

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam era modern yang memicu tekanan psikologis, banyak individu mengalami kesulitan dalam menemukan ketenangan jiwa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi telah menjadi krisis kesehatan mental global yang terus meningkat. Data terbaru dari World Health Organization (WHO) salah satunya, berdasarkan data dari *World Mental Health Today* dan *Mental Health Atlas 2024*, mengungkapkan bahwa lebih dari satu miliar orang saat ini hidup dengan gangguan kesehatan mental, Dimana *anxiety* (kecemasan) dan *depression* (depresi) sebagai kondisi yang paling banyak dialami, dan keduanya menjadi penyebab utama kedua disabilitas jangka panjang di seluruh dunia.¹ Di Indonesia sendiri, krisis kesehatan mental merupakan salah satu permasalahan yang tidak dapat diabaikan, menurut data dari Kemenkes tahun 2026 mengungkapkan bahwa melalui program cek Kesehatan gratis (CKG) menemukan hampir 10% anak Indonesia terdeteksi mengalami gangguan kecemasan dan depresi dengan jumlah yang signifikan.² Ketersediaan tenaga psikiater di Indonesia masih tergolong sangat minim, terutama di daerah pedesaan. Hal ini menyebabkan banyak kasus tidak tertangani dengan baik dan berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih serius. Dalam satu dekade terakhir, peran spiritualitas dalam kesehatan mental telah mendapatkan pengakuan yang semakin meningkat, sehingga model perawatan kini bergeser dari "biopsikososial" menjadi "biopsikososial-spiritual" dan spiritualitas kini diintegrasikan secara luas ke dalam kurikulum pendidikan kedokteran dan pelatihan psikiatri.³ Sebuah tinjauan literatur tahun 2024 menyimpulkan bahwa spiritualitas Islam memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, dengan variasi menurut usia dan jenis kelamin: pada remaja, spiritualitas Islam berkontribusi pada peningkatan identitas diri, manajemen stres, dan penurunan kecemasan, dimana Pada orang dewasa muda terjadi

¹ WHO Media Team, 'Over a Billion People Living with Mental Health Conditions Services Require Urgent Scale Up', *World Mental Health*, 2025 <<https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>>.

² Kemenkes, 'Alarm Kesehatan Mental Anak: CKG Temukan Ratusan Ribuan Anak Bergejala Cemas Dan Depresi', *Kemenkes.Go.Id*, 2026 <<https://kemkes.go.id/id/alarm-kesehatan-mental-anak-ckg-temukan-ratusan-ribuan-anak-bergejala-cemas-dan-depresi>>.

³ Suhaila Ghuloum, Haya A.Q.F Al-thani, and Hassen Al-amin, 'Religion and Mental Health : An Eastern Mediterranean Region Perspective', *Frontiers in Psychology*, 2024, 1–6 <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1441560>>.

peningkatan dukungan sosial dan resiliensi, Sementara pada lansia ditemukan ketenangan jiwa, kepuasan hidup, dan berkurangnya kesepian.⁴ Temuan ini menegaskan bahwa sumber spiritual Islam, termasuk Al-Qur'ān, memiliki potensi terapeutik yang belum sepenuhnya dieksplorasi secara ilmiah.

Banyak individu di era modern semakin kehilangan pijakan untuk menemukan makna dan ketenangan jiwa yang sesungguhnya. Pendekatan kesehatan mental yang didominasi paradigma biomedis dan psikologi sekuler, masih sering kali gagal menjangkau dimensi spiritual dan transendental dari kegelisahan manusia.⁵ Kajian dalam jurnal *Frontiers in Psychology* (2022) misalnya, mengonfirmasi bahwa spiritualitas dan religiusitas secara konsisten terbukti memiliki dampak positif dengan adanya kualitas kesehatan mental yang lebih baik, termasuk penurunan tingkat depresi dan kecemasan.⁶ Hal ini menandakan bahwa dimensi spiritual bukan sekadar faktor tambahan dalam kesehatan mental, tetapi juga merupakan komponen fundamental dari kesejahteraan psikologis manusia.

Dalam konteks ini, keilmuan Islam sesungguhnya menyimpan kekayaan konseptual yang belum sepenuhnya dioptimalkan sebagai respons terhadap krisis psikologis kontemporer. Islam memiliki sistem nilai dan praktik spiritual yang selama berabad-abad telah berfungsi sebagai landasan kesehatan jiwa bagi pemeluknya. Kajian terbaru dalam jurnal *Frontiers in Psychiatry* (2025) menemukan bahwa praktik *dzikir* (mengingat Allāh) dan mendengarkan bacaan Al-Qur'ān secara konsisten terbukti efektif dalam mereduksi parameter stres dan kecemasan, bahkan pada subjek yang tidak berafiliasi dengan Islam.⁷ Penelitian Wahdan dan Qoronfleh (2025) menegaskan bahwa praktik-praktik spiritual mediatif Islam (Islamic spiritual meditative practices/SMPs) memiliki landasan neurobiologis yang solid dan merupakan agen psikoterapi yang kuat.⁸ Temuan-temuan ini

⁴ Retno Anggraini, 'The Role of Islamic Spirituality in Promoting Mental Health and Well-Being: A Systematic Literature Review', *Islamic Studies Journal (ISLAM)*, 1.2 (2024), 92–111.

⁵ Patricia Carlisle, 'Mental Health and Spirituality – through the Lens of Epistemic Injustice', *Journal for the Study of Spirituality*, 2026, 1–10 <<https://doi.org/10.1080/20440243.2026.2615282>>.

⁶ Helio Jose Coelho-Junior and others, 'Religiosity/Spirituality and Mental Health in Older Adults : A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies', *Frontiers in Medicine*, 9.1–29 (2022) <<https://doi.org/10.3389/fmed.2022.877213>>.

⁷ Farah R. Zahir and M. Walid Qoronfleh, 'Traditional Islamic Spiritual Meditative Practices : Powerful Psychotherapies for Mental Wellbeing', *Frontiers in Psychology*, 2025, 1–6 <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>>.

⁸ Zahir and Qoronfleh. Traditional Islamic Spiritual Meditative Practices : Powerful Psychotherapies for Mental Wellbeing', *Frontiers in Psychology*, 2025, 3–4

membuka jalan bagi integrasi yang lebih serius antara psikologi modern dan warisan keilmuan Al-Qur'ān.

