

KETENANGAN JIWA MENURUT *FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ* DALAM *TAFSĪR MAFĀTIH AL-GHAYB*

Abd Jalaluddin

Sekolah Tinggi Filsafat Islam Sadra Jakarta
Jl. Lebak Bulus 02 No. 2 Barat Cilandak Bar. Cilandak, Cilandak, RT.4/RW.4,
Cilandak Bar., Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12440
Email : jalal170892@gmail.com

Abstract

This paper discusses the peace of mind in the view of Al-Rāzī, in response to the many psychological problems experienced by modern society today, as WHO data states that 154 million people were depressed globally in 2002. Ishaq Husaini also mentioned in his research in Europe and the United States, 26/9 percent of men and 12/5 percent of women experience mental stress such as depression. From this problem, it was found in al-Rāzī's view that the contributing factors were *khauf*, *ḥazn*, *hulu*, *ḥubbu al-Dunyā*, *adasad*, *al-Tafākhur*, and *al-Takathūr*. In this study the author used qualitative methods with a thematic interpretation approach.

Keywords:

Peace of soul; ; al-Rāzī; Tafsīr, Mafātiḥ Al-Ghayb..

Abstrak

Tulisan ini mendiskusikan ketenangan jiwa ditinjau dari pandangan Al-Rāzī, sebagai respon terhadap permasalahan psikologi yang banyak dialami masyarakat modern saat ini, seperti data WHO menyebutkan bahwa 154 juta orang yang mengalami depresi secara global pada tahun 2002. Ishaq Husaini juga menyebutkan dalam penelitiannya yang dilakukan di Eropa dan Amerika Serikat, 26/9 persen laki-laki dan 12/5 persen perempuan yang mengalami tekanan jiwa seperti depresi. Dari problem tersebut, ditemukan dalam pandangan al-Rāzī bahwa faktor penyebabnya adalah *khauf*, *ḥazn*, *hulu*, *ḥubbu al-Dunyā*, *ḥasad*, *al-Tafākhur*, dan *al-Takathūr*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir tematik tokoh.

Keywords :

Ketenangan Jiwa; al-Rāzī; Tafsīr, Mafātiḥ Al-Ghayb.

A. PENDAHULUAN

Menurut Haidar Bagir dalam bukunya mengutip pandangan Aristoteles, bahwa pada puncaknya tujuan dari tindakan-tindakan etis adalah ketenangan dan kebahagiaan.¹ Hal ini dipertegas oleh sebuah hadis yang berbunyi, “Nabi menyatakan, perbuatan baik adalah yang membuat hatimu tenteram, sedangkan perbuatan buruk adalah yang membuat hatimu gelisah.”² Lebih dipertegas lagi oleh

Musavi bahwa, dengan bertambahnya tanggung jawab, maka seharusnya tingkat kestabilan dan ketenangan jiwa manusia pun harus bertambah.³ Beberapa teori di atas, semuanya berbicara hal yang sama yaitu, tentang ketenteraman, dan ketenangan. Sementara fenomena di masyarakat, banyak orang yang tidak menggapai tujuan hidupnya sebagaimana diteorikan oleh para pakar di atas. Bahkan data di lapangan menyebutkan bahwa banyak orang yang tidak tenang, justru mengalami penyakit depresi karena berbagai

¹Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam*, (Bandung: Mizan, 2005), 199. [Lihat juga: Nurcholish Madjid, *Islam Doktrindan Peradaban*, (Jakarta: Paramadina, 1992), 7].

²الر ماطمأنت إليه النفس واطمأن إليه القلب، والإثم محاك في ا

لقلب وتردد في الصدر

Berdasarkan petunjuk dari Muhammad Babul Ulum (“Supersalat,” 64), untuk mengecek sala satu lafal matan hadis yang dikenal, maka kitab yang bisa dirujuk adalah *al-Mu’jam al-Mufakhras li al-Fādh al-Hadīth an-Nabawī* oleh Arnold John Wensinck (1936). Berdasarkan kitab tersebut, penulis menemukan bahwa

hadis di atas tertulis di dalam *Musnad Ibnu Hambal*, Jilid. 4, Hal. 228 dan Jilid. 4, Hal. 194. [Lihat: Arnol John Wensinck, *al-Mu’jam al-Mufakhras li al-Fādh al-Hadīth an-Nabawī*, (London: Maktabah Barīl fi Madīnah, 1936), Jilid. 1, 160]. [Lihat juga: Ṣaḥīḥ al-Targhīb, Hadis ke 1734]. [Lihat juga: al-Majmū’, Jilid 9, 150].

³Sayyid Mujtaba Musavi Lari, *Psikologi Islam*, diterjemahkan oleh Satrio Pinandito, (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1993), Hlm. 25.

hal. Dari data penelitian kementerian kesehatan menyebutkan, depresi terjadi karena, gejala utama rasa sedih dan hilangnya semangat yang berkepanjangan selama dua minggu dan menetap selama dua bulan.⁴

Statistik WHO tahun 2002 menunjukkan bahwa 154 juta orang secara global menderita depresi. Saat ini terdapat 121 juta orang mengalami depresi dan dinyatakan bahwa 5,8% pria dan 9,5% wanita di dunia pernah mengalami episode depresi dalam hidup mereka.⁵ Menurut WHO, depresi menduduki peringkat ketiga beban penyakit dalam skala global tahun 2004 dan diperkirakan cenderung naik menjadi peringkat pertama pada tahun 2030. Data WHO tahun 2005 mengungkapkan bahwa sedikitnya 50.000 orang Indonesia melakukan tindak bunuh diri setiap tahunnya, karena data nasional untuk angka bunuh diri di Indonesia, diperkirakan ada 150 orang melakukan bunuh diri setiap harinya di Indonesia.⁶

Hal di atas menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi bahagia dan tenang yang seharusnya dimiliki manusia dengan kenyataan yang mereka hadapi. Terkait ketenangan jiwa, al-Qur'an telah banyak membicarakannya. Contoh, "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah,

hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram (ar-Ra'du: 28)"

Menanggapi ayat di atas Hamka mengatakan bahwa ketenteraman hati merupakan pokok kesehatan rohani dan jasmani.⁷ Dalam Tafsirnya dia berkomentar penyebab hati tidak tenteram. Diantaranya adalah gelisah, putus asa, pikiran kusut, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan, dan duka cita. Dia mengatakan iman menyebabkan hati kita mempunyai pusat ingatan dan tujuan. Iman menimbulkan zikir dan zikir yang menimbulkan *Tuma'ninah*.

Intinya, ayat di atas menjelaskan hubungan ketenangan jiwa dengan iman yang disebabkan *Dhikrullāh*. Di tempat lain *Al-Qur'an* menjelaskan tentang ketenangan jiwa dengan menggunakan istilah *Sakīnah*. Contoh, "*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya (QS. Al-Rum: 21)"*

Dua ayat di atas menunjukkan bahwa ada penjelasan al-Qur'an tentang ketenangan jiwa dan para ahli tafsir telah membahasnya. Salah satu ahli tafsir telah membahasnya adalah al-Rāzī. Nama aslinya adalah Muḥammad bin 'Umar bin al-Ḥusain bin 'Ali al-Imām Fakhr al-Dīn al-Rāzī al-Qurasyiy al-Bakriy, lahir di Ray pada 543 H. dan wafat di Harah pada 606 H.⁸ Ia adalah seorang mufassir rasionalis, karena ilmu-ilmu *aqliyyah* banyak mendominasi pemikiran al-Rāzī dalam tafsirnya.⁹ Pemikir kontemporer seperti Sayyid

⁴Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Mendengarkan Dan Berkomunikasi Dalam Keluarga Adalah Komponen Pencegah Depresi Yang Utama* <http://www.depkes.go.id/article/view/2085/mendengarkan-dan-berkomunikasi-dalam-keluarga--adalah-komponen-pencegah-depresi-yang-utama-.html> diakses 4-april-2017.

