammad *Saw.*) pada malam Isra' Mi'raj dan sebagai salah satu dari lima rukun Islam yang menjadi tonggak iman dalam diri seorang muslim dan sebagai pembatas antara keimanan dengan kekafiran.<sup>58</sup>

Salat memang membuahkan ketakwaan, karena mendorong pelakunya untuk senantiasa ingat Allah dari waktu ke waktu, di tengah-tengah kesibukannya dengan dunia dan di tengah-tengah kelalaian serta kegersangan hatinya. Oleh karena itu, salat adalah sebuah kebutuhan yang sangat mendasar bagi seorang hamba dan sama sekali bukan sebagai beban yang memberatkannya, bahkan salat hakikatnya sebuah aktivitas yang sangat menyenangkan hati seorang hamba.<sup>59</sup>

Begitu pentingnya kedudukan salat di dalam ajaran Islam dan sudah sering disebutkan dalam Al-Qur'an salah satunya dalam QS. Thaha [20]: 132. *"Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan salat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu, dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa."* Adapun tata caranya sudah diterangkan, *"Dari Malik bin Huwairits r.a. bahwa Rasulullah Saw. bersabda, salatlah kamu sebagaimana kamu melihat aku melakukan shalat"* (HR. Bukhari). Dari keterangan beberapa dalil di atas sudah sangat jelas bahwa salat merupakan salah satu rukun Islam dan sebagai induk dari ibadah-ibadah yang lain, sehingga menjadi kewajiban bagi setiap muslim yang telah memenuhi syarat wajib salat untuk melaksanakannya dengan cara mengikuti apa yang telah dicontohkan oleh Rasulullah *Saw.*<sup>60</sup>

#### **D. Metode dan Bentuk-Bentuk Salat**

Metode pelaksanaan salat merupakan tata cara ibadah yang telah ditetapkan berdasarkan tuntunan syariat Islam, yang meliputi serangkaian gerakan dan bacaan yang harus dilakukan secara berurutan dan dengan *tuma'ninah* (ketenangan). Salat bukan sekadar ritual fisik, melainkan

<sup>57</sup> Ratnani Latifah, *Terapi Hati (Agar Hati Sehat Tak Mudah Berkarat)*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2011), hlm. 11.

<sup>58</sup> Sentor Haryanto, *Psikologi Salat* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007), hlm. 60.

<sup>59</sup> Istianah, "Shalat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah", *Esoterik* 1, no. 1 (Juni 2015): 4-5.

<sup>60</sup> Misyuraidah, *Fiqh* (Palembang: Grafindo Telindo Press, 2014), hlm. 80.

ibadah spiritual yang menghubungkan hamba dengan Allah *SwT.* secara langsung. Oleh karena itu, tata cara pelaksanaan salat harus sesuai dengan syariat agar diterima dan menjadi sarana pembentukan keimanan serta ketakwaan.<sup>61</sup>

Pelaksanaan salat dimulai dengan persiapan berupa bersuci (wudhu') yang merupakan syarat sah salat. Wudhu' adalah proses pembersihan anggota tubuh tertentu dengan air secara berurutan sesuai tuntunan Nabi Muhammad *Saw.*, sebagai simbol penyucian lahir dan batin sebelum menghadap Allah *SwT.* Setelah bersuci, seorang Muslim harus menghadap kiblat, yaitu arah Ka'bah di Masjidil Haram, Mekkah. Menghadap kiblat merupakan syarat sah salat yang menandakan kesatuan umat Islam dalam beribadah dan fokus hati kepada Allah *SwT.* Niat dalam hati juga menjadi bagian penting yang harus dilakukan sebelum memulai salat, karena niat membedakan antara ibadah dan aktivitas biasa serta menentukan jenis salat yang akan dikerjakan, baik salat fardu maupun sunnah. Ketika pelaksanaan salat kondisi fisik pelaku juga memperhatikan. Dalam keadaan sakit atau darurat, seorang muslim diperbolehkan melaksanakan salat dengan cara yang disesuaikan, seperti duduk jika tidak mampu berdiri, atau bahkan berbaring jika tidak mampu duduk, serta menggunakan isyarat kepala untuk menggantikan gerakan ruku' dan sujud.<sup>62</sup>

Selain aspek teknis, metode pelaksanaan salat juga mencakup pemahaman tentang waktu pelaksanaan yang tepat sesuai dengan ketentuan syariat. Salat wajib lima waktu memiliki batasan waktu yang jelas dan harus dikerjakan dalam rentang waktu tersebut agar sah. Misalnya, salat Subuh dimulai sejak fajar hingga terbit matahari, Dzuhur setelah matahari tergelincir hingga menjelang Ashar, dan seterusnya. Pengetahuan tentang waktu salat sangat penting agar pelaksanaan ibadah tidak tertunda dan tetap sesuai dengan tuntunan agama.<sup>63</sup>

Tidak kalah penting adalah aspek kesehatan yang terkandung dalam pelaksanaan salat. Gerakan-gerakan dalam salat seperti rukuk, sujud, dan duduk di antara dua sujud memiliki manfaat fisiologis yang signifikan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, melatih otot-otot tubuh, dan menjaga fleksibilitas sendi.<sup>64</sup> Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gerakan salat secara rutin dapat membantu mencegah penyakit muskuloskeletal dan

---

<sup>61</sup> Bisri Mustofa, *Menjadi Sehat Dengan Salat* (Yogyakarta: Optimus, 2007), hlm. 29.

<sup>62</sup> Majelis Permusyawaratan Ulama (MPU), *Fiqih Shalat* (Banda Aceh, 2019), hlm. 3 dan 9.

<sup>63</sup> Alimuddin, "Perspektif Syar'i dan Sains Awal Waktu Shalat", *Jurnal Al-Daulah* 1, no. 1 (Desember 2012): 121.

<sup>64</sup> Mulyadi Kartanegara dkk., *Pengantar Studi Islam* (Jakarta: UIN Jakarta, 2012), hlm. 277.

meningkatkan keseimbangan tubuh, sehingga salat tidak hanya bermanfaat secara spiritual tetapi juga secara fisik.<sup>65</sup>

Dalam perspektif sufistik, seperti yang dipaparkan oleh Imam al-Ghazali, salat bukan hanya sekadar gerakan dan bacaan, melainkan juga sarana untuk mencapai kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan mendekatkan diri kepada Allah *Swi.*, dengan penuh keikhlasan dan khushyuk. Hal ini menegaskan bahwa metode pelaksanaan salat harus dilengkapi dengan pemahaman batin agar ibadah menjadi sempurna dan bermakna.<sup>66</sup>

Adapun bentuk-bentuk salat secara umum terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu salat fardu dan salat sunnah. Salat fardu merupakan salat wajib yang harus dikerjakan oleh setiap muslim yang telah memenuhi syarat, yaitu baligh, berakal, dan tidak ada uzur syar'i. Salat fardu terdiri dari lima waktu dalam sehari semalam, yaitu Shubuh (2 rakaat), Dzuhur (4 rakaat), Ashar (4 rakaat), Maghrib (3 rakaat), dan Isya' (4 rakaat). Setiap salat fardu memiliki ketentuan waktu pelaksanaan yang telah ditetapkan secara syar'i, misalnya salat Subuh dikerjakan sejak terbit fajar hingga sebelum matahari terbit, sedangkan salat Maghrib dikerjakan sejak terbenamnya matahari hingga hilangnya mega merah di ufuk barat. Ketentuan ini ditegaskan dalam berbagai sumber fiqih dan hadis, serta telah menjadi ijma' ulama.<sup>67</sup>

Salat fardu memiliki kedudukan yang sangat penting dalam Islam, bahkan menjadi pembeda antara muslim dan non-muslim. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda, "*Pemisah antara seseorang dengan kekafiran adalah meninggalkan salat.*" (HR. Muslim, Abu Daud, At-Tirmidzi, dan Ibnu Majah). Selain itu, Allah *Swi.* juga menegaskan dalam Al-Qur'an bahwa salat merupakan perintah yang harus ditegakkan secara konsisten (QS. Al-Bayyinah [98]: 5). Salat fardu wajib dilakukan secara berjamaah bagi laki-laki di masjid, sementara bagi perempuan boleh dilakukan di rumah. Tata cara pelaksanaan salat fardu dimulai dari niat, takbiratul ihram, membaca Al-Fatihah, surat pendek, ruku', i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud, tasyahud, dan diakhiri dengan salam. Semua rukun dan syarat salat harus dipenuhi agar salat sah dan diterima.<sup>68</sup>

Selain salat fardu, terdapat pula salat sunnah yang dianjurkan sebagai pelengkap dan penyempurna salat fardu. Salat sunnah terbagi menjadi beberapa jenis, di antaranya salat *rawatib* (*qabliyah* dan *ba'diyah*), salat witr, tahajud, dhuha, tarawih, istikharah, dan salat sunnah lainnya. Salat sunnah *rawatib* adalah salat yang dikerjakan sebelum atau sesudah salat fardu, misalnya dua rakaat sebelum Subuh atau dua rakaat setelah Maghrib.

<sup>65</sup> Bisri Mustofa, *Menjadi Sehat Dengan Salat*, hlm. 50.

<sup>66</sup> Jurnal Al-Fikrah, *Shalat dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik)* (Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin, 2018), hlm. 5.

<sup>67</sup> Ahmad Najibuddin, Ade Saeful Muslim, *Panduan Shalat Lengkap & Juz 'Amma* (Jakarta: QultumMedia, 2012), hlm. 31-34.

<sup>68</sup> Mutawalli Al-Sya'rawi, *Tirulah Shalat Nabi* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010), hlm. 15-20.

Salat witir adalah salat penutup di malam hari, biasanya dikerjakan setelah salat Isya dengan jumlah rakaat ganjil, minimal satu rakaat dan maksimal sebelas rakaat. Salat tahajud dikerjakan di sepertiga malam terakhir setelah tidur, minimal dua rakaat dan maksimal tidak terbatas, namun umumnya 8-12 rakaat. Salat dhuha dilakukan pada pagi hari setelah matahari naik hingga menjelang Dzuhur, dengan jumlah rakaat minimal dua dan maksimal dua belas rakaat.<sup>69</sup>

Tata cara pelaksanaan salat sunnah pada dasarnya sama dengan salat fardu. Namun, pelaksanaan salat sunnah lebih fleksibel dan tidak wajib. Seseorang boleh meninggalkannya tanpa berdosa, tetapi sangat dianjurkan untuk memperbanyak salat sunnah sebagai bentuk kecintaan dan ketaatan kepada Allah *Sw.t.*, serta sebagai penutup kekurangan dalam pelaksanaan salat fardu. Dalam pembelajaran salat, metode demonstrasi menjadi salah satu pendekatan yang sangat efektif dan direkomendasikan oleh para ahli pendidikan Islam. Melalui metode ini, guru atau pembimbing langsung memperagakan gerakan dan bacaan salat di hadapan peserta didik. Dengan demikian, siswa dapat melihat, meniru, dan mempraktikkan secara langsung tata cara salat yang benar. Penelitian yang dilakukan di MTsN 1 Lampung Timur menunjukkan bahwa penggunaan metode demonstrasi dapat meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa dalam melaksanakan ibadah salat, baik dari segi gerakan maupun bacaan. Persentase siswa yang tuntas belajar meningkat dari 52% pada siklus pertama menjadi 80% pada siklus kedua setelah penerapan metode demonstrasi.

Pentingnya metode demonstrasi dalam pembelajaran salat juga didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar dan keterampilan siswa dalam mempraktikkan salat setelah diterapkan metode ini. Siswa menjadi lebih aktif, antusias, dan percaya diri dalam melaksanakan salat, serta mampu memperbaiki kesalahan gerakan dan bacaan yang sebelumnya sering terjadi. Dengan demikian, metode demonstrasi tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga membentuk karakter religius dan kebiasaan ibadah yang baik pada peserta didik.<sup>70</sup>

## E. Pengertian Jiwa

Kata jiwa berasal dari bahasa Arab, *nafs* merupakan satu kata yang memiliki banyak makna (*lafzh al-musytarak*). Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), jiwa adalah roh atau nyawa yang terdapat dalam tubuh manusia dan menjadi sebab manusia itu hidup, serta mencakup

---

<sup>69</sup> Ahmad Sarwat, *Fikih Shalat Jenazah* (Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2018), hlm. 11-12.

<sup>70</sup> Fatmah, "Efektivitas Penggunaan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Ibadah Shalat di Kelas VII A MTsN 1 Lampung Timur", *Jurnal At-Tajdid* 4, no.1 (2020): 4-8.

seluruh kehidupan batin manusia yang meliputi perasaan, pikiran, dan angan-angan.<sup>71</sup>

Secara umum, jiwa diartikan sebagai roh atau nyawa yang menjadi sumber kehidupan dan kesadaran manusia. Dalam bahasa Latin, jiwa disebut dengan istilah *anima*, yang bermakna “sesuatu yang menjadikan tubuh atau jasmani hidup.”<sup>72</sup> Sehingga jiwa bukan hanya aspek fisik, melainkan juga mencakup dimensi spiritual, mental, dan emosional yang merupakan inti dari kehidupan manusia.<sup>73</sup>

Dalam ilmu psikologi, jiwa dijelaskan sebagai kekuatan hidup yang bersifat non-fisik dan abstrak, yang berperan menggerakkan serta mengendalikan tindakan-tindakan individu pada hewan tingkat tinggi dan manusia. Tindakan-tindakan tersebut adalah hasil dari proses pembelajaran yang dipengaruhi oleh kondisi fisik, mental, sosial, dan lingkungan, yang bertujuan untuk mengembangkan kepribadian seseorang.<sup>74</sup>

Sementara dalam tasawuf, jiwa manusia dipahami sebagai sumber utama segala kejahatan dan dosa karena jiwa merupakan pusat syahwat yang selalu mengarah pada keinginan kesenangan semata. Jiwa dianggap memiliki wujud tersendiri sebagai unsur halus yang berbeda dari tubuh, namun berada di dalamnya. Unsur halus ini memuat berbagai perilaku negatif dan tidak sehat yang harus dikendalikan.<sup>75</sup>

Filsafat memandang jiwa sebagai suatu kekuatan yang mempengaruhi dan menjadi penyebab berbagai aktivitas fisik serta gerakan tubuh, sekaligus bagian dari proses pertumbuhan dan kehidupan makhluk hidup yang berkembang seiring perubahan biologis dan psikologis, dan juga tercermin melalui perilaku serta respons individu terhadap lingkungan, sehingga jiwa bukan hanya konsep abstrak, melainkan aspek yang menggerakkan tubuh, berkembang bersama kehidupan, dan terwujud dalam tindakan sehari-hari.<sup>76</sup>

Selain itu, jiwa manusia juga terbagi ke dalam tiga tingkatan, yaitu *nafs mutmainnah*, *nafs lawwamah*, dan *nafs ammarah*. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

---

<sup>71</sup> Dora Amalia dkk, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: PT Balai Pustaka Persero, 2018), hlm. 702.

<sup>72</sup> Baharudin Salam, *Filsafat Manusia; Antropologi Metafisika* (Jakarta: Bumi Aksara, 1998), hlm. 48.

<sup>73</sup> Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ke-4 (Jakarta: Gramedia, 2008), hlm. 586.

<sup>74</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm. 1.

<sup>75</sup> Fuad Mahbub Siraj, “Relevansi Konsep Jiwa Al-Ghazali dalam Pembentukan Mentalitas yang Berakhlak”, *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2018): 34.

<sup>76</sup> Ahmad Mubarak, *Jiwa dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Paramadina, 2000), hlm. 25-26.

1. *Nafs Mutmainnah* diartikan oleh mujahid yaitu jiwa yang kembali tunduk dan percaya kepada Allah sebagai tuhannya, serta memiliki keyakinan akan berjumpa dengan-Nya di akhirat kelak.
2. *Nafs Lawwamah* adalah nafsu yang mencela pemilikinya ketika ia lalai dalam beribadah kepada Allah *SwT*. Nafs ini mengajak manusia untuk berbuat dosa, namun setelah itu timbul penyesalan dan kesadaran untuk kembali kepada ketaatan.<sup>77</sup>
3. *Nafs Ammarah* adalah tingkatan nafsu manusia yang paling rendah dan cenderung mendorong pemilikinya untuk melakukan perbuatan dosa dan kejahatan tanpa menghiraukan aturan agama.

Term yang digunakan untuk menunjuk substansi immaterial (jiwa) manusia ada empat, yaitu *ar-ruuh*, *al-'aql*, *an-nafs* dan *al-qalb*.

a) *Nafs*

*Nafs* artinya nafas yaitu angin yang keluar dan masuk ke dalam tubuh melalui mulut dan hidung, dan nafas berfungsi seperti makanan bagi tubuh, jika tidak ada nafas maka badan akan mati. Dalam kitab *Lisan al-Arab*, Ibnu Manzur menerangkan bahwa kata *nafs* dalam bahasa Arab memiliki dua makna, yaitu sebagai nyawa dan sebagai keseluruhan hakikat sesuatu yang menunjuk pada diri pribadi. Setiap manusia memiliki dua unsur *nafs*: *nafs aql* dan *nafs ruh*. Jika *nafs aql* hilang, manusia tidak mampu berpikir namun tetap hidup, seperti saat tidur. Sementara jika *nafs ruh* yang hilang, maka kehidupan pun lenyap.<sup>78</sup>

Istilah *nafs* yang dibahas di sini merujuk pada kata dalam bahasa Arab yang digunakan dalam Al-Qur'an. Secara etimologis, menurut kamus *al-Munjid*, *nafs* (jamaknya *nufus* dan *anfus*) berarti ruh atau diri ('*ain*).<sup>79</sup> Sedangkan menurut Dawan Rahardjo dalam *Ensiklopedia Al-Qur'an*, istilah *nafs* yang bentuk jamaknya *anfus* dan *nufus* dalam Al-Qur'an dapat dimaknai sebagai jiwa (*soul*), pribadi (*person*), diri (*self* atau *selves*), hidup (*life*), hati (*heart*), atau pikiran (*mind*).<sup>80</sup> Sementara itu, menurut Kamus *al-Munawwir*, kata *nafs* (yang bentuk jamaknya adalah *anfus* dan *nufus*) memiliki arti roh dan jiwa. Selain itu, kata ini juga dapat berarti tubuh, individu, pribadi seseorang, serta esensi atau inti dari diri itu sendiri. Dengan demikian, *nafs* mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan

<sup>77</sup> Nur 'Awathif Binti Muhammad Zaini, "Nafs Lawwamah Menurut Imam Al-Ghazali dan Penanggulangannya dalam Konseling Islam", Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019, hlm. 585.

<sup>78</sup> Ibnu Manzur Muhammad Ibnu Mukarram al-Anshari, *Lisan al-Arab*, Juz VIII, (Kairo : Dar al-Misriyah li al-Ta'lif wa al-Tarjamah, 1968), hlm. 119-120.

<sup>79</sup> Lewis Makluf, *al-Munjid fi al-Lughah wa A'lam* (Beirut: Daar al-Masyriq, 1986), hlm. 826.

<sup>80</sup> Darwan Raharjo, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-Konsep Kunci* (Jakarta: Paramadina, 1996), hlm. 250.

jiwa, badan, dan identitas diri manusia.<sup>81</sup> Dalam bahasa Indonesia, jiwa diartikan sebagai roh yang berada dalam tubuh manusia dan menjadi penyebab kehidupan. Selain itu, jiwa juga mencakup seluruh aspek kehidupan batin seseorang, seperti perasaan, pikiran, imajinasi, dan sejenisnya.<sup>82</sup> Al-Kindi berpendapat bahwa *an-nafs* adalah *jauhar basit* (substansi yang tunggal) berciri Ilahi dan ruhani, mempunyai arti sempurna dan mulia. *An-nafs* merupakan jauhar rohani, maka hubungannya dengan tubuh bersifat aksidental. Begitupun *an-nafs* bersatu dengan tubuh, yang dengannya ia dapat melakukan kegiatannya, namun *an-nafs* tetap terpisah dan berbeda dengan tubuh, sehingga ia kekal setelah mengalami kematian.<sup>83</sup>

b) *'Aql*

Akal berasal dari sebuah kata bahasa Arab yaitu kata *'aql* yang berarti akal, dan fikiran.<sup>84</sup> Dalam bahasa Indonesia, akal berarti alat berpikir, daya pikir (untuk mengerti, pikiran, ingatan).<sup>85</sup> Secara etimologis, *'aql* berarti tali pengikat atau sesuatu yang berfungsi sebagai penghalang. Dalam Al-Qur'an, istilah ini digunakan untuk merujuk pada kemampuan yang mencegah seseorang terjatuh dalam kesalahan atau dosa. Dari konteks ayat-ayat yang memuat kata *'aql*, dapat disimpulkan bahwa makna *'aql* mencakup beberapa hal, salah satunya adalah kemampuan untuk memahami dan memvisualisasikan suatu hal. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam firman Allah, "*Demikian itulah perumpamaan-perumpamaan yang Kami berikan kepada manusia, tetapi tidak ada yang memahaminya kecuali orang-orang yang berilmu.*" (QS. Al-'Ankabut [29]: 43).<sup>86</sup>

Kata *'aql* sebagai *mashdar* (kata benda) dari *'aqala* memang tidak ditemukan secara langsung dalam Al-Qur'an. Namun, berbagai bentuk kata kerja dari *'aqala* dalam bentuk *fi'il mudhari'* muncul sebanyak 49 kali dan tersebar di berbagai surah. Contohnya seperti *ta'qilun* (QS. Al-Baqarah [2]: 44), *ya'qilun* (QS. Al-Furqan [25]: 44 dan Yasin [36]: 68), *na'qilu* (QS. Al-Mulk [67]: 10), *ya'qiluha* (QS. Al-'Ankabut [29]: 43), dan *'aqaluhu* (QS. Al-Baqarah [2]: 75). Selain kata *'aqala*, Al-Qur'an juga menggunakan istilah lain yang mengandung makna berpikir, seperti *nazhara* (melihat

---

<sup>81</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hlm. 145.

<sup>82</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Balai Pustaka, 1990), hlm. 364.

<sup>83</sup> Harun Nasution, *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), hlm. 17-18.

<sup>84</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, hlm. 957.

<sup>85</sup> W. J. S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, edisi III (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hlm. 16.

<sup>86</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 2005), hlm. 294.

secara abstrak atau merenung), *tafakkara* (berpikir), *faqih* (memahami), *tadabbara* (merenungi), dan *tazakkara* (mengingat).<sup>87</sup>

c) *Ruh*

Ruh dalam perspektif Islam adalah unsur kehidupan yang diberikan Allah *Swt.* kepada makhluk hidup, khususnya manusia, yang menjadi sumber kesadaran, kehidupan, dan spiritualitas. Secara bahasa, kata *ruh* berasal dari bahasa Arab yang berarti “nafas” atau “semangat hidup.” Dalam Al-Qur’an, ruh disebut sebagai sesuatu yang sangat halus dan misterius, yang hanya diketahui oleh Allah *Swt.*, seperti dalam firman-Nya, “Dan mereka menanyakan kepadamu tentang ruh. Katakanlah: Ruh itu termasuk urusan Tuhanku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit.” (QS. Al-Isra [17]: 85)<sup>88</sup>

Secara teologis, ruh adalah ciptaan Allah yang tidak tampak, yang menghidupkan jasad manusia dan membedakannya dari makhluk lain. Ruh merupakan esensi keberadaan manusia yang mengandung unsur kesadaran, akal, dan kemampuan beribadah kepada Allah. Dalam hadis, Nabi Muhammad *Saw.* bersabda bahwa ruh ditiupkan ke dalam janin pada usia tertentu, menandai dimulainya kehidupan manusia secara spiritual.<sup>89</sup>

Para ulama dan ahli tasawuf memandang ruh sebagai inti dari jiwa manusia yang bersifat suci dan abadi, yang akan kembali kepada Allah setelah kematian. Ruh juga dianggap sebagai sumber kekuatan batin, kesadaran moral, dan kemampuan untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, menjaga kebersihan dan kesucian ruh melalui ibadah, dzikir, dan akhlak mulia sangat ditekankan dalam Islam.<sup>90</sup>

d) *Qalb*

Kata *qalb* memiliki makna yang luas dan kaya, mencakup beberapa aspek penting yang berkaitan dengan manusia secara fisik dan spiritual. Menurut kamus Arab-Indonesia, *qalb* berarti hati, isi, lubuk hati, jantung, dan inti.<sup>91</sup> *Qalb* adalah istilah bahasa Arab yang secara harfiah berarti hati dan secara etimologis berasal dari akar kata *qalaba* yang bermakna membalikkan, berubah-ubah, atau berbolak-balik.<sup>92</sup>

Secara fisik, *qalb* berarti organ hati yang terletak di dada sebelah kiri yang berfungsi memompa darah. Namun, dalam makna psikis dan spiritual,

<sup>87</sup> Tim Penyusun, *Ensiklopedi Islam*, Jilid. 1 (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 2005), hlm. 127.

<sup>88</sup> Muhammad Ali Ash-Shabuni, *Mafahim Al-Qur’an* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001), hlm. 320-322.

<sup>89</sup> Imam Nawawi, *Al-Adzkar* (Beirut: Dar al-Fikr, 1999), hlm. 45-47.