Al-Qur'ān sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya berfungsi sebagai panduan ritual dan hukum, tetapi juga menyimpan sistem konsep yang berkaitan erat dengan kondisi jiwa manusia. Penelitian ilmiah terbaru, secara konsisten menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'ān meskipun tidak memandang bagian mana yang dibaca, sudah mampu mereduksi biomarker stres dan kecemasan pada berbagai populasi yang berbeda, mulai dari pasien dialisis, pasien di unit perawatan intensif, narapidana, atlet, mahasiswa yang menghadapi ujian, hingga ibu hamil.⁹ Temuan ini membuktikan adanya dimensi psikoterapi di dalam Al-Qur'ān yang bersifat universal dan dapat diteliti secara empiris. Lebih dari sekadar efek bunyi, Al-Qur'ān juga mengandung konsep-konsep psikologis yang dikodekan dalam sistem bahasa Arab yang kaya dan berlapis seperti dalam QS. Ar-Ra'd: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allāh. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allāh hati akan selalu tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Syekh Wahbah Zuhaili (2015 M), dalam kitabnya tafsir Munīr menyebutkan bahwasannya ayat ini menggambarkan dengan indah bahwa hati yang senantiasa *berdzikir* pada Allāh akan senantiasa merasakan ketenangan.¹⁰ Di mana ayat ini tidak hanya memuat konsep ketenangan jiwa yang berdimensi spiritual, tetapi juga memiliki implikasi klinis yang menemukan bahwa praktik *dzikir* dan bacaan Al-Qur'ān bersifat terapeutik dan mampu mengurangi gejala stres, kecemasan, serta depresi.¹¹ Fakta tersebut mengindikasikan bahwa telaah secara mendalam, terhadap literatur teks Al-Qur'ān krusial untuk dilakukan secara berkelanjutan, tidak hanya dari sudut teologi, tetapi juga dari perspektif linguistik dan psikologi secara terpadu.

⁹ Zahir and Qoronfle. Traditional Islamic Spiritual Meditative Practices : Powerful Psychotherapies for Mental Wellbeing', *Frontiers in Psychology*, 2025, 4

¹⁰ Wahbah bin Musthafa al-Zuhaili, *Al-Tafsir Al-Munīr Fi Al-'Aqidah Wa Al-Syari'ah Wa Al-Manhaj* (Beirut: Dar al-Fikr, 1991). Jilid. 8, Hal. 165.

¹¹ Puspa Vanilla, Agung Cahyo, and Alex Connery Lubis, 'Korelasi Antara Dzikir Dan Ketenangan Hati (Tinjauan I'jazul Ilmi Pada Q.S. Al-Ra'd Ayat: 28)', *TSAQOFAH: Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4 (2024), 3264–73.

Dari sekian banyak konsep psikologis yang terkandung dalam Al-Qur'ān, الطمأنينة (*ṭuma'nīnah*) memegang posisi yang paling sentral dan krusial dalam diskursus ketenangan jiwa. Kata ini dan berbagai bentukannya muncul di sejumlah ayat penting, termasuk dalam konteks ketenangan jiwa orang beriman (QS. Ar-Ra'd: 28), deskripsi kondisi jiwa yang tenang (*nafs al-muṭma'innah*) (QS. Al-Fajr: 27-28), hingga dalam juga konteks keteguhan hati dalam menerima kebenaran (QS. An-Nahl: 106). Secara leksikal, kata yang berasal dari akar kata ط-م-ن (*ta-mīm-nun*) ini mengandung makna ketenangan setelah sebelumnya terdapat kegelisahan.¹² Allāh Swt juga menegaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allāh hati manusia akan mencapai ketenangan (*taṭma'innu al-qulūb*). Penelitian Adnan (2025) memperlihatkan bahwa konsep *ṭuma'nīnah* dalam Al-Qur'an memiliki korelasi yang kuat dengan konsep ketenangan jiwa (*nafs al-muṭma'innah*) yang berakar pada keimanan, *zikr*, rasa syukur, dan keyakinan terhadap pertolongan Allāh, dan bahwa shalat yang dilakukan dengan penuh *ṭuma'nīnah* tidak hanya meningkatkan kualitas ibadah tetapi juga berfungsi sebagai terapi spiritual yang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan mental.¹³ Lebih dari itu, Al-Qur'ān juga mengabadikan kondisi jiwa tertinggi yang dapat dicapai manusia sebagai *al-nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang) dalam QS. Al-Fajr [89]: 27-30.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

“(27) wahai jiwa yang tenang (28) Kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang Riḍa dan diRiḍai (29) Maka masuklah kedalam golongan hambaku (30) dan masuklah kedalam surgaku.” (QS. Al-Fajr [89]: 27-30.)

Peningkatan mengenai kajian tentang konsep psikologis Al-Qur'ān semakin menguat ketika dihadapkan bahwa populasi Muslim global masih menghadapi hambatan struktural dalam mengakses layanan kesehatan mental yang sesuai dengan nilai-nilai keislamannya. Penelitian yang dilakukan oleh Tamhan (2022) mengonfirmasi bahwa pemahaman terhadap konsep-konsep psikologis Islam yang bersumber langsung dari Al-Qur'ān merupakan fondasi yang tidak tergantikan dalam membangun layanan kesehatan mental yang relevan secara budaya bagi populasi Muslim.¹⁴ Hal ini menegaskan bahwa

¹² Al-Husayn ibn Muhammad Al-Raghib Al-Isfahani, *Al-Mufradat Fi Gharib Al-Quran* (Beirut: Dar al-Qalam, 1972). Hal. 524

¹³ Muh Adnan and others, 'Ṭuma'nīnah in Prayer and Flow Theory : A Qur'anic-Psychological Study Peace of Mind and Mental Health', *Al-Quds*, 9 (2025), 562–75 <<https://doi.org/10.29240/alquds.v9i3.15121>>.

¹⁴ J. S. (2022). Tanhan, A., Strack, R. W., & Young, 'Muslims and Mental Health Services: A Concept Map and a Theoretical Framework', *Journal of Religion and Health*, 61 (2022)

pendalaman ilmiah terhadap konsep *ṭuma'nīnah* bukan sekadar kepentingan akademik semata, melainkan menyentuh kebutuhan praktis jutaan manusia yang tengah bergulat dengan kesehatan jiwa mereka.