⁵Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Mendengarkan Dan Berkomunikasi Dalam Keluarga Adalah Komponen Pencegah Depresi Yang Utama* <http://www.depkes.go.id/article/view/2085/mendengarkan-dan-berkomunikasi-dalam-keluarga--adalah-komponen-pencegah-depresi-yang-utama-.html> diakses 4-april-2017.

⁶Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Mendengarkan Dan Berkomunikasi Dalam Keluarga Adalah Komponen Pencegah Depresi Yang Utama* <http://www.depkes.go.id/article/view/2085/mendengarkan-dan-berkomunikasi-dalam-keluarga--adalah-komponen-pencegah-depresi-yang-utama-.html> diakses 4-april-2017.

⁷Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Siangapura, 2007), Jilid. 5, Hlm. 3761.

⁸Nama Fakhruddin al-Rāzī, keturunan dan silsilahnya bisa dilihat pada al-Suyuti, *Ṭabaqāt al-Mufasirīn*, cet. ke - 3 (Libanon Beirut: Dār al-Kutub al-Islāmiyah, 1433 H.), 100. [Lihat juga: Fahru Ibn al-Raḥmān bin Sulaimān al-Rūmī, *Buhūth fi Uṣūl al-Tafsīr wa Manāhijuhu*, (Riyād: Maktabah Taubah, ttp), 154].

⁹Mannā Khalīl al-Qaṭṭān, *Studi Ilmu-Ilmu Qur'an*, diterjemahkan oleh Mudzakir (Jakarta: PT. Pustaka Litera AntarNusa, 2011), 529. Tafsir ini berjumlah 32 jilid. [Lihat juga: Fahru Ibn al-Raḥmān bin Sulaimān

Hossein Nasr berkomentar bahwa jarang sekali pemikir Islam yang menguasai berbagai disiplin pengetahuan (integralisme pengetahuan). Disamping menguasai ilmu-ilmu agama, dia juga menguasai warisan sains, seperti matematika dan ilmu pengetahuan alam.¹⁰ Yang terkait dengan gejala-gejala jiwa (tidak sehat) yang tampak pada perilaku, ia menulis sebuah buku dengan judul *Kitāb al-Nafs wa al-Rūḥ wa Sharāḥ Qawāḥimā*.¹¹ Bahkan hasil penelitian Husnul Hakim menyebutkan, tidak ada satu ulama pun setelahnya, dalam penafsiran rasionalnya, kecuali selalu merujuk kepada tafsir *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*.¹²

Terkait ayat di atas, al-Rāzī membicarakan tentang *al-Nafs al-Muḥnainnah*.¹³ Dalam hal ini ia mengatakan bahwa yang dimaksud *al-Nafs al-Muḥnainnah* adalah, jiwa yang mengenal-Nya atau *Ma'rifatullāh* karena selalu beribadah kepada-Nya. Jiwa yang dapat mengenal-Nya itu menurut al-Rāzī karena beberapa alasan: *Pertama* karena ia sebagai seorang mukmin. *Kedua*, karena mampu kembali kepada-Nya. Selain itu, yang dimaksud dengan jiwa yang tenang adalah jiwa yang mengenalnya sehingga bisa menjadi kuat karena yakin dengan kebenaran yang tidak disertai keraguan. Jiwa yang seperti itu adalah jiwa yang tidak takut dan tidak menyesal. Jiwa yang mengenalnya juga bisa disebut sebagai jiwa yang sesuai dengan kebenaran dari akal.¹⁴

Demikian penjelasan al-Rāzī tentang ayat yang terkait dengan ketenangan jiwa. Di tempat lain al-Qur'an masih banyak

menjelaskan topik ini, seperti dalam surah Yunus: 67, Al-Qashas: 73, Ghafir: 61, 6 an-Nahl: 112, an-Nahl: 106, dan ali-Imran: 126. al-Rāzī dalam tafsir *Mafātīh al-Ghayb* juga telah menjelaskan ayat-ayat tersebut. Namun demikian, untuk memahami pesan al-Qur'an secara umum tentang ketenangan jiwa berdasarkan tafsir al-Rāzī tampak masih membutuhkan penelitian lebih jauh.

Dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan definisi jiwa dan beberapa tema yang terkait dengan jiwa seperti, problem jiwa dan elemen-elemen yang menenangkan jiwa. Penelitian ini menggunakan pendekatannya tafsir, maka tentu penulis akan mencantumkan beberapa istilah yang digunakan al-Qur'an untuk menggambarkan konsep ketenangan jiwa.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Tafsīr Mafātīh al-Ghayb al-Rāzī

Tafsīr Mafātīh al-Ghayb adalah sebuah karya yang menjadi rujukan dan objek kajian yang dapat melahirkan sejumlah temuan dan penilaian dari berbagai kalangan. Diantara kitab-kitab tafsir yang di dalamnya merujuk pada tafsir al-Rāzī ialah Tafsīr Rūḥ al-Ma'ānī fī Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm wa al-Sab al-Masānī karya al-Alūsī (w. 1270 H) dan Tafsīr al-Qur'ān al-Ḥakīm al-Masyhūr bi al-Tafsīr al-Mannār karya Muḥammad Rasyīd Rīḍa (1865-1926 M).¹⁵

Sebagaimana kitab-kitab tafsir pada umumnya, isi kitab *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb* berusaha untuk menafsirkan dan menjelaskan semua isi ayat al-Qur'an, baik terkait dengan aqidah¹⁶, syari'ah, akhlak maupun sejarah. Namun yang menjadi karakteristik khusus dan sekaligus aksentuasi kitab *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb* yang membedakannya dengan kitab tafsir lain adalah *scope* (cakupan/keluasan) *depth* (kedalamannya) dalam membahas atau menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an, terutama yang terkait dengan: ilmu eksakta, kosmologi,

al-Rūmī, *Buhūth fī Uṣūl al-Tafsīr wa Manāhijuhu*, 155].

¹⁰Teuku Safir Iskandar, *Falsafah Kalam: Kajian Teodisi Filsafat Teologis Fakh al-Dian al-Razi*, 7.

¹¹Fakhrudin al-Rāzī, *Kitāb al-Nafs wa al-Rūḥ wa Sharḥ Qawāḥimā* (Pakistan: Maṭbu'āt Ma'had al-Islam Abhāth al-Islāmiyah Pakistan, 1968), Hlm. 26.

¹²A. Husnul Hakim IMZI, *Ensiklopedi Tafsir*, (Depok: eLSiQ, 2013), Hlm. 91.

¹³Fakh al-Dīn al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghaib*, Jilid.31, (Beirut: Dār al-Fikr, 2005), 7032. [Lihat juga: QS. 89 : 27].

¹⁴Fakhrudin al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 31, Hlm. 162.

¹⁵ Aswadi, *Konsep Syifā'*, Hlm. 53.

