

ABSTRAK

Krisis kesehatan mental global terus meningkat, dimana lebih dari satu miliar penduduk dunia hidup dengan gangguan kecemasan dan depresi, termasuk hampir 10% anak Indonesia menurut data Kemenkes 2026, sementara pendekatan biomedis-sekuler kerap belum menjangkau dimensi spiritual kegelisahan manusia. Al-Qur'an menyimpan kosakata psikologis yang belum tergali optimal, salah satunya kata *ṭuma'nīnah*. Kajian terdahulu atas kata ini umumnya bersifat tematik-tafsiri, terbatas pada perspektif fikih shalat, atau membaurkannya dengan *sakīnah*, sehingga belum ada analisis semantik secara utuh yang diintegrasikan dengan kerangka psikologi. Penelitian ini bertujuan mengungkap makna semantik *ṭuma'nīnah* dan derivasinya, menganalisis korelasinya dengan psikologi Islam dan psikologi positif, serta merumuskan perbedaan konsep ketenangan jiwa Barat dan Islam beserta relevansinya bagi kesehatan mental kontemporer. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis, menggunakan metode semantik Izutsu sebagai kerangka linguistik, dipadukan dengan konsep *nafs* Imam Al-Ghazali (1111 M) serta enam dimensi *Psychological Well-Being* Ryff sebagai alat interpretasi psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna dasar *ṭuma'nīnah* adalah ketenangan, atau kestabilan yang muncul setelah redanya kegelisahan, sedangkan makna relasionalnya adalah kondisi batin menetap yang lahir dari *dzikrullah* dan iman. Analisis diakronik memperlihatkan pergeseran makna dari konkret-material menuju spiritual, lalu bercabang menjadi istilah teknis fikih dan tasawuf. Konsep ini berkorespondensi kuat dengan *an-nafs al-muṭma'innah* Imam Al-Ghazali (1111 M), serta berkorelasi kuat dengan tiga dimensi PWB Ryff yang bersifat intrapersonal (*purpose in life, self-acceptance, autonomy*). Ketiga kerangka menunjukkan konvergensi paralel-konseptual, bukan kesetaraan ontologis. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *ṭuma'nīnah* dapat dirumuskan sebagai konstruk interdisipliner holistik yang menjembatani bahasa, psikologi Islam, dan psikologi positif, serta berkontribusi sebagai landasan konseptual bagi konselor Islam, pendidik Al-Qur'ān, dan peneliti kesehatan mental berbasis spiritualitas.

Kata Kunci: *ṭuma'nīnah*, Semantik Izutsu, Psikologi Positif, *An-Nafs Al-muṭma'innah*, *Psychological Well-Being*

ABSTRACT

The global mental health crisis continues to escalate, with more than one billion people worldwide living with anxiety and depression, including nearly 10% of Indonesian children according to 2026 data from the Ministry of Health, while biomedical-secular approaches often fail to address the spiritual dimension of human distress. The Qur'an contains a psychological lexicon that has not yet been fully explored, one of which is the word *ṭuma'nīnah*. Previous studies on this term have generally been thematic and exegetical in nature, limited to the perspective of fiqh regarding prayer, or conflated with *sakīnah*, resulting in a lack of a comprehensive semantic analysis integrated within a psychological framework. This study aims to uncover the semantic meaning of *ṭuma'nīnah* and its derivatives, analyze its correlation with Islamic psychology and positive psychology, and articulate the differences between Western and Islamic concepts of inner peace along with their relevance to contemporary mental health. This study is a literature review (library research) employing a descriptive-analytical qualitative approach, utilizing Izutsu's semantic method as a linguistic framework, combined with Imam Al-Ghazali's (1111 CE) concept of *naḥs* and Ryff's six dimensions of Psychological Well-Being as tools for psychological interpretation.