Pada dunia akademik, upaya penghubungan antara psikologi Barat dan ajaran Islam telah menunjukkan perkembangan yang menggembirakan dalam satu dekade terakhir. Sebuah penelitian dalam *Journal of Religion and Health* (2022) mendokumentasikan berbagai upaya integrasi antara *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan prinsip-prinsip Islam, dan menemukan titik-titik temu yang substansial antara teknik kognitif CBT dengan konsep-konsep Al-Qur'ān seperti *ḥusn al-ẓan* (berpikir positif) dan *tawakkul* (penyerahan diri kepada Allāh).¹⁵

Sejumlah besar studi terdahulu telah melakukan analisis terhadap osakata kunci dalam Al-Qur'ān dengan menerapkan pendekatan sintagmatik dan paradigmatis, kemudian menelusuri jaringan kata yang terhubung dalam satu rangkaian wacana, serta menggunakan kamus-kamus Arab klasik dan kitab tafsir linguistik untuk menyibak makna kata yang dimaksud. Toshihiko Izutsu, yang merupakan seorang pakar linguistik asal Jepang, menjadi salah satu pelopor paling berpengaruh dalam tradisi ini dengan karyanya yang memetakan relasi semantik antar konsep kunci dalam Al-Qur'ān, dimana penerapan kerangka semantik Izutsu yang mencakup analisis etimologis, sintagmatik, dan paradigmatis. Penelitian Kaharu (2025) yang diterbitkan dalam *Indonesian Journal of Islamic Studies* berhasil menunjukkan bahwa *sakīnah* dan *ṭuma'nīnah* dua konsep yang sering diperlakukan sebagai sinonim dalam terjemahan sebenarnya merepresentasikan keadaan psikologis yang berbeda: *sakīnah* merujuk pada ketenangan situasional dan sementara yang dianugerahkan sebagai intervensi ilahi, disisi lain, *ṭuma'nīnah* mengacu pada ketenangan yang bersifat konstan dan persisten, yang bersumber dari kematangan spiritual internal.¹⁶ Dimana dalam temuan ini menggarisbawahi bahwa analisis semantik yang cermat terhadap kosakata Al-Qur'ān sangat diperlukan untuk mencegah pemahaman yang keliru dan dangkal.

<<https://www.semanticscholar.org/paper/Muslims-and-Mental-Health-Services:-A-Concept-Map-a-Tanhan-Young/e470338f046a8fb3db88db7229fa977e04902f44>>.

¹⁵ Angie Cucchi, 'Integrating Cognitive Behavioural and Islamic Principles in Psychology and Psychotherapy : A Narrative Review', *Journal of Religion and Health*, 61.6 (2022), 4849–70 <<https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>>.

¹⁶ Deden Mula Saputra, Emilia Sari, and Nurul Ahmaḍi, 'Psychological Resilience in the Qur'an: A Semantic Analysis of Sakīnah and Ath-Ṭuma'nīnah for Mental Health', *IJoIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 6 (2025), 33–56 <<https://doi.org/10.59525/ijois.v6i2.1223>>.

Meskipun kajian tentang psikologi Islam dan kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'ān terus berkembang, namun masih terdapat kesenjangan penelitian yang bisa diisi oleh penelitian ini: *Pertama*, kajian-kajian terdahulu mengenai konsep psikologis Al-Qur'ān umumnya bersifat tematik-tafsiri atau psikologis-komparatif, dan masih jarang yang menerapkan metodologi analisis semantik linguistik secara sistematis dan mendalam, sebuah pendekatan yang dapat mengungkap lapisan makna yang lebih kaya dan akurat. *Kedua*, meskipun kata *ṭuma'nīnah* merupakan salah satu kosakata psikologis dalam Al-Qur'ān, tapi belum banyak ditemukan penelitian yang secara khusus menganalisis seluruh kemunculannya dalam Al-Qur'ān melalui metode analisis bidang semantik model Toshihiko Izutsu. Dimana dalam konteks kajian *ṭuma'nīnah*, penelitian sebelumnya kebanyakan mengkaji kata ini dalam pandangan fikih ibadah (khususnya keabsahan shalat).¹⁷ *Ketiga*, hubungan antara temuan semantik linguistik Al-Qur'ān dengan kerangka teoritis psikologi modern untuk menghasilkan model konseptual yang operasional masih sangat terbatas, sehingga potensi Al-Qur'ān sebagai sumber psikologi kesehatan mental belum tergali secara optimal.

Berdasarkan seluruh pemaparan di atas, urgensi penelitian ini dapat dirumuskan secara tegas pada tiga level yaitu: teoretis, metodologis, dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini akan mengisi kekosongan dalam khazanah semantik Al-Qur'ān dengan menghadirkan analisis linguistik yang menyeluruh atas kata *ṭuma'nīnah*. Secara metodologis, penelitian ini menawarkan model analisis integratif yang mempertemukan semantik linguistik Arab dengan kerangka psikologi positif dan psikologi Islam, sehingga dapat membuka jalan bagi penelitian-penelitian serupa terhadap konsep-konsep kunci Al-Qur'ān lainnya. Secara praktis, pemahaman yang akurat terhadap *ṭuma'nīnah* akan memberikan landasan konseptual yang kokoh bagi konselor, psikolog Islam, dan tenaga ahli kesehatan mental yang menerapkan pendekatan berbasis psiko-spiritual dalam merancang intervensi yang lebih efektif, berbasis bukti, dan selaras dengan *worldview* klien Muslim. Mengingat, adanya penelitian-penelitian terkini yang menunjukkan bahwa teknik-teknik berbasis Al-Qur'ān mampu menunjukkan janji yang signifikan dalam mengurangi tekanan psikologis, sehingga dapat meningkatkan penerimaan terhadap pengobatan dan mendorong partisipasi aktif dalam proses pemulihan.

¹⁷ Muhammad Yusuf Zakaria and Kharis Nugroho, 'Semantic Evolution of the Word Nafs in the Qur'ān Based on Contextual Semantics and the Qur'ānic Worldview', *ISETH: International Summit On Science Technology An Humanity*, 2024, 42–47.

Berdasar dari latar belakang diatas, penulis tertarik untuk menelaah konsep ketenangan jiwa pada kata *Ṭuma'nīnah* dalam Al-Qur'ān menggunakan metode Semantik Toshihiko Izutsu dan pendekatan psikologi Islam dan Psikologi Positif sebagai alat bantu. Adapun implementasinya akan penulis tuangkan dalam judul “**PENAFSIRAN AYAT-AYAT ṬUMA'NĪNAH DALAM AL-QUR'ĀN MELALUI PENDEKATAN SEMANTIK DAN PSIKOLOGI**”

B. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana makna semantik kata *Ṭuma'nīnah* dan derivasinya dalam Al-Qur'ān di tinjau dari aspek linguistik?
- b. Bagaimana konsep *Ṭuma'nīnah* dalam Al-Qur'ān berkorelasi dengan konsep ketenangan jiwa dalam perspektif psikologi?
- c. Apa perbedaan konsep ketenangan jiwa dalam psikologi Barat dan psikologi Islam berdasarkan konsep *Ṭuma'nīnah*, serta relevansinya bagi Kesehatan mental kekinian?