¹⁶ Yunus Hasan Abidu, *Tafsir Al-Qur'an Sejarah Tafsir dan Metode Para Mufasir*, Hlm. 108.

ilmu fikih, dan teologi atau ilmu kalam/filsafat.¹⁷

Dalam bidang ilmu eksakta dan kosmologi, al-Rāzī membahas dan menguraikan ayat-ayat *Kawṇiyah* secara detail dengan menggunakan argumentasi yang kuat dan rasional sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat itu. Bahkan tidak jarang dalam menguraikannya menggunakan berbagai metode dan pendekatan secara bersamaan, serta menggunakan dasar-dasar teori yang dikembangkan oleh ilmuwan Muslim maupun non-Muslim yang pada saat itu sedang berkembang.¹⁸

Kelebihan lain yang menjadi karakteristik *Tafsīr Mafātīḥ al-Ghayb* adalah cara menolak atau mengkritik pandangan-pandangan ulama yang berbeda dengannya, terutama pandangan aliran Mu'tazilah. Dalam menolak atau mengkritik pandangan ulama yang berbeda dengannya, al-Rāzī selalu mengemukakan terlebih dahulu pandangan ulama-ulama tersebut kemudian baru dikritisi dengan mengemukakan bebarbagai argumentasi yang relevan dengan persoalan yang dibahasnya. Misalnya, sewaktu mengkritisi aliran Mu'tazilah tentang status al-Qur'an, al-Rāzī mengemukakan secara jelas pandangan serta alasan-alasan yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh Mu'tazilah secara detail dan rinci, kemudian baru dikritisi satu persatu secara luas dan mendalam. Demikian juga dalam masalah fiqh, al-Rāzī mengemukakan pandangan beserta alasan-alasan yang dikembangkan oleh ulama yang tidak sepaham dengannya terlebih dahulu, kemudian baru dikritisinya dengan menggunakan argumentasi-argumentasi yang relevan.¹⁹

Jiwa Dan Problemnya

Menurut Al-Rāzī bahwa jiwa identik dengan sesuatu yang berbeda dari tubuh dan seluruh bagiannya.²⁰ Dia memberikan sebuah

contoh yang menggambarkan bahwa bagian-bagian tubuh seperti, mata (penglihatan), telinga (pendengaran), otak (berpikir), dan hati (beraksi) sebagai alat dan instrument bagi jiwa. Dianalogikan dengan tukang kayu yang dapat melakukan berbagai macam pekerjaan dengan instrument yang berbeda-beda. Namun secara esensial, jiwa adalah sebuah substansi yang berbeda dengan perbuatan jiwa, terpisah darinya, tapi berhubungan dengannya dalam bentuk hubungan operasional dan pengelolaan.²¹ Bahkan menurut dia, jiwa tidak mengalami kematian, berdasarkan al-Qur'an surah al-Fajr: 27-28. Mengenai ayat tersebut, al-Rāzī mengomentari bahwa jiwa tidak mati bersama dengan kematian tubuh. Lebih tepat, ia kembali dari tubuh menuju dunia kesalehan dan rahmat²², sebagaimana juga tercantum dalam surah al-An'am: 61-62.

Bukan hanya al-Rāzī, Komaruddin Hidayat juga menganggap bahwa jiwa atau ruh sebagai sumber kehidupan yang tak kenal mati.²³ Sebagai penguat, Ibn Sina juga

al-Rūḥ wa Sharḥ Qawāḥumā, 30]. Ibn Qayyim juga mengatakan hal yang sama bahwa jiwa bukanlah badan, tempat, tidak berwarna dan tidak berdimensi. [Lihat juga: Shamsuddīn Abu 'Abdillāh bin Qayyim al-Jawzīyyah, *al-Rūḥ*, (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1975), 177].

²¹ Fakhruddin al-Rāzī, *Kitāb al-Nafs wa al-Rūḥ wa Sharḥ Qawāḥumā*, 32.

²² Fakhruddin al-Rāzī, *Kitāb al-Nafs wa al-Rūḥ wa Sharḥ Qawāḥumā*, 44. [Lihat juga: 'Abd al-'Ālī al-Jimānī, *al-Qur'ān Wa 'Ilm an-Nafs*, (Beirut: Dār al-'Arabiyyah al-'Ulūm, 1997), Jilid. 1, 25].

²³ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan*, (Jakarta: Noura Books, 2015), 80. Kalau kita kaitkan pandangan Komaruddin Hidayat di atas dengan pandangan Ibn Miskawaih yang mengatakan bahwa, fakultas berpikir dan analisis yang melahirkan keutamaan, dan keutamaan itu diperoleh dengan mengenal jiwa, maka jelas bahwa salah satu cara yang paling ampu untuk melahirkan ketenangan adalah dengan mengaktifkan secara penuh aktifitas akal. Dengan aktifnya akal manusia untuk menganalisis seluruh aktifitas yang dia lakukan, maka jelas manusia akan melakukan kebaikan dan kebaikan itulah yang melahirkan ketenangan. Kita ketahui bahwa dengan melakukan kebaikan akan lahirlah ketenangan, begitupun sebaliknya, dengan melakukan keburukan, tentu yang ditimbulkan adalah kesengsaraan. (Lihat: Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, 40).

¹⁷ Hamim, *Studi Tentang Metode*, Hlm. 81-82.

¹⁸ Hamim, *Studi Tentang Metode*, Hlm. 82.

¹⁹ Hamim, *Studi Tentang Metode*, Hlm. 83-84.

²⁰ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, Jilid. 21, 402]. [Lihat juga: Fakhruddin al-Rāzī, *Kitāb al-Nafs wa*

mengutarakan dalam bukunya bahwa ketika seseorang mengetahui secara jelas jiwanya, dia tidak akan pernah lemah, karena jiwa inilah yang selalu memberikan kehidupan yang besar (Menurut Ibn Sina, orang yang mengenal jiwanya, akan semakin sempurna.²⁴ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah mengutip sebuah hadis mempertegas pandangan ini, suatu ketika Nabi tidak pernah berhenti puasa. Sekalipun demikian, dia melarang sahabatnya untuk melakukan hal yang serupa. Oleh karena itulah Nabi pernah bersabda “*Kondisi tubuhku tidak sama dengan kalian. Sungguh aku langsung diberi makan dan minum oleh Tuhanku*(HR. ‘Āishah, Hadis ke- 1964).”²⁵ Hadis ini menjelaskan bahwa Nabi terus menerus puasa, dan dari puasa tersebut, dia mendapat makanan rohani sehingga jiwanya menjadi kuat yang berefek pada fisiknya.²⁶

Dari beberapa pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa jiwa merupakan substansi yang menjadikan tubuh manusia aktual, karena tanpa jiwa, tubuh tidak mampu menggerakkan dirinya. Bahkan hasil Penelitian Kerwanto atas pandangan Mullā Shadrā menyebutkan bahwa tindakan moral manusia digerakkan oleh jiwa yang berpengetahuan.²⁷

Dari paparan definisi jiwa di atas, tibalah saatnya penulis menyebutkan beberapa istilah yang digunakan al-Qur'an terkait dengan ketenangan jiwa yaitu: *Sakīnah* dan *Ṭuma'ninah*. Kata yang menggambarkan ketenangan dengan term *ṭuma'ninah* yaitu: Surah Yūnus: 7, Āli Imran: 126, Al-Māidah: 113, Al-Anfāl: 10, Al-Ra'd: 28, al-Baqarah:

²⁴ Menurut Ibn Sina, orang yang mengenal jiwanya, akan semakin sempurna. (Lihat: Ibn Sina, *Psikologi Ibn Sina*, diterjemahkan oleh M. S. Nasrulloh, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009), 125).

قال: إني لستُ كهيتكم، إني يُطعمني ربي ويسقني

[Lihat: Al-Imām Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī, *Fatḥu al-Bārī Sharḥu Ṣaḥīḥ Bukhārī*, (Kairo: Dār al-Ḥadīth, 2004), Jilid. 4, 237].

²⁶ Muhammad Utsman Najati, *The Ultimate Psychology*, diterjemahkan oleh Hedi Fajar, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008), Hlm. 364.

²⁷ Kerwanto, “Manusia dan Kesempurnaannya (Telaah Psikologi Transendental Mullā Shadrā)” dalam *Kanz Philosophia*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Filsafat Islam (STFI) Sadra, Vol. 5, No.2, 2015), Hlm. 129.