<sup>90</sup> Al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin*, Jilid 1 (Pustaka Azzam, 2000), hlm. 122.

<sup>91</sup> Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), hlm. 583.

<sup>92</sup> Atabik Ali, Ahmad Zuhdi M, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia Cet.8* (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 2003) hlm. 1467.

*qalb* adalah sesuatu yang halus (*al-lathiifah*) dan bersifat rohani (*rabbaniyyah*) yang menjadi pusat kesadaran, pengetahuan, dan akal manusia. At-Tirmidzi menyebutkan bahwa *qalb* dinamakan demikian karena sifatnya yang selalu berbolak-balik (*taqallub*), mencerminkan kondisi hati manusia yang tidak tetap dan mudah berubah sesuai kehendak Allah Swt.<sup>93</sup>

Dalam Al-Qur'an, *qalb* sering disebut sebagai pusat yang dapat menjadi buta atau terbuka, tergantung pada kondisi spiritual seseorang. Misalnya, dalam Surat Al-Hajj ayat 46 dijelaskan: “*Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada*”. (QS. Al-Hajj [22]: 46) Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* memandang *qalb* sebagai inti hakikat manusia yang halus dan merupakan pusat dari segala aktivitas spiritual dan moral. *Qalb* yang baik akan membawa kebaikan pada seluruh diri manusia, sedangkan *qalb* yang rusak akan menimbulkan kerusakan dalam perilaku dan akhlak.<sup>94</sup>

## F. Ayat-Ayat Tentang Jiwa

### 1. *Ruh*

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat tentang ruh disebutkan sebanyak 21 kali dengan berbagai derivasinya sebagai berikut: QS. Al-Baqarah [2]: 87, QS. Al-Baqarah [2]: 253, QS. An-Nisa' [4]: 174, QS. Al-Ma'idah [5]: 110, QS. An-Nahl [6]: 2, QS. An-Nahl [6]: 102, QS. Al-Isra' [17]: 85, QS. Al-Isra' [17]: 85, QS. Asy-Syu'ara' [26]: 193, QS. Ghafir [40]: 15, QS. Al-Mujadalah [58]: 22, QS. Al-Ma'arij [70]: 4, QS. An-Naba' [78]: 38, QS. Al-Qadr [97]: 4, QS. Asy-Syuraa [45]: 52, QS. Maryam [19]: 17, QS. Al-Anbiya' [21]: 91, QS. At-Tahrim [66]: 12, QS. As-Sajdah [32]: 9, QS. Al-Hijr [15]: 29, QS. Sad [38]: 72.<sup>95</sup>

### 2. *Aql*

Sedangkan kata akal disebutkan di dalam Al-Qur'an sebanyak 49 ayat, yang mengandung kata '*aql* (akal) dalam bentuk *fi'il* (kata kerja), beserta jenis *fi'il* dan artinya secara umum. *Ta'qilun* (تَعْقِلُونَ) *fi'il mudhari'* sebanyak 24 kali. *Ya'qilun* (يَعْقِلُونَ) sebanyak 22 kali. '*Aqala* (عَقَلَ) sebanyak 1 kali. *Na'qilu* (نَعْقِلُ) sebanyak 1 kali. *Ya'qilu* (يَعْقِلُ) sebanyak 1 kali. Adapun dalam *Mu'jam al-Mufahras*, disebutkan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 44, 73, 76, 164, 171, 242, QS. Al-Ma'idah [5]: 58, QS. Al-Anfal [8]: 22, QS.

<sup>93</sup> Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 89-90.

<sup>94</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jilid 1 (Pustaka Azzam, 2000), hlm. 127-130.

<sup>95</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-Karim*, hlm. 326.

Yunus [10]: 42 dan 100, QS. Al-Hajj [22]: 46, QS. Al-Furqon [25]: 44, QS. Ash-Shu'ara [26]: 28, QS. Al-Ankabut [29]: 35 dan 63, QS. Ar-Rum [30]: 24 dan 28, QS. Az-Zumar [39]: 43, QS. Al-Jatsiyah [45]: 5, QS. Al-Hasyr [59]: 14, yang berarti mempergunakan akal/orang-orang yang berakal. QS. Al-Baqarah [2]: 179, 197, 269, QS. Ali 'Imran [3]: 7 dan 190, QS. Al-Maidah [5]: 100, QS. Yusuf [12]: 111, QS. Ar-Rad [13]: 19, QS. Ibrahim [14]: 52, QS. Az-Zumar [39]: 9, 18 dan 21, QS. At-Talaq [65]: 10, yang berarti *ulul albab* (orang-orang yang berakal). QS. Thaha [20]: 54 dan 128, yang berarti *ulin nuha* (orang-orang yang berakal). QS. Al-Baqarah [2]: 142 dan 282, QS. An-Nisa' [4]: 5, QS. Al-A'raf [7]: 66, 67 dan 155, QS. Al-Jinn [72]: 4, yang berarti *sufahaa'* (kurang akal). QS. Hud [11]: 78 dan 87, yang berarti *rasyid* (berakal). Yusuf [12]: 94, yang berarti *tufanniduun* (*sufahaa'*/kurang akal). QS. An-Najm [53]: 6, yang berarti *mirrah* (akal yang cerdas). QS. Al-Fajr [89]: 5, yang berarti *lidzi hijr* (yang memiliki). QS. Qaf [50]: 37, yang berarti *qolbun au alqos samaa'* (orang-orang yang mempunyai akal atau yang menggunakan pendengarannya). QS. Al-Qashas [28]: 14, yang berarti *istawaa* (sempurna akalnya).<sup>96</sup>

### 3. *Nafs*

Kemudian kata *nafs* dalam Al-Qur'an muncul dalam berbagai bentuk derivasi seperti *nafasa*, *anfus*, *nufus*, *tanafus*, *tanfusu*, *yunafisu*, dan *mutanafis*. Secara keseluruhan, kata ini disebutkan sebanyak 298 kali dalam 270 ayat. Dalam bentuk tunggal (*mufrad*), *nafs* tercatat sebanyak 140 kali, sedangkan dalam bentuk jamak, *nufus* muncul 2 kali dan *anfus* sebanyak 153 kali. Sementara itu, bentuk *tanaffasa*, *yatanaffasu*, dan *mutanafis* masing-masing disebut satu kali, sehingga total keseluruhan penyebutan mencapai 198 kali.

Kata *nafs* dalam berbagai bentuknya tersebar di 63 surat, atau sekitar 55,26% dari total surat dalam Al-Qur'an. Dengan kemunculannya yang melebihi dua ratus kali, dapat disimpulkan bahwa lafaz *nafs* memiliki beragam makna dan digunakan dalam berbagai konteks yang berbeda dalam Al-Qur'an.<sup>97</sup> Surat yang paling banyak memuat kata *nafs* adalah QS. Al-Baqarah (35 kali), diikuti QS. Ali 'Imran (21 kali), QS. An-Nisa' (19 kali), QS. Al-An'am dan QS. At-Taubah masing-masing 17 kali, serta QS. Al-A'raf dan QS. Yusuf masing-masing 13 kali. Dari berbagai penyebutan tersebut, *nafs* memiliki beragam makna, antara lain sebagai diri atau individu, sebagai diri Tuhan, sebagai person atau individu sesuatu, sebagai

---

<sup>96</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-Karim*, hlm. 468-469.

<sup>97</sup> Amir al-Najjar, *al-'Ilm al-Nafsi al-Sufiyyah*, diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Hasan Abrori dengan Judul *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), hlm. 36-37.

ruh, sebagai jiwa, sebagai totalitas manusia, dan sebagai sisi dalam diri manusia yang melahirkan perilaku.<sup>98</sup>

#### 4. *Qalb*

Adapun kata *qalb* yang terdapat di dalam Al-Qur'an ada sekitar 168 kata. Kata *qalb* ini dalam berbagai bentuk yakni *maf'ul*, *fa'il* (dalam bentuk *jama'* ataupun *mufrad*) dan *masdar*. Sedangkan kata *qalb* dalam bentuk *fi'il* diungkapkan dalam *fi'il mudhari* dan *fi'il madhi* baik *mabni ma'lum* ataupun *mabni majhul*. Letak kata *qalb* dalam Al-Qur'an terletak pada beberapa ayat berikut: *tuqlabun* 1 kali dalam QS. Al-'Ankabut [29]: 21; *yanqalibu* 2 kali dalam QS. Ali Imran [3]: 127 dan QS. Asy-Syu'ara [26]: 227; *yanqalib* 5 kali dalam QS. Al-Baqarah [2]: 143, QS. Ali Imran [3]: 144, QS. Al-Fath [48]: 12, QS. Al-Mulk [67]: 4 dan QS. Al-Inshiqaq [84]: 9; *qallabu* 1 kali dalam QS. At-Taubah [9]: 48; *qalbain* 1 kali dalam QS. Al-Ahzab [33]: 4; *yuqallibu* 2 kali pada QS. Al-Kahf [18]: 42 dan QS. An-Nur [24]: 44; *muqallibu* 2 kali dalam QS. Al-An'am [6]: 110 dan QS. Al-Kahf [18]: 18; *tanqalibi* 2 kali dalam QS. Ali Imran [3]: 149 dan QS. Al-Ma'idah [5]: 21; *tataqallabu* 1 kali di QS. An-Nur [24]: 37; *tuqallabu* 1 kali dalam QS. Al-Ahzab [33]: 66; *mutaqallab* 1 kali pada QS. Muhammad [47]: 19; *inqalabu* 5 kali dalam QS. Ali Imran [3]: 174, QS. Al-A'raf [7]: 119, QS. Yusuf [12]: 62 dan 2 kali dalam QS. Al-Mutaffifin [83]: 31; *inqalabtum* 2 kali dalam QS. Ali Imran [3]: 144 dan QS. At-Tubah [9]: 95; *inqalaba* 1 kali dalam QS. Al-Hajj [22]: 11; *munqalab* 2 kali dalam QS. Al-Kahf [18]:36 dan QS. Ash-Shu'ara [26]: 227; *munqalibun* 3 kali dalam QS. Al-A'raf [7]: 125, QS. Asy-Syu'ara [26]: 50 dan QS. Az-Zukhruf [43]: 14; *taqallub* muncul 5 kali dalam QS. Al-Baqarah [2]: 144, QS. Ali Imran [3]: 196, QS. Asy-Syu'ara [26]: 219, QS. An-Nahl [16]: 46 dan QS. Ghafir [40]: 4; *qalb* sebanyak 19 kali, yang sebagian terdapat pada QS. Ali Imran [3]: 159, QS. Asy-Syu'ara [26]: 89, QS. As-Saffat [37]: 84, QS. Ghafir [40]: 35, QS. Qaf [50]: 33, QS. Qaf [50]: 37, QS. Al-Baqarah [2]: 97, QS. Asy-Syu'ara [26]: 194, QS. Asy-Syuraa [42]: 24, QS. Al-Baqarah [2]: 204, QS. Al-Baqarah [2]: 283, QS. Al-Anfal [8]: 24, QS. An-Nahl [16]: 106, QS. Al-Kahf [18]: 28, QS. Al-Ahzab [33]: 32, QS. Al-Jathiyah [45]: 23, QS. At-Taghabun [64]: 11, QS. Al-Qasas [28]: 10, dan QS. Al-Baqarah [2]: 260; *qulub* 112 kali, beberapa di antaranya terdapat dalam: QS. Ali Imran [3]: 151, QS. Al-A'raf [7]: 101, QS. Al-A'raf [7]: 179, QS. Al-Anfal [8]: 12, QS. At-Taubah [9]: 117, QS. Yunus [10]: 74, QS. Ar-Ra'd [13]: 28, QS. Al-Hijr [15]: 12, QS. Al-Hajj [22]: 32, QS. Al-Hajj [22]: 46, QS. Al-Hajj [22]: 46, QS. An-Nur [24]: 37, QS. Asy-Syu'ara [26]: 200, QS. Ar-Rum [30]: 59, QS. Al-Ahzab [33]: 10, QS. Az-Zumar [39]: 45, QS. Ghafir [40]: 18, QS. Muhammad [47]: 24, QS. Al-Fath [48]: 4, QS. Al-Hadid [57]: 27. QS. An-Nazi'at [79]: 8, QS. At-Tahrim [66]: 4, QS. Al-Baqarah [2]: 74, QS.

---

<sup>98</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-Karim*, hlm. 710-713.

Al-Baqarah [2]: 225, QS. Ali Imran [3]: 103, QS. Ali Imran [3]: 126, QS. Ali Imran [3]: 154, QS. Al-An'am [6]: 46, QS. Al-Anfal [8]: 10, QS. Al-Anfal [8]: 11, QS. Al-Anfal [8]: 70, QS. Al-Ahzab [33]: 5, QS. Al-Ahzab [33]: 51, QS. Al-Ahzab [33]: 53, QS. Al-Fath [48]: 12, QS. Al-Hujurat [49]: 7, QS. Al-Hujurat [49]: 14, QS. Al-Baqarah [2]: 88, QS. Ali Imran [3]: 8, QS. An-Nisa [4]: 155, QS. Al-Ma'idah [5]: 113, QS. Fussilat [41]: 5, QS. Al-Hashr [59]: 10, QS. Al-Baqarah [2]: 7, QS. Al-Baqarah [2]: 10, QS. Al-Baqarah [2]: 93, QS. Al-Baqarah [2]: 118, QS. Ali Imran [3]: 7, QS. Ali Imran [3]: 156, QS. Ali Imran [3]: 167, QS. An-Nisa [4]: 63, QS. Al-Ma'idah [5]: 13, QS. Al-Ma'idah [5]: 41, QS. Al-Ma'idah [5]: 41.

Kata *qalb* dan asal katanya yang disebutkan di atas terdapat dalam 48 surah dan 155 ayat. sedangkan secara khusus tentang redaksi *qalb* yang berarti hati, terdapat dalam 45 surah dan 112 ayat dalam berbagai ayat berdasarkan konteksnya masing-masing.<sup>99</sup>

## G. Hal-hal yang Mempengaruhi Ketenangan Jiwa

Allah adalah pencipta manusia yang mengetahui sepenuhnya segala sesuatu yang terkandung dalam jiwa manusia. Hal ini dapat dipahami dengan mempelajari proses penciptaan manusia, perkembangan manusia, serta karakteristik dan sifat yang dimilikinya. Untuk mencapai ketenangan jiwa, terdapat berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor-faktor tersebut dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan aspek-aspek yang berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi mental, spiritual, dan emosional, yang sangat menentukan tingkat ketenangan jiwa seseorang. Faktor eksternal ini meliputi berbagai aspek yang berada di luar kendali langsung individu, namun tetap memiliki peranan penting dalam membentuk suasana batin yang tenang.<sup>100</sup>

### 1. Faktor Internal

#### a. Keimanan dan Ketakwaan

Iman adalah sesuatu yang diyakini dengan hati, diucapkan dengan lisan dan diamalkan dengan anggota tubuh.<sup>101</sup> konsep ini ditegaskan dalam firman Allah Swt., “ Sesungguhnya orang-orang mukmin yang sebenarnya adalah mereka yang beriman kepada Allah dan Raul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjihad dengan harta dan jiwa mereka di jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar.” (QS. Al-Hujurat [49]: 15). Ayat ini memberikan landasan bahwa iman yang benar harus dibuktikan melalui jihad dengan harta dan jiwa, menunjukkan kesatuan antara keyakinan batin dan tindakan

---

<sup>99</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh Al-Qur'an al-Karim*, hlm. 549-551.

<sup>100</sup> Fikri Haikal Aryansyach, Kurnia Muhajarah, *Menjaga Kesehatan Mental menurut Al-Qur'an dalam Perspektif Islam* (Semarang: UIN Walisongo, 2024) hlm. 5.

<sup>101</sup> Yunahar Ilya, *Kuliah Aqidah Islam*, (Yogyakarta: Pena, 2008), hlm. 4.

nyata.<sup>102</sup> Menurut Al-Khusaini dalam konteks tasawuf iman adalah membenaran hati yang disertai ras ahadirnya Allah. Seseorang yang benar-benar beriman bukan hanya percaya secara rasional, tetapi merasakan Allah dalam setiap gerak dan diamnya, sehingga seluruh amalnya menjadi bentuk pengabdian yang lahir dari kesadaran ruhani, bukan sekedar kewajiban formal.<sup>103</sup>

Takwa dalam pengertian etimologi adalah pemeliharaan. Takwa dalam pengertian terminologi adalah iman yang sudah ada di dalam diri setiap muslim terpelihara sehingga tercapai tujuan hidupnya yaitu mengabdikan kepada tuhan.<sup>104</sup> perintah untuk mencapai level takwa tertinggi ditekankan dalam firman-Nya, “wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya dan janganlah kamu mati kecuali dalam keadaan muslim.” (QS. Ali-Imran [3]: 102). Ayat ini mengandung perintah untuk menjaga diri (memelihara) dari siksa dan murka Allah dengan melaksanakan semua kewajiban dan menjauhi semua larangan, yang merupakan esensi dari pengabdian sejati.<sup>105</sup> Keimanan dan ketakwaan merupakan fondasi utama yang sangat menentukan tercapainya ketenangan jiwa seseorang. Keimanan yang kuat memberikan keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup ini adalah bagian dari kehendak dan ketentuan Tuhan Yang Maha Kuasa. Keyakinan ini menumbuhkan rasa percaya diri dan ketenangan dalam menghadapi berbagai ujian dan tantangan hidup, karena individu merasa tidak sendirian dan selalu berada dalam lindungan-Nya.<sup>106</sup>

Ketakwaan sebagai manifestasi dari keimanan, diwujudkan melalui perilaku yang baik, ketaatan kepada perintah agama, dan menjauhi larangan-larangan-Nya. Ketakwaan membantu seseorang mengontrol emosi dan perilaku, sehingga mampu menghindari perbuatan tercela yang dapat menimbulkan kegelisahan dan kecemasan. Dengan ketakwaan yang kuat, seseorang lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan sikap sabar dan tawakal, sehingga ketenangan jiwa dapat terwujud. Ketakwaan tidak hanya berkaitan dengan aspek ritual ibadah, tetapi juga dengan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang bertakwa akan berusaha menjaga perilaku dan pikirannya agar tetap dalam koridor kebaikan, sehingga terhindar

---

<sup>102</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, vol. 7 (Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyah, 1998), hlm. 377.

<sup>103</sup> Al-Karim Al-Khusaini, *Lubab Al-Ta'wil Fi Marifat At-Tanzil*, vol. 1 (Beirut: Dar al-Fikr, 1995), hlm. 47.

<sup>104</sup> Zainudin ali, *Pendidikan agama islam*, (Jakarta: bumi aksara, 2007) hlm. 5-6.

<sup>105</sup> Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), vol. 4, hlm. 25.

<sup>106</sup> Ema Nurlaila dan Nabilla Kartika, Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi, *Jurnal STAI YPIQ Baubau* 2, no. 4 (Agustus 2024): 282.

dari perbuatan yang dapat merusak ketenangan jiwa seperti iri, dengki, marah, dan stres.<sup>107</sup>

Praktik ibadah seperti salat, membaca Al-Qur'an, dan doa memiliki peranan penting dalam memperkuat keimanan dan ketakwaan, sekaligus sebagai sarana memperoleh ketenangan jiwa. Penelitian menunjukkan bahwa praktik doa secara rutin berpengaruh positif terhadap kesehatan mental dan ketenangan batin, terutama dalam mengelola stres dan tekanan hidup.<sup>108</sup> Doa dan ibadah tidak hanya meningkatkan kedekatan spiritual dengan Tuhan, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa rasa aman, harapan, dan optimisme.<sup>109</sup>

Dari perspektif psikologi dan tasawuf, ketenangan jiwa (*muthmainnah*) dicapai ketika hati merasa tenteram menerima ketetapan Allah dan selalu mengingat-Nya. Proses ini melibatkan pembinaan spiritual yang intensif, seperti salat malam (tahajjud), membaca Al-Qur'an, dan dzikir yang konsisten, sehingga jiwa menjadi bersih dari nafsu dan penuh dengan kedamaian. Tingginya keimanan dan ketakwaan tidak hanya memberikan ketenangan jiwa secara spiritual, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Individu yang beriman cenderung memiliki daya tahan yang lebih baik terhadap stres, lebih optimis, dan mampu menjaga hubungan sosial yang harmonis. Hal ini menunjukkan bahwa keimanan dan ketakwaan adalah modal penting dalam membangun kehidupan yang seimbang dan bahagia.<sup>110</sup>

#### **b. Kebiasaan Beribadah dan Berzikir**

Kebiasaan beribadah dan berdzikir merupakan salah satu faktor internal yang sangat berperan dalam menciptakan ketenangan jiwa. Ibadah yang dilakukan secara rutin, seperti salat lima waktu, membaca Al-Qur'an, berpuasa, dan berdzikir, tidak hanya sekadar kewajiban ritual, melainkan juga sarana spiritual yang mampu menenangkan hati dan pikiran. Melalui ibadah, individu menjalin komunikasi langsung dengan Tuhan, menyampaikan pengakuan, permohonan, dan rasa syukur. Proses ini menumbuhkan kedekatan spiritual yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan batin dan mental. Ketika seseorang merasa dekat dengan Tuhan, ia akan merasakan rasa aman dan ketenangan yang sulit diperoleh dari sumber lain. Adapun salat sebagai ibadah utama dalam Islam, memiliki efek psikologis yang

---

<sup>107</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental* (Bulan Bintang, Jakarta, 1982), hlm. 53-54.

<sup>108</sup> Dinda Rosyadah, dkk, Pengaruh Praktik Berdoa terhadap Ketenangan Mental Mahasiswa, *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2, no. 2 (2024): 88-89.

<sup>109</sup> Yusuf Qardawi, *Fikih Ibadah* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005), hlm. 202-203.

<sup>110</sup> Muzakkir, *Tasawuf dan Kesehatan* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018) hlm. 7.

mendalam. Gerakan fisik yang teratur dan terstruktur, disertai bacaan doa dan dzikir, dapat menimbulkan efek relaksasi yang menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Penelitian psikologi modern menunjukkan bahwa praktik salat dapat menurunkan denyut jantung dan menenangkan sistem saraf, sehingga meningkatkan konsentrasi mental dan ketenangan batin.<sup>111</sup>

Selain itu, dzikir yang merupakan pengulangan penyebutan nama Allah secara berulang berfungsi sebagai terapi spiritual yang efektif dalam mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan. Dzikir juga meningkatkan rasa syukur dan kepasrahan kepada Tuhan, yang merupakan kunci utama ketenangan jiwa. Imam Al-Ghazali menegaskan bahwa dzikir secara rutin membersihkan hati dari kotoran nafsu dan pikiran buruk, membawa jiwa kepada keadaan *muthmainnah*, yakni jiwa yang penuh kedamaian dan ketenangan.<sup>112</sup>

Keimanan yang mendalam membuat seseorang selalu mengingat Allah (dzikir), yang secara psikologis dapat menenangkan hati dan pikiran. Dzikir sebagai bentuk pengobatan spiritual dapat mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan keseimbangan jiwa dan raga. Bambang Marhianto dalam bukunya *Teknik Menciptakan Ketenangan Jiwa* menyatakan bahwa gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh kecemasan dapat diatasi dengan menguatkan hati melalui dzikir dan ibadah.<sup>113</sup>

Berbagai studi empiris juga mendukung peran ibadah dan dzikir dalam menjaga kesehatan mental. Individu yang rutin beribadah cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan yang tidak beribadah. Praktik ibadah membantu membangun rasa optimisme dan harapan yang sangat penting dalam menghadapi tekanan hidup. Orang yang rajin beribadah biasanya memiliki cara dalam menghadapi masalah yang lebih baik sehingga mampu menjaga ketenangan jiwa dalam situasi sulit. Selain itu, ibadah juga menumbuhkan rasa syukur yang mendalam. Dengan menyadari nikmat yang diberikan Tuhan melalui doa dan dzikir, seseorang menjadi lebih mudah menerima kondisi hidupnya, baik dalam keadaan senang maupun susah. Rasa syukur ini membuat hati menjadi lapang dan damai, sehingga ketenangan jiwa dapat terjaga.<sup>114</sup>

Kualitas ibadah juga sangat menentukan dampaknya terhadap ketenangan jiwa. Ibadah yang dilakukan dengan penuh kesadaran,

<sup>111</sup> Koenig, H. G., "Religion and Mental Health: Evidence for an Association", *International Review of Psychiatry*, Vol. 13, no. 2 (2001): 67-78.

<sup>112</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Terj. M. Quraish Shihab (Pustaka Al-Kautsar: Jakarta, 2004), hlm. 215-220.

<sup>113</sup> Bambang Marhianto, *Teknik Menciptakan Ketenangan Jiwa* (Jakarta: CV Bintang Pelajar, 2010), hlm. 112-115.