C. Tujuan Penelitian

- a. Mengungkap makna semantik *Ṭuma'nīnah* secara komprehensif dalam teks Al-Qur'ān
- b. Menganalisis korelasi linguistik *Ṭuma'nīnah* dengan pendekatan Psikologis
- c. Merumuskan perbedaan konsep ketenangan jiwa menurut psikologi Barat dan Islam serta relevansinya dalam konteks Kesehatan jiwa kekinian

D. Batasan Masalah

Penelitian ini menetapkan batasan masalah secara jelas guna menjaga fokus kajian agar tetap terarah dan mendalam. *Pertama*, objek utama penelitian dibatasi pada ayat-ayat Al-Qur'ān yang memuat kata *ṭuma'nīnah* beserta seluruh derivasi dari akar kata (ط-م-أ-ن), untuk menghindari perluasan makna yang terlalu umum terkait konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'ān, sehingga analisis dapat difokuskan pada konstruksi makna yang secara langsung bersumber dari akar kata tersebut. *Kedua*, kajian linguistiknya dibatasi pada analisis semantik, khususnya semantik Izutsu, Penelitian ini tidak membahas aspek gramatikal (nahwu-sharaf) secara mendalam kecuali sejauh mendukung analisis makna. *Ketiga*, pendekatan psikologis yang digunakan dibatasi pada perspektif psikologi Islam dan psikologi positif kontemporer yang relevan dengan konsep ketenangan jiwa (*psychological well-being*), Pendekatan ini tidak mencakup teori-teori psikologi lain yang tidak memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian. *Keempat*, penelitian ini tidak

mencakup analisis aspek fikih secara mendalam. Pembahasan mengenai implikasi hukum Islam yang mungkin terkait dengan ayat-ayat tersebut tidak menjadi fokus utama, kecuali disebutkan secara sekilas untuk memberikan konteks yang diperlukan. Sehingga dengan adanya batasan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan analisis yang lebih terfokus, sistematis, dan relevan dengan tujuan utama, yaitu mengkonstruksi makna *tuma'nīnah* dalam Al-Qur'ān serta relevansinya terhadap konsep kesejahteraan psikologis.

E. Manfaat Penelitian

Adapun kontribusi yang diharapkan dari penelitian ini dikelompokkan kedalam dua aspek, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut.

a. Kegunaan Teoritis

- a) memperkaya khazanah keilmuan semantik Al-Qur'ān dengan melakukan analisis mendalam terhadap lafaz *tuma'nīnah* dan derivatnya dalam medan makna yang komprehensif. Melalui penerapan metode semantic Izutsu, penelitian ini tidak hanya sekedar membedah makna leksikal, tetapi juga relasi konseptual antar istilah dalam struktur *worldview* Al-Qur'ān, sehingga memperluas pemahaman tentang konsep ketenangan jiwa.
- b) memberikan kontribusi pada pengembangan linguistik Arab terapan, khususnya dalam penerapan analisis semantik kontekstual terhadap teks keagamaan. studi ini membuktikan bahwa bahasa dalam Al-Qur'ān tidak sekedar bersifat normatif-teologis, melainkan menyimpan dimensi aplikatif yang dapat diintegrasikan dalam analisis lintas disiplin. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat posisi linguistik Arab sebagai instrumen metodologis yang relevan dalam menjembatani teks klasik dengan realitas kontemporer.
- c) mendorong terjadinya dialog integratif antara ilmu bahasa dan psikologi, terutama dalam konteks psikologi Islam dan psikologi positif modern. Konsep *tuma'nīnah* yang dianalisis secara semantik diharapkan dapat memberikan landasan konseptual bagi pemahaman tentang *psychological well-being*, sehingga membuka ruang bagi sintesis keilmuan yang lebih holistik. Oleh karena itu, penelitian ini tidak sekedar memberikan sumbangsih pada teteran teoritis tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam merumuskan pendekatan psikologis berbasis nilai-nilai Qur'ani.

b. Kegunaan praktis

- a) penelitian ini dapat menjadi panduan konseptual bagi konselor berbasis Islam dalam memahami dan mengembangkan pendekatan konseling yang berakar pada nilai-nilai Al-Qur'ān. Melalui analisis semantik terhadap lafaz *tuma'nīnah*, penelitian ini menawarkan kerangka pemaknaan yang lebih mendalam tentang ketenangan jiwa, sehingga dapat diintegrasikan ke dalam praktik konseling sebagai landasan dalam membantu individu mencapai keseimbangan emosional dan spiritual.
- b) penelitian ini berpotensi menjadi bahan ajar dalam studi Al-Qur'ān yang bersifat interdisipliner. Dengan menggabungkan pendekatan linguistik, tafsir, dan psikologi, kajian ini dapat memperkaya metode pembelajaran Al-Qur'ān yang tidak hanya berfokus pada aspek tekstual, tetapi juga kontekstual dan aplikatif. Kondisi tersebut membuka peluang para peserta didik untuk memahami Al-Qur'ān secara lebih menyeluruh dan mendalam, serta melihat relevansinya dalam menjawab persoalan-persoalan kontemporer
- c) penelitian ini dapat juga dijadikan sebagai referensi dalam pengembangan spiritualitas umat, khususnya dalam upaya membangun kesadaran akan pentingnya ketenangan jiwa dalam kehidupan modern yang kompleks. Konsep *tuma'nīnah* yang dikaji secara mendalam diharapkan mampu memberikan inspirasi dan arah bagi penguatan dimensi spiritual individu, sehingga tercipta keseimbangan antara aspek psikologis dan religius dalam kesehariannya. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai strategis dalam mendukung pembinaan umat yang lebih utuh dan berkelanjutan.

F. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini bertolak dari premis bahwa teks Al-Qur'ān bukan sekadar kumpulan perintah dan larangan, melainkan sebuah sistem bahasa yang terstruktur secara semantik.¹⁸ Premis ini berakar pada tradisi semantik Al-Qur'ān yang dirintis oleh Toshihiko Izutsu, salah satu linguis paling berpengaruh dalam kajian Islam abad modern. Izutsu mengembangkan pendekatan analisis semantik struktural yang didasarkan pada teori relativitas linguistik, di mana setiap bahasa mengandung *weltanschauung* (pandangan dunia) yang khas, sehingga melalui kajian analitik atas kata-kata kunci suatu bahasa beserta medan semantiknya dan penggunaan kontekstualnya, dimungkinkan untuk

¹⁸ Dadang Darmawan, Irma Riyani, and Yusep Mahmud Husini, 'Desain Analisis Semantik Alquran Model Ensiklopedik: Kritik Ata Model Semantik Toshihiko Izutsu', *Al-Quds: Jurnal Studi Al-Qur'ān Dan Hdis*, 4 (2020), 181–206 <<https://doi.org/10.29240/alquds.v4i2.1701>>.

menyibak pandangan dunia dari pengguna bahasa tersebut.¹⁹ Kerangka epistemologis ini menegaskan bahwa kajian *ṭuma'nīnah* tidak dapat dilakukan secara atomistik, melainkan harus mempertimbangkan seluruh jaringan kata yang terhubung dengannya di dalam sistem bahasa Al-Qur'ān.²⁰ Pilar pertama kerangka pemikiran penelitian ini adalah semantik leksikal (*lexical semantics*) yang dikombinasikan dengan *semantic field theory* (teori medan makna), yang dimana hubungan kedua aspek ini adalah inti dari pemahaman terhadap Al-Qur'ān yang perlu diterapkan secara holistik.

Dalam konteks Al-Qur'ān, metode analisis Izutsu didasarkan pada sifat saling ketergantungan antara kata-kata Al-Qur'ān itu sendiri, Izutsu berpandangan bahwa kata Al-Qur'ān tidak berdiri dalam isolasi satu sama lain, melainkan maknanya diturunkan dari keseluruhan sistem relasi, sehingga menganalisis makna kata dalam Al-Qur'ān mensyaratkan penguraian jaringan konseptual yang rumit antarkata dan perlakuan terhadap Al-Qur'ān sebagai satu teks yang konkret dan utuh.²¹ Dalam penelitian ini, pendekatan medan semantik diterapkan untuk memetakan relasi *ṭuma'nīnah* dengan kata-kata yang bersinonim dan berantonim dengannya, seperti *sakīnah*, *khusyū'*, *qalaq*, dan *dīq*, sehingga tergambar posisi unik *ṭuma'nīnah* dalam sistem semantik Al-Qur'ān. Melengkapi semantik leksikal, penelitian ini juga menggunakan semantik kontekstual (*contextual semantics*) sebagai alat analisis yang tidak dapat ditinggalkan, Dimana secara operasional, analisis sintagmatik dan paradigmatis menjadi dua teknik utama yang digunakan. Pilar kedua kerangka pemikiran penelitian ini adalah kerangka psikologis yang dibangun di atas fondasi teori psikologi Barat yang relevan yaitu: *Psychological well-being* (FWB) oleh Carol Ryff. Ryff mengembangkan kerangka teoritik kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang sendiri merumuskan kesejahteraan psikologis melalui enam dimensi yang saling berinterkoneksi: penerimaan diri (*self-acceptance*), relasi positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), kemampuan mengelola lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), dan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*).²² kerangka fungsi positif

¹⁹ Toshihiko Izutsu, *God and Man in the Qur'an: Semantics of the Qur'anic Weltanschauung*, Islamic Book Trust (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2002). Hal. 3

²⁰ Izutsu, *God and Man in the Qur'an: Semantics of the Qur'anic Weltanschauung*. Islamic Book Trust (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2002). Hal. 22-23

²¹ Izutsu, *God and Man in the Qur'an: Semantics of the Qur'anic Weltanschauung*. Islamic Book Trust (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2008) Hal. 4-5,

²² Dirk van Dierendonck and others, 'Ryff's Six-Factor Model of Psychological Well-Being, A Spanish Exploration', *Springer Science*, 2007, 473–79 <<https://doi.org/10.1007/s11205-007-9174-7>>.

inilah yang menjadi fondasi teoritis untuk menghasilkan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang holistik.

Melengkapi kerangka psikologi Barat, penelitian ini juga menempatkan konsep *nafs* Imam Al-Ghazali (1111 M) sebagai fondasi psikologi Islam yang utama. dalam salah satu karyanya yang paling mashur *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* Imam Al-Ghazali mendefinisikan empat aspek utama jiwa *nafs* (ego/dorongan nafsu), *qalb* (hati), *aql* (akal), dan *rūh* (roh) yang telah menjadi rujukan utama para cendekiawan dalam gerakan Islam dan psikologi.²³ Yang paling relevan bagi penelitian ini adalah konsep *nafs al-muṭma'innah* yang diartikan sebagai jiwa yang tenang dan tenteram sebagai puncak perkembangan jiwa dalam perspektif Imam Al-Ghazali, *Nafs al-muṭma'innah* adalah fase ketiga dan tertinggi dari *nafs*, kata sifat *muṭma'innah* berasal dari bentuk pasif dari kata kerja yang berarti ketenangan dan ketenteraman yang berasal dari ketaatan *īmān*.²⁴ Imam Al-Ghazali menegaskan bahwa pada tahap ini, adalah tahap hilangnya hasrat-hasrat jahat, jiwa "mengambil ketenangan" dan seseorang mencapai puncak ketenteraman sementara kepribadiannya diperlengkapi dengan sifat-sifat ketenangan, kelembutan, toleransi, pengampunan, dan pemahaman atas semua makhluk disertai pengalaman "relaksasi mendalam".²⁵ Konstruksi inilah yang menjadi jembatan konseptual antara analisis semantik *ṭuma'nīnah* dalam Al-Qur'ān dengan kerangka psikologis, karena *nafs al-muṭma'innah* secara harfiah dibentuk dari akar kata yang sama dengan *ṭuma'nīnah* itu sendiri.