260, An-Naḥl: 106 dan 122, dan al-Fajr: 27.²⁸ Sementara termsakīnah terdapat pada surah Yunus : 67, al-Qashash: 72 dan 73 , ar-Rūm: 21, Ghāfir: 61, al-A’rāf: 189, an-Naml: 86, Asy-syūrā: 33, At-Taubah: 26 dan 103, dan al-An’am: 96.²⁹

Dari paparan ayat-ayat tersebut, dapat disimpulkan beberapa poin penting yang terkandung di dalamnya. Berdasarkan hasil temuan penulis, ada 4 tema yang dibicarakan kata *ṭuma'ninah* yaitu, iman, zikir, syukur, dan bantuan Allah SWT. Berkaitan dengan iman yang mendatangkan ketenangan terdapat dalam surah Yūnus: 7, Al-Māidah: 113, Al-Baqarah: 260, An-Naḥl: 112. Berkaitan dengan zikir, terdapat dalam surah Al-Ra’d: 28 dan surah Al-Fajr: 27. Berkaitan dengan syukur, terdapat dalam surah An-Naḥl: 112. Dan yang terakhir, berkaitan dengan bantuan dari Allah SWT, terdapat dalam surah Āli Imran: 113. Sementara kata *Sakīnah* memuat tiga pembahasan pokok yaitu, iman, malam untuk istirahat, dan istri.

Secara singkat, penulis dapat menyimpulkan bahwa ayat-ayat tersebut, memberikan gambaran secara umum bahwa ketenangan jiwa melalui beberapa tahap yang dapat diformulasikan sebagai berikut: Pertama, tahap lahir yaitu, jiwa manusia tenang dengan melakukan pernikahan, dan adanya malam sebagai istirahat. Kedua, tahap batin ketika jiwa manusia dipenuhi dengan iman dan syukur.

Pembahasan berikutnya adalah problem jiwa. Problem-problem tersebut, menjadi penghalang bagi jiwa untuk sampai pada tahap tenang dan tentram. Menurut al-Rāzī dalam *Tafsīr Mafātīḥ Al-Ghayb* bahwa problem-problem jiwa ada tujuh yaitu: *khauf*, *ḥazn*, *al-hulu'*, *ḥubbu al-Dunyā*, *ḥasad*, *al-Tafākhur*, dan *al-Takathūr*. Problem tersebut muncul

²⁸ Muḥammad Fuādi ‘Abd Al-Bāqī, *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfāzī Al-Qur’ān Al-Karīm*, (Bandung: CV. Diponegoro, tt), Hlm. 544.

²⁹ Muḥammad Fuādi ‘Abd Al-Bāqī, *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfāzī Al-Qur’ān Al-Karīm*, Hlm. 448-449.

dari dua aspek yaitu, ketika akal sakit³⁰, dan kurangnya pendidikan, dan dampaknya adalah pandangan semakin sempit³¹, sehingga ketenangan dalam jiwa menjadi hilang.

Problem pertama, *Khauf* yang menurut al-Rāzī ialah rasa takut yang hadir ketika mengingat hukuman yang akan dirasakan di akhirat.³² Hal ini didasarkan pada al-Qur'an surah 8:2, yang menurut Omar Ali Shah, rasa takut dikembangkan oleh imajinasi, ketika awalnya manusia takut terhadap sesuatu misalnya, saya takut ini.³³ Takut yang dimaksud al-Rāzī tersebut, tidak mendatangkan ketenangan, karena yang diingat hukuman, bukan sebaliknya.³⁴ Meskipun demikian, takut terhadap hukuman tetap memiliki manfaat (QS. 'Āli Imrān: 191) diantaranya, dapat menjadi rem³⁵, sehingga tidak bertindak sia-sia dan semborono.³⁶ Jadi, takut kepada Allah bukan dalam pengertian menjauhinya, karena dialah yang seharusnya dicintai. Takut kepadanya tertuju pada keadilanNya, dan takut tersebut tertuju pada dirinya, karena telah melakukan hal-hal yang buruk, seperti melanggar hak-hak orang lain.³⁷

Problem yang ke dua, *ḥāzn*. Al-Rāzī mengatakan bahwa kata *lā taḥzan* memiliki

hubungan dengan *lā ta'sā* pada surah al-Māidah: 26.³⁸ *Ḥāzn* kebalikan dari kata *surūr* dan *al-farḥ* yang bermakna gembira atau senang.³⁹ Menurut Amin Syukur, Gelisah atau *ḥāzn* merupakan tindakan khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi.⁴⁰ Kegelisahan ini hadir, ketika berpikir terhadap masa depan yang dihadapi, padahal belum terjadi.⁴¹

Problem yang ke tiga, *al-Hulu'*. Menurut al-Rāzī *al-Hulu'* merupakan sifat tamak serta kurang sabar.⁴² Selain itu, al-Rāzī juga memaknai kata *Hulu'* dengan الضجر yang bermakna jemuḥ.⁴³ Menurutnya, sifat tamak dan bakhil merupakan sifat yang mencintai harta secara berlebihan, dan jika cinta itu merajai hati, maka itu penyakit yang hebat.⁴⁴ Dan akibat dari perbuatan buruk tersebut, akan membuat jiwa bergantung pada perkara duniawi dan material, sehingga jiwa diliputi gelapnya kezaliman dan menjadi penghalang menyaksikan pengetahuan.⁴⁵

³⁸ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, Jilid. 11, 335. Syekh 'Abd Al-Laṭīf menyebutkan bahwa kata *ḥāzn* merupakan padanan kata *ta'sa*. [Lihat juga: Syekh 'Abd al-Laṭīf al-Baghdādī, *Al-Shifā Al-Rūḥī wa Al-Jismī*, 292].

³⁹ Ibn Manẓūr, *Lisān al-'Arab*, (Kairo: Dār al-Ḥadīth, 2003), Jilid. 2, Hlm. 429.

⁴⁰ M. Amin Syukur dan Masharudin, *Intelektual Tasawuf*, 113. [Lihat juga: Jawādī Amūlī, *Tafsīr Sūrah Ibrāhīm*, 81]. [Lihat juga: Fakhṛ al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīḥ al-Ghayb*, Jilid. 26, 436].

⁴¹ Termasuk kondisi yang dialami orang stres adalah gelisah. [Lihat: Jalaluddin Rahmat, *Tafsir Kebahagiaan*, (Jakarta: Serambi, 2010), 178].

⁴² Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, Jilid. 30, 243. [Lihat juga: Ibn Manẓūr, *Lisān al-'Arab*, (Kairo: Dār al-Ḥadīth, 2003), 116].

⁴³ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, Jilid. 30, 243. Dalam bahasa Indonesia, kata jemuḥ bermakna sudah tidak suka lagi; bosan. [Lihat: Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), Edisi 3, 467].

⁴⁴ Obat yang paling mujarab menurut Al-Rāzī adalah dengan menjauhi objek yang dicintai. [Lihat: Fakhruddin al-Rāzī, *Kitāb al-Nafs wa al-Rūḥ wa Sharḥ Qawāḥimā*, 122].

⁴⁵ Kermani, Thuba, "Diskursus Akhlak Dalam Filsafat Mullā Shadrā," dalam *Kanz Philosophia*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Filsafat Islam (STFI) Sadra, Vol. 4, No.1, 2014), Hlm. 82.