<sup>114</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, hlm. 78-80.

khushyuk, dan ikhlas memberikan efek yang jauh lebih besar dalam menenangkan hati dibandingkan ibadah yang dilakukan secara rutinitas tanpa penghayatan. Konsistensi dalam beribadah dan berdzikir membentuk pola hidup spiritual yang sehat, yang secara bertahap memperkuat ketahanan mental dan emosional seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dalam psikoterapi Islam, ibadah dan dzikir dianggap sebagai metode penyembuhan spiritual yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan, depresi, dan stres. Terapi ini membantu pasien mengalihkan fokus dari masalah duniawi kepada hubungan spiritual dengan Tuhan, sehingga menimbulkan ketenangan dan rasa damai. Metode ini juga mengajarkan pentingnya penerimaan (*ridha*) terhadap takdir dan ketentuan Allah, yang merupakan kunci utama dalam mengurangi kegelisahan dan meningkatkan ketenangan jiwa.<sup>115</sup>

Dengan demikian, kebiasaan beribadah dan berdzikir tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang signifikan dalam menjaga ketenangan jiwa. Melalui praktik ini, individu dapat mengelola stres dan kecemasan dengan lebih baik, meningkatkan rasa syukur dan optimisme, serta memperkuat ketahanan mental dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

### c. Sikap Sabar

Sabar berasal dari bahasa arab صبر-صبير-صبرا yang berarti bersabar, tabah hati, berani. Sedangkan menurut terminologi bahasa artinya menahan dan mencegah diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridha dari Allah.<sup>116</sup> Sabar merupakan salah satu sikap internal yang sangat penting dalam mencapai ketenangan jiwa. Secara psikologis, sabar dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menahan diri dari reaksi emosional negatif seperti kemarahan, kecemasan, atau frustrasi ketika menghadapi berbagai kesulitan dan tekanan hidup. Sikap sabar bukan sekadar menunggu secara pasif tanpa melakukan apa-apa, melainkan sebuah proses aktif yang melibatkan pengendalian diri, ketenangan, dan kebijaksanaan dalam menghadapi cobaan. Dengan sabar, seseorang mampu menjaga kestabilan emosionalnya sehingga tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang memicu stres atau kegelisahan.<sup>117</sup>

Konsep sabar ini ditegaskan dalam firman Allah Swt., “*sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.*” (QS. Az-Zumar [39]: 10).

---

<sup>115</sup> Aulia, M., *Psikoterapi Islam: Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental* (Yogyakarta: UIN Press, 2019), hlm. 102-110.

<sup>116</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsiran Al-Qur'an, 1973), hlm. 211.

<sup>117</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, hlm. 67-70.

Ayat ini menegaskan dan menekankan dimensi spiritual dan psikologis dari kesabaran, di mana orang yang sabar bukan hanya menahan diri, tetapi juga memiliki kemampuan untuk bangkit, beradaptasi, dan tetap optimis menghadapi setiap ujian hidup. Oleh karena itu, sabar bukan sikap pasif, melainkan kekuatan aktif yang memungkinkan seseorang menjaga ketenangan batin dan memperoleh kedekatan dengan Allah Swt.<sup>118</sup> Pada konteks kehidupan sehari-hari, individu yang memiliki sikap sabar cenderung tidak mudah panik atau putus asa ketika menghadapi masalah. Mereka mampu melihat persoalan secara objektif dan mengambil keputusan dengan lebih jernih dan rasional. Hal ini sangat penting karena keputusan yang diambil dalam kondisi emosi yang stabil biasanya lebih efektif dan tidak menimbulkan dampak negatif jangka panjang. Oleh karena itu, sabar berperan sebagai mekanisme adaptasi psikologis yang membantu seseorang bertahan dan bangkit dari berbagai tantangan hidup.<sup>119</sup>

Dalam ajaran Islam, sabar merupakan salah satu kunci utama untuk mencapai derajat yang lebih tinggi di sisi Tuhan. Allah Swt. menjanjikan pahala besar bagi orang-orang yang bersabar dalam menghadapi ujian hidup dan tetap teguh menjalankan perintah-Nya. Sikap sabar ini tidak hanya membawa ketenangan jiwa di dunia, tetapi juga menjadi bekal keberkahan dan kebahagiaan di akhirat. Dengan demikian, sabar menjadi jembatan antara ketenangan batin dan kedekatan spiritual kepada Tuhan.<sup>120</sup>

Selain itu, sabar juga berperan dalam memperkuat ketahanan mental seseorang. Ketika seseorang mampu bersabar, ia mengembangkan daya tahan terhadap stres dan tekanan yang datang dari luar. Penelitian psikologi menunjukkan bahwa individu yang mampu mengelola emosinya dengan sabar memiliki risiko lebih rendah mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Sabar juga meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerima keadaan yang tidak dapat diubah, sehingga mengurangi rasa frustrasi dan kegelisahan yang sering kali menjadi sumber ketidaktenangan jiwa. Praktik sikap sabar dapat dilatih melalui berbagai cara, seperti memperkuat keimanan, berdoa, bermeditasi, dan melakukan refleksi diri. Latihan kesabaran ini secara bertahap akan membentuk pola pikir dan respons emosional yang lebih positif dan konstruktif dalam menghadapi masalah. Dengan demikian, sabar bukan hanya sikap pasif, melainkan

---

<sup>118</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hlm. 241.

<sup>119</sup> Luthfiah Azis, "Konsep Sabar dan Relevansinya dalam Kehidupan Kontemporer Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah," Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024, hlm 13.

<sup>120</sup> Muhammad Al-Ghazali, *Fikih Sabar* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005), hlm. 45-50.

sebuah kekuatan aktif yang menjadikan individu untuk tetap tenang dan optimis dalam menghadapi kehidupan.<sup>121</sup>

#### **d. Sikap Syukur**

Sikap syukur yang merupakan bagian dari ketakwaan juga menjadi kunci penting dalam menjaga ketenangan jiwa, karena mengalihkan fokus dari kekurangan dan masalah kepada hal-hal positif yang dimiliki.<sup>122</sup> Syukur dapat diartikan sebagai kesadaran mendalam dan pengakuan hati atas segala nikmat yang diberikan oleh Tuhan, baik yang bersifat besar maupun kecil. Sikap ini tidak hanya sebatas ucapan terima kasih secara verbal, melainkan juga mencakup rasa puas, penghargaan, dan penerimaan terhadap segala kondisi hidup yang dialami. Dengan bersyukur, seseorang akan lebih mudah melihat sisi positif dalam kehidupannya, sehingga hatinya menjadi lapang dan pikirannya tenang. Hal ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali yang menyatakan bahwa syukur adalah kunci pembuka pintu kebahagiaan dan ketenangan jiwa karena dengan syukur, manusia mampu mengalihkan fokus dari kekurangan dan masalah kepada nikmat yang telah diterima.<sup>123</sup>

Dalam konteks psikologi Islam, syukur berperan sebagai mekanisme pengelolaan emosi yang efektif. Sikap syukur membantu seseorang untuk tetap optimis dan menerima keadaan hidup dengan lapang dada, termasuk saat menghadapi kesulitan dan ujian. Ketika seseorang mampu bersyukur meskipun dalam situasi sulit, ia tidak akan terjebak dalam keluhan, penyesalan, atau perasaan putus asa yang dapat mengganggu ketenangan batin. Sebaliknya, syukur menjadi pelengkap dari sikap sabar yang memungkinkan individu menemukan kedamaian di tengah ujian hidup. Sebagaimana dijelaskan oleh Zakiah Daradjat, sikap sabar dan syukur merupakan dua sikap yang saling melengkapi dalam menjaga keseimbangan mental dan spiritual seseorang.<sup>124</sup>

Syukur juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang. Individu yang memiliki kebiasaan bersyukur cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih bahagia, dan lebih mampu membangun hubungan sosial yang harmonis. Sikap syukur mendorong seseorang untuk fokus pada hal-hal positif dan mengurangi kecenderungan untuk mengeluh atau merasa tidak puas dengan keadaan, sehingga memperkuat

<sup>121</sup> Aulia, M., *Psikoterapi Islam: Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental* (Yogyakarta: UIN Press, 2019), hlm. 106-110.

<sup>122</sup> Abdul Kallang, *Teori untuk Memperoleh Ketenangan Hati* (Bone: IAIN Bone, 2023), hlm. 67.

<sup>123</sup> Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Terj. M. Quraish Shihab (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2004), hlm. 215-218.

<sup>124</sup> Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*, hlm. 75-78.

ketahanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam hal ini, syukur bukan hanya sikap pasif, melainkan sebuah kekuatan aktif yang dapat mengubah cara pandang dan respon seseorang terhadap berbagai situasi kehidupan.<sup>125</sup>

Praktik syukur dalam kehidupan sehari-hari dapat diwujudkan melalui berbagai cara, seperti mengucapkan pujian dan do'a, melakukan refleksi diri, serta berbagi nikmat dengan sesama melalui sedekah dan kebaikan. Syukur juga diwujudkan dalam tindakan nyata yang menunjukkan penghargaan terhadap nikmat Tuhan, bukan sekadar ucapan kosong. Dalam ajaran Islam, syukur merupakan kewajiban yang harus dilaksanakan dengan hati, lisan, dan perbuatan. Al-Qur'an menegaskan dalam QS. Ibrahim [14]: 7, bahwa orang yang bersyukur akan ditambah nikmatnya, sedangkan orang yang mengingkari nikmat akan mendapat azab yang pedih. Oleh karena itu, sikap syukur menjadi fondasi penting dalam membangun ketenangan jiwa yang hakiki.<sup>126</sup>

Selain itu, sikap syukur juga berperan dalam membentuk karakter dan kepribadian yang positif. Individu yang terbiasa bersyukur cenderung lebih rendah hati, sabar, dan memiliki rasa empati yang tinggi terhadap orang lain. Sikap ini membantu mengurangi konflik internal maupun eksternal yang dapat mengganggu ketenangan jiwa. Dalam perspektif tasawuf, syukur adalah proses penyucian hati yang membawa jiwa kepada kedamaian dan kebahagiaan yang sejati.<sup>127</sup>

#### **e. Sikap Ikhlas**

Sikap ikhlas merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan ketenangan jiwa dan kualitas spiritual seseorang. Secara bahasa, ikhlas berarti murni atau tulus, yaitu menerima kenyataan hidup dan melakukan segala sesuatu tanpa mengharapkan balasan, pujian, atau pengakuan dari manusia, melainkan semata-mata karena mengharap ridha Allah *Swt*. Sikap ini menuntut seseorang untuk melepaskan segala motif duniawi dan hanya berfokus pada niat yang bersih dalam setiap amal perbuatan yang dilakukan. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa ikhlas adalah membersihkan amal dari segala maksud selain Allah, baik yang sedikit maupun banyak, sehingga amal

---

<sup>125</sup> Alfira Hasanah, "Psikologi Gratitude Manfaat Bersyukur Untuk kesehatan Mental", *Psikologi*, Vol. 1, no. 4 (2024): 8.

<sup>126</sup> Najwa Anisa Mulya, dkk, *Bersyukur dalam Perspektif Islam*, (Purwokerto: Universitas Muhammadiyah, 2021), hlm. 3.

<sup>127</sup> M. Quraish Shihab, *Tasawuf Modern: Jalan Menuju Ketenangan Jiwa* (Ciputat: Lentera Hati, 2013), hlm. 132.

tersebut benar-benar murni sebagai bentuk pengabdian kepada Tuhan.<sup>128</sup>

Dalam konteks ibadah dan kehidupan sehari-hari, orang yang ikhlas mampu merelakan hal-hal yang tidak bisa diubah dan menyerahkan hasil usahanya sepenuhnya kepada Allah. Sikap ikhlas ini membantu menghindari perasaan negatif yang berkepanjangan seperti kecewa, marah, atau stres yang sering muncul akibat harapan duniawi yang tidak terpenuhi. Dengan ikhlas, seseorang dapat menerima segala ketentuan Allah dengan lapang dada dan hati yang tenang, sehingga tercipta kedamaian batin yang hakiki.<sup>129</sup> Konsep ikhlas ini juga sangat erat kaitannya dengan niat, sebagaimana hadis Rasulullah *Saw.* yang menyatakan bahwa segala amal tergantung pada niatnya, dan seseorang akan mendapatkan balasan sesuai dengan niatnya.

Dalam pendidikan Islam, pembinaan sikap ikhlas sangat dianjurkan karena sikap ini menjadikan setiap amal bernilai ibadah dan mendatangkan cinta Allah kepada hamba-Nya. Orang yang ikhlas akan melakukan segala sesuatu bukan untuk mencari pujian manusia, melainkan semata-mata untuk mengabdikan kepada Allah. Pembinaan sikap ikhlas dapat dilakukan melalui penguatan niat, pengendalian diri dari *riya'*, dan pemahaman mendalam tentang tujuan hidup sebagai hamba Allah. Dalam tasawuf, ikhlas memiliki tingkatan-tingkatan, mulai dari ikhlas yang masih mengandung unsur pamrih (mengharap pahala dunia maupun akhirat), hingga ikhlas yang murni tanpa mengharapkan apapun selain ridha Allah *Swf.*<sup>130</sup>

Sikap ikhlas juga berperan penting dalam mengurangi beban mental dan stres. Ketika seseorang mampu melepaskan keinginan untuk selalu diakui atau dipuji, maka ia terbebas dari tekanan sosial dan ekspektasi yang sering kali menjadi sumber kegelisahan. Hal ini sejalan dengan temuan psikologi yang menunjukkan bahwa ketulusan hati dan penerimaan diri berkontribusi besar terhadap kesehatan mental dan ketenangan jiwa. Dengan demikian, ikhlas bukan hanya merupakan sikap spiritual, tetapi juga strategi psikologis yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.<sup>131</sup>

#### **f. Kemampuan Beradaptasi**

---

<sup>128</sup> Nurul Hidayah, Ade Rizal Rosidi, Amrini Shofiyani, "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Agama Islam," *Urwatul Wutsqo*, Vol. 12, no. 2 (2023): 195.

<sup>129</sup> Muhammad Rasyid Ridla, *Tafsir Al-Qur'an al-Hakim*, Vol. 5, Cet. 2 (Kairo: Majallah al-Manar, 1947), hlm. 475.

<sup>130</sup> Taufiqurrahman, dkk., "Ikhlas Dalam Perspektif Al-Qur'an," *EduProf Islamic Education Journal*, Vol. 1, no. 2 (2019): 280.

<sup>131</sup> Kaelan, *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat* (Yogyakarta: Paradigma, 2005), hlm. 118.

Kemampuan beradaptasi merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kestabilan jiwa dan kesejahteraan psikologis seseorang. Adaptasi adalah proses penyesuaian diri individu terhadap perubahan lingkungan dan situasi hidup yang dinamis. Adaptasi merupakan usaha makhluk hidup untuk mempertahankan hidup dengan cara menyesuaikan diri terhadap perubahan alam yang berbeda-beda baik dari segi cara, waktu, maupun tempat. Dalam konteks manusia, kemampuan beradaptasi tidak hanya mencakup penyesuaian fisik, tetapi juga mental dan sosial agar dapat bertahan dan berkembang dalam lingkungan yang terus berubah.<sup>132</sup>

Kemampuan beradaptasi juga mencakup kemampuan menerima kekurangan diri dan situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Hal ini sangat penting agar jiwa tetap harmonis dan damai, karena individu yang mampu menerima keterbatasan dan ketidaksempurnaan cenderung memiliki keseimbangan emosional yang lebih baik. Adaptasi merupakan proses penyesuaian diri sesuai dengan keadaan lingkungan, yang dapat berupa perubahan diri agar sesuai dengan lingkungan (*autoplastis*) atau mengubah lingkungan agar sesuai dengan diri (*aloplastis*). Kemampuan ini sangat krusial dalam menghindari konflik internal maupun eksternal yang dapat mengganggu ketenangan batin.<sup>133</sup>

Dengan demikian, kemampuan beradaptasi adalah kemampuan kompleks yang melibatkan aspek fisik, mental, sosial, dan ekologis. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan ketidakpastian dalam kehidupan, sehingga dapat mempertahankan keseimbangan jiwa dan kualitas hidup yang optimal. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan beradaptasi perlu menjadi bagian integral dalam pendidikan, pelatihan, dan pembinaan diri untuk mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan.<sup>134</sup>

#### **g. Kestabilan Emosi dan Mental**

Kestabilan emosi dan mental merupakan aspek fundamental dalam menjaga kesehatan psikologis dan kualitas hidup seseorang. Individu yang memiliki kestabilan emosi mampu mengelola stres, tekanan, dan konflik dengan baik sehingga tidak mudah terpengaruh oleh situasi eksternal yang tidak menyenangkan. Kestabilan emosi adalah kemampuan seorang individu untuk mengendalikan dan mengekspresikan emosi yang ia miliki secara proporsional tanpa

---

<sup>132</sup>Annisa Lestari, dkk., “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri”, *Journal of Counseling and Education*, Vol. 1, No. 1 (2020): 18.

<sup>133</sup> Hamdiyah, dkk., *Pengantar Psikologi Kepribadian* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), hlm. 19.

<sup>134</sup> Widodo, S., “Pola Adaptasi Manusia Terhadap Lingkungannya,” *Berkala Arkeologi*, Vol. 25, No. 1 (2005): 69.

berlebihan, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan memperoleh kebahagiaan serta kedamaian batin. Emosi yang tidak stabil atau berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik maupun psikologis, sehingga penting bagi individu untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi agar tetap mandiri dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan tenang.<sup>135</sup>

Kestabilan mental juga berkaitan erat dengan kemampuan mengelola pikiran negatif, menghindari *overthinking*, dan menjaga kesehatan psikologis secara menyeluruh. Teknik seperti *mindfulness* dan terapi kognitif perilaku (CBT) telah terbukti efektif dalam membantu individu mengontrol pikiran dan emosi negatif. *Mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, membantu mengurangi kecemasan dan depresi dengan meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerima dan mengelola stres secara adaptif. Sedangkan CBT membantu mengidentifikasi pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif, sehingga memperkuat kestabilan mental dan emosional.<sup>136</sup>

Selain itu, terapi untuk kestabilan emosi seperti terapi perilaku dan konseling psikologis sangat membantu individu dalam mengelola emosi dan mencapai keseimbangan mental. Berbagai teknik terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kestabilan emosi, termasuk teknik relaksasi, pengelolaan stres, dan penguatan pola pikir positif. Pendekatan biopsikologi juga menjelaskan bagaimana sistem saraf dan otak memengaruhi proses mental dan perilaku, sehingga pemahaman ini dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam menjaga kestabilan emosi dan kesehatan mental.<sup>137</sup>

## 2. Faktor Eksternal

### a. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan faktor eksternal yang sangat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa seseorang. Lingkungan yang harmonis dan suportif, baik di keluarga, tempat kerja, maupun masyarakat, memberikan dukungan sosial yang penting sehingga individu merasa dihargai, dicintai, dan tidak sendirian dalam menghadapi berbagai masalah hidup. Dukungan sosial ini berperan sebagai pelindung psikologis yang membantu individu mengatasi tekanan dan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, lingkungan sosial

---

<sup>135</sup> Sukatin, dkk., Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar, *Educational Leadership*, Vol. 3, No. 1 (2023): 33.

<sup>136</sup> Brown, K. W., dan Ryan, R. M., "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 4 (2003): 823.

<sup>137</sup> Jane Alisha, *Terapi untuk Kestabilan Emosi* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2018), hlm. 30-55.

yang penuh konflik, persaingan tidak sehat, atau tekanan sosial dapat memicu stres, kecemasan, dan kegelisahan yang mengganggu ketenangan batin.<sup>138</sup>

Menurut Santrock, stres dapat muncul akibat faktor lingkungan yang meliputi lingkungan fisik, biotik, dan sosial.<sup>139</sup> Lingkungan sosial yang tidak kondusif, seperti adanya hubungan interpersonal yang kurang baik, konflik keluarga, atau tekanan dari teman sebaya, menjadi salah satu sumber stres utama yang mempengaruhi kesehatan mental individu. Penelitian Rohmah dan Mahrus menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti tuntutan akademik, kesulitan keuangan, interaksi sosial, dan kurangnya dukungan sosial merupakan penyebab signifikan stres pada mahasiswa. Dalam konteks ini, lingkungan sosial yang negatif tidak hanya menimbulkan tekanan emosional, tetapi juga dapat menghambat proses belajar dan perkembangan psikologis seseorang.<sup>140</sup>

Dalam konteks anak-anak dan remaja, tekanan dari teman sebaya, keluarga, dan ekspektasi masyarakat juga berkontribusi pada stres, terutama saat menghadapi ujian atau perubahan besar dalam hidup. Lingkungan sosial yang penuh tekanan dapat menyebabkan kecemasan dan gangguan emosional yang berdampak pada perkembangan psikologis anak. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan sosial yang positif dan suportif sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan ketenangan jiwa anak-anak.<sup>141</sup>

Dengan demikian, lingkungan sosial sebagai faktor eksternal memiliki peran krusial dalam menentukan tingkat stres dan ketenangan jiwa seseorang. Lingkungan yang harmonis dan mendukung dapat memperkuat ketahanan mental, sementara lingkungan yang penuh konflik dan tekanan sosial dapat menimbulkan gangguan psikologis. Oleh karena itu, upaya membangun dan memelihara lingkungan sosial yang sehat dan suportif harus menjadi bagian dari strategi untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan ketenangan jiwa individu.

#### **b. Tingkat Pendidikan**

Pendidikan memegang peranan penting dalam pembentukan kemampuan individu untuk mengelola emosi secara efektif. Melalui pendidikan yang terstruktur dan sistematis, seseorang dapat belajar mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang muncul dalam

---

<sup>138</sup> John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Erlangga, 2014), hlm. 120-125.

<sup>139</sup> John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan*, hlm. 123.

<sup>140</sup> Rohmah dan Mahrus, "Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa," *Journal of Islamic Education and Management*, Vol. 5, no. 1 (2024): 43.

<sup>141</sup> Qonitah Taufiqoh, dan Khodijah, "Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi", *Jurnal Ilmiah PGSD Fkip Universitas Mandiri*, Vol. 11, No. 2 (2025): 277.

berbagai situasi. Buku *Mengelola Emosi* oleh Prasetya dan Gunawan menjelaskan bahwa pengelolaan emosi dapat dikembangkan melalui model pembelajaran yang menekankan pengalaman langsung, sehingga siswa dapat menginternalisasi keterampilan mengelola emosinya secara mandiri. Model pembelajaran ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoretis, tetapi juga melibatkan kegiatan-kegiatan praktis yang membantu siswa berlatih menghadapi dan mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, dan frustrasi.<sup>142</sup>

Pengembangan buku panduan pengelolaan emosi marah dengan strategi *emotional literacy* juga menjadi salah satu inovasi penting dalam pendidikan. Penelitian di SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo menemukan bahwa kurangnya pemahaman siswa tentang pengelolaan emosi marah dapat diatasi dengan media berupa buku panduan yang berisi materi dan strategi *emotional literacy*. Strategi ini membantu siswa memahami emosi mereka sendiri, berempati terhadap orang lain, dan mengekspresikan emosi secara produktif. Emotional literacy menjadi keterampilan penting yang harus diajarkan sejak dini agar anak-anak dapat mengelola emosi dengan sehat dan menghindari perilaku negatif.<sup>143</sup>

Dalam konteks pengasuhan, buku panduan pengelolaan emosi untuk orang tua yang diterbitkan oleh Kemendikbud menekankan bahwa kemampuan orang tua dalam mengelola emosi sangat berpengaruh pada perkembangan emosional anak. Orang tua yang mampu mengendalikan emosinya dapat memberikan contoh yang baik dan menciptakan lingkungan keluarga yang suportif, sehingga anak-anak tumbuh dengan kestabilan emosi yang baik. Pengelolaan emosi dalam keluarga menjadi fondasi utama bagi kesehatan mental dan ketenangan jiwa anak-anak.<sup>144</sup>

Sehingga, kompetensi sosial dan emosional anak dan remaja sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang mereka terima. Pendidikan yang menanamkan kecerdasan emosional, seperti kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri sendiri serta berinteraksi secara positif dengan orang lain, akan menghasilkan individu yang lebih siap menghadapi tantangan hidup.

### c. Keadaan Ekonomi

Keadaan ekonomi merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikologis individu.

---

<sup>142</sup> Akhmad Fajar Prasetya, dkk., *Mengelola Emosi* (Yogyakarta: UAD Press, 2018), hlm. 7-12.

<sup>143</sup> Siti Muslimah dan Wiryo Nuryono, "Pengembangan Buku Panduan Pengelolaan Emosi Marah dengan Strategi Emotional Literacy untuk Siswa SMP Kelas VIII," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 7, No. 2 (2017): 46.

<sup>144</sup> Hamid Muhammad, dkk., *Mengelola Emosi Orang Tua dalam Proses Pengasuhan* (Jakarta: Kemendikbud, 2021), hlm. 7.