The research findings indicate that the fundamental meaning of *ṭuma'nīnah* is tranquility or the stability that arises after anxiety subsides while its relational meaning is a settled inner state born of remembrance of God (*dhikrullah*) and faith. A diachronic analysis reveals a shift in meaning from the concrete-material toward the spiritual, which then branched out into technical terms in fiqh and Sufism. This concept corresponds strongly with Imam al-Ghazali's (1111 CE) *an-naḥs al-muṭma'innah* and correlates strongly with the three intrapersonal dimensions of Ryff's Positive Well-Being (PWB) framework (purpose in life, self-acceptance, autonomy). These three frameworks demonstrate conceptual-parallel convergence, not ontological equivalence. This study concludes that *ṭuma'nīnah* can be formulated as a holistic, interdisciplinary construct that bridges language, Islamic psychology, and positive psychology, and serves as a conceptual foundation for Islamic counselors, Qur'an educators, and researchers in spirituality-based mental health.

Keyword: *Ṭuma'nīnah*, Semantik Izutsu, Positive Psychology, *An-Naḥs Al-muṭma'innah*, Psychological Well-Being

ملخص

تتفاقم أزمة الصحة النفسية العالمية، إذ يعاني أكثر من مليار شخص حول العالم من القلق والاكتئاب—بمن فيهم ما يقرب من 10% من الأطفال الإندونيسيين، وفقاً لبيانات وزارة الصحة لعام 2026—في حين غالباً ما تعجز المقاربات الطبية الحيوية والعلمانية عن معالجة الأبعاد الروحية للمعاناة الإنسانية. يزخر القرآن الكريم بمصطلحات نفسية لم تحظْ بعدُ بدراسة وافية، ومن أمثلتها مصطلح "الطمأنينة". وقد اتسمت الدراسات السابقة حول هذا المصطلح عموماً بطابع موضوعي-تفسيري، أو اقتصرَت على منظور الفقه الإسلامي المتعلق بالصلاة، أو خلطت بينه وبين مفهوم "السكينة"؛ ونتيجة لذلك، غاب التحليل الدلالي الشامل الذي يدمج بين اللغة والإطار النفسي. يهدف هذا البحث إلى الكشف عن المعنى الدلالي لمصطلح "الطمأنينة" ومشتقاته، وتحليل ارتباطه بعلم النفس الإسلامي وعلم النفس الإيجابي، وتوضيح الفروق بين المفاهيم الغربية والإسلامية للسكينة الداخلية، فضلاً عن بيان أهميتها للصحة النفسية المعاصرة. وتعتمد الدراسة منهجاً بحثياً مكتئباً نوعياً (وصفياً-تحليلياً)، مستخدمةً المنهج الدلالي لإيزوتسو (Izutsu) كإطار لغوي، ومدمجةً إياه مع مفهوم "النفس" عند الإمام الغزالي (ت. 1111م) وأبعاد "الرفاه النفسي" الستة لدى ريف (Ryff) كأدوات للتفسير النفسي.

وتشير النتائج إلى أن المعنى الأساسي لـ "الطمأنينة" هو السكون—أو الاستقرار الناشئ بعد زوال الاضطراب—بينما يتمثل معناها السياقي (أو العلائقي) في حالة داخلية مستقرة تنبع من "ذكر الله" والإيمان. ويكشف التحليل التاريخي-التطوري (diachronic analysis) عن تحول دلالي من المعنى المادي الملموس إلى المعنى الروحي، لينتزع المصطلح بعد ذلك إلى دلالات اصطلاحية متخصصة في مجالي الفقه والتصوف. ويتوافق هذا المفهوم بقوة مع مفهوم "النفس المطمئنة" عند الإمام الغزالي، كما يرتبط بشكل جوهري بثلاثة أبعاد ذاتية (داخلية) في نموذج "الرفاه النفسي" لدى ريف، وهي: الغاية في الحياة، وتقبل الذات، والاستقلالية. وتُظهر هذه الأطر الثلاثة تقارباً مفاهيمياً موازياً، لا تطابقاً وجودياً (أنطولوجياً). تخلص هذه الدراسة إلى إمكانية صياغة مفهوم "الطمأنينة" بوصفه بناءً شمولياً عابراً للتخصصات يربط بين اللسانيات وعلم النفس الإسلامي وعلم النفس الإيجابي، مع تشكيله أساساً مفاهيمياً للمرشدين الإسلاميين ومعلمي القرآن والباحثين في مجال الصحة النفسية القائمة على الروحانية.

الكلمات المفتاحية: الطمأنينة، دلالات إيزوتسو، علم النفس الإيجابي، النفس المطمئنة، الرفاه النفسي.