³⁰ Orang yang terkena penyakit fisik saja sudah jelas memiliki harapan dan semangat yang lemah, bagaimana jika yang sakit itu jiwanya? Sebagaimana penulis sebutkan pada halaman 23 bahwa jiwa merupakan pemberi kehidupan. [Lihat: Syekh 'Abd al-Laṭīf al-Baghdādī, *Al-Shifā Al-Rūḥī wa Al-Jismī*, (Beirut: Dār al-Islāmiyyah, 2003), 239].

³¹ Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001), Hlm. 27.

³² Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, Jilid. 19, 40. Berbeda dengan Achmad Mubarak yang mengatakan *khauf*, muncul dari kurangnya pendidikan. [Lihat: Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, 27].

³³ Omar Ali Shah, *Tasawuf Sebagai Terapi*, 206.

³⁴ Fakhruddin al-Rāzī, *Mafātīḥ al-Ghayb*, Jilid. 29, Hlm. 128.

³⁵ Kamāl Al-Haydarī, *Al-Tarbiyyah Al-Rūḥiyyah*, (Qum: Dār as-Ṣādiqīn, 2012), Hlm. 15.

³⁶ Muḥammad al-Ghazālī, *al-Jānīb al-'Aḥfī Min al-Islām*, (Mesir: Nahḍah Miṣr, 2005), Hlm. 222.

³⁷ Murtadha Muthahhari, *Ceramah Seputar Persoalan Penting Agama & Kehidupan*, (Ciputat: Lentera, 2000), Hlm. 16.

Problem yang ke enam adalah *al-Tafākhur*. Kata *al-Tafākhur* sepadan dengan kata *Takabbur* yang menurut istilah, sifat yang merasa dirinya tinggi karena memiliki beberapa kelebihan, dan cukup gagal memahami kesempurnaan Tuhan yang merupakan sumber segala sesuatu.⁶⁰ Dampak dari perbuatan ini adalah arogansi, lupa, lalai terhadap kesalahan sendiri, sehingga gagal mengoreksi diri sendiri.⁶¹ Bahkan al-Rāzī mengatakan sifat tersebut, membuat manusia semakin tergiur dengan kemaksiatan.⁶² Di tempat lain al-Rāzī juga mengatikan dengan jelas bahwa sikap membanggakan diri memicu pada hal-hal yang tidak halal.⁶³ Padahal sudah jelas kemaksiatan mendatangkan kesengsaraan dalam dirinya.⁶⁴ Obat yang ditawarkan al-Rāzī adalah ketakwaan yaitu, pengetahuan terhadap kebenaran yang termanifestasi dalam jiwa manusia.⁶⁵

Banyak hal menurut al-Rāzī yang dapat menjebak manusia sehingga timbul rasa bangga terhadap diri sendiri diantaranya, merasa lebih kaya, lebih bangsawan, lebih cantik, dan gagah.⁶⁶ Padahal Allah jelas-jelas melarang, seperti firman-Nya dalam surah Luqman: 18. Larangan tersebut, bukan tanpa

alasan tapi, mempunyai balasan (konsekuensi) dari Allah sebagaimana firman-Nya (Q.S An-Nisa ayat 173).

Problem jiwa yang ke tujuh menurut al-Rāzī adalah *al-Takathūr*: Al-Rāzī yang menganggap bahwa bentuk kalimat dari kedua ayat pada surah *al-Takathūr*: 1-2 sebagai bentuk *Istifhām* (pertanyaan) dengan makna *Taubīkh* (celaan) dan *Taqrīr* (cercaan).⁶⁷ Dan al-Rāzī menjadikan *al-Tafākhur* (berbangga) dan *al-Takāthur* sebagai sesuatu yang padu.⁶⁸

Sifat bermegah-megahan ini menjadi sebuah problem jiwa ketika kemegahan tersebut mengarahkan pada keinginan nafsu, karena mengikuti hawa nafsu semata akan semakin jauh dari rasa syukur.⁶⁹ Sementara syukur pada dasarnya mengajarkan memanfaatkan sesuatu sesuai tujuan sesuatu itu diciptakan.⁷⁰ Mengikuti nafsu semata, jelas mengalihkan kesyukuran manusia pada hal-hal yang batil (tidak lagi mengingat Allah).⁷¹ Hal itu bisa terjadi karena menganggap ketenangan dan kebahagiaan yang sesungguhnya adalah banyaknya harta dan anak.⁷² Paradigma itu bisa saja berubah ketika jiwa sampai pada tahap ilmu yakin, karena jalan merubah paradigma tersebut, adalah ilmu yang membuka hakikat kemegahan itu sendiri.⁷³

Elemen-elemen yang Menenangkan Jiwa

Berdasarkan *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, ada beberapa elemen yang dapat menjadi solusi dalam menciptakan jiwa yang tenang yaitu, iman, zikir, tobat, al-Qur'an, do'a, ikhlas, dan

⁶⁰Muhammad Mahdi bin Abi Dzar an-Naraqī, *Penghimpun Kebahagiaan*, Hlm. 90.

⁶¹Muhammad Mahdi bin Abi Dzar an-Naraqī, *Penghimpun Kebahagiaan*, Hlm. 90.

⁶²Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 4, 8. Dalam pandangan yang lain juga disebutkan bahwa perbuatan yang buruk akan membuat jiwa menjadi bergantung pada perkara duniawi dan material, sehingga jiwa diliputi gelapnya kezaliman dan menjadi penghalang menyaksikan pengetahuan. Padahal ia merupakan persepsi yang akan melahirkan kebahagiaan dan menjauhi perbuatan abadi. [Lihat juga: Thuba Kermani "Diskursus Akhlak Dalam Filsafat Mullā Shadrā," dalam *Kanz Philosophy*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Filsafat Islam (STFI) Sadra, Vol. 4, No.1, 2014), 82].

⁶³Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 18, Hlm. 474.

⁶⁴Nurcholish Madjid, *Islam Kemoderenan dan Keindonesiaan*, Bab. 5, Hlm. 6.

⁶⁵Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 18, Hlm. 474.

⁶⁶Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 28, Hlm. 113.

⁶⁷Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 32, Hlm. 76.

⁶⁸Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 32, Hlm. 75.

⁶⁹Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 32, Hlm. 269-271.

⁷⁰Yudy Effendy, *Sabar & Syukur Rahasia Meraih Hidup Supersukses*, (Jakarta: Quantum Media, 2012), Hlm. 13.

⁷¹Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 32, Hlm. 272

⁷²Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 32, 271.

⁷³Fakhrudin al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 32, Hlm. 272.

tawakal. Elemen-elemen inilah yang membentuk sebuah formula untuk menciptakan jiwa yang tenang, sehingga segala tantangan hidup tidak mampu membuatnya sedih, cemas, gelisah, apalagi sengsara.

Pertama, Iman. Menurut al-Rāzī iman pada dasarnya telah memberikan rasa aman pada pelaku iman itu sendiri, karena dialah yang menghubungkan manusia dengan sumber segala kekuatan.⁷⁴ Sebelum lebih jauh membahas iman, penulis akan menjelaskan problem jiwa yang paling mendasar yang dialami manusia yaitu, tidak mengenal Tuhannya.⁷⁵ Sebelum sampai pada tahap mengenal Tuhan, tentu diawali mengenal diri, sebagaimana al-Qur'an jelaskan pada surah Fuṣṣilat: 53 dan diperjelas dalam hadis qudsi bahwa, "*Barang siapa yang mengenal dirinya, maka dia akan mengenal Tuhannya.*"⁷⁶ Termasuk bagian dari problem jiwa ketika lupa diri.⁷⁷ Penyebabnya adalah mengejar harta, kedudukan, dan kemuliaan.⁷⁸ Ketika yang dikejar tidak tercapai, maka timbullah penyakit-penyakit jiwa seperti *ḥazn*, *khauf*,

hulu', *ḥubbu al-Dunyā*, *ḥasad*, *al-Tafākhur*, dan *al-Takathūr*. Nah, solusi yang ditawarkan al-Rāzī dalam mengatasi kondisi tersebut adalah dengan iman, karena iman dipandangan sebagai buah dari pengetahuan yang benar akan sebab pengada alam semesta dan kepastian hari akhir.⁷⁹ Lebih jauh lagi seseorang yang memiliki iman, akan memiliki orientasi dan sikap hidup yang strategis dan bersifat jangka panjang.⁸⁰ Dari sinilah terlihat iman dapat menjadi salah satu elemen yang dapat menenangkan jiwa.⁸¹

Dari paparan di atas, penulis mengambil sebuah kesimpulan bahwa keimanan dapat menjadi elemen untuk menenangkan jiwa ketika keimanan tidak sekedar wacana, tapi membentuk sebuah tindakan yang nyata terhadap objek yang diyakini.