Kesejahteraan ekonomi yang tercukupi dapat mengurangi kecemasan dan stres yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Sebaliknya, ketidakpastian ekonomi seperti pengangguran, inflasi, dan ketidakstabilan pendapatan sering menjadi sumber utama kegelisahan dan tekanan mental yang berkepanjangan. Sehingga, pemenuhan kebutuhan dasar seperti pangan, sandang, papan, serta akses terhadap layanan kesehatan menjadi sangat penting untuk menciptakan ketenangan batin dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Semakin tinggi taraf ekonomi suatu wilayah, maka kesejahteraan masyarakatnya juga meningkat. Pemanfaatan potensi daerah secara optimal menjadi salah satu cara untuk meningkatkan taraf ekonomi dan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan. Pemerintah dan masyarakat perlu berkoordinasi secara baik agar pembangunan wilayah berjalan lancar dan mampu meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh. Kondisi ekonomi yang stabil dan meningkat akan menciptakan suasana sosial yang kondusif dan memberikan rasa aman bagi masyarakat, sehingga ketenangan jiwa dapat terwujud.<sup>145</sup>

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pertumbuhan ekonomi yang diikuti dengan pemerataan distribusi pendapatan akan berdampak positif terhadap kesejahteraan masyarakat. Pertumbuhan ekonomi yang tidak merata dapat menimbulkan disparitas pendapatan yang memperburuk ketimpangan sosial dan menimbulkan ketidakpuasan yang berdampak pada kesehatan mental masyarakat. Oleh karena itu, kebijakan pembangunan yang memperhatikan aspek pemerataan pendapatan sangat penting untuk menciptakan kesejahteraan yang inklusif dan berkelanjutan.<sup>146</sup>

Dalam konteks kebijakan ekonomi juga menyoroti pentingnya peran pemerintah dalam mengelola kebijakan ekonomi secara efektif untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat, terutama kalangan menengah ke bawah, sangat dibutuhkan agar mereka dapat berperan aktif dalam pembangunan ekonomi daerah masing-masing. Hal ini tidak hanya meningkatkan pendapatan nasional, tetapi juga menciptakan lingkungan sosial yang aman dan nyaman bagi masyarakat.<sup>147</sup>

#### **d. Situasi Sosial dan Politik**

Stabilitas sosial dan politik merupakan faktor penting yang memengaruhi ketenangan jiwa individu dalam menjalani kehidupan

---

<sup>145</sup> Nofrian Melta Adlin dkk., *Dampak Kebijakan Ekonomi Terhadap Kesejahteraan Masyarakat* (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022), hlm. 15-20.

<sup>146</sup> Sultan, dkk., "Analisis Kesejahteraan Masyarakat terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia," *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, Vol. 5, no. 1, (2023): 79.

<sup>147</sup> Ulfa Rahmi, dkk., *Dampak Kebijakan Ekonomi Terhadap Kesejahteraan Masyarakat* (Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022), hlm. 50.

sehari-hari. Lingkungan yang aman, damai, dan stabil memberikan rasa terlindungi sehingga individu dapat menjalankan aktivitasnya dengan tenang tanpa rasa takut atau kecemasan yang berlebihan. Sebaliknya, situasi sosial dan politik yang tidak stabil, seperti konflik, kekerasan, atau ketidakpastian hukum, dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan ketegangan yang mengganggu kesehatan mental dan ketenangan batin seseorang.<sup>148</sup>

Keadaan sosial dan ekonomi individu memiliki dampak besar terhadap risiko masalah kesehatan jiwa yang mungkin mereka hadapi. Lingkungan sosial yang harmonis dan stabil dapat mendukung kesehatan jiwa, sedangkan lingkungan yang penuh tekanan sosial dan ketidakpastian politik dapat meningkatkan risiko gangguan psikososial. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) juga menegaskan bahwa kesehatan jiwa sangat dipengaruhi oleh faktor sosial dan politik di lingkungan sekitar, termasuk akses terhadap layanan kesehatan, keamanan sosial, dan stabilitas politik. Kondisi ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa tidak hanya bergantung pada faktor internal individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi eksternal, terutama situasi sosial dan politik.<sup>149</sup>

---

<sup>148</sup> Yustika Dewi, dkk., “Analisis Faktor Socioeconomic Statu (SES) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi di Indonesia”, *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, Vol. 5, No. 2 (2020): 38.

<sup>149</sup> Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), *Mental Health and Social Determinants*, WHO Publications, Geneva, 2020.



### BAB III

## KORELASI SALAT DENGAN KETENANGAN JIWA

### A. Salat Dapat Mencapai Ketenangan Jiwa

Salat memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai ketenangan jiwa bagi seorang muslim. Melalui salat, individu tidak hanya menjalankan kewajiban ritual, tetapi juga membangun hubungan rohani yang mendalam dengan Allah *Swt*. Dalam kondisi salat yang khusyuk, seseorang merasakan kedekatan dengan Sang Pencipta sehingga tercipta ketenangan batin yang dikenal dengan istilah *an-nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang dan tenteram).<sup>150</sup> Allah berfirman dalam QS. Al-Fajr (89): 27-30

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتٍ

*“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati rela lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam syurga-Ku!”*

Menurut Ibnu Katsir, *النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ* adalah jiwa yang benar-benar tenang karena keimanan dan ketundukan penuh kepada Allah, yang mendorong seseorang untuk kembali dengan keridhaan kepada Sang Pencipta. Salat menjadi sarana utama yang menenangkan hati sehingga jiwa dapat mencapai kedamaian tersebut. Ini menggambarkan *an-nafs al-muthmainnah* yaitu jiwa yang kembali kepada Tuhannya dengan rasa puas dan ridha. Hal ini menunjukkan bahwa ketenangan jiwa adalah puncak dari perjalanan spiritual seorang hamba yang berhasil menyelaraskan diri dengan kehendak Allah.<sup>151</sup>

Begitupun pada *Tafsir Al-Qurthubi* menjelaskan *النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ* yakni keadaan orang yang tenang jiwanya dan yakin bahwa Allah adalah Tuhannya dan tunduk kepada perintah-Nya serta bertawakkal kepada-Nya. Ridha dengan ketentuan Allah (*ar-raadhiyah bi qadhaa illaah*), yang meyakini bahwa apa yang luput darinya tidak akan mengenainya dan apa yang mengenainya tidak akan luput darinya.

Beberapa pendapat dalam tafsirnya mengatakan bahwa tenang yang dimaksud yakni yang meyakini seyakini-yakinnya dengan apa yang dijanjikan Allah *Swt*. di dalam kitab-Nya. Tenang dengan dzikir kepada Allah. Tenang dengan keimanan dan membenarkan adanya hari kebangkitan serta pahala.

---

<sup>150</sup> Feri Eko Wahyudi, dkk. “Al-Salat Wa Atsaruhu Fi Tahdib Al-Nafsi Wa Al-Akhlaq”, *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 7, no. 3 (2024): 787.

<sup>151</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur’an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk. (Bogor: Pustaka Imam Syafi’i, 2004), vol. 8, hlm. 471.

Maka, jiwa yang tenang adalah jiwa yang terbebas dari kegelisahan duniawi dan hanya bergantung kepada Allah. Kondisi ini dicapai melalui proses panjang penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang salah satu pilarnya adalah salat.<sup>152</sup>

Dalam *Tafsir Al-Misbah* ayat ini menggambarkan keadaan manusia yang taat serta sambutan Allah kepada yang taat. Allah berfirman menyerunya ketika ruhnya akan meninggalkan badannya atau ketika ia bangkit dari kuburnya, hai jiwa yang tenang lagi merasa aman dan tentram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah, kembalilah yakni wafat dan bangkitlah di hari kemudian kepada Tuhan Pemelihara dan Pembimbingmu dengan rela, yakni puas dengan ganjaran Ilahi dan diridhai oleh Allah bahkan seluruh makhluk, maka karena itu masuklah ke dalam kelompok hamba-hambaku yang taat serta memperoleh kehormatan dariku, dan masuklah ke dalam surgaku yang telah kupersiapkan bagi mereka yang taat.

Sementara ulama memahami *النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ an-nafs al-muthma'innah* dalam arti jiwa yang tenang, yakin akan wujud Allah atau janji-Nya disertai dengan keikhlasan beramal. Jiwa yang tenang adalah mereka yang sudah bebas dari keraguan dan kecemasan berkat ibadah dan ketaatan, khususnya salat yang menjadi pilar ketenangan jiwa. Orang yang khushyuk dalam salat merasakan buah dari ayat ini secara nyata. Sehingga arti jiwa yang tenang yakni yang merasa aman dan tenteram karena banyak berdzikir dan mengingat Allah.<sup>153</sup>

*Tafsir Ath-Thabari* menjelaskan ayat “*Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya*”. Berdasarkan berbagai pendapat para ulama dan riwayat dari sahabat serta mufassir, ayat ini merupakan penyampaian malaikat kepada jiwa orang beriman di Hari Kiamat atau saat kematian, yakni jiwa yang telah tenteram, yakin dan pasrah sepenuhnya kepada Allah. Jiwa tersebut sudah percaya dan mengakui janji Allah tentang kemuliaan di akhirat, sehingga merasakan ketenangan dan kepuasan hati menerima takdir dan rahmat-Nya.

Para mufassir berbeda pendapat dalam penafsiran kata “*jiwa yang tenang*” (*an-nafs al-mutmainnah*), namun semuanya sepakat bahwa jiwa itu adalah jiwa orang yang percaya dan beriman kepada Allah, tunduk, mematuhi perintah-Nya, serta yakin akan perjumpaan dengan-Nya sebagai sesuatu yang indah dan membawa ketenangan. Para ulama menegaskan bahwa ini adalah gambaran kedamaian dan kepuasan spiritual tertinggi yang diraih oleh seseorang yang menjalani hidup sesuai petunjuk Allah.<sup>154</sup>

---

<sup>152</sup> Al-Qurtubi, *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an*, Terjemahan, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2004), vol. 20, hlm. 393-397.

<sup>153</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), vol. 15, hlm. 256-258.

<sup>154</sup> Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), vol. 26, hlm. 599-604.

Sementara dalam *Tafsir Al-Azhar*, Buya Hamka menjelaskan bahwa *an-nafs al-muthmainnah*, yakni jiwa yang telah mencapai tenang dan tenteram. Jiwa yang telah digembleng oleh pengalaman dan penderitaan. Jiwa yang telah melalui berbagai jalan berliku, sehingga tidak mengeluh lagi ketika mendaki, karena dibalik pendakian pasti ada penurunan. Dan tidak gembira melonjak lagi ketika menurun, karena sudah tahu pasti bahwa dibalik penurunan akan bertemu lagi pendakian. Itulah jiwa yang telah mencapai Iman, karena telah matang oleh berbagai percobaan.

Jiwa inilah yang mempunyai dua sayap. Sayap pertama syukur ketika mendapat kekayaan. Dan sabar ketika rezeki hanya sekedar lepas makan, bukan mengeluh. Jiwa inilah yang tenang menerima segala khabar gembira (*basyiran*) ataupun khabar yang menakutkan (*nadziran*). Jiwa inilah yang diseru oleh ayat ini; *Wahai jiwa yang telah mencapai ketenteraman*. Yang telah menyerah penuh dan tawakkal kepada Tuhannya. Telah tenang, karena telah mencapai yakin terhadap Tuhan.<sup>155</sup>

Ketenangan jiwa dalam kehidupan manusia yang sangat memengaruhi kualitas hidup secara menyeluruh. Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa atau *tuma'ninah* adalah keadaan batin yang damai, stabil, dan bebas dari kegelisahan serta tekanan emosional. Kondisi ini bukan hanya sekedar keadaan psikologis, tetapi juga merupakan anugerah dari Allah *Swf.*, yang diperoleh melalui penghambaan dan pengingat kepada-Nya.<sup>156</sup> *Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan bahwa ketenangan hati adalah buah dari keimanan yang kuat dan penghambaan yang konsisten. Ketika hati selalu terhubung dengan Allah, maka kegelisahan dan keraguan akan berkurang, digantikan oleh rasa aman dan kepuasan batin.<sup>157</sup>

Dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 28 menghubungkan ketenangan hati dengan pengingatan kepada Allah melalui salat dan dzikir:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Penafsiran Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa salat mampu menumbuhkan ketenangan di dalam dada orang beriman, bahkan setelah sebelumnya mereka diliputi keraguan dan kecemasan. Ayat ini menegaskan bahwa dzikir yaitu mengingat Allah, adalah sarana utama untuk mencapai ketenangan jiwa. Mengingat Allah tidak hanya berupa ucapan lisan, melainkan kesadaran penuh dan penghambaan yang tulus. Dzikrullah sebagai aktivitas zikir yang mampu menuntun jiwa menuju

<sup>155</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar* (Singapore: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990) vol. 10, hlm. 7997.

<sup>156</sup> Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 274.

<sup>157</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk., vol. 3, hlm. 256.

ketenteraman, asalkan zikir tersebut dilakukan dengan kesadaran penuh akan kebesaran dan kekuasaan Allah, bukan sekadar ucapan lisan tanpa penghayatan.

Dengan demikian, makna dzikrullah dalam ayat ini dapat dipahami secara luas, baik sebagai bacaan Al-Qur'an maupun sebagai aktivitas zikir yang benar-benar menanamkan kesadaran spiritual dalam hati seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa ketenteraman hati yang sejati hanya dapat diraih melalui hubungan yang erat dan penuh kesadaran dengan Allah *Swt.*, baik melalui tilawah Al-Qur'an maupun melalui zikir yang tulus dan mendalam.<sup>158</sup>

Adapun dalam *Tafsir Ibnu Katsir* ayat ini dijadikan sebagai pengajaran bahwa ketenangan hati terjadi dari pengingatan terus-menerus kepada Allah, yang diwujudkan lewat salat dan zikir sehingga menciptakan suasana batin yang damai. Ketenangan dan ketenteraman jiwa merupakan anugerah yang layak diperoleh manusia yang senantiasa mengingat Allah. Hal ini menunjukkan bahwa dzikrullah tidak hanya sekadar aktivitas lisan, tetapi juga merupakan proses spiritual yang mampu menumbuhkan rasa tenang, damai, dan keyakinan penuh kepada Allah sebagai satu-satunya tempat bergantung dan memohon pertolongan. Ketenteraman inilah yang menjadi kebutuhan hakiki manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari.<sup>159</sup>

Sama halnya dalam *Tafsir Fi Zilalil Qur'an* menjelaskan bahwa ketenteraman dengan mengingat Allah di dalam hati orang-orang mukmin itu adalah suatu hakikat yang dalam yang diketahui oleh orang-orang yang hatinya dipenuhi dengan kecerahan dan keceriaan iman, lantas menjalin hubungan dengan Allah. Mereka mengetahui hakikat itu, akan tetapi mereka tidak dapat mengungkapkannya dengan kata-kata kepada orang-orang yang tidak mengetahuinya, karena ia tidak dapat digambarkan dengan kata-kata. Ia merambat dan meresap didalam hati yang menimbulkan kesenangan, kegembiraan, ketenangan, ketenteraman, dan kedamaian. Di alam wujud ini, ia merasa tidak sendirian, bahkan ia selalu merasa ada yang menemani dan menghiburnya. Karena semua yang ada di sekelilingnya adalah teman. Sebab, apa yang ada di sekelilingnya itu adalah ciptaan Allah yang dia sendiri berada di bawah lindungan-Nya.<sup>160</sup>

Tidak ada orang yang lebih celaka di muka bumi ini daripada orang yang terhalang mendapatkan ketenteraman dalam berhubungan dengan Allah. Tidak ada orang yang lebih celaka daripada orang yang terputus hubungannya dengan alam sekitarnya di muka bumi ini, karena terlepas dari tali kuat yang menghubungkannya dengan apa yang ada di sekitarnya pada

---

<sup>158</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6, hlm. 598-599.

<sup>159</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk., vol. 4, hlm. 499.

<sup>160</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, dkk. (Jakarta: Gema Insani, 2000), vol. 7, hlm. 52.

Allah Sang Pencipta alam. Tidak ada yang lebih sengsara daripada orang yang hidup dengan tidak mengetahui untuk apa ia ada dan ke mana ia akan pergi serta tidak mengerti apa arti hidup. Tidak ada yang lebih sengsara daripada orang berjalan di muka bumi dengan merasa takut terhadap segala sesuatu. Karena, dia tidak merasa kan hubungan yang halus antara dirinya dengan segala sesuatu yang ada di alam semesta ini. Dan, tidak ada yang lebih sengsara dalam kehidupan ini daripada orang yang membelah dan menempuh jalan sendirian di padang kehidupan, yang harus bekerja dan berusaha sendiri dengan tidak ada penolong, penunjuk jalan, dan pembantu untuknya.

Dalam kehidupan ini ada saat-saat dan keadaan yang dapat memusnahkan semua ini, maka tidak ada orang yang hatinya tegar kecuali yang hatinya tenteram dengan mengingat Allah, *Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram*. Orang-orang yang bertobat dan kembali kepada Allah dan hati mereka tenteram dengan mengingat Allah itu, kelak akan diberi tempat kembali yang baik oleh Allah di sisi-Nya, sebagaimana mereka. telah bertobat dan kembali dengan baik kepada-Nya dan sebagaimana mereka telah melakukan amal yang baik dalam kehidupan.<sup>161</sup>

*Tafsir An-Nur* juga menjelaskan ayat ini bahwa mereka yang kembali kepada Allah itulah orang-orang yang mau beriman dan hatinya memperoleh ketenangan dengan menyebut nama Allah. Ketahuilah, dengan menyebut nama Allah, semua jiwa yang gelisah menjadi tenang dan keluh-kesah menjadi hilang karena limpahan nur iman. Sebaliknya, apabila disebut siksa Allah atau apabila teringat kepada siksa Allah, gentarlah jiwa para mukmin.<sup>162</sup>

Ath-Thabari menjelaskan bahwa firman Allah *وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ* *Dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah*. Maksudnya hati mereka menjadi tenang dan jinak dengan mengingat Allah. Firman-Nya *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* *Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram*. Karena mengingat dengan hanya zikir kepada Allah hati orang-orang beriman menjadi tenang dan jinak. Sehingga, mengingat Allah merupakan sumber utama ketenangan jiwa dan pondasi kesabaran menghadapi ujian. Dengan khushyuk dalam salat, ingatan ini menjadi kuat dan jiwa menjadi tenang, sehingga seseorang mampu menghadapi cobaan hidup dengan sabar dan ikhlas.<sup>163</sup>

Ayat ini secara eksplisit menunjukkan bahwa amalan mengingat Allah, yang paling utama adalah salat, secara langsung mempengaruhi ketenangan hati. Dengan demikian, salat berfungsi sebagai media sentral untuk

<sup>161</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, dkk. vol. 7, hlm. 53.

<sup>162</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, (Semarang: PT Pustaka Rizki Putra, 2000), vol. 3, hlm. 2093.

<sup>163</sup> Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, vol. 15, hlm. 297.

menenangkan dan menyalurkan hati yang sering kali gelisah dan bergejolak. Melalui salat, seorang muslim membangun komunikasi langsung dengan Allah, mencurahkan segala kegelisahan, dan memohon pertolongan-Nya.

Dalam QS. Al-Fath [48]: 4 menyatakan bahwa Allah adalah pelindung dan penolong bagi orang-orang yang beriman. Ayat ini menegaskan kembali bahwa di balik kesulitan dan ujian, ada pertolongan pasti dari Allah bagi mereka yang sabar dan teguh imannya.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدَّهُمْ إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ يَوْمَ جُنُودِ  
السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

*“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”*

Dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa Allah menurunkan ketenangan dan ketenteraman (*sakinah*) ke dalam hati orang-orang mukmin pada saat-saat sulit, khususnya ketika mereka menghadapi ujian dan tantangan besar seperti perjanjian Hudaibiyah. Turunnya *sakinah* ini memberikan keteguhan iman dan memperkuat hati mereka agar tetap mantap dalam keyakinan terhadap kebesaran Allah dan kebenaran Rasul-Nya. Ayat ini juga menegaskan bahwa segala kekuatan dan bala tentara di langit dan bumi adalah milik Allah semata, yang Dia kendalikan sesuai kehendak-Nya. Dengan demikian, meskipun kondisi kaum muslimin saat itu masih lemah dan menghadapi musuh yang kuat, mereka tetap memperoleh kemenangan berkat pertolongan Allah yang meliputi ketenangan hati dan kekuatan spiritual.

Selain itu, ayat ini mengingatkan bahwa *sakinah* tidak hanya diberikan kepada kaum pria mukmin, tetapi juga kepada kaum wanita mukmin yang turut berperan dalam perjuangan dan dakwah Islam. Dengan ketenangan dan iman yang kokoh, kaum mukminin mampu bersatu, menghindari perselisihan, dan menghadapi segala rintangan dengan penuh keyakinan.<sup>164</sup>

Ibnu Katsir juga menjelaskan, *“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati”* bermakna bahwa Allah menanamkan rasa tentram dan damai dalam hati orang-orang beriman. Ibnu ‘Abbas menafsirkan bahwa yang dimaksud dengan ketenangan di sini adalah ketenteraman hati. Qatadah menambahkan bahwa ketenangan tersebut diberikan khususnya kepada para sahabat Rasulullah saw. pada saat peristiwa perjanjian Hudaibiyah. Para sahabat ini adalah orang-orang yang dengan sepenuh hati memenuhi seruan Allah dan Rasul-Nya serta tunduk pada ketetapan yang diberikan. Setelah hati mereka dipenuhi ketenangan,

<sup>164</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, vol 13, hlm. 177-180.

keimanan mereka pun semakin bertambah dan kokoh. Imam Bukhari dan para ulama lainnya menjadikan ayat ini sebagai dalil bahwa keimanan dalam hati seseorang memiliki tingkatan dan dapat bertambah seiring dengan keteguhan dan ketenangan hati.<sup>165</sup>

Selanjutnya *Tafsir Ath-Thabari* menjelaskan bahwa Allah menurunkan ketenangan (*as-sakinah*) dan kedamaian ke dalam hati orang-orang mukmin sebagai buah dari keimanan mereka kepada Allah dan Rasul-Nya. Ketenangan ini merupakan rahmat yang menyertai orang yang benar-benar beriman dan menjalankan kewajiban agama. Ketenangan itu bukan hanya rasa nyaman, tetapi juga penguat hati yang menambah keyakinan dan kesabaran. Keimanan para mukmin bertambah seiring mereka semakin menghidupi kewajiban agamanya seperti shalat, puasa, zakat, dan haji. Hal ini merupakan proses bertahap di mana iman yang sudah ada diperkuat dan dikembangkan sehingga mencapai kesempurnaan.

Sakinah berarti juga rahmat yang turun dari Allah yang menguatkan dan mententeramkan hati dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Allah juga memiliki tentara langit dan bumi sebagai penolong dalam melaksanakan kehendak-Nya, dan Dia Maha Mengetahui serta Maha Bijaksana dalam mengatur segala sesuatu.<sup>166</sup>

Adapun *Tafsir An-Nur* menjelaskan Allah-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati para mukmin (para sahabat yang turut serta dalam perdamaian Hudaibiyah) yang telah memperlihatkan ketundukannya kepada hukum Allah dan Rasul-Nya. Oleh karena itu, Allah menambah iman mereka berlipat ganda. Al-Bukhari mengambil dalil ayat ini bahwa iman dalam hati manusia itu berlebih kurang atau mengalami pasang surut. Ada yang mengatakan bahwa yang dimaksud dengan menenangkan hati di sini adalah: menghilangkan perbedaan pendapat yang terjadi antara para sahabat Nabi pada masa itu. Ketika itu ada yang menerima perdamaian Hudaibiyah dan ada yang menolaknya. Akan tetapi, mereka semua akhirnya menyetujuinya.<sup>167</sup>

*Tafsir Fi Zilalil Qur'an* menjelaskan bahwa *sakinah* adalah istilah yang menggambarkan keadaan ketenteraman dan kedamaian yang Allah turunkan ke dalam hati orang-orang mukmin. Ketika *sakinah* hadir di dalam kalbu, muncul rasa tenang, yakin, kokoh, pasrah, dan ridha. Pada masa Rasulullah, kaum mukminin mengalami berbagai perasaan cemas dan gelisah karena situasi menunggu dan menghadapi tantangan, terutama terkait dengan kunjungan ke Baitullah dan kondisi politik yang tidak pasti.

Ada kisah kegelisahan Umar yang mencari kepastian dari Abu Bakar, kemudian langsung ke Rasulullah tentang janji tawaf di Baitullah.

<sup>165</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk., vol. 7, hlm. 427.

<sup>166</sup> Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, vol. 23, hlm. 549-550.

<sup>167</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 5, hlm. 3881.

Meskipun pada awalnya ada keberatan dan kesulitan menerima beberapa syarat perdamaian dari kaum Quraisy, para mukmin tetap mempertahankan keimanan dan semangatnya. Kaum muslimin berpegang teguh pada keyakinan, meskipun ada penolakan terhadap beberapa syarat, dan akhirnya berserah diri pada keputusan Allah. Peristiwa ini menggambarkan bagaimana ketenteraman (*as-sakinah*) turun sebagai bentuk perlindungan Allah untuk memperkuat iman mereka.