Titik pertemuan antara kerangka linguistik dan psikologis dalam penelitian ini, dibangun diatas premis, bahwa makna semantik yang tersingkap dari analisis linguistik tidak berhenti pada tataran bahasa, melainkan merupakan cerminan dari konstruksi psikologis dan pandangan dunia yang hidup dalam teks Al-Qur'ān. Pemusatan ini secara teoritis dimungkinkan oleh kenyataan bahwa bahasa, terutama bahasa Al-Qur'ān bukan sekadar medium komunikasi, melainkan juga pembawa konsep-konsep yang terencode secara linguistik. Psikologi positif menekankan kesejahteraan manusia dengan berfokus pada kekuatan, kebajikan, dan elemen-elemen yang mendorong kesejahteraan. Hasil analisis semantik leksikal dan kontekstual (dimensi linguistik) akan disandingkan dengan kerangka kesejahteraan Ryff, dan konsep *nafs* Imam Al-Ghazali (dimensi psikologis)

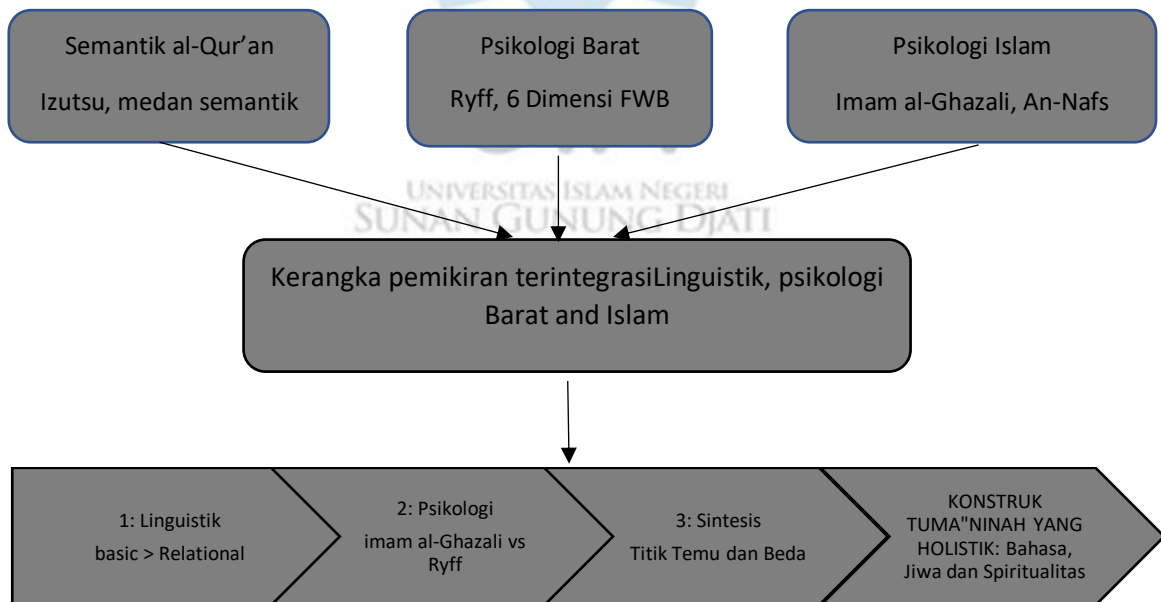
²³ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ihyā' Ulum Al-Dīn* (Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyyah., 2004). Jilid. 3, hal 3-5

²⁴ Al-Ghazali. *Ihyā' Ulum Al-Dīn* (Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyyah., 2004). Jil.3. hal 3-5

²⁵ Al-Ghazali. *Ihyā' Ulum Al-Dīn* (Beirut: Darul Kutub Al-Ilmiyyah., 2004). Jil.3. hal 3-5

untuk menghasilkan peta konseptual yang menunjukkan dimana dan bagaimana *tuma'ninah* beroperasi sebagai konstruk yang menjembatani bahasa dan jiwa.

Berdasarkan uraian tiga pilar kerangka pemikiran di atas, penelitian ini mengadopsi model analisis integratif yang bergerak secara bertahap dari teks linguistik menuju makna psikologis. Model ini dirumuskan dalam tiga tahap yang saling berkaitan. *Pertama*, tahap **dekonstruksi linguistik**: menggunakan semantik leksikal, semantik kontekstual, dan *semantic field theory* untuk memetakan seluruh makna kata *tuma'ninah* dan derivatnya dalam Al-Qur'ān dari makna dasar (*basic meaning*) hingga makna relasional (*relational meaning*) dalam berbagai konteks ayat. *Kedua*, tahap **rekonstruksi psikologis**: makna-makna yang tersingkap pada tahap pertama diinterpretasikan melalui lensa psikologi Islam Imam Al-Ghazali (konsep *nafs al-muṭma'innah* dan *tazkiyat al-nafs*) dan diperbandingkan dengan konstruk kesejahteraan psikologis Ryff untuk menemukan titik-titik konvergensi dan divergensinya. *Ketiga*, tahap **sintesis integratif**: berdasarkan hasil dua tahap sebelumnya, dalam tahap penelitian ini adalah tahap perumusan kata *tuma'ninah* sebagai konstruk ketenangan jiwa yang holistik, yakni konstruk yang tidak dapat direduksi menjadi sekadar kategori linguistik maupun psikologis semata, melainkan berdiri sebagai entitas interdisipliner yang menjembatani bahasa, jiwa, dan spiritualitas dalam Al-Qur'ān.



G. Hasil Penelitian Terdahulu

Tesis penelitaian Mahudi tahun 2018, mengkaji konsep *nafs* dalam perspektif tafsir Ibnu Kašīr. Peneliti menelusuri berbagai penggunaan kata *nafs* dalam Al-Qur'ān sebagaimana ditafsirkan oleh Ibnu Kašīr, dan mengklasifikasikannya ke dalam berbagai dimensi *nafs ammārah*, *nafs lawwāmah*, dan *nafs muṭma'innah*. Kajian ini menemukan bahwa Ibnu Kašīr memahami *nafs muṭma'innah* sebagai tingkatan jiwa yang paling mulia yang dicapai melalui ketaatan dan keimanan yang kokoh.²⁶ Namun, penelitian ini Terbatas hanya pada satu sumber tafsir sehingga cakupan analisisnya kurang komprehensif. tidak ada analisis linguistik independen atas kata *nafs* atau *ṭuma'nīnah*. Dengan demikian penelitian ini akan mengkaji *ṭuma'nīnah* dari sudut pandang semantik linguistik yang tidak terbatas pada satu mufassir dan menambahkan dimensi psikologis yang sama sekali tidak ada dalam kajian Mahudi.