⁷⁴Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Mafātiḥ al-Ghayb*, Jilid. 6, 508. [Lihatjuga: Llewellyn Vaughan-Lee, *Lingkar Cinta Sufi*, diterjemahkan oleh Eva Y Nukman dan Sofie Dewayani, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2003), 75].

⁷⁵Murtadha Muthahhari, *Manusia Seutuhnya*, (Jakarta: Sadra Press, 2012), Hlm. 58.

⁷⁶Majmu' al-Fatāwā, Jilid. 16, 349. [Lihat juga: Ibn Qayyim, *Madārij al-Sālikīn*, Jilid. 1, Hlm. 734.

⁷⁷Bahkan disebutkan dalam penelitian Taufiq Pasiak bahwa yang diulang-ulang selama ini oleh Socrates adalah pengenalan terhadap diri, karena pengenalan terhadap diri, mampu membangkitkan raksasa tidur, otak manusia. Dipertegas lagi bahwa kekuatan itu bukan dari luar tubuh manusia tapi dari dalam diri manusia. Yang tak kalah penting adalah, pemecahan masalah bukan di otak rasional tapi otak emosional-intuitif dan otak spiritual. Dari sini terlihat ada sebuah hubungan langsung dengan kekuatan yang tidak terindra dengan proses penyelesaian masalah. Dia juga menyebutkan bahwa otak itu juga tidak akan rusak selama dia menerima informasi baru. [Lihat: Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ*, (Bandung: Mizan, 2002), 20-22].

⁷⁸Dalam pandangan yang lain disebutkan, berpalingnya pikiran-pikiran manusia dari semua yang bukan Tuhan, termasuk makrifat. [Lihat: Al-Hujwiri, *Kasyful Mahjub*, diterjemahkan oleh Suwardjo Muthary dan Abdul Hadi W.M., (Bandung: Mizan, 2015), 257].

⁷⁹ Fakh al-Dīn al-Rāzī, *Kesucian Profetik*, diterjemahkan oleh Yusuf Anas, (Jakarta: Sadra Press, 2014), Xii. Pengetahuan tidaklah cukup menjadi elemen untuk menjadi penenang. Khomaii secara terperinci mengatakan bahwa pengetahuan tidak selalu memberikan ketenangan. Ditambahkan dalam penjelasannya dengan mengatakan, iman berasal dari pengetahuan, namun pengetahuan belum tentu kuat untuk membentuk keimanan dalam jiwa manusia. Dia mencontohkan orang yang sudah meninggal. Kata dia, masih banyak yang takut dengan mayat, padahal menurut pengetahuan mereka, di saat sakarat saja sudah tidak mampu berbuat apa-apa apalagi ketika sudah meninggal. Tapi ternyata banya yang takut dengan mayat. Ini sebuah tanda bahwa, pengetahuan tidak lantas menguatkan keimanan. [Lihat: Khomeini, *Manajemen Nafsu*, (Jakarta: Al-Huda, 2010), 87-92].

⁸⁰ Nurcholish Madjid, *Islam Kemoderenan dan Keindonesiaan*, Bab. 5, 8.

⁸¹ Ketika seseorang diliputi rasa takut yang sangat dahsyat, satu-satunya upaya yang paling baik dilakukan adalah percaya diri dan iman. Sehingga ia sanggup melewati detik-detik terberat dan menakutkan sekali pun. [Lihat: Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an & Tekanan Jiwa*, (Jakarta: Sadra Press, 2012.), 147]. Jawādī Amūlī lebih jelas mengatakan, iman sebagai elemen yang sangat penting dalam ketenangan jiwa. Ia bahkan memberikan contoh yang jelas dengan ayat al-Qur'an mengenai orang kafir tidak merasakan sedikit pun ketenangan (QS. Al-Taubah: 45). Bahkan orang yang kokoh keimanannya, akan diturunkan malaikat ke dalam hati mereka untuk membawa ketenangan, sehingga *khauf* dan *ḥazn* (takut dan sedih), tidak lagi menghinggapi jiwa mereka (QS. Fuṣṣilat: 30). [Lihat: Jawādī Amūlī, *Tafsīr Sūrah Ibrāhīm*, 80-81].

Elemen yang kedua, Zikir. Menurut Al-Rāzī zikir termasuk elemen yang dapat menciptakan jiwa yang tenang.⁸² Namun zikir yang dimaksud Al-Rāzī, mengingat janji pahala dan rahmat, karena mengingat siksaan justru melahirkan rasa takut dan menyebabkan jiwa tidak tenang.⁸³ Ke dua pandangan ini, tidaklah saling menafikan, karena ketenangan terkait dengan pahala, sementara takut terkait dengan akibat yang timbul dari kemaksiatan.⁸⁴ Di lain tempat, ia mengatakan zikir melahirkan rasa rindu, sementara rasa rindu sendiri, mendatangkan ketenangan.⁸⁵ Dapat dianalogikan, seseorang yang sangat rindu pada kekasihnya, akan terbayang indahnyanya sebuah pertemuan. Hal yang sama terjadi bagi sepasang kekasih yang baru saja menikah, selalu merasa tenang, karena mereka selalu mengingat kenikmatan demi kenikmatan yang sedang mereka alami. Kenikmatan yang dirasakan pada dasarnya, sebuah usaha menghadirkan kenikmatan itu sendiri.⁸⁶

⁸² Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1420), Jilid. 19, Hlm. 39.

⁸³ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 19, Hlm. 39.

⁸⁴ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 19, Hlm. 39.

⁸⁵ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 1, Hlm. 137.

⁸⁶ Dalam al-Rāzī, mengingat atau berzikir, menjadi sesuatu yang sangat berpengaruh pada tingkat ketenangan jiwa manusia. Proses ingat tersebut, dilakukan oleh akal yang mampu menangkap akibat-akibat yang ada di realitas eksternal, kemudian berlanjut pada realitas yang tak terbatas. Dalam penelitian Taufiq Pasiak disebutkan bahwa antara akal kreatif dengan intuisi, ada korelasi antar keduanya. Akal kreatif bisa disebut sebagai akal rasional. Setelah sampai pada puncaknya, akal rasional tidak lagi mampu menangkap realitas, barulah kemudian dilanjutkan oleh akal intuisi. Lebih sederhananya, akal kreatif berhubungan dengan akal rasio, sementara akal intuisi berkaitan dengan hati. Dalam proses pencapaian pengetahuan, ada tiga tahapan yang dilalui menurut Ibn Sina yaitu, indrawi, mengingat, dan inteleks. Jika diformulasikan berdasarkan pandangan al-Rāzī di atas, jiwa sampai tahap *muḥmainnah* ketika sudah sampai pada tahap intuisi, dengan berlandaskan pada pandangan al-Rāzī yang mengatakan, sifat materi terbatas dan tidak kekal. Jiwa yang memahami secara sempurna pandangan ini,