Situasi tersebut mencerminkan bagaimana ketenteraman hati adalah buah dari perlindungan dan semangat yang kokoh, menjadi fondasi kebesaran dan kemenangan bagi kaum mukminin. Allah Maha Kuasa menurunkan ketenteraman itu sesuai dengan kehendak-Nya, dan dalam hikmah-Nya, ketenteraman itu menaikkan keimanan kaum mukmin dan menjadikan mereka teguh serta ridha dengan ujian yang mereka hadapi.<sup>168</sup>

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan (*sakinah*) adalah Turunnya sakinah ini bukan hanya memberikan rasa aman dan damai, tetapi juga memperkuat iman mereka agar semakin mantap dan teguh. Dalam konteks sejarah, turunnya sakinah ini terjadi saat kaum muslimin menghadapi perjanjian Hudaibiyah, sebuah momen yang penuh ketegangan dan ujian keimanan.<sup>169</sup>

Para ulama klasik seperti Al-Ghazali dalam kitab *Ihya Ulumuddin* menjelaskan bahwa hati yang bersih adalah hati yang selaras dengan pikiran yang sehat, sehingga mampu mengarahkan manusia pada kebaikan dan ketenangan.<sup>170</sup>

## B. Salat Sebagai Sumber Ketenangan dan Kedamaian

Ketenangan jiwa merupakan salah satu tujuan utama dalam kehidupan manusia. Dalam Islam, ketenangan tidak hanya berarti kedamaian di dunia, tetapi juga mencakup kebahagiaan dan ketenteraman yang berkelanjutan hingga akhirat. Ketenangan jiwa ini meliputi rasa aman, damai, dan keyakinan yang kokoh dalam menghadapi segala ujian hidup. Salat sebagai salah satu rukun Islam memiliki peranan penting dalam mewujudkan ketenangan dan kedamaian tersebut. Melalui salat, seorang muslim dapat menghubungkan dirinya secara langsung dengan Allah *Swt.*, sehingga memperoleh ketenteraman hati yang tidak tergantikan oleh apapun.<sup>171</sup>

---

<sup>168</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, dkk. vol. 10, hlm. 385-386.

<sup>169</sup> Sabil El-Ma'rufie, *Energi Shalat: Bangkitkan Potensi Suksesmu Melalui Shalat Lima Waktu*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009), hlm. 73-74.

<sup>170</sup> Abi Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin*, Kairo: Dar al-Hadis, 2004, hlm. 4.

<sup>171</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Gunung Agung, 1975), hlm. 78.

Dalam QS. Al-Baqarah [2]: 45 Allah memerintahkan hambanya untuk meminta pertolongan kepada-Nya dengan sabar dan salat sebagai cara menghadapi ujian dengan ketenangan.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“*Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*”

Dalam *Tafsir An-Nur* menjelaskan ayat *وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ* “*mohonlah pertolongan dengan sabar dan salat.*” Hendaklah kamu selesaikan segala urusanmu dengan berpegang kepada senjata sabar dan salat, yang dilaksanakan dengan ikhlas, bebas dari perasaan waswas, dengan adab yang khusyuk, sempurna, serta menghadirkan perasaan takut (tunduk), seakan-akan sedang berdiri di depan Allah *Sw*.

Ada pendapat yang menyatakan bahwa yang dimaksud dengan firman ini adalah menyelesaikan segala urusan sambil berdoa dan bersabar. Sabar yang hakiki hanya dengan mengingat janji Allah tentang balasan yang baik kepada orang yang mengendalikan diri tidak mau menuruti hawa nafsu angkara, sebaliknya, selalu taat kepada Allah, dan meyakini bahwa segala bencana terjadi karena ketetapan dan ketentuan-Nya. Oleh karenanya, wajib bagi kita untuk tunduk dan berserah diri kepada Allah. Meminta pertolongan dengan sabar, maksudnya adalah tetap mengikuti segala perintah, menjauhi segala larangan, dan tidak mengikuti hawa nafsu. Kita menyelesaikan sesuatu dengan salat, karena salat mengandung larangan berbuat kejahatan dan kemunkaran dan mengandung pendekatan diri kepada Allah, baik dengan cara tersembunyi maupun terang-terangan. Salat adalah ibadah dan dalam beribadah itu hamba bermunajat (berkomunikasi) dengan Tuhannya sehari lima kali. Arti menyelesaikan sesuatu urusan dengan pertolongan sabar dan salat adalah mempergunakan sabar dan salat sebagai jalan untuk menolak kesukaran dan untuk mencapai keberhasilan.

Lanjutannya adalah *وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ* “*dan sesungguhnya salat itu sungguh berat, kecuali bagi orang yang khusyuk.*” Maksudnya, sabar dan salat itu sangat sulit dilaksanakan, kecuali oleh orang-orang khusyuk, tunduk kepada Allah, dan takut terhadap siksa-Nya. Sebaliknya, salat dan sabar tidaklah berat bagi mereka yang khusyuk, karena mereka selalu menggunakan waktunya untuk bermunajat dengan Tuhan, dan mereka senantiasa berserah diri pada ketentuan-Nya. Karena itu mereka tidak merasa sulit dan berat.<sup>172</sup>

*Tafsir Al-Azhar* menjelaskan “*dan mohonlah pertolongan dengan sabar dan sembahyang.*” Ini ditujukan dalam rangka nasihat kepada pemuka-pemuka Yahudi untuk merangkul mereka ke dalam suasana Islam,

---

<sup>172</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 1, hlm. 100-101.

supaya meminta tolong kepada Tuhan, pertama dengan sabar, tabah, tahan hati dan teguh, sehingga tidak goyah keimanannya apabila datang gelombang kesulitan. Maka sabar sebagai benteng dan sembahyang supaya jiwa itu selalu dekat dan lekat kepada Tuhan. Orang yang senantiasa melaksanakan di antara sabarnya dengan sembahyangnya, akan jernihlah hatinya dan besar jiwanya dan dia tidak akan menyerah dengan perkara perkara kecil dan sepele.

Percobaan yang harus ditempuh dalam menyeberangi kehidupan ini kadang-kadang sangatlah besar. Sehingga jiwa harus kuat dan pendirian harus kokoh. Sebab itu, untuk memintakan agar selalu mendapat pertolongan dari Tuhan, agar kita dikuatkan menghadapi kesulitan itu, tidak boleh terpisah di antara keduanya, yaitu sabar dan salat yang membuat hati jadi tabah dan selalu mengerjakan ibadah.

Ayat selanjutnya mengatakan “*dan sesungguhnya hal itu memang berat.*” Yang dimaksud ialah salat, bahwa mengerjakan salat itu amat berat. Orang disuruh sabar, padahal hatinya sedang susah. Lalu dia disuruh salat, maka dengan kesalnya dia menjawab “*Hati saya sedang susah, saya tidak bisa sembahyang.*” Mengapa dia merasa berat mengerjakan salat? Sebab jiwanya masih gelap, sulit menerima nasihat supaya sabar dan sembahyang. Kalau nasihat yang benar itu ditolaknya, tidaklah dia akan terlepas dari kesulitan yang tengah dihadapinya. Lalu datang penutup ayat “*Kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*”<sup>173</sup>

Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan bahwa Allah Swt. menyuruh hamba-Nya, terhadap apa yang mereka dambakan dari kebaikan dunia, untuk menjadikan salat dan sabar sebagai penolong. Baik sabar ketika mendapat musibah, dan bersabar dalam menahan diri dari mengerjakan apa yang diharamkan Allah. Sabar ialah pengakuan hamba kepada Allah atas apa yang menyimpannya, mengharapkan ridha Allah semata dan pahala-Nya. Kadang-kadang seseorang bertahan dengan gigih dengan menguatkan diri, dan tidak terlihat dari dia kecuali kesabaran.

Adapun firman Allah *dan shalat*, dikarenakan salat merupakan penolong utama bagi keteguhan suatu perkara. Dan salat yang mencegah dari perbuatan keji, mungkar, dan mendekatkan kepada keridhaan Allah sebagai penolong. Sesungguhnya melaksanakan itu sangat berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, yakni yang tawadhu' dan konsisten menaati-Nya karena takut kepada-Nya. Ia menjelaskan bahwa ayat ini memerintahkan umat Islam untuk memohon pertolongan kepada Allah dengan dua jalan utama, yaitu sabar dalam menghadapi ujian dan salat sebagai sarana komunikasi dan pengharapan kepada Allah. Ia menekankan bahwa salat bukan hal ringan bagi mereka yang tidak fokus (tidak khusyuk), sehingga orang yang benar-benar berkesadaran akan

---

<sup>173</sup> Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 1, hlm. 183.

merasakan beratnya ibadah ini tetapi juga mendapatkan manfaat besar berupa ketenangan dan kekuatan batin.<sup>174</sup>

Dalam *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, Sayyid Qutb menjelaskan ayat ini sebagai panggilan untuk membangun mental dan spiritual yang kokoh. *Dhamir* kata ganti pada **إِنَّهَا** artinya, ajakan untuk mengakui kebenaran dengan segala sesuatunya ini sangat berat, sulit, dan sukar, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk dan tunduk kepada Allah, yang merasa takut dan bertakwa kepada-Nya, serta yakin dan percaya bahwa mereka akan bertemu dengan-Nya dan kembali kepada-Nya. Memohon pertolongan dengan sabar ini diulang beberapa kali karena sabar ini merupakan bekal yang harus dimiliki di dalam menghadapi setiap kesulitan dan penderitaan. Penderitaan yang pertama kali ialah lepasnya kekuasaan, kedudukan, manfaat, dan penghasilan demi menghormati kebenaran dan mengutamakan, serta mengakui kebenaran dan tunduk kepadanya. Salat adalah hubungan dan pertemuan antara hamba dan Tuhan. Hubungan yang dapat menguatkan hati, hubungan yang dirasakan oleh ruh, hubungan yang dengannya jiwa mendapat bekal di dalam menghadapi realitas kehidupan dunia. Rasulullah *Saw.* apabila menghadapi suatu persoalan, beliau segera melakukan salat, sedangkan beliau adalah orang yang sangat erat hubungannya dengan Tuhannya, dan ruhnya selalu ber-hubungan dengan wahyu dan ilham. Dan sumber yang memancar ini senantiasa dapat diperoleh setiap mukmin yang menginginkan bekal di jalan, ingin minum ketika haus, ingin bantuan ketika bantuan terputus, dan menginginkan persediaan ketika barang-barang persediaannya sudah habis.

Ia menekankan bahwa salat dan sabar adalah sarana untuk mengembangkan kekuatan psikologis dan kejiwaan dalam menghadapi ujian dalam hidup di dunia maupun di akhirat. Menurutnya, salat bukan hanya ritual formal, namun merupakan proses kesadaran total kepada Allah, yang mampu menyeimbangkan jiwa dan memberikan kedamaian meski dalam tekanan sosial maupun pribadi.<sup>175</sup>

Pendapat yang selaras dalam *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab memandang ayat tersebut sebagai panduan hidup praktis yang tetap relevan hingga saat ini. **وَأَمَّا لِكَبِيرَةٍ إِلَّا عَلَى الْحَشِيعِينَ** dan sesungguhnya ia sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, mengandung arti bahwa keduanya yakni sabar dan salat tidak mudah dipraktikkan kecuali oleh mereka yang khusyuk. Ia menekankan pentingnya konsep khushuk yaitu konsentrasi dan kekhusyuan dalam melaksanakan salat sebagai syarat utama agar salat tidak menjadi beban, melainkan justru menjadi sumber ketenangan dan penawar stres. Sebaliknya, bagi mereka yang lalai dan kurang khusyuk, salat terasa berat karena hanya dijalankan secara fisik tanpa keterlibatan hati. Dalam

---

<sup>174</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk. vol 1, hlm. 123-124.

<sup>175</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, dkk. vol. 1, hlm. 82.

konteks ini, salat dan kesabaran menjadi modal utama untuk memperoleh pertolongan Allah serta ketenangan batin.<sup>176</sup>

Dengan demikian, QS. Al-Baqarah [2]: 45 mengajarkan untuk memohon pertolongan kepada Allah dengan cara yang sangat khusus, yaitu melalui sabar dan salat. Perintah ini menekankan bahwa dalam menghadapi segala ujian dan cobaan hidup, manusia tidak cukup hanya mengandalkan kekuatan diri sendiri, tetapi harus bergantung penuh kepada Allah dengan kesungguhan hati.

Dalam QS. Al-Ankabut [29]: 45 mendukung hal ini dengan menjelaskan bahwa salat mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, sehingga secara moral dan sosial ia berfungsi sebagai perisai jiwa.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرِ بَلَدِكُمْ اللَّهُ أَكْبَرُ يَوْمَ اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

*“Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur’an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”*

Al-Qurtubi menafsirkan ayat ini dengan fokus pada fungsi moral dan sosial salat. Ia berpendapat bahwa salat adalah perisai bagi jiwa dari perbuatan keji dan mungkar. إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ dengan menjaga salat, seorang Muslim secara tidak langsung menjaga dirinya dari kerusakan jiwa dan sosial yang ada diantara kelima waktu salat tersebut. Ibadah salat menyertakan seluruh anggota badan, apabila orang yang akan melaksanakan salat itu telah masuk ke *mihrab* (tempat salat) maka dia harus khusyuk menghadap tuhan karena sesungguhnya dia sedang berada dihadapan Allah dan dia dapat melihatnya. Jika seseorang dapat melakukan itu dengan benar, maka dia akan selamat dari segala bentuk kemaksiatan yang ada. Tujuan yang ingin dicapai dari semua ini adalah pendekatan diri kepada Allah *SwT*. Dengan melakukan ibadah salat ini maka akan tampaklah wibawa seseorang dan itu tidak akan hilang hingga nanti dia melakukan salat yang berikutnya. Sehingga salat berkontribusi langsung pada kedamaian batin dan masyarakat.<sup>177</sup>

Dalam *Tafsir An-Nur*, firman Allah أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ diperintahkan untuk selalu membaca Al-Qur’an supaya mendekatkan diri kepada Allah serta untuk mempelajari rahasia-rahasia dan pengertian-pengertian yang dalam yang dikandung oleh kitab suci itu. Di samping itu untuk menjadi peringatan bagi manusia serta mengajak mereka menaati hukum, adab, dan

<sup>176</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*, vol 1, hlm. 181-183.

<sup>177</sup> Al-Qurtubi, *Al-Jami’ li Ahkam Al-Qur’an*, vol. 13, hlm. 884-886.

keutamaan yang dikandung olehnya. kemudian, dirikanlah sembahyang (salat) sesungguhnya sembahyang itu mencegah kamu dari pekerti-pekerti yang buruk dan perbuatan yang munkar. kerjakan dengan cara yang sempurna disertai niat yang tulus ikhlas, penuh rasa khusyuk dan hati yang tunduk. Sebab, sembahyang yang demikian itulah yang dapat menghalangi kita dari perbuatan keji dan munkar.

Salat merupakan tiang agama, serta dapat menjadi tali penghubung antara hamba dengan Tuhannya. Apabila kita dimusuhi oleh manusia, hadapilah dengan Al-Qur'an dan hubungilah Allah dengan salat. Salat merupakan ibadat yang utama, karena mencakup berbagai macam ibadat yang lain. Di dalamnya ada takbir, tasbih, dan berdiri dengan rasa hormat di hadapan Allah, sehingga dapat mencegah kita mengerjakan perbuatan-perbuatan keji dan munkar hanya salat yang dilakukan dengan sempurna rukunnya, sempurna syaratnya, sempurna sunat dan adab yang dijalankan dengan hati yang tulus dan ikhlas, jauh dari sifat *riya'* (pamer) dan *nifaq* (munafik), penuh dengan rasa takut kepada Allah dan mengharap kemaafan-Nya. Sembahyang yang tidak berjiwa, tidak disertai oleh kekhusyukan dan hati yang tunduk, tidak mungkin mencegah kita dari kekejian dan kemunkaran.

Ayat وَلَدَّبْخُرُ ٱللَّهُ ٱكْبَرُ ۗ menggarisbawahi bahwa menyebut dan mengingat Allah adalah yang utama dan lebih besar daripada segala hal, dengan Allah mengetahui segala amal perbuatan manusia dan akan memberikan balasan sesuai amal baik ataupun buruk yang dikerjakan. Ini menggambarkan sistem keadilan ilahi yang kokoh, memberikan motivasi moral untuk istiqomah dalam salat dan amalan saleh lainnya. Sehingga, ayat-ayat ini memperkuat betapa salat berperan penting dalam membangun ketenangan jiwa dan jiwa yang sehat secara spiritual serta menjaga dari perilaku buruk, yang pada akhirnya merupakan inti dari pengaruh salat terhadap ketenangan jiwa menurut perspektif Al-Qur'an.<sup>178</sup>

Pada *Tafsir Fi Zilalil Qur'an* menjelaskan bahwa Al-Qur'an adalah wasilah untuk berdakwah. Karena ia adalah ayat *rabbaniyah* yang menyertai dakwah itu, serta kebenaran yang terkait dengan kebenaran yang terdapat dalam penciptaan langit dan bumi. Kemudian dirikanlah salat, karena salat itu ketika didirikan akan mencegah dari perbuatan keji dan munkar. Salat merupakan hubungan dengan Allah yang di dalamnya orang akan malu jika ia membawa dosa-dosa besar dan perbuatan keji ketika ia berjumpa dengan Allah. Padahal, salat itu merupakan ritual untuk membersihkan diri dan menyucikannya sehingga tak sesuai dengan kotoran perbuatan keji dan kemungkar. “*Siapa yang mengerjakan salat tapi salatnya itu tak mencegahnya untuk melakukan perbuatan keji dan munkar, maka salatnya itu hanya makin membuatnya jauh dari Allah.*” (HR Ibnu Jarir)

---

<sup>178</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 4, hlm. 3138-3139.

Maka, orang yang mengerjakan salat tapi hasilnya seperti itu, berarti ia belum mendirikan salat dengan sebenarnya. Karena terdapat perbedaan besar antara mengerjakan salat dengan mendirikan salat. Salat itu ketika didirikan, maka orang itu berzikir kepada Allah. Lanjutan ayat “*Sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain).*” Lebih besar dari seluruh ibadah dan kekhusyuan. “*Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*” Sehingga, tidak ada sesuatu yang tersembunyi bagi-Nya dan tidak ada sesuatu yang tersamarkan.<sup>179</sup>

Sejalan dengan pemikiran Ibnu Katsir, Firman Allah *وَاقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ* “*dan dirikanlah salat, sesungguhnya salat itu mencegah perbuatan keji dan munkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah lain)*”, yaitu, salat mencakup dua hal, meninggalkan berbagai kekejian dan kemunkaran, dimana menjaganya dapat membawa sikap meninggalkan hal-hal tersebut.

Salat mencakup pula upaya mengingat Allah Swt, itulah pencarian yang paling besar. Allah berfirman, *يُؤَدِّعُ اللَّهُ أَكْبَرَ* “*dan sesungguhnya mengingat Allah itu lebih besar,*” yaitu lebih besar daripada yang pertama.<sup>180</sup>

Dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskan bahwa salat yang dilaksanakan sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya secara konsisten dan baik mampu mencegah pelakunya dari keterjerumusan dalam perbuatan keji dan kemungkaran. Hal ini karena substansi salat adalah *dzikir*, yaitu mengingat Allah. Mereka yang secara sungguh-sungguh mengingat Allah melalui salat akan terjaga dari kedurhakaan, dosa, dan perilaku yang menyimpang. Secara esensial, salat merupakan ibadah yang memiliki kedudukan lebih tinggi dibanding ibadah lain, sebab Allah mengetahui segala perbuatan baik ataupun buruk yang dilakukan hamba-Nya. Ayat tersebut memberikan tuntunan tepat untuk menjauhkan seseorang dari kemusyrikan serta berbagai kedurhakaan yang dibahas dalam ayat-ayat sebelumnya. Dalam Al-Qur’an, terdapat bukti nyata, kisah, nasihat, janji kebaikan, dan ancaman yang secara keseluruhan berfungsi sebagai pencegah perilaku negatif.

Kata *fahsyah* dan *munkar* yang disebutkan bersamaan dalam ayat ini memiliki makna penting. *Fahsyah* merujuk pada perbuatan buruk yang melampaui batas seperti kekejian, perzinahan, atau kemusyrikan. Sedangkan *munkar* berarti sesuatu yang tidak dikenal dan ditolak karena bertentangan dengan norma agama dan budaya masyarakat. Kedua kata ini menandakan larangan Allah terhadap segala bentuk keburukan atau pelanggaran norma yang merusak kehidupan sosial dan rohani umat manusia.

<sup>179</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an*, terj. As’ad Yasin, dkk. vol. 9, hlm. 108.

<sup>180</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur’an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk. vol. 6, hlm.

Meskipun demikian, masih banyak yang menjalankan salat masih melakukan kekejian dan kemungkaran. Fenomena ini menjadi bahan diskusi para ulama. Ada yang memahami secara harfiah bahwa salat memang mencegah kekejian, tetapi pelaku yang masih berbuat salah mungkin tidak menghayati salatnya secara penuh sehingga dampak pencegahan tidak maksimal. Ada pula yang mengartikan bahwa kata *shalat* pada ayat ini juga mencakup dakwah dan ajakan kepada jalan Allah yang secara sosial mendorong terwujudnya keadaban. Padahal salat adalah cara utama mengingat Allah, yang memegang peranan terbesar dalam mendidik jiwa dan membebaskannya dari kerusakan moral yang mengganggu kedamaian.<sup>181</sup>

Dalam QS. Al-Mu'minun [23]: 1-2, Allah *SwT.* menjelaskan salah satu ciri orang beriman yang berhasil mencapai ketenangan batin melalui salat mereka:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ

“*Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin. (Yaitu) orang-orang yang khusyuk dalam salatnya.*”

*Tafsir An-Nur* menjelaskan ayat قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ *Sungguh telah memperoleh kemenangan semua orang mukmin.* Allah memberikan kemenangan kepada semua orang mukmin. Yaitu orang-orang yang telah disifati oleh Allah dengan enam sifat sebagaimana difirmankan الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ *Yaitu mereka yang khusyuk dalam sembahyangnya.*

Khusyuk dalam salat berarti ketenangan anggota tubuh dan pikiran yang terpaut penuh pada ibadah, bebas dari gangguan dunia luar. Hal ini tampak dari sikap Nabi Muhammad *Saw* yang ketika ayat diturunkan mengubah pandangannya ke tempat sujudnya, serta praktik sahabat yang memejamkan mata dan merendahkan tangan saat salat. Khusyuk wajib dilakukan karena membantu memahami bacaan dan makna salat, mengingat Allah dan menumbuhkan rasa takut kepada-Nya, mewujudkan munajat sejati kepada Allah dalam salat.

Salat tanpa khusyuk dianggap seperti jasad tanpa jiwa, karena kehilangan makna dan perhatian yang seharusnya. Tanda khusyuk mencakup tidak berpaling, tidak menguap, tidak melakukan hal-hal yang mengganggu konsentrasi seperti memainkan jenggot atau menutup mulut dengan tangan. Dengan khusyuk yang sempurna, salat menjadi sumber ketenangan jiwa, penguat iman, dan pintu kemenangan bagi mukmin sejati.<sup>182</sup>

---

<sup>181</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 10, hlm. 506-508.

<sup>182</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 3, hlm. 2724.

Dalam *Tafsir Fathul Qadir* menjelaskan bahwa kata *قَدْ أَفْلَحَ* dapat berfungsi sebagai penegasan keberuntungan orang-orang beriman, atau sebagai pendekatan terhadap keadaan yang telah berlalu, karena terkadang suatu kondisi masa lalu didekatkan hingga termasuk dalam hukum saat ini. Seperti ucapan “*sebenarnya telah didirikan salat*” sebelum salat itu benar-benar ditegakkan, yang berarti keberuntungan telah mereka raih dan kondisi mereka tetap demikian. Makna ini berarti mencapai tujuan dan selamat dari hal yang tidak disukai atau tetap berada dalam kebaikan.

Allah kemudian menyebutkan sifat orang beriman, yaitu mereka yang *khusyuk* dalam salatnya. *Khusyuk* menurut sebagian ulama adalah perbuatan hati seperti takut dan berharap, sedangkan menurut yang lain adalah perbuatan anggota badan seperti tenang, tidak menoleh, dan tidak melakukan hal sia-sia. Secara bahasa, *khusyuk* berarti tenang, rendah hati, takut, dan tunduk. Terdapat perbedaan pendapat apakah *khusyuk* termasuk kewajiban salat atau hanya keutamaannya. Abdul Wahid bin Ziyad menukil ijma' bahwa seorang hamba tidak akan mendapatkan bagian dari salatnya kecuali yang dihadirkan oleh akalunya. An-Naisaburi menambahkan, hal ini didukung oleh firman Allah yang memerintahkan untuk memperhatikan Al-Qur'an, QS. Muhammad [47]: 24 dan mendirikan salat untuk mengingat Allah, QS. Thaha [20]: 14 karena kelalaian bertentangan dengan dzikir. Oleh sebab itu, Allah melarang hamba-Nya menjadi orang lalai QS. Al-A'raf [7]: 205 dan memerintahkan untuk memahami apa yang diucapkan dalam salat QS. An-Nisa [4]: 43. Orang yang hanyut dalam urusan duniawi diibaratkan seperti orang mabuk yang tidak sadar akan bacaannya.<sup>183</sup>

*Tafsir Al-Misbah* menyebutkan bahwa salah satu sifat utama orang mukmin yang ditekankan adalah kekhusyukan dalam salatnya. Kekhusyukan ini bukan hanya sekadar kekhusyukan lahir, tetapi juga ketenangan dan kerendahan hati di dalam hati yang mencerminkan perhatian penuh mereka kepada salat yang sedang dilakukan. Dalam bahasa Arab, kekhusyukan ini diambil dari kata yang maknanya adalah diam dan tenang, yakni hadirnya kesadaran yang mendalam dan fokus sepenuhnya kepada Allah, sehingga segala hal selain-Nya diabaikan.