Artikel Saputra (2025) yang menyajikan analisis semantik dua konsep Al-Qur'ān yang berkaitan dengan resiliensi psikologis *sakīnah* dan *ṭuma'nīnah* untuk membangun model berbasis Al-Qur'ān dalam penguatan kesehatan mental. Menggunakan kerangka semantik Toshihiko Izutsu mencakup analisis etimologis, sintagmatik, dan paradigmatic, yang menunjukkan bahwa makna *sakīnah* merujuk pada ketenangan situasional dan dianugerahkan sebagai intervensi ilahi, sementara *ṭuma'nīnah* menunjukkan ketenangan yang stabil dan tahan lama yang berakar pada kematangan spiritual internal. Berdasarkan temuan ini, penelitian mengajukan model resiliensi Qur'ani tiga fase: adversitas, stabilisasi melalui *sakīnah*, dan transformasi melalui *ṭuma'nīnah*.²⁷ Namun, Cakupan analisis *ṭuma'nīnah* dalam penelitian ini masih terbagi dengan *sakīnah*, sehingga tidak maksimal sebagai kajian monografis atas *ṭuma'nīnah*, Model psikologis yang diajukan juga belum menyentuh dialog dengan psikologi positif Barat secara komprehensif. Dengan kata lain dala penelitian Saputra, mengkaji *ṭuma'nīnah* sebagai bagian dari pasangan semantik dengan *sakīnah* dalam konteks resiliensi psikologis, sedangkan dalam penelitian ini peneliti menjadikan *ṭuma'nīnah* sebagai fokus tunggal analisis semantik yang komprehensif dan menghubungkannya dengan teori kesejahteraan psikologis serta konsep

²⁶ M Zaim Mahudi, 'Konsep Nafs Perspektif Ibnu Kašīr Dalam Kitab Tafsir Al-Qur'ān Al-Adzim' (Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta, 2015).

²⁷ Saputra, Sari, and Ahmaḍi. 'Psychological Resilience in the Qur'an: A Semantic Analysis of Sakīnah and Ath-Ṭuma'nīnah for Mental Health', *IJoIS: Indonesian Journal of Islamic Studies*, 6 (2025), 33–56

nafs Imam Al-Ghazali secara integratif. Dalam penelitian ini juga akan mencakup analisis morfologis yang lebih mendalam atas seluruh derivat akar kata ط-م-أ-ن.

Penelitian Humaira (2019) dengan tujuan untuk mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'ān terkait tentang ketenangan jiwa beserta metodologi pencapaiannya, Penelitian ini menerapkan desain penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan metode tafsir *maudu'i* (tafsir tematik). Hasil analisis menunjukkan adanya banyak lafadz dalam Al-Qur'ān yang secara eksplisit mengulas dan berkorelasi dengan ketenangan jiwa (*muṭma'innah*), dan bahwa Al-Qur'ān menyediakan tuntunan yang komprehensif untuk meraih ketenangan jiwa melalui berbagai ibadah dan amalan.²⁸ Namun, dalam penelitian Humaira, tidak menggunakan metodologi linguistik yang ketat, Dimana pendekatan tafsir tematik menghasilkan simpulan yang bersifat normatif dan tidak menyentuh analisis semantik mendalam dan Tidak ada dialog antara temuan Al-Qur'ān dengan kerangka psikologi kontemporer. Sehingga dalam penelitian Humaira menggunakan pendekatan tafsir tematik yang bersifat teologis-normatif, bukan analisis semantik linguistic, sedangkan penelitian ini secara spesifik memfokuskan pada satu kata *tuma'nīnah* dan derivatnya dan menganalisisnya secara linguistik mendalam serta mengintegrasikannya dengan psikologi positif dan psikologi Islam modern.

Penelitian Adam dkk, yang mengkaji konsep *tuma'nanah* dalam shalat berdasarkan perspektif Al-Qur'ān dan relevansinya dengan ketenangan jiwa dan kesehatan mental. Didalamnya ia mengkaji ayat-ayat Al-Qur'ān terkait *tuma'nīnah*, *zikr*, dan ketenangan jiwa yang dianalisis menggunakan metode *tahlili* dari berbagai perspektif tafsir klasik dan kontemporer, kemudian dihubungkan dengan teori psikologi *Flow* Mihaly Csikszentmihalyi, dan memberikan hasil yang menunjukkan bahwa *tuma'nīnah* dalam shalat berfungsi sebagai terapi spiritual yang dapat mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan mental.²⁹ Namun, Fokus penelitian ini terbatas pada *tuma'nīnah* dalam konteks shalat spesifik dan dihubungkan dengan satu teori psikologi (*Flow Theory*). Sedangkan penelitian ini akan mengkaji *tuma'nīnah* dan mengintegrasikannya dengan kerangka psikologis yang lebih komprehensif (Maslow, Ryff, dan Imam Al-Ghazali).

²⁸ Humaira, 'Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa Dalam Perspektif Al-Qur'ān (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)' (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2019).

²⁹ Adnan and others. 'Tuma'nīnah in Prayer and Flow Theory : A Qur'anic-Psychological Study Peace of Mind and Mental Health', *Al-Quds*, 9 (2025), 62–75

Penelitian Nurlina dan Bashori (2025), Studi ini membedah signifikansi konsep *nafs* dalam Al-Qur'ān dengan menerapkan analisis semantik, sekaligus mengontekstualisasikannya ke dalam ranah psiko-religi dalam rangka konstruksi karakter. Analisis semantik dilakukan terhadap ayat-ayat yang memuat kata *nafs*, yang kemudian diklasifikasikan berdasarkan konteks linguistik dan teologisnya. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa makna *nafs* dalam Al-Qur'ān dapat dikategorikan ke dalam beberapa dimensi, yaitu *nafs ammārah*, *nafs lawwāmah*, dan *nafs muṭma'innah*.³⁰ Dalam penelitian Nurlina & Bashori yang mengkaji kata *nafs* secara keseluruhan sebagai konsep jiwa yang luas, di mana *nafs muṭma'innah* hanya menjadi salah satu dari beberapa kategori berbeda dengan tujuan penelitian ini yang akan secara spesifik menganalisis kata *ṭuma'nīnah* komponen pembentuk *nafs muṭma'innah* dari akar katanya sendiri, menghadirkan analisis yang lebih tajam dan bertitik berat pada konstruk psikologis.