Demikian pula, ketenangan jiwa, akan hadir karena usaha menghadirkan pemberi ketenangan itu sendiri.⁸⁷

Elemen yang ketiga, tobat. Menurut al-Rāzī, dosa berpengaruh pada tingkat ketenangan jiwa,⁸⁸ Karena perasaan dihantui dengan perbuatan dosa yang telah dilakukan, sehingga jiwa menjadi gelisah.⁸⁹ Islam memberikan alternatif dalam masalah ini yaitu dengan melakukan tobat, karena tobat sama halnya menghapus sesuatu yang kotor⁹⁰ dalam diri manusia.⁹¹ Biasa dilihat orang yang membersihkan rumahnya sampai kelihatan rapi dan orang yang tinggal didalamnya merasa nyaman dan tenang. Demikian pula jiwa manusia, sangat layak dibersihkan, untuk mendatangkan ketenangan bagi pemiliknyanya.⁹² Selain itu, tobat juga dikatan sebagai proses memutar haluan yang sudah buntu.⁹³ Seperti akar pohon ketika bertabrakan dengan batu, dia akan memutar haluan dengan mencari cela yang bisa dilalui. Hewan juga demikian, memutar haluannya ketika dia mengalami kebuntuan. Manusia tidak jauh dari itu, dia akan melakukan tobat ketika buntu dalam

tidak lagi dihinggapi *khauf, ḥazn dan hulu*, justru jiwanya akan semakin tenang (*muḥmainnah*). [Lihat: Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 8, 354]. [Lihat juga: Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ*, 181-186]. [Lihat juga: Rudy Suharto, *Revolusi Ruhani*, (Depok: Pustaka Intermedia, 2002), 91]. [Lihat juga: Mohammad Ali Shomali, *Mengenal Diri*, diterjemahkan oleh M. Hashem, (Jakarta: Lentera, 2001), 136].

⁸⁷ Muhammad Djarot Sensa, *La Takhaf wa La Tahzan*, Hlm. 36.

⁸⁸ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid 4, Hlm. 507.

⁸⁹ Muḥammad 'Utsman Najati, *Psikologi Qur'ani*, (Bandung: Marja, 2010), Hlm. 276.

⁹⁰ Pakaian akan terasa nyaman dipakai ketika dalam keadaan bersih. Demikian pula hati yang menjadi mesin sekaligus pakaian bagi manusia. [Lihat: Muḥammad al-Ghazālī, *al-Jānīb al-'Āḥḍī Min al-Islām*, 158].

⁹¹ Muḥammad al-Ghazālī, *al-Jānīb al-'Āḥḍī Min al-Islām*, Hlm. 159.

⁹² Muḥammad al-Ghazālī, *al-Jānīb al-'Āḥḍī Min al-Islām*, Hlm. 159.

⁹³ Ayatullah Murteza Muthahhari, *Kata-Kata Spiritual*, (Tehran: Propagasi Tablighat Islam, 1987), Hlm. 95.

perjalannya menuju kesempurnaan.⁹⁴ Jadi, bisa disimpulkan bahwa tobat merupakan revolusi batin dalam menata ulang kehidupan sebelumnya menjadi lebih baik.⁹⁵

Elemen yang ke empat adalah Al-Qur'an. Rasul beserta para wali mengajarkan pesan *ilāhi* kepada umat manusia, untuk mengobati segala bentuk penyakit-penyakit jiwa yang ada pada diri manusia.⁹⁶ Lewat para rasul tersebut, Allah SWT menurunkan informasi bahwa kami telah menurunkan Al-Qur'an sebagai penawar.⁹⁷ “*Dan kami turunkan dari Alquran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Alquran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. Al-Isra': 82)*

Ketika menggambarkan kronologis turunnya al-Qur'an, Allah SWT menggunakan kata *nuzūl* sebagaimana ketika melukiskan turunnya air hujan.⁹⁸ Ada beberapa persamaan al-Qur'an dengan hujan, yaitu, al-Qur'an diturunkan dari langit (*anzalnāhu*), al-Qur'an dan hujan suci dan mensucikan (*liyutahhirakum*: QS. al-Anfāl: 11), (*wa yuzakkikum*: QS. Aal-Baqarah: 129). Menurut al-Rāzī, dari sinilah dapat terlihat bahwa al-Qur'an dapat membersihkan dan mengobati segala kotoran jasmani dan rohani manusia.⁹⁹ Penyakit rohani yang dia maksud ada dua yaitu, keyakinan keliru¹⁰⁰ dan akhlak yang

tercelah.¹⁰¹ Menurutnya, akhlak yang tercelah, telah banyak diuraikan oleh Al-Qur'an dan cara pengatasiannya. Sementara keyakinan yang keliru diperoleh dari *madhab* yang diikuti. Namun *madhab* tersebut, akan keliru ketika tidak sesuai dengan logika al-Qur'an.¹⁰² Informasi al-Rāzī tersebut, mengajak untuk terus mengkaji berbagai penyakit jiwa dan berusaha mencari solusinya dalam al-Qur'an.

Mengenai term *shifā'* yang disebutkan ayat al-Qur'an di atas, ada dua pendapat: *Pertama*, terapi bagi jiwa yang dapat menghilangkan kebodohan dan keraguan, membuka jiwa yang tertutup, serta menyembuhkan jiwa yang sakit; *Kedua*, terapi yang dapat menyembuhkan penyakit fisik.¹⁰³ Pembagian ini juga diikuti oleh al-Rāzī, meskipun Ṭabā'ṭabā'i, memaknai lebih kepada “*terapi ruhaniah*”. Bahkan Ṭabā'ṭabā'i mengukuhkan pendapatnya bahwa Al-Qur'an sebenarnya sebagai ruh. Fungsinya ruh, menghidupkan jasad yang mati.

Elemen yang ke lima adalah do'a. Dalam sebuah hadis disebutkan “*Do'a sebagai otaknya ibadah*.”¹⁰⁴ Namanya otak, berarti

adanya *hijab* yaitu, rusaknya keyakinan. Padahal, hati digambarkan seperti cermin yang akan menerima pantulan cahaya tuhan (pengetahuan). Hal yang sama disampaikan Humaidi dalam penelitiannya bahwa Al-Farabi juga berpandangan demikian. Bahkan ditambahkan bahwa akal sebagai pembersih yang membersihkan hati atau ruh. Ketika cermin hati selalu dibersihkan, yaitu akal, maka cermin tersebut akan menerima pancaran ilahi secara sempurna tanpa ada halangan. [Lihat: Imām Abī Ḥāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Mukhtaṣar Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, (Jakarta: Dār al-Kutub al-Islamiyyah, 2004), 116-117]. [Lihat juga: Humaidi, *Paradigma Sains Integratif Alfarabi*, (Jakarta: Sadra Press, 2015), 314].

¹⁰¹Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid . 21, Hlm. 389.

¹⁰²Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid . 21, Hlm. 389.

¹⁰³Syaikh Imam Al-Qrṭhubi, *Tafsir Al-Qurṭubi*, diterjemahkan oleh Asmuni, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), Hlm. 785.

¹⁰⁴Mu'jam al-Wasīṭ, Jilid. 3, 293. [Lihat juga: At-Targhīb wa At-Tarhīb, Jilid. 2, 392]. [Lihat juga: Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, diterjemahkan oleh Sari Narilita dan Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005), 504].

⁹⁴ Ayatullah Murteza Muthahhari, *Kata-Kata Spiritual*, Hlm. 95.

⁹⁵ Ayatullah Murteza Muthahhari, *Kata-Kata Spiritual*, Hlm. 95.

⁹⁶ Usman Nuri Topbas, *Ratapan Kerinduan Rumi*, Hlm. 133.