Selain itu, kekhusyukan dalam salat juga mencerminkan rasa takut kepada Allah agar salat itu diterima dan tidak tertolak. Rasa takut ini bukan ketakutan yang menakutkan, melainkan ketundukan penuh dengan kesigapan dan kerendahan hati.

Para ulama klasik seperti Ibnu Katsir menegaskan bahwa *khusyuk* tercapai ketika seseorang mengarahkan seluruh jiwanya hanya kepada salat, mengesampingkan segala hal yang mengganggu. Imam Ar-Razi menambahkan bahwa saat seorang salat dengan *khusyuk*, tabir antara dirinya dengan Allah terbuka, dan ketika dia mengalihkan pandangan, tabir

---

<sup>183</sup> Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), Vol. 7, hlm. 639.

itu tertutup kembali. Sehingga khusyuk yang dimaksud adalah keadaan di mana hati hadir sepenuhnya dalam salat, menjadi bentuk ketenangan dan konsentrasi jiwa paling autentik, menghasilkan jiwa stabil dan tenteram bagi orang beriman sejati.<sup>184</sup>

Ibnu Katsir juga memandang khusyuk sebagai kondisi di mana hati sepenuhnya terfokus dan melepaskan segala gangguan yang dapat menghambat konsentrasi. Menurutnya, keadaan ini membawa jiwa kepada ketenangan maksimal yang esensial dalam ibadah Islam, menjadikan salat bukan sekadar rutinitas fisik, tetapi pengalaman spiritual yang mendalam dan menenteramkan batin.<sup>185</sup>

Di sisi lain, Sayyid Qutb dalam *Tafsir Fi Zilalil Qur'an* menafsirkan khusyuk sebagai kesadaran penuh akan kehadiran Allah saat beribadah, yang menciptakan ketenangan batin dan memperdalam makna salat sebagai penjaga hati dan jiwa dari keresahan. Dengan demikian, khusyuk berperan penting dalam menghubungkan jiwa dengan sumber kedamaian sejati di tengah berbagai dinamika kehidupan.<sup>186</sup>

Dalam QS. Al-Isra [17]: 79 doa dan salat malam merupakan sarana untuk jiwa yang tenang dan mendekat kepada Allah Swt.

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Pada sebagian malam lakukanlah salat tahajud sebagai (suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.”

Dalam *Tafsir An-Nur* ayat وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ merupakan perintah Allah Swt. kepada Nabi Muhammad Saw. untuk melaksanakan ibadah *qiyamul lail*, yaitu salat malam sebagai tambahan dari salat fardhu yang diwajibkan. Perintah ini bukan sekadar kewajiban, melainkan juga merupakan anjuran agar Nabi saw. menjaga ketekunan dalam beribadah di malam hari, khususnya pada waktu yang sangat afdhal yakni sepertiga malam terakhir.

Dalam berbagai hadis shahih yang diriwayatkan oleh Muslim dari Abu Hurairah r.a., diketahui bahwa Rasulullah Saw. pernah ditanya mengenai salat yang paling utama setelah salat fardhu, beliau menjawab secara tegas, “Salat malam.” Hal ini menegaskan bahwa salat tahajud memiliki keutamaan luar biasa sebagai ibadah tambahan (*naflah*) yang dilaksanakan pada malam hari setelah tidur sejenak, sebagaimana dikuatkan pula dengan riwayat dari Aisyah dan Ibnu Abbas.

Makna نَافِلَةً لَّكَ pada ayat tersebut menegaskan bahwa salat malam merupakan ibadah tambahan khusus bagi Nabi Saw., yang sekaligus menjadi teladan bagi umatnya. Dengan menjalankan salat malam secara

<sup>184</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 9, hlm. 147-148.

<sup>185</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Quran Al-Azhim*, vol. 5, hlm. 570.

<sup>186</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilalil Qur'an*, vol. 18, hlm. 30.

istiqamah, Nabi diharapkan mendapat *maqam mahmud* posisi terpuji di sisi Allah Swt. Dalam tafsir oleh Ibnu Jarir disebutkan, kebanyakan ulama memahami *maqam mahmud* tersebut sebagai *maqam syafaat*, yakni tempat mulia di hari kiamat dimana Rasulullah berdiri untuk memberikan syafaat kepada umatnya.

Pelaksanaan salat tahajjud tidak hanya merupakan ibadah tambahan yang memiliki nilai spiritual tinggi, tetapi juga memberikan dampak signifikan terhadap ketenangan jiwa seorang hamba. Secara psikologis dan spiritual, waktu malam yang hening menunjang seseorang untuk refleksi diri dan komunikasi yang lebih intim dengan Sang Pencipta. Sehingga menunjukkan bahwa ibadah ini bukan beban, melainkan pilihan yang menghadirkan ketenangan dan kekuatan baru.<sup>187</sup>

Pada *Tafsir Fathul Qadir* Allah berfirman “*dan pada sebagian malam, bertahajjudlah dengan membacanya (Al-Qur’an) sebagai ibadah tambahan bagimu.*” Kata *tahajjud* sendiri berasal dari *Al-Hujud* yang secara bahasa bermakna tidur, namun dalam bentuk *tatafa’ul* berarti meninggalkan tidur demi berdiri menghadap Allah. Inilah saat di mana seorang hamba bangkit dari kehangatan tempat tidurnya menuju kekhusyukan, meninggalkan kelelahan dunia untuk memperoleh kelembutan jiwa di hadapan Rabb-Nya.

Bagi Nabi Muhammad, tahajjud adalah tambahan ibadah untuk mengangkat derajat beliau, bukan untuk menghapus dosa, karena dosa beliau telah diampuni. Bagi umatnya, tahajjud menjadi sarana penyucian hati, penenang jiwa, dan penghapus dosa. Dalam keheningan malam, bacaan Al-Qur’an mengalir lembut, menembus relung hati yang paling dalam. Itulah waktu di mana dunia menjadi senyap, kegelisahan mereda, dan hati tersambung erat kepada Sang Pencipta. Walaupun secara lafah perintah ini ditujukan kepada Nabi Muhammad, para ulama sepakat bahwa salat malam adalah sunnah bagi setiap mukallaf. Tahajjud mengajarkan bahwa ketenangan jiwa tidak hanya dicapai dengan tidur panjang, tetapi dengan bangun di saat orang lain tertidur, lalu memohon ampunan dan rahmat kepada Allah. Di akhir ayat, Allah menjanjikan kepada Nabi-Nya *maqam mahmud* kedudukan terpuji yang membuat seluruh makhluk memujinya sebagai isyarat bahwa tahajjud mengantarkan pelakunya kepada kemuliaan, ketentraman hati, dan kebahagiaan yang hakiki.<sup>188</sup>

Mahmud Yunus dalam *Tafsir Al-Qur’an Al-Karim* juga menunjukkan bahwa salat tahajjud memiliki kedudukan istimewa, baik sebagai bentuk ketaatan yang lebih tinggi bagi Nabi Muhammad Saw maupun sebagai ibadah sunnah bagi umat beliau. Waktu pelaksanaannya yang berada di tengah keheningan malam menjadikan hati lebih fokus dan doa lebih tulus, sehingga lebih dekat untuk dikabulkan oleh Allah.

---

<sup>187</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur’anul Majid An-Nur*, vol. 1, hlm. 2357-2358.

<sup>188</sup> Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, vol. 6, hlm. 668-669.

Selain itu, Mahmud Yunus juga menegaskan adab penting dalam pelaksanaannya, yakni menjaga kelembutan suara agar tidak mengganggu orang lain yang sedang beristirahat. Hal ini mengandung pelajaran bahwa ibadah tidak hanya mengatur hubungan seorang hamba dengan Tuhannya (*ḥablun minallah*), tetapi juga memperhatikan hubungan dengan sesama manusia (*ḥablun minannas*). Dengan demikian, salat tahajud menjadi sarana pendidikan spiritual sekaligus latihan adab sosial, yang melatih kepekaan hati dan akhlak mulia.<sup>189</sup>

Dalam *Tafsir Ath-Thabari* menjelaskan bahwa lafaz التَّهَجُّدُ berarti bangun dan berjaga pada malam hari setelah tidur, sedangkan lafaz المَجُودُ berarti tidur, sebagaimana dibuktikan oleh syair-syair Arab klasik yang menggunakan kata tersebut dalam konteks tidur malam.

Berdasarkan riwayat-riwayat para sahabat dan tabi'in, tahajud yang dimaksud adalah salat malam yang dikerjakan setelah tidur, bukan sekadar salat malam sebelum tidur. Humaid bin Abdurrahman bin 'Auf misalnya, meriwayatkan bahwa beliau pernah menyertai Rasulullah dalam suatu perjalanan. Rasulullah tidur, kemudian bangun, menengadahkan ke langit, membaca ayat-ayat terakhir surah Ali 'Imran, lalu berwudu, salat, kembali tidur, dan mengulangnya lagi. Perbuatan inilah yang disebut tahajud yang diperintahkan kepada beliau.

Ath-Thabari juga menafsirkan firman Allah تَابِعًا لَّيَّ "sebagai suatu ibadah tambahan bagimu," sebagai kewajiban tambahan khusus bagi Nabi Muhammad *Saw* di luar kewajiban salat lima waktu, sedangkan bagi umatnya hukumnya sunnah. Pendapat ini dikuatkan oleh riwayat dari Ibnu 'Abbas yang menegaskan bahwa qiyamul lail (tahajud) adalah kewajiban yang dikhususkan untuk Rasulullah *Saw*.

Sebagian ulama lain berpendapat bahwa kekhususan ini disebabkan karena dosa Nabi Muhammad *Saw* telah diampuni, sehingga salat malam beliau bukan untuk menebus dosa, melainkan sebagai tambahan kemuliaan dan pengangkatan derajat. Adapun bagi umatnya, salat malam berfungsi untuk menebus dosa-dosa sekaligus sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah. Namun, Ath-Thabari menguatkan pendapat Ibnu 'Abbas dan menolak pendapat Mujahid yang menganggapnya hanya sebagai amalan tambahan tanpa alasan kewajiban khusus.

Selanjutnya, mengenai firman Allah عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا "Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji," Ath-Thabari mengutip mayoritas ulama yang menafsirkan *maqam mahmud* sebagai posisi Rasulullah pada Hari Kiamat ketika beliau diberikan izin untuk memberikan syafaat kubra (syafaat agung) bagi seluruh umat manusia. Dalam kondisi itu, manusia akan berkumpul di satu dataran dalam keadaan

---

<sup>189</sup> Mahmud Yunus, *Tafsir AL-Qur'an Al-Karim*, (Malaysia: klang Book Centre, 1988), hlm. 413.

telanjang seperti ketika diciptakan, lalu Allah memanggil Nabi Muhammad *Saw*, sebagai yang pertama untuk berdiri di posisi tersebut dan memuji-Nya, kemudian memohonkan syafaat bagi umat manusia sehingga beban mereka diringankan.

Dengan demikian, tafsiran Ath-Thabari menegaskan dua poin penting: pertama, salat tahajud merupakan kewajiban yang khusus dibebankan kepada Rasulullah sebagai bentuk ibadah tambahan yang mengangkat derajat beliau; kedua, maqam mahmud adalah kedudukan mulia di Hari Kiamat yang di dalamnya Rasulullah menjadi perantara syafaat bagi manusia seluruhnya.<sup>190</sup>

Adapun *Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan bahwa ayat ini adalah perintah Allah kepada Rasulullah untuk melaksanakan salat tahajjud sebagai ibadah sunnah yang dikerjakan di malam hari sebagai tambahan dari salat wajib. Salat tahajjud dilakukan setelah tidur, dan merupakan waktu yang sangat istimewa dan penuh keberkahan karena saat itu malam hening dan jauh dari gangguan duniawi.

Ayat ini menyebutkan bahwa tahajjud adalah perbuatan ibadah yang sangat mulia, yang tidak diwajibkan bagi umat Islam secara umum, tetapi sangat dianjurkan sebagai amalan tambahan yang mendatangkan pahala besar dan mendekatkan diri kepada Allah. Rasulullah sendiri telah mempraktikkan ibadah ini secara konsisten, sehingga menjadi contoh teladan bagi umatnya.

Sebagaimana diuraikan dalam *Tafsir Ibnu Katsir*, menegaskan bahwa salat tahajjud adalah ibadah sunnah yang sangat utama karena mengantarkan kepada *maqam mahmud*, tempat terpuji di sisi Allah pada hari kiamat. bukan hanya sebuah kewajiban ritual, tetapi juga sarana spiritual yang mendalam untuk menenangkan jiwa. Ketika seorang hamba bangun di malam hari untuk berdoa, memohon ampunan, dan bermunajat hanya kepada Allah, hati menjadi tenteram dan pikiran menjadi jernih. Ketenangan jiwa ini sangat penting sebagai penopang kekuatan iman dan kesabaran hidup.<sup>191</sup>

### C. Salat Dapat Menjaga Keseimbangan Emosional dan Spiritual

Salat memiliki dampak mendalam terhadap kondisi spiritual dan psikologis seorang Muslim. Dalam kehidupan yang penuh dengan berbagai ujian dan tekanan, ketenangan jiwa menjadi kebutuhan esensial bagi setiap individu. Melalui salat, seorang hamba diberikan kesempatan untuk berkomunikasi langsung dengan Allah, melepas kecemasan, dan memperoleh ketentraman batin yang hakiki. Maka, upaya memahami hubungan antara salat dan ketenangan jiwa tidak hanya penting dari perspektif ibadah, tetapi juga sebagai kajian psikospiritual yang relevan

<sup>190</sup> Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, vol. 16, hlm. 844-850.

<sup>191</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk., vol. 5, hlm. 195-196.

dalam konteks kehidupan modern. Analisis ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana salat secara esensial berperan dalam menenangkan jiwa dan mengatasi berbagai sifat negatif manusia yang seringkali mengganggu keseimbangan mental dan emosionalnya.<sup>192</sup>

Ketenangan jiwa merupakan kebutuhan hakiki setiap manusia. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia dihadapkan pada berbagai tantangan, tekanan, dan permasalahan yang dapat menimbulkan kegelisahan, kecemasan, bahkan stres. Islam sebagai agama *rahmatan lil 'alamin* telah memberikan solusi spiritual untuk mengatasi kegelisahan tersebut, salah satunya melalui ibadah salat. Salat tidak hanya menjadi kewajiban ritual, tetapi juga merupakan sarana utama untuk mencapai ketenangan batin.<sup>193</sup>

Dalam Al-Qur'an, salat sering kali disebut sebagai penolong dalam menghadapi kesulitan demi ketenangan jiwa. Sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah [2]: 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Dalam *Tafsir Ath-Thabari* menyiratkan anjuran Allah Swt. kepada kaum mukmin agar senantiasa mentaati perintah-Nya dan bersabar dalam menghadapi segala ujian yang menimpa, baik yang menyentuh fisik maupun harta benda. Sabar dan salat merupakan alat utama untuk memohon pertolongan Allah dalam menahan segala penderitaan dan cobaan hidup. Kepatuhan kepada Allah dan pelaksanaan perintah-Nya yang kadang berubah dan harus diikuti dengan kesabaran, adalah bentuk ketaatan yang harus dijaga meski diuji dengan fitnah, pencemaran nama baik, atau bahkan bahaya fisik dari musuh-musuh agama. Dalam konteks ini, sabar bukan hanya menahan derita dan rasa sakit, tetapi juga sikap takut dengan penuh kesadaran spiritual yang mendorong untuk terus berdoa dan beribadah melalui salat.<sup>194</sup>

Hal ini juga menegaskan bahwa dengan kesabaran dan salat sebagai jalan memohon pertolongan, seorang mukmin akan mendapatkan ridha dan bantuan dari Allah. Tuhan tidak hanya akan menjaga dan melindungi mereka yang bersabar, tetapi juga memberi jaminan terpenuhinya berbagai kebutuhan yang diharapkan selama ketaatan dijalankan dengan sungguh-sungguh. Sabar dan salat menjadi wujud konkret penghambaan, yang

---

<sup>192</sup> Ibnu Qayyin al-Jauziyyah, *Hikmah dan Rahasia Shalat*, terj. Solihin, (Jakarta: Qisthi Press, 2012), hlm. 92.

<sup>193</sup> Faza Wasfiyah, dkk., “Integrasi Shalat Sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam”, *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, Vol. 5 No. 1 (Juni 2025): 14.

<sup>194</sup> Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, vol. 2, hlm. 669.

memadukan penyerahan diri dan usaha spiritual dalam mencapai tujuan hidup yang diridhai oleh Allah.

Penekanan akhir pada kalimat *إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ* (Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar), mengandung makna bahwa Allah secara nyata hadir dan menolong hamba-Nya yang sabar, memberi kekuatan dan pertolongan pada setiap langkahnya. Hal ini seperti sebuah janji ilahi, bahwa dalam setiap kesulitan yang dihadapi dengan kesabaran dan diiringi dengan salat, Allah tidak akan meninggalkan dan membiarkan hambanya berjalan sendiri. Pertolongan dan penjagaan Allah merupakan jaminan keberhasilan serta pemenuhan harapan bagi orang-orang yang sabar tersebut. Ayat ini menekankan salat dan kesabaran sebagai dua instrumen penting untuk menanggulangi persoalan hidup dan meraih ketenangan batin. Ketika manusia diuji dengan kesulitan, salat menjadi pusat kekuatan spiritual yang memperkuat jiwa untuk terus berdiri tegar menghadapi ujian tersebut. Salat yang khushyuk menenangkan hati dan memberikan energi spiritual yang tidak dimiliki oleh aktivitas lain, sehingga menghasilkan keteguhan mental. Allah bersama orang-orang sabar berarti adanya jaminan keberhasilan dan ketenangan yang terus mendampingi mereka yang tekun mendirikan salat dan bersabar.<sup>195</sup>

Adapun *Tafsir An-Nur*, ayat ini menjelaskan bahwa sabar dan salat adalah dua amalan utama yang Allah perintahkan sebagai penolong dalam menegakkan agama dan menghadapi ujian kehidupan. Kedua amalan ini tidak hanya menjadi sarana spiritual, tetapi juga penopang batin yang kuat untuk menghadapi musibah dan kesukaran hidup secara psikologis dan spiritual. Sabar merupakan amalan batin yang paling berat, sementara salat adalah amalan lahir yang paling berat untuk dijalankan, karena keduanya membutuhkan kesungguhan dan pengorbanan jiwa yang tinggi. Dalam salat terkandung unsur *khushyu'* (ketundukan dan penyerahan diri total kepada Allah) dimana seorang hamba menghadapkan seluruh jiwanya kepada Sang Pencipta, merasakan kebesaran dan kasih sayang-Nya. Oleh sebab itu, ketika menghadapi kesulitan, Rasulullah *saw.* segera melaksanakan salat dan merenungi makna ayat ini sebagai cara utama untuk menenangkan jiwa dan menguatkan keyakinan.

Selanjutnya firman Allah *innallaha ma'assshabirin* (Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar) menunjukkan janji ilahiah bahwa Allah senantiasa menolong dan menyertai orang-orang sabar. Mereka yang mendapatkan pertolongan Allah tidak akan mudah dikalahkan oleh masalah duniawi, karena kesabaran dan salat menumbuhkan keyakinan bahwa segala persoalan berada dalam pengawasan Allah dan akan menemukan jalan keluar pada waktu yang tepat.<sup>196</sup>

---

<sup>195</sup> Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, vol. 2, hlm. 670.

<sup>196</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 1, hlm. 244.

Bahkan sunnah Allah mengajarkan bahwa kesuksesan dalam menghadapi tantangan besar hanya bisa dicapai melalui kesabaran dan konsistensi dalam beramal, termasuk melaksanakan salat. Orang yang sabar berarti mengikuti sunnah Allah dan menjaga hubungan kuat dengan-Nya sehingga Allah memudahkan segala urusan sulit. Sebaliknya, orang yang tidak bersabar dan lalai dalam salat kehilangan keberkahan dan pertolongan Allah. Selain itu, ketika jiwa lupa mengingat Allah, meskipun memiliki dunia, akan dipenuhi dengan kekacauan dan kecemasan. Maka, salat berperan sebagai pengingat dan terapi spiritual yang menenangkan hati dan pikiran, menjadikan ketenangan jiwa dapat terwujud dalam keseharian.<sup>197</sup>

Adapun pada *Tafsir Hidayatul Insan* menjelaskan bahwa Allah memerintahkan kaum mukmin untuk menghadapi urusan mereka baik terkait dengan agama maupun dunia dengan sabar dan salat. Sabar artinya menahan diri terhadap hal-hal yang tidak disukai. Ia terbagi menjadi tiga bagian yaitu Pertama, sabar dalam menjalankan perintah Allah. Kedua, sabar dalam menjauhi larangan Allah dan ketiga, sabar dalam menghadapi musibah yang menimpa dengan tidak keluh kesah. Sabar berdasarkan ayat ini merupakan pertolongan yang paling besar dalam menghadap segala perkara.

Sedangkan salat diperintahkan juga agar dijadikan sebagai penolong karena salat adalah tiang agama dan cahaya kaum mukmin, ia merupakan sarana penghubung antara seorang hamba dengan Tuhannya. Jika salat seseorang hamba sempurna, menggabungkan yang wajib dengan yang sunnah, ia pun melaksanakannya dengan khushyuk dan merasakan sedang berdiri di hadapan Tuhannya sebagaimana berdirinya seorang hamba yang menjadi pelayan dengan memperhatikan adab yang baik, memperhatikan apa yang dia baca dan dia lakukan, maka sudah pasti salat tersebut menjadi penolong terbesar dalam semua masalah. Salat tersebut akan mencegahnya dari perbuatan keji dan munkar dan salat seperti inilah yang dapat membantu mengatasi berbagai masalah.<sup>198</sup>

Menurut Sayyid Qutb dalam *Tafsir Fi Zilalil Qur'an*, Ayat ini memberikan petunjuk tegas tentang metode utama dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, yaitu melalui *sabr* (kesabaran) dan *shalat* (doa dan ibadah). Pesan ini sangat penting bagi setiap mukmin sebagai landasan spiritual untuk mempertahankan keimanan dan keteguhan jiwa dalam menghadapi tantangan dunia. Konsep kesabaran dalam ayat ini bukan hanya sekadar menahan diri dari kesulitan, melainkan adalah suatu kekuatan aktif yang mengandung makna keteguhan hati, keuletan, dan ketelitian dalam menjalankan tugas dan kewajiban sebagai muslim. Kesabaran yang dimaksud memiliki dimensi sosial dan individual, di mana seorang mukmin tidak hanya bersikap tabah dalam kesusahan, tetapi juga

---

<sup>197</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 1, hlm. 245.

<sup>198</sup> Abu Yahya Marwan, *Tafsir Hidayatul Insan*, TafsirWeb, 2016, Vol. 1, hlm. 72.

tetap aktif berjuang untuk kebaikan, memegang teguh prinsip, dan tidak menyerah pada cobaan.

Salat disebut sebagai sarana bantuan dan kekuatan yang langsung menghubungkan hamba dengan Allah, bukan hanya ritus formal, melainkan merupakan proses pemurnian jiwa dan penguat tekad. Dalam perspektif Sayyid Qutb, salat yang dilaksanakan dengan kesungguhan dan penghayatan akan membentuk suatu kekuatan spiritual yang menenangkan hati, menjaga keimanan, dan memungkinkan seorang beriman menerima anugerah kekuatan ilahi untuk melewati berbagai ujian.

Pada kata *Allah beserta orang-orang yang sabar* menunjukkan janji pasti Allah bahwa dia tidak akan meninggalkan hamba-Nya dalam kesulitan, tetapi selalu hadir memberi dukungan spiritual secara langsung dan nyata. Ini menandakan kedekatan dan perhatian Allah terhadap orang yang bersabar dengan keimanan yang kokoh. Oleh karena itu, ayat ini secara keseluruhan menegaskan bahwa dalam menghadapi tekanan jiwa dan tantangan hidup duniawi, mukmin harus menggabungkan kesabaran aktif dan salat sebagai sumber kekuatan utama yang akan membawa perlindungan dan kemenangan spiritual.<sup>199</sup>

Menurut penjelasan dalam tafsir Mahmud Yunus, untuk menyempurnakan suatu pekerjaan atau mencapai cita-cita yang diinginkan, seseorang harus memiliki keteguhan hati serta kesabaran. Beliau kemudian mengaitkannya dengan konsep hikmah. Membedakan pengertian hikmah bagi manusia dan bagi Allah. Bagi manusia, hikmah adalah kemampuan untuk mengetahui sesuatu secara benar, memahami rahasia serta tujuan di baliknya, sebagaimana memahami hikmah dari ibadah salat yang bukan hanya pada aspek lahiriah, tetapi juga makna dan manfaat batiniahnya.