Penelitian Rifanuddin dan Abdul Aziz (2023) yang memfokuskan kajian pada perbedaan semantik antara lafadz *as-sakīnah* dan *at-ṭuma'nīnah* dalam Al-Qur'ān. Dalam penelitiannya ia menggunakan pendekatan linguistik, yang didalamnya menemukan bahwa keduanya yaitu *sakīnah* dan *ṭuma'nīnah* sering dianggap sinonim dalam terjemahan, namun secara semantik memiliki perbedaan yang signifikan: *sakīnah* lebih cenderung pada ketenangan yang bersifat eksternal dan situasional, sementara *ṭuma'nīnah* lebih merujuk pada ketenangan yang bersifat internal, tertanam dalam jiwa dan hati, serta berhubungan erat dengan keyakinan.³¹ Dalam Penelitian Rifanuddin dan Abdul Aziz yang melakukan kajian komparatif antara dua kata, membuat analisis mendalam terhadap *ṭuma'nīnah* terbagi. Sedangkan dalam penelitian ini menjadikan *ṭuma'nīnah* sebagai objek tunggal analisis yang komprehensif, termasuk analisis morfologis seluruh derivatnya, pemetaan medan semantiknya, dan integrasi dengan psikologi.

Penelitian Ismatu (2024) yang mengkaji problematika sinonimitas antara lafadz *sakīnah* dan *ṭuma'nīnah* dalam Al-Qur'ān. Sebuah topik yang masih memicu perbedaan pendapat di kalangan ulama.³² Penelitian ini mengkaji problematika sinonimitas antara

³⁰ Nanda Nurlina and Bashori, 'Konsep "Nafs" Dalam Al-Qur'ān: Analisis Semantik Terhadap Dimensi Psikologis Dan Spiritualitas Dalam Proses Pembentukan Karakter', *Semantik: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 3.3 (2025), 200–214 <<https://doi.org/10.61132/semantik.v3i3.1819>>.

³¹ Mahmud Rifaanudin and Abdul Aziz, 'Kajian Bahasa Al-Qur'ān Antara Lafadz Sakīnah Dan Ṭuma'nīnah (Kajian Semantik Qur'an)', *Al-MUHAFIDZ: Jurnal Ilmu Al-Qur'ān Dan Tafsir*, 3.1, 13–24.

³² Agus Budīmān and Abdul Aziz, 'Isyaliyatu At-Taraduf Antara Lafadz As-Sakīnah Dan At- Ṭuma'nīnah Dalam Al-Qur'ān (Kajian Semantik Qur'an)', *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 4 (2024), 3016–27.

lafadz *sakīnah* dan *tuma'nīnah* dalam Al-Qur'ān. Dimana penelitian ini memiliki titik beda dengan penelitian Ismatu yang akan mengkaji *Tuma'nīnah* sebagai objek tunggal analisis dan mengintegrasikannya dengan psikologi.

H. Sistematika Penulisan

Bagian ini menyajikan lima gambaran mengenai sistematika penulisan yang diuraikan secara runtut sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, Bab pendahuluan ini menguraikan fondasi awal penelitian yang meliputi latar belakang masalah, perumusan masalah, serta signifikansi atau manfaat penelitian. Selain itu, bagian ini juga memaparkan kerangka teoretis, telaah atas hasil penelitian terdahulu (*literature review*), dan diakhiri dengan sistematika pembahasan penelitian.

BAB II Kerangka teoritis penelitian yang akan disusun dalam empat bagian besar yang saling terintegrasi dan berfungsi sebagai landasan konseptual bagi seluruh proses analisis. *Pertama*, membahas teori semantik Toshihiko Izutsu sebagai kerangka metodologis utama, khususnya melalui tahapan analisis *basic meaning*, diakronik, sinkronik, *relational meaning*, dan *weltanschauung* dalam memahami sistem makna Al-Qur'ān. *Kedua*, menyajikan dua kerangka teori psikologi yang digunakan sebagai alat interpretasi terhadap hasil analisis linguistik, yaitu teori model *psychological well-being* Carol Ryff, dan konsep *nafs* dalam psikologi Islam Imam Al-Ghazali yang memberikan perspektif integratif antara pendekatan psikologi kontemporer dan khazanah keilmuan Islam. *Ketiga* menyajikan tinjauan leksikografis awal yang mencakup penelusuran makna kata *tuma'nīnah* dalam kamus-kamus Arab klasik serta kajian mengenai bagaimana istilah tersebut dipahami dan digunakan oleh para mufassir dalam karya-karya tafsirnya.

BAB III Menjabarkan kerangka metodologis secara rinci, operasional, dan dapat diverifikasi. Dengan mengintegrasikan empat pendekatan. *pertama*, pendekatan semantik linguistik Toshihiko Izutsu yang mencakup analisis *basic meaning*, diakronik, sinkronik, *relational meaning*, dan *weltanschauung* sebagai alat analisis utama. *Kedua*, pendekatan psikologi Islam yang merujuk pada konsep *nafs* Imam Al-Ghazali sebagai kerangka interpretasi utama dari perspektif keilmuan Islam. *Ketiga*, pendekatan psikologi positif yang merujuk pada model *Psychological Well-Being* Carol Ryff sebagai kerangka komparatif dari sisi psikologi kontemporer. Dengan dua kategori sumber data penelitian yaitu sumber data primer, serta sumber data sekunder.

BAB IV Menyajikan temuan-temuan orisinal yang secara langsung menjawab ketiga rumusan masalah berdasarkan analisis yang komprehensif dan didukung oleh bukti tekstual yang kuat dari Al-Qur’ān. Dengan diawali hasil inventarisasi dan klasifikasi morfologis secara menyelurūḥ terhadap seluruh kata yang berakar dari huruf ط-م-أ-ن dalam Al-Qur’ān, kemudian dilanjutkan dengan analisis *basic meaning* (makna dasar) kata *ṭuma’nīnah*. Selanjutnya, analisis diakronik dilakukan untuk menelusuri evolusi historis makna *ṭuma’nīnah*, sehingga menghasilkan pemetaan komprehensif mengenai posisi dan relasinya dengan konsep-konsep kunci dalam sistem makna Al-Qur’ān. Puncak analisis linguistik ini diwujudkan dalam perumusan *relational meaning* (makna relasional) *ṭuma’nīnah* sebagai temuan paling orisinal penelitian, yang selanjutnya disintesis untuk merumuskan *weltanschauung* Al-Qur’ān tentang ketenangan jiwa. Pada bagian akhir, seluruh temuan semantik diintegrasikan dengan perspektif psikologi melalui interpretasi psikologis yang mengaitkan konsep *ṭuma’nīnah* dengan konstruk *nafs al-muṭma’innah* dalam pemikiran Imam Al-Ghazali, beserta perbedaan dan relevansinya dengan model *Psychological Well-Being* dari Carol Ryff.

BAB V Penutup yang berisi simpulan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