Adapun bagi Allah, hikmah bermakna menciptakan dan menetapkan segala sesuatu dengan sebaik-baiknya dan sekuat-kuatnya. Nama Allah *Al-Hakim* menunjukkan bahwa Dia Maha Bijaksana dalam segala perbuatan dan ketetapan-Nya, menempatkan setiap perkara pada tempatnya yang paling tepat, sesuai dengan ilmu dan kehendak-Nya yang sempurna. Dengan demikian, hikmah dalam pandangan Mahmud Yunus tidak hanya menekankan aspek pengetahuan dan pemahaman yang tepat pada diri manusia, tetapi juga menegaskan kesempurnaan penciptaan dan ketetapan pada sisi Allah.<sup>200</sup>

Dalam *Tafsir Al-Misbah*, Quraish Shihab memahami sabar dan salat sebagai strategi praktis bagi umat Islam untuk mengelola stres dan kesulitan hidup modern. Ayat ini mengajak kaum muslimin yang beriman agar menjadikan salat sebagaimana yang telah diajarkan oleh Allah dan dengan mengarahkan wajah ke kiblat serta kesabaran sebagai sarana penting dalam menghadapi segala bentuk ujian dan cobaan hidup. Istilah *ash-shabr* (sabar)

---

<sup>199</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, dkk., vol. 1, hlm. 170-171.

<sup>200</sup> Mahmud Yunus, *Tafsir AL-Qur'an Al-Karim*, hlm. 32.

yang digunakan dalam ayat ini tidak hanya bermakna ketahanan pasif, melainkan mencakup berbagai dimensi, seperti kesabaran menghadapi hinaan dan godaan, keteguhan dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, keuletan dalam menanggung musibah dan kesulitan, serta kegigihan dalam memperjuangkan kebenaran dan keadilan.

Kalimat *Allah beserta orang-orang yang sabar* menegaskan bahwa sikap sabar harus diiringi dengan kesadaran akan keterlibatan dan keberadaan Allah dalam setiap langkah kehidupan. Seseorang yang ingin meredakan tekanan batin atau mengatasi kesulitan hendaknya tidak berjalan sendiri, melainkan selalu menyertakan Allah dalam perjuangannya. Allah sebagai Maha Mengetahui dan Maha Berkuasa pasti akan memberikan pertolongan dan kekuatan kepada hamba-Nya yang bersabar dan terus bertawakal. Tanpa pendampingan Ilahi ini, jalan hidup akan semakin pelik, bahkan godaan setan dan hawa nafsu dapat memperbesar kesulitan yang dihadapi.<sup>201</sup>

Selain itu, dalam QS. An-Nisa' [4]: 103, Allah menegaskan pentingnya melaksanakan salat dalam segala kondisi;

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ ۚ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا  
الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

*“Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman, laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin.”*

Dalam *Tafsir Al-Misbah* dijelaskan bahwa ayat ini menegaskan pentingnya melaksanakan salat dalam segala kondisi, baik saat dalam keadaan darurat seperti berdiri, duduk, maupun berbaring. Meskipun dalam situasi genting, salat tetap harus dijalankan sebagai bentuk ketaatan kepada Allah *Swf*. Namun, apabila seorang muslim telah berada dalam kondisi aman dan tidak dalam bahaya, maka salat hendaknya dilakukan dengan penuh kekhusyukan. Karena salat adalah kewajiban yang harus ditegakkan dan pelaksanaannya harus disertai dengan khushyuk dengan waktu yang telah ditentukan, yang tidak boleh diabaikan maupun dilakukan setelah waktunya berakhir.

Kekhusyukan dalam salat berarti benar-benar mencurahkan hati dan perhatian penuh pada ibadah tersebut, sehingga tidak sekadar menjadi rutinitas fisik semata. Kekhusyukan ini merupakan usaha penting untuk meraih ketenangan batin dan kedamaian jiwa. Kata yang digunakan, terambil dari kata bahasa Arab yang berarti batas akhir kesempatan, menunjukkan bahwa setiap salat memiliki waktu khusus yang harus ditaati,

---

<sup>201</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 1, hlm. 363.

dan apabila waktu itu berlalu, salat tersebut tidaklah sah jika dilakukan di luar waktunya. Dengan demikian, salat tidak hanya menjadi kewajiban ritual, tetapi juga sarana spiritual yang membawa ketenteraman dan keseimbangan dalam kehidupan seorang muslim.

Dalam konteks ini, salat merupakan kewajiban yang bersifat tetap dan tidak berubah, harus dilaksanakan secara konsisten sejak dahulu hingga sekarang dan seterusnya. Adanya waktu-waktu salat juga mengajarkan umat agar disiplin dalam merencanakan waktu jangka pendek dan panjang, serta menyelesaikan setiap kewajiban ibadah pada waktunya.<sup>202</sup>

Adapun dalam *Tafsir Al-Munir* menjelaskan bahwa Allah *Sw.* memerintahkan 2 hal penting yaitu berzikir kepada-Nya dan menunaikan salat pada waktu-waktu yang telah ditentukan. Zikir dilakukan dalam segala keadaan berdiri, duduk, atau berbaring baik dengan hati maupun lisan. Zikir hati berarti merenungkan kebesaran dan kekuasaan Allah, sementara zikir lisan dilakukan dengan mengucapkan takbir, tasbih, tahmid, dan doa. Zikir yang terus-menerus membuat hati seorang Mukmin selalu terikat kepada Allah, menghadirkan rasa takut, tunduk, dan pengagungan, sehingga melahirkan ketaatan dan menjauhi maksiat. Inilah sumber ketenangan dan kebahagiaan jiwa.

Setelah keadaan aman, Allah memerintahkan salat dengan sempurna sesuai rukun, jumlah rakaat, dan waktunya. Salat lima waktu menjadi pengingat berkala agar hati tidak lalai, menjaga hubungan dengan Allah, dan mempersatukan kaum Muslimin. Dengan zikir dan salat yang teratur, jiwa menjadi tenang karena selalu bersandar kepada Allah yang Maha Kuasa dan Maha Penolong.<sup>203</sup>

*Tafsir An-Nur* menjelaskan ayat *فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَرُكُوعًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ*. Allah memerintahkan agar setelah menyelesaikan salat, seorang mukmin tetap mengingat dan menyebut nama Allah dalam berbagai posisi berdiri, duduk, dan berbaring sebagai bentuk kesadaran dan penghambaan yang terus-menerus. Dalam situasi khusus, seperti pada peperangan, umat Islam diperintahkan agar tetap melaksanakan salat walaupun disingkat (qashar) dan dilakukan dengan cara sesuai kemampuan. Hal ini menunjukkan fleksibilitas syariat Islam dalam mempertahankan kewajiban ibadah sekaligus menjaga keselamatan jiwa. Setelah kondisi tenang dan aman, salat harus dilaksanakan kembali dengan sempurna sesuai dengan rukun dan syaratnya.

Ayat ini menegaskan bahwa salat adalah sebuah kewajiban yang melekat kuat pada kehidupan seorang mukmin, yang harus ditegakkan pada waktu yang telah ditetapkan tanpa pengunduran kecuali dalam keadaan

---

<sup>202</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 2, hlm. 569-570.

<sup>203</sup> Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syariah dan Manhaj Terjemah Abdul Hayyie, dkk.* (Jakarta: Gema Insani, 2001), vol. 3, hlm. 249.

sangat darurat. Perbedaan waktu pelaksanaan salat disebabkan oleh perbedaan geografis bumi yang sangat luas, sehingga Allah memberi kelonggaran dalam hal metode pelaksanaan dalam kondisi tertentu tanpa mengurangi kewajiban itu sendiri. Pemahaman ini memberikan gambaran bahwa salat menjadi pilar penting dalam hidup seorang Muslim, yang sekaligus mencakup kewajiban moral dan spiritual dalam situasi apa pun, sekaligus menjaga keseimbangan antara ketundukan kepada syariat dan pemeliharaan keselamatan.<sup>204</sup>

Sama halnya dalam *Tafsir Ibnu Katsir* menjelaskan bahwa Allah memerintahkan umat-Nya untuk banyak berzikir setelah melaksanakan salat, termasuk salat dalam kondisi gawat seperti salat khauf. Zikir setelah salat bukan hanya sekedar anjuran, tetapi kewajiban yang penting, karena dalam salat *khauf* ada keringanan tertentu baik dalam rukun maupun gerakan yang tidak ditemukan pada salat biasa. Hal ini menegaskan bahwa ibadah tidak boleh menjadi beban, tetapi juga harus tetap dijalankan dengan kesadaran, sekalipun dalam keadaan susah.

Zikir yang dilakukan setelah salat, dalam keadaan berdiri, duduk, maupun berbaring, menandakan bahwa mengingat Allah adalah sebuah usaha spiritual yang berkesinambungan dan menyeluruh dalam berbagai kondisi kehidupan. Dengan terus berzikir, seorang mukmin memelihara hubungan hati dengan Allah, sehingga mendapatkan benteng ketenangan dan kekuatan jiwa. Setelah kondisi bahaya atau ketakutan hilang dan rasa aman telah tercapai, Allah memerintahkan agar salat harus kembali dilaksanakan secara sempurna dan khushyuk, dengan memenuhi seluruh rukun dan tata cara yang telah ditentukan. Ini menegaskan bahwa salat bukan sekedar rutinitas fisik, melainkan ibadah yang mengandung ketertiban waktu dan makna spiritual mendalam.

Dalam konteks ketenangan jiwa, perintah ini sangat berarti. Ketika seseorang masih dalam ketakutan atau kegelisahan, salat dengan pelaksanaan terbatas dan zikir terus-menerus menjadi jalan untuk menjaga dirinya tetap terhubung dengan Allah. Begitu rasa aman muncul, pelaksanaan salat yang sempurna membawa ketentraman hati dan rasa syukur yang utuh karena telah melewati masa sulit.<sup>205</sup>

Meskipun salat memiliki banyak manfaat, tidak sedikit orang yang masih merasa sulit meraih ketenangan jiwa saat salat. Hambatan tersebut bisa berupa gangguan pikiran, kurangnya pemahaman agama, tekanan sosial, atau rutinitas yang dilakukan tanpa penghayatan. Oleh karena itu, diperlukan usaha yang sungguh-sungguh untuk memperbaiki kualitas salat, baik dari segi ilmu, niat, maupun pelaksanaannya.

---

<sup>204</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 1, hlm. 943.

<sup>205</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk. vol. 5, hlm. 398.

Dengan dasar pemahaman ini, selanjutnya akan ditelaah ayat Al-Qur'an yang secara khusus membahas sifat manusia dan pengecualian bagi mereka yang mengerjakan salat sebagai jalan menuju ketenangan jiwa. QS. An-Nahl [16]: 97 menjelaskan bahwa janji hidup baik bagi yang beriman dan beramal saleh sebagai bentuk ketenangan hidup lahir batin.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ دَكْرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.”

Dalam *Tafsir An-Nur* menerangkan bahwa kehidupan yang baik ini tidak semata-mata berkaitan dengan aspek materi, tetapi mencakup keadaan hidup yang penuh dengan kebahagiaan dan ketenangan jiwa (*qana'ah*), serta taufik yaitu petunjuk dan keberhasilan Allah yang membawa seseorang dalam ketaatan dan keridhaan-Nya. Selain itu, kehidupan baik ini mencakup balasan terbaik di akhirat, di mana pahala bagi mereka yang beramal saleh akan diberikan dengan sebaik-baiknya. Dalam konteks ibadah dan keimanan, kehidupan baik ini menegaskan pentingnya menunaikan amal fardu, beriman kepada Allah, mengikuti Rasul, dan meyakini hari akhir beserta balasan di dalamnya, sehingga menghasilkan kehidupan yang terjaga dari kesulitan batin dan mendapat keberkahan serta kebahagiaan hakiki, baik di dunia maupun di akhirat.<sup>206</sup>

Dalam *Tafsir Al-Qurthubi*, “kehidupan yang baik” memiliki makna yang luas dan multidimensi. Sebagian ulama seperti Ibnu Abbas dan Adh-Dhahhak memahami kehidupan baik ini sebagai terpenuhinya rezeki yang halal dan berkah, yaitu kelapangan materi yang sesuai dengan syariat. Ada juga yang menafsirkannya sebagai kecukupan dan rasa puas (*qana'ah*), di mana seseorang merasa tenang dan tidak tamak meski hidup sederhana, sehingga menghasilkan ketenangan jiwa. Ia juga menyebutkan taufik Allah sebagai aspek kehidupan baik, yakni petunjuk dan keberhasilan dalam beramal yang mendatangkan keridhaan Allah, terlepas dari kondisi kaya atau miskin. Selain itu, makna kehidupan yang baik juga diarahkan sebagai surga, tempat kebahagiaan abadi yang menjadi tujuan akhir amal saleh.

Beberapa ulama lain mengartikan kehidupan yang baik sebagai manisnya ketaatan dan pengenalan mendalam kepada Allah (*ma'rifah billah*), yang memberikan kenikmatan spiritual dan pengaturan hidup yang benar. Keseluruhan penafsiran ini menunjukkan bahwa kehidupan yang baik bukan hanya berkaitan dengan aspek materi, tapi juga mencakup

<sup>206</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 3, hlm. 621.

ketenangan batin, kebahagiaan hakiki, dan kedudukan baik di sisi Allah. Dengan demikian, ayat ini memberikan motivasi komprehensif bagi setiap mukmin untuk beriman dan taat, karena ganjaran yang dijanjikan berupa kehidupan baik yang menyentuh seluruh aspek dunia dan akhirat.<sup>207</sup>

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini adalah janji dari Allah *Swt.* bagi orang yang mengerjakan amal shalih yang merupakan amal-amal yang sesuai dengan kitab Allah (*Al-Qur'an*) dan Sunnah Nabi Muhammad *Saw.* Janji ini berlaku untuk semua orang, laki-laki maupun perempuan, yang beriman di dalam hati mereka kepada Allah dan Rasul-Nya.

Firman Allah pada kata *حَيَوَةٌ طَيِّبَةً* Kehidupan yang baik yang dijanjikan oleh Allah ini bukan hanya berupa kenikmatan duniawi semata tetapi meliputi kesejahteraan yang lengkap, yaitu ketenangan batin, keamanan, keberkahan, dan kebahagiaan di dunia serta ganjaran pahala yang lebih baik di akhirat kelak. Untuk menguatkan makna ini, Ibnu Katsir merujuk pada hadits yang diriwayatkan Imam Ahmad dari 'Abdullah bin 'Umar, Nabi Muhammad bersabda: "*Sungguh beruntung orang yang berserah diri, yang diberi rizki dengan rasa cukup, dan diberikan perasaan cukup oleh Allah atas apa yang telah Dia berikan kepadanya.*" (HR. Muslim).

Ayat ini menekankan bahwa janji Allah kepada siapa saja yang beriman dan beramal saleh, laki-laki maupun perempuan, bahwa mereka akan diberikan kehidupan yang baik, yakni kehidupan dunia yang penuh keberkahan dan kehidupan akhirat yang abadi. *Hayah thayyibah* diartikan bukan sekadar kemewahan duniawi, melainkan kehidupan yang dipenuhi ketenangan, keamanan, dan keberhasilan dalam semua aspek, termasuk spiritual dan sosial.<sup>208</sup>

Sama halnya dengan *Tafsir Al-Misbah* ayat ini menekankan janji Allah *Swt.* bahwa siapa saja yang beriman dan mengerjakan amal saleh akan diberikan kehidupan yang baik (*hayatun tayyibah*). kehidupan yang baik yang dijanjikan Allah mencakup rasa lega, kesabaran, dan syukur yang berkelanjutan. Semua sifat ini dapat diperoleh dan diperkuat melalui salat sebagai sarana amal saleh yang membentuk jiwa agar menjadi kukuh dan penuh harap. Dalam konteks ini, kehidupan yang baik tidak hanya berupa kemakmuran lahiriah, tetapi juga ketenangan batin dan kesejahteraan jiwa yang mendalam.<sup>209</sup>

Salat sebagai salah satu amal saleh utama dalam Islam, secara khusus disebut dalam berbagai ayat dan hadits sebagai sarana yang mampu menenangkan jiwa dan menguatkan hati. Dalam banyak tafsir dan kajian spiritual, salat bukan semata ritual-ritual formal, melainkan sebuah media

<sup>207</sup> Al-Qurtubi, *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an*, vol. 10, hlm. 433-434.

<sup>208</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk. vol. 5, hlm. 103.

<sup>209</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7, hlm. 342.

komunikasi langsung dengan Allah yang membawa ketentraman dan keteguhan dalam menghadapi ujian hidup. Dengan demikian, ayat ini dan tafsirnya menunjukkan suatu keterkaitan intim antara amal saleh seperti salat dan memperoleh kehidupan yang baik, yang bukan sekadar materi, melainkan ketenangan jiwa dan keberkahan hidup yang dapat dirasakan secara menyeluruh.<sup>210</sup>

Dalam tafsir Ath-Thabari menegaskan bahwa amal saleh yang dilandasi iman, termasuk salat sebagai amalan utama, akan memberikan kehidupan yang baik berupa ketenangan hati, keberkahan, dan keselamatan jiwa. Salat menjadi pilar penting dalam mewujudkan ketenangan jiwa yang menjadi syarat utama untuk merasakan kehidupan yang baik sesuai janji Allah. Tidak hanya salat wajib, tetapi salat sunnah yang dilakukan setelah bangun dari tidur juga termasuk ke dalam salah satu amalan untuk menenangkan jiwa.

Salat dalam hal ini dipandang sebagai sarana utama untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Dengan berkomunikasi langsung kepada Allah, seorang mukmin menenangkan hati yang gelisah. Ketenangan jiwa ini tercapai karena hati yang selalu terhubung kepada Allah tidak akan mudah terguncang oleh cobaan duniawi. Salat menjadi penyembuh jiwa yang gelisah, menyuburkan rasa syukur dan ketentraman batin yang menjadi inti kehidupan yang baik.<sup>211</sup>

Salat juga berfungsi sebagai sarana introspeksi dan evaluasi diri. Setiap kali seorang muslim melaksanakan salat, ia diajak untuk mengingat kembali tujuan hidupnya, memperbaiki niat, dan memohon ampunan atas segala kesalahan yang telah dilakukan. Proses ini membantu individu untuk selalu berpikir positif, optimis, dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi ujian hidup.<sup>212</sup>

Dalam QS. Al-Ma'arij (70): 19-22, Allah berfirman:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ

*“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan salat.”*

Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* Allah Ta'ala berfirman seraya menceritakan tentang manusia dan akhlak tercela yang diciptakan padanya إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا bahwa manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah dan kikir. Manusia

<sup>210</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7, hlm. 343-344.

<sup>211</sup> Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, vol. 16, hlm. 844-846.

<sup>212</sup> Bambang Triono, *Shalat Pilar Kehidupan: Kajian Tentang Shalat dan Implementasi Tentang Kehidupan*, (Jawa Timur: Penerbit Cerdas Ulet Kreatif, 2013), hlm. 3-5.

mudah berkeluh kesah ketika ditimpa kesusahan, hatinya menjadi gelisah dan hancur oleh rasa takut serta putus asa dari mencari kebaikan.

Di sisi lain, ketika mendapatkan kebaikan atau nikmat dari Allah, manusia sering bersifat kikir, enggan berbagi dan menolak memberikan hak Allah melalui ibadah dan kebaikan kepada sesama. Namun, Allah memberi pengecualian bagi orang-orang yang mengerjakan salat, yaitu mereka yang diberi taufik dan hidayah untuk mengerjakan ibadah tersebut.

Salat adalah sarana utama yang menenangkan jiwa dan menenteramkan hati karena menjadi bentuk komunikasi langsung dengan Allah, Sang Maha Kuasa dan Maha Penyayang. Dalam salat, manusia mampu menjernihkan pikiran dan menghilangkan kegelisahan dengan fokus pada zikir dan doa. Selain itu, salat memperkuat iman dan kesabaran, membuat seseorang tidak mudah putus asa dalam menghadapi ujian hidup. Salat juga mendorong sikap dermawan dan kebaikan, mengikis sifat kikir ketika menerima nikmat. Oleh karena itu, salat bukan sekadar ritual fisik, melainkan kunci utama ketenangan jiwa sekaligus alat yang mengubah sifat buruk manusia menjadi pribadi yang lebih baik secara spiritual maupun sosial.<sup>213</sup>

Sama halnya dalam *Tafsir An-Nur* menjelaskan bahwa Allah *Swt.* berfirman tentang manusia dan akhlak tercela yang diciptakan ketika dia ditimpa oleh suatu hal yang menyusahkan, maka dia akan gusar dan mengeluh. Hatinya pun menjadi hancur karena rasa takut yang luar biasa menyeramkan dan karena putus asa dari mendapatkan kebaikan. Dan jika dia mendapatkan kenikmatan dari Allah, maka dia sangat kikir memberikannya kepada orang lain dan menolak memberikan hak Allah dari nikmat yang didapatkannya tersebut. Yakni, manusia dengan beberapa sifat tercelanya, kecuali orang-orang yang dilindungi Allah dan diberi taufiq serta hidayah menuju kebaikan dan juga diberi kemudahan untuk mendapatkannya, mereka itulah orang-orang yang mengerjakan salat.<sup>214</sup>

Adapun *Tafsir Fi Zilalil Qur'an* menjelaskan dalam ayat ini dari celah-celahnya digambarkanlah manusia dengan sifat-sifat dan ciri-ciri tetapnya adalah sangat kikir terhadap kebaikan jika ia mendapatkannya, ia mengira bahwa kebaikan dan keberhasilannya itu adalah karena usaha dan jerih payahnya sendiri. Sehingga, ia lantas bersikap kikir ke pada orang lain, dan memonopoli kekayaan itu untuk pribadinya sendiri. Sehingga, jadilah ia sebagai tawanan bagi kekayaannya, dan menjadi budak dari kerakusannya. Hal ini disebabkan ia tidak mengerti hakikat rezeki dan perannya. Ia tidak melihat ke baikan Tuhan padanya karena sudah terputus hubungannya, dan hatinya sudah kosong dari merasakan keberadaan dan campur tangan-Nya.

---

<sup>213</sup> Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk., vol. 8, hlm. 289.

<sup>214</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, vol. 5, hlm. 4349.

Karena itu, ia selalu berkeluh kesah dalam kedua kondisinya. Yaitu, berkeluh kesah di saat susah, dan berkeluh kesah ketika mendapat kebaikan atau kesenangan. Inilah gambaran buruk manusia ketika hatinya kosong dari iman. Sehingga, bisa dilihat bahwa iman kepada Allah merupakan masalah yang besar bagi kehidupan manusia, Iman bukan sekadar kata yang diucapkan dengan lisan, dan bukan pula sekadar simbol *ubudiyah* yang diperagakan. Tetapi, iman adalah kondisi jiwa dan manhaj kehidupan, serta pandangan hidup yang sempurna terhadap norma dan nilai, peristiwa-peristiwa, dan semua keadaan.

Ketika hati kosong dari iman yang menegakkan dan meluruskannya ini, maka ia akan senantiasa terombang-ambing, goyah, dan goyang bagaikan bulu yang diembus angin. Ia akan senantiasa goncang dan takut. Ketika ditimpa kesusahan, ia mengeluh dan ketika memperoleh kesenangan, ia amat kikir. Adapun jika hati ini disemarakkan dengan iman, maka ia akan senantiasa tenang dan sehat, karena selalu berhubungan dengan sumber segala peristiwa dan pengatur segala keadaan. Ia akan senantiasa tentram terhadap kekuasaan-Nya, merasakan rahmat-Nya, mampu menerima ujian-Nya, selalu melihat pembebasan-Nya dari kesempitan, dan pemudahan-Nya dari kesulitan. Ia akan selalu menghadap kepada-Nya dengan kebaikan, karena ia tahu bahwa apa yang ia infakkan itu adalah rezeki dari-Nya, dan kelak ia akan mendapatkan balasan dari apa yang diinfakkannya di jalan-Nya, di dunia dan di akhirat.

Maka, iman adalah suatu usaha di dunia yang terwujud hasilnya sebelum mendapatkan balasan di akhirat, yang menimbulkan kegembiraan, ketenangan, kemantapan, dan kestabilan selama perjalanan hidupnya di dunia. Sifat-sifat orang-orang mukmin yang dikecualikan dari sifat-sifat umum manusia itu dijelaskan batasan-batasannya kecuali orang-orang yang mengerjakan salat.<sup>215</sup>

*Tafsir At-Thabari* juga menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan perasaan yang sangat berkeluh kesah disertai ambisi dan kekhawatiran. Apabila telah sedikit hartanya dan mulai miskin maka ia berkeluh kesah karenanya dan tidak bisa bersabar atas keadaan itu. Dan jika telah banyak hartanya dan mendapatkan kekayaan, maka dia menjadi kikir dengan apa yang ada di tangannya, pelit dan tidak mau berinfak untuk ketaatan kepada Allah serta tidak melaksanakan hak-hak Allah yang ada padanya. Namun, bagi orang-orang yang mentaati Allah dengan melaksanakan kewajiban mereka, seperti salat dengan istiqamah dan tidak sedikitpun melalaikannya. Mereka adalah orang-orang yang tidak termasuk diciptakan alam keadaan berkeluh kesah.

Ayat ini menunjukkan bahwa salat dapat mengubah karakter seseorang menjadi lebih sabar, tabah, dan optimis. Dari sisi spiritual, salat adalah bentuk komunikasi langsung antara hamba dan Tuhannya. Dalam *hadis*

---

<sup>215</sup> Sayyid Qutb, *Tafsir Fi Zilal Al-Qur'an*, terj. As'ad Yasin, dkk., vol. 12, hlm. 23-24.

*qudsiy* disebutkan bahwa saat seorang hamba berdiri dalam salat, ia sedang bermunajat langsung kepada Allah. Hubungan spiritual yang erat ini menumbuhkan rasa aman, damai, dan penuh harapan dalam hati seorang muslim. Ia merasa tidak pernah sendiri, karena selalu ada Allah yang mendengarkan dan memperhatikan setiap keluh kesahnya. Rasa kedekatan ini sangat penting dalam membangun ketenangan jiwa, karena banyak masalah psikologis timbul akibat perasaan kesepian dan kehilangan harapan.<sup>216</sup>

---

<sup>216</sup> Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*, vol. 25, hlm. 490-492.



## BAB IV PENUTUP

### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh salat terhadap pembentukan ketenangan jiwa berdasarkan perspektif Al-Qur'an, dengan menggunakan metode tafsir tematik (maudhu'i). Berdasarkan hasil analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan, dapat ditarik tiga poin kesimpulan utama yang menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu bagaimana salat dapat berpengaruh terhadap ketenangan jiwa perspektif Al-Qur'an. Secara etimologis salat berarti doa, dan secara terminologis serangkaian ucapan dan gerakan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Dalam hakikatnya, salat merupakan sarana dzikir (mengingat Allah) dan komunikasi batin langsung antara hamba dengan Sang Pencipta, serta menjadi tiang agama. Sementara itu, ketenangan jiwa (terutama dikaitkan dengan konsep Al-Nafs Al-Mutmainnah) adalah keadaan spiritual dan psikologis yang mencapai kedamaian, kepuasan batin, dan keharmonisan jiwa yang kokoh di tengah ujian hidup. Ketenangan sejati ini hanya dapat diraih melalui hubungan yang kuat dengan Allah, sebagaimana ditegaskan dalam firman-Nya QS. Ar-Ra'd [13]: 28 yang menyatakan, "*Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang (tatma'innul-qulubu).*" Ayat ini meletakkan pondasi bahwa dzikir, yang merupakan inti dari salat, adalah sumber utama ketenangan (*thuma'ninah*).

Al-Qur'an secara eksplisit menghubungkan pelaksanaan salat dengan perolehan ketenangan dan solusi atas kesulitan hidup. Korelasi ini termaktub jelas dalam QS. Al-Baqarah [2]: 45 dan 153, di mana Allah memerintahkan "*Jadikanlah sabar dan salat sebagai penolongmu.*" Ayat ini menjadikan salat sebagai media spiritual dan pertolongan bagi hamba untuk menghadapi berbagai persoalan dan tekanan psikologis. Salat yang didirikan dengan kesungguhan (khusyuk) dan konsisten berfungsi sebagai sumber kekuatan (sabar) yang esensial dalam menanggulangi musibah, sehingga menjaga keseimbangan emosional dan spiritual.

Salat yang ditegakkan dengan benar akan mencegah pelakunya dari perbuatan keji (*fahsyah*) dan mungkar (*munkar*). Kerusakan moral dan dosa merupakan sumber utama kegelisahan batin (*inner restlessness*). Pencegahan ini secara tegas dinyatakan dalam QS. Al-Ankabut [29]: 45 "*Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar.*" Dengan terhindar dari dosa, jiwa akan terpelihara dari konflik batin dan rasa bersalah, yang secara langsung menopang ketenangan. Dan salat berfungsi sebagai penawar bagi sifat dasar manusia yang cenderung keluh kesah (*halu'a*) ketika ditimpa kesusahan dan kikir ketika mendapat kebaikan. Salat mengecualikan orang-orang beriman dari sifat negatif ini, menjadikannya sarana terapi spiritual.

Hal ini terperinci dalam QS. Al-Ma'arij [70]: 19-22 yang menyebutkan bahwa manusia diciptakan bersifat keluh kesah, kecuali orang-orang yang melaksanakan salat (*al-musallin*). Pengecualian ini menegaskan bahwa salat yang kontinu dan terpelihara adalah praktik esensial untuk mengelola dan mentransformasi emosi negatif menjadi stabilitas jiwa.

## **B. Saran**

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian untuk pengembangan kajian di masa mendatang, khususnya terkait ruang lingkup ayat Al-Qur'an yang dianalisis serta pendekatan yang digunakan dalam mengkaji pengaruh salat terhadap ketenangan jiwa. Oleh karena itu, beberapa saran yang dapat saya ajukan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian dengan menambah variasi ayat Al-Qur'an yang tidak hanya membahas salat, tetapi juga ayat-ayat lain yang berkaitan dengan aspek ketenangan jiwa, seperti ayat-ayat tentang zikir, tawakal, dan doa, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.
2. Diperlukan pendekatan interdisipliner yang lebih luas dengan mengkombinasikan studi tafsir tematik Al-Qur'an dengan teori-teori psikologi kontemporer, seperti psikologi positif atau psikologi spiritual, untuk memperdalam pemahaman mekanisme pengaruh salat terhadap kondisi psikologis dan emosional seseorang.
3. Pengembangan penelitian ini juga bisa diarahkan pada penerapan praktis dalam bidang pendidikan keagamaan dan kesehatan mental, sehingga nilai spiritual dari salat dapat diintegrasikan sebagai salah satu metode atau intervensi dalam program peningkatan kesejahteraan jiwa masyarakat.
4. Kajian lanjutan juga dianjurkan untuk menggunakan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif secara bersamaan (*mixed methods*) guna memperoleh data yang lebih valid dan mendalam tentang pengalaman nyata para pelaku salat dalam memperoleh ketenangan jiwa.

Dengan penerapan saran-saran tersebut, diharapkan studi tentang pengaruh salat terhadap ketenangan jiwa dari perspektif Al-Qur'an dapat menjadi lebih kaya, aplikatif, dan relevan dalam menjawab kebutuhan manusia modern akan kesehatan spiritual dan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adlin, Nofrian Melta, dkk. *Dampak Kebijakan Ekonomi Terhadap Kesejahteraan Masyarakat*. Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022.
- Ahmad bin Salim Baduwallan dan Hishshah Binti Rasyid, *Berobatlah dengan Shalat dan Al-Qur'an*. Solo: Aqwam Media Profetika, 2010.
- Ahmadi, Abu. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Al Mahfani, M. Khalilurrahman. *Berkah Shalat Dhuha*. Jakarta Selatan: PT Wahyu Media, 2008.
- Al-Asfahani, Raghīb. *al-Mufradat fi Gharib Al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995.
- Al-Gharabali, Muhammad bin Qasim. *Fathul Qarib*. Surabaya: Harisma, 2005.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. *Ihya Ulumuddin*, Juz 2. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1997.
- Al-Ghazali. *Fikih Sabar*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*, Jilid I. Pustaka Azzam, 2000.
- Al-Ghazi, Muhammad Qasim. *Fathul Qorib al-Mujib*. Surabaya: Dar al-Ilm, 2024.
- Ali, Atabik dan Ahmad Zuhdi M. *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, Cet. 8. Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 2003.
- Alimuddin. "Perspektif Syar'i dan Sains Awal Waktu Shalat", *Jurnal Al-Daulah* 1, no. 1 (Desember 2012): 121.
- Alisha, Jane. *Terapi untuk Kestabilan Emosi*. Jakarta: Prestasi Pustaka, 2018.
- Al-Najjar, Amir. *al-'Ilm al-Nafsi al-Sufiyyah*, diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Hasan Abrori dengan Judul *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2001.
- Al-Qurtubi. *Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2004.
- Al-Qurtubi. *Al-Jami' Li-Ahkam Al-Qur'an*. Juz 10. Kairo: Dar al-Kutub al-Misriyah, 1384.
- Al-Tirmidhi. *Sunan Al-Tirmidhi*. Juz 2. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 1998.
- Amalia, Dora, dkk., *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Balai Pustaka Persero, 2018.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura: Kerjaya Printing Industries, 1990.
- Aqib, Zainal. *Konseling Kesehatan Mental: Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen*. Bandung: Yrama Widya, 2013.
- Aryansyach, Fikri Haikal dan Kurnia Muhajarah. *Menjaga Kesehatan Mental menurut Al-Qur'an dalam Perspektif Islam*. Semarang: UIN Walisongo, 2024.
- Ash-Shabuni, Muhammad Ali. *Mafahim Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2001.
- Ash-Shawwaf, Muhammad Mahmud. *Indahnya Shalat*. Yogyakarta: Cahaya Hikmah, 2003.

- Ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'an al-Majid an-Nur*. Jakarta: Cakrawala Publishing, 2011.
- Astuti. "Bimbingan Shalat Sebagai Media Perubahan Perilaku," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6, no. 2 (2015): 307.
- Asy-Sya'rawi, Mutawalli. *Tirulah Shalat Nabi*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010.
- Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Vol. 6, Jakarta: Pustaka Azzam, 2008.
- Ath-Thabari. *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Aulia, M. *Psikoterapi Islam: Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental*. Yogyakarta: UIN Press, 2019.
- Azis, Luthfiah. "Konsep Sabar dan Relevansinya dalam Kehidupan Kontemporer Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah," Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
- Azis, Luthfiah. "Konsep Sabar dan Relevansinya dalam Kehidupan Kontemporer Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah", Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024.
- Baqi', Muhammad Fuad Abdul. *Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim*. Kairo: Dar al-Hadis, 1996.
- Brown, K. W., dan Ryan, R. M., "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being", *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 4 (2003): 823.
- Daradjat, Zakiah. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Bulan Bintang, Jakarta, 1982.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka, 1990.
- Dewi, Yustika dkk. "Analisis Faktor Socioeconomic Statu (SES) Terhadap Kesehatan Mental: Gejala Depresi di Indonesia", *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, Vol. 5, No. 2 (2020): 38.
- Djamal, M. *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2015.
- El-Ma'rufie, Sabil. *Energi Shalat: Bangkitkan Potensi Suksesmu Melalui Shalat Lima Waktu*. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2009.
- El-Sutha, Saiful Hadi. *Shalat Samudra Hikmah*. Jakarta: WhyuQolbu, 2016.
- Fatmah, "Efektivitas Penggunaan Metode Demonstrasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Ibadah Shalat di Kelas VII A MTsN 1 Lampung Timur", *Jurnal At-Tajdid* 4, no.1 (2020): 4-8.
- Frijanto, Agung. "Depresi dan Bunuh Diri," Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2022. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri).
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi, 2004.
- Hakim, Ahmad Husnul. *Kaidah Tafsir Berbasis Terapan*, Cetakan II. Depok: Yayasan eLSiQ Tabarokarrahan, 2022.
- Hamdiyah, dkk. *Pengantar Psikologi Kepribadian*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.

- Hamid, Abdurrahim dan M. Kholulurrahman Al-Mahfani. *Kitab Lengkap Panduan Shalat*. Jakarta: Wahyu Qolbu, 2016.
- Haris, Syamsuddin *Islam dan Masyarakat: Dimensi Sosial dalam Ibadah*. Yogyakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010.
- Haryanto, Sentor. *Psikologi Salat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Haryanto, Sentot. *Psikologi Shalat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Hasanah, Alfira. "Psikologi Gratitude Manfaat Bersyukur Untuk Kesehatan Mental", *Psikologi*, Vol. 1, no. 4 (2024): 8.
- Hasanudin, "Pengaruh Salat Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Pada Jamaah Masjid Anwar Rasyid Yogyakarta)," Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2007.
- Hayati, Anisa Maya Umri. "Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)," *Spritiualita* 4, no. 2 (Desember 2020).
- Hidayah, Nurul, Ade Rizal Rosidi dan Amrini Shofiyani, "Konsep Ikhlas Menurut Imam Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Tujuan Pendidikan Agama Islam," *Urwatul Wutsqo*, Vol. 12, no. 2 (2023): 195.
- Hidayah, Nurul. "Shalat Khusyu' Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa (Kajian Surat Al- Mu'minin Ayat 2)," Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.
- Ika, Siti Maspuroh dan Pajar Milawati, "Efektivitas Pelaksanaan Salat Dhuha Dalam Peningkatan Disiplin Siswa Di SMP Insan Kamil Legok Kabupaten Tangerang," *Equilibrium : Jurnal Pendidikan* IX, no. 2 (2021): 178.
- Imam Nawawi. *Al-Adzkar*. Beirut: Dar al-Fikr, 1999.
- Istianah, "Shalat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah", *Esoterik* 1, no. 1 (Juni 2015): 4-5.
- Jalil, Mat. "Falsafah Hakikat Iman Islam Dan Kufur," *Dakwah Dan Komunikasi* 2, no. 2 (2018): 402.
- Jurnal Al-Fikrah. *Shalat dalam Perspektif Imam Al-Ghazali; Kajian Sufistik*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin, 2018.
- Kaelan. *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*. Yogyakarta: Paradigma, 2005.
- Kaharuddin. "Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi," *Equilibrium : Jurnal Pendidikan* IX, no. 1 (2021): 4.
- Kallang, Abdul. *Teori untuk Memperoleh Ketenangan Hati*. Bone: IAIN Bone, 2023.
- Kartanegara, Mulyadi, dkk. *Pengantar Studi Islam*. Jakarta: UIN Jakarta, 2012.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir*. Bogor: Pustaka Imam Asy Syafi'i, 2003.
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, terj. M. Abdul Ghoffar, dkk. Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004.
- Koenig, H. G., "Religion and Mental Health: Evidence for an Association", *International Review of Psychiatry*, Vol. 13, no. 2 (2001): 67-78.

- Kuswoyo, Nyoko Adi, dkk., “Menggapai Ridha Allah Melalui Ibadah Ritual (Penafsiran Ayat-Ayat Sholat dan Puasa Menurut Al-Mawardi Dalam Kitab Al-Nukat Wa Al ‘Uyun),” *Jurnal Al-Qolamuna: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 1, no. 3 (2024): 55-56.
- Latifah, Ratnani. *Terapi Hati; Agar Hati Sehat Tak Mudah Berkarat*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2011.
- Lenggogeni, Amanda, Yuli Asmi Rozali, Novendawati Wahyu Sitasari. “Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemic,” *Jurnal Abdimas* 7, no. 2 (2021): 110-111.
- Lestari, Annisa, dkk., “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri”, *Journal of Counseling and Education*, Vol. 1, No. 1 (2020): 18.
- Majelis Permusyawaratan Ulama (MPU). *Fiqih Shalat*. Banda Aceh, 2019.
- Makluf, Lewis. *al-Munjid fi al-Lughah wa A’lam*. Beirut: Daar al-Masyriq, 1986.
- Malik, Imam. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Teras, 2011.
- Manzur, Ibnu. *Lisan al-Arab*, Juz VIII. Kairo : Dar al-Misriyah li al-Ta’lif wa al-Tarjamah, 1968.
- Marhianto, Bambang. *Tekhnik Menciptakan Ketenangan Jiwa*. Jakarta: CV Bintang Pelajar, 2010.
- Marwan, Abu Yahya. *Tafsir Hidayatul Insan*, TafsirWeb, 2016.
- Masduki, Yusron. *Psikologi Agama*. Palembang: CV. Tunas Gemilang Press, 2020.
- Mawaddah, Alfi Wirda dkk., “Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi dan Psikologi Modern”, *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No. 2 (2024): 179-180.
- Misyuraidah. *Fiqh*. Palembang: Grafindo Telindo Press, 2014.
- Mubarok, Ahmad. *Jiwa dalam Al-Qur’an*. Jakarta: Paramadina, 2000.
- Mudjib, Abdul. *Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Salat Berjamaah*. Jawa Tengah: Penerbit NEM, 2022.
- Mudjib, Abdul. *Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Salat Jamaah*. Penerbit NEM, 2022.
- Muhammad, Hamid dkk., *Mengelola Emosi Orang Tua dalam Proses Pengasuhan*. Jakarta: Kemendikbud, 2021.
- Muhammad, Renaldi. “Makna Ibadah Shalat dalam Perspektif Agama Islam (Buya Hamka),” Disertasi, UIN Raden Intan Lampung, 2023.
- Mulya, Najwa Anisa, dkk., *Bersyukur dalam Perspektif Islam*. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah, 2021.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1997.
- Muslimah, Siti dan Wiryo Nuryono. “Pengembangan Buku Panduan Pengelolaan Emosi Marah dengan Strategi Emotional Literacy untuk Siswa SMP Kelas VIII,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 7, No. 2 (2017): 46.
- Mustofa, Bisri. *Menjadi Sehat Dengan Salat* Yogyakarta: Optimus, 2007.

- Muzakkir. *Tasawuf dan Kesehatan*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Najibuddin, Ahmad dan Ade Saeful Muslim. *Panduan Shalat Lengkap & Juz 'Amma*. Jakarta: QultumMedia, 2012.
- Nasution, Harun. *Falsafat dan Mistisisme dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, 1992.
- Nurlaila, Ema dan Nabilla Kartika. "Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi", *Jurnal STAI YPIQ Baubau* 2, no. 4 (Agustus 2024): 282.
- Nuroniyah, Fariyah Barorotun. "Dampak Positif Dzikir Ratib Al Haddad Terhadap Kondisi Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Santriwati di Pondok Pesantren El Fath El Islami Ngembalrejo Bae Kudus," Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Kudus, 2023.
- Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), *Mental Health and Social Determinants*, WHO Publications, Geneva, 2020.
- Poerwadarminta, W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, edisi III. Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Prasetya, Akhmad Fajar, dkk., *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: UAD Press, 2018.
- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Ke-4. Jakarta: Gramedia, 2008.
- Qardawi, Yusuf. *Fikih Ibadah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2005.
- Qutb, Sayyid. *Tafsir Fi Zilalil Qur'an*. Kairo: Dar Al-Shorouk, 1968.
- Rafid, Ahmad Najmuddin. "Peranan Salat Fardu Terhadap Manajemen Stres Mahasiswa PSKPS ULM 2023," 1, no. 6 (2023): 130-131.
- Raharjo, Darwan. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Tafsir Sosial Berdasarkan Konsep-Konsep Kunci*. Jakarta: Paramadina, 1996.
- Rahman, Andi. *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Jakarta Selatan: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022.
- Rahman, Fazlur. *Islam*. Chicago: Chicago University Press, 1979.
- Rahmi, Ulfa dkk. *Dampak Kebijakan Ekonomi Terhadap Kesejahteraan Masyarakat*. Bandung: Widina Bhakti Persada, 2022.
- Ridla, Muhammad Rasyid. *Tafsir Al-Qur'an al-Hakim*, Vol. 5, Cet. 2. Kairo: Majallah al-Manar, 1947.
- Rohmah dan Mahrus, "Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa," *Journal of Islamic Education and Management*, Vol. 5, no. 1 (2024): 43.
- Rosyadah, Dinda dkk. Pengaruh Praktik Berdoa terhadap Ketenangan Mental Mahasiswa, *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2, no. 2 (2024): 88-89.
- Sa'id, Abdussattar Fathullah. *Al-Madkhol Ila Tafsir Al-Maudu'i*. Bur Sa'id: Darul At-Tauzi' Wa An-Nasyr Al-Islamiyah, 1991.
- Salam, Baharuddin. *Filsafat Manusia; Antropologi Metafisika*. Jakarta: Bumi Aksara, 1998.

- Salsabila, Maimunah, Yeria Yazida Elghina dan Syindi Aisyah. "Hubungan dan Manfaat Gerakan Shalat Dengan Konsep Trigonometri," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 2 (2023): 15.
- Sangkan, Abu. *Berguru Kepada Allah*. Jakarta: Yayasan Shalat Khusus, 2007.
- Santrock, John W. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga, 2014.
- Saprun, Mapanyompa. "Bimbingan Fiqih Sholat Khushyuk di Masjid Darul Arqom Desa Baturenggit Kecamatan Sekarbela Kota Mataram," *Ibtida'iy: Jurnal Prodi PGMI* 6, no. 2 (2021): 4.
- Saputra, Anri dan Saiful Akhyar Lubis, "Transformasi Pendidikan Islam Berbasis Kesehatan Mental Holistik", *Ar-Raudah: Jurnal Pendidikan dan Keagamaan*, Vol. 1, No. 4 (2025): 5.
- Sari, Ayu Efiti. "Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek," Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, 2015.
- Sari, Selly Mayang, Idi Warsah dan Dewi Purnama Sari. "Psychotherapy Salat Sebagai Mengatasi Stress dalam Meningkatkan Kesehatan Mental," *Muhafadzah* 3, no. 1 (2023): 11.
- Sarwat, Ahmad. *Fiqih Shalat Jenazah*. Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2018.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. I. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Wawasan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 2005.
- Siraj, Fuad Mahbub. "Relevansi Konsep Jiwa Al-Ghazali dalam Pembentukan Mentalitas yang Berakhlak", *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2018): 34.
- Sukatin, dkk., Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar, *Educational Leadership*, Vol. 3, No. 1 (2023): 33.
- Sultan, dkk., "Analisis Kesejahteraan Masyarakat terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia," *Jurnal Informatika Ekonomi Bisnis*, Vol. 5, no. 1, (2023): 79.
- Syamsuddin. *Mengungkap Rahasia Shalat Para Nabi*. Jakarta: PT Wahyu Media, 2009.
- Taufiqoh, Qonitah dan Khodijah, "Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi", *Jurnal Ilmiah PGSD Fkip Universitas Mandiri*, Vol. 11, No. 2 (2025): 277.
- Taufiqurahman, dkk., "Ikhlas Dalam Perspektif Al-Qur'an," *EduProf Islamic Education Journal*, Vol. 1, no. 2 (2019): 280.
- Tim Penyusun. *Ensiklopedi Islam*, Jilid I. Jakarta: Ichtisar Baru Van Hoeve, 2005.
- Wahid, Abdul. "Al-Qur'an Sumber Peradaban," *Jurnal Ushuluddin* XVIII, no. 2 (2012): 113-114.
- Wahyudi, Feri Eko dan Nur Mawakhira Yusuf. "Pengaruh Salat bagi Kesehatan Mental (The Effect of Prayer on Mental Health)," *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 3 (2024): 780-781.

- Wahyudi, Feri Eko dkk. "Al-Salat Wa Atsaruhu Fi Tahdib Al-Nafsi Wa Al-Akhlaq", *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 3 (2024): 787.
- Wahyuni, Tri. "Analisis Filsafat Jiwa dalam Perspektif Al-Kindi," Skripsi, UIN Datokaram Palu, 2022.
- Wasfiyah, Faza dkk., "Integrasi Shalat Sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam", *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, Vol. 5 No. 1 (Juni 2025): 14.
- Widodo, S., "Pola Adaptasi Manusia Terhadap Lingkungannya," *Berkala Arkeologi*, Vol. 25, No. 1 (2005): 69.
- Yuhani'ah, Rohmi. "Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2022): 20-21.
- Yunus, Mahmud. *Tafsir AL-Qur'an Al-Karim*, Malaysia: klang Book Centre, 1988.
- Zahilah. *Lafaz Salat dan Maknanya dalam Al-Qur'an*. Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, 2023.
- Zaini, Nur 'Awathif Binti Muhammad. "Nafs Lawwamah Menurut Imam Al-Ghazali dan Penanggulangannya dalam Konseling Islam." Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.

## TENTANG PENULIS

Nurul Amni lahir di desa Perian, di kaki gunung Rinjani Pulau Lombok, pada hari Sabtu, 17 September 2001. Ia adalah putri bungsu dari pasangan Bapak Kamaluddin dan Ibu Masnah. Pendidikan pertamanya dimulai di TK NWDI Perian. Setelah itu, ia melanjutkan ke MI NWDI Perian, tempat ia membangun pondasi pendidikan dasarnya. Pendidikan menengah pertama ia lanjutkan di MTs NWDI Perian. Kemudian melanjutkan pendidikan menengah atasnya di MA NWDI Perian, yang bernaung di bawah Yayasan Pondok Pesantren Darul Muttaqien (YP3DM). Setelah itu, ia memiliki keinginan besar untuk mengembangkan pengetahuannya lebih jauh, hingga ia memutuskan melanjutkan pendidikan akademisnya ke Universitas PTIQ Jakarta sejak tahun 2021. Di sana, ia terus berusaha mengejar mimpinya, mengukir kisah baru dan relasi yang luas serta semangat belajar yang tinggi.

Alhamdulillah segala puji bagi Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga atas izin-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Salat Terhadap Ketenangan Jiwa Perspektif Al-Qur’an” Dengan ketekunan dan motivasi yang sangat tinggi untuk terus belajar dan berusaha serta dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis sangat berharap semoga dengan penulisan skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan khususnya di bidang Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa didalam skripsi ini terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan yang membangun, sehingga Penulis dapat memperbaiki dan belajar dari kesalahan tersebut. Kritik, saran dan usulan yang membangun dapat dikirimkan melalui email penulis [nurulamni21@mhs.ptiq.ac.id](mailto:nurulamni21@mhs.ptiq.ac.id).