⁹⁷ Meskipun aturan yang tergambar dari al-Qur'an seolah mengekang dan berat, tapi pada hakikatnya memiliki tujuan yang baik dibalik semua itu. [Lihat: Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an & Tekanan Jiwa*, 146].

⁹⁸ Mohsen Qarāti, *Seri Tafsir Untuk Anak Muda Surah Yusuf*, diterjemahkan oleh Salman Nano, (Jakarta: al-Huda, 2000), Hlm. 4.

⁹⁹Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid . 21, Hlm. 389.

¹⁰⁰ Imām Abī Ḥāmid Muḥammad al-Ghazālī menyebutkan bahwa di antara penghalang ilmu sehingga tidak tampak dalam hati manusia karena,

segala aktifitas, bisa dirancang dan disusun sehingga dicapai hasil yang maksimal sesuai yang direncanakan. Tantangan atau masalah yang dihadapi, butuh otak untuk menyusun ulang kembali dan mencapai hasil yang benar. Dengan terbatasnya kemampuan manusia,¹⁰⁵ menjadikan dirinya butuh otak yang tak terbatas. Dari situlah do'a dimaknai sebagai pengakuan seorang hamba akan dirinya.¹⁰⁶ Ia sadar, bahwa dirinya tidak mampu dalam segala hal, bukannya malah sombong. Enggan berdoa, menandakan dia sombong.¹⁰⁷ Padahal Allah telah membuka pintu rahmat-Nya untuk diminta pertolongan dengan firman-Nya yang berbunyi, “Berdoalah kepadaku niscaya aku akan mengabulkannya” (QS. 40:60). Al-Rāzī menanggapi ayat tersebut mengajukan beberapa syarat untuk terkabulnya do'a yaitu, *al-Taḍarru'* (rendah hati), *Al-Tadhallul* (rendah diri dihadapan Allah), dan *al-Takhashshu'* (penyerahan penuh kepada Allah).¹⁰⁸ Hadis qudsi lain menyoroti hal ini adalah: “*Aku bergantung pada prasangka hambaku, maka biarkan dia berprasangka sebagaimana maunya*”.¹⁰⁹ Inilah yang menjadi landasan Imam Rabbani Ahmad Faruq mengatakan bahwa “Menginginkan sesuatu adalah mendapatkannya, karena Allah tidak mungkin mebiarkan hambaNya berdoa sesuatu yang dia tidak akan menerimanya.”¹¹⁰

Elemen yang ke enam adalah ikhlas. Menurut al-Rāzī, ikhlas menerima dunia lebih besar ketimbang ikhlas menerima ujian.¹¹¹ Seolah-olah pernyataan ini memaknai ikhlas sebagai sikap yang sama sekali tidak

menggerutu terhadap sesuatu yang diberikan oleh Tuhan.¹¹² Bahkan ia mengatakan, baru dikatakan Islam ketika ikhlas menjalankan perintah Tuhan,¹¹³ dan inilah dibicarakan al-Qur'an bahwa kimanan mesti beriringan dengan amal shaleh (QS. al-Baqarah: 82). Tidak dapat dikatakan kesadaran spiritual yang baik jika keimanan tersebut untuk mencari pujian atau takut terhadap hukuman-Nya.¹¹⁴ Namun idealnya ketika keimanan itu berlandaskan pada keikhlasan yaitu, tidak mengharapkan apa pun selain *riḍoh* Tuhan.¹¹⁵ Berangkat dari asumsi tersebut, maka dapat dilihat bahwa segala yang menjadi gejala jiwa, bisa diatasi dengan ikhlas. Maksudnya, perhatian tidak lagi sedih ketika sesuatu ada sesuatu yang hilang, karena yang dituju hanya satu yaitu, Tuhan. Termasuk yang disebutkan sebelumnya bahwa ibadah yang dilakukan disertai dengan keikhlasan, sehingga berbuah ketenangan seperti firman Tuhan surah Al-Fath: 4.

Elemen yang ke tujuh adalah tawakal. Menurut al-Rāzī, tawakal merupakan kesadaran bahwa kehidupan ini dikendalikan

¹⁰⁵Nurcholish Madjid, *Islam Kemodernandan Keindonesiaan*, (Bandung: Mizan, 1987), Bab 14, Hlm. 3.

¹⁰⁶ Islah Gusmian, *Surat Cinta Al-Ghazali*, (Bandung: Mizania, 2006), Hlm. 229.

¹⁰⁷ Islah Gusmian, *Surat Cinta Al-Ghazali*, Hlm. 229.

¹⁰⁸Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 14, Hlm. 280.

¹⁰⁹ Shaḥīḥ Ibn Ḥibbān, Hlm. 641

¹¹⁰ Ahmed Hulusi, *Kekuatan Doa*, diterjemahkan oleh T.J.Sagwiangsa, (ttp, 2014), Hlm. 6.

¹¹¹Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 4, Hlm. 129.

¹¹² Bisa dikatakan bahwa ikhlas yang dimaksud, sama seperti madu yang tidak terkena noda yang pahit. Di dalamnya tidak ada maksud yang lain. Bahkan kaum sufi memandang bahwa baru dikatakan cinta ketika relak menerima apa pun yang diberikan oleh yang dicinta, dan itulah disebut ikhlas. Contoh, dua pasang kekasih yang ingin mengunjungi kekasihnya. Yang pertama tidak mengharapkan pemberian hadiah ketika akan mengunjunginya. Namun yang kedua, mengaharapkan hadiah. Jika dikatakan mengaharap hadiah dari kekasih adalah sebuah aib, berarti ikhlas yang sesungguhnya adalah yang pertama. [Lihat juga: ‘Abd al-Raḥmān ibn Yusuf al-Lajāi, *Terang Benderang dengan Makrifatullah*, diterjemahkan oleh Maman Abdurrahman, (Jakarta: Serambi, 2008), 212].

¹¹³Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīh al-Ghayb*, Jilid. 7, Hlm. 172.

¹¹⁴ Allamah Husayn Ṭabāṭabā'i dkk, *Perjalanan Ruhani ParaKekasih Allah*, diterjemahkan oleh M. Khoiril Anam, (Depok: Inisiasi Press, 2005) 2. [Lihat juga *Biharul Anwa*, Jilid V, Hlm. 208].

¹¹⁵ Al-Imām Abi al-Qāsim ‘Abd al-Karīm bin Harāzin al-Qusyairī, *Al-Risālah Al-Qusyairiyyah*, Hlm. 254.

oleh Allah.¹¹⁶ Kondisi *ḥazn*, *khauf* dan *al-hulu'*, dapat diobati dengan tawakal, karena tawakal merupakan kekuatan moril para pejuang.¹¹⁷ Keyakinannya bahwa segala sesuatu akan kembali kepada Allah (QS. Al-Baqarah: 156), menjadi dasar untuk tetap tegar dan penuh harap. Dengan demikian, ketenangan lahir dari keimanan seseorang kepada sumber segala sebab.¹¹⁸

Dari uraian yang panjang diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa problem jiwa yang dihadapi manusia, akan diobati berdasarkan elemen-elemen yang dibutuhkan. Misalnya, ketika problem takut dan sedih hadir di dalam jiwa, maka elemen yang semestinya aktual dalam dirinya adalah keimanan. Karena keimanan inilah yang mengantarnya pada suatu cara pandang yang luas bahwa ada kekuatan lain yang berada di luar diri manusia yang menentukan segalanya.

C. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penulis di atas, maka penelitian ini bisa ditarik beberapa kesimpulan di antaranya: Pertama,

Ketenangan menurut Al-Rāzī adalah tidak menghiraukan sesuatu yang tidak memberi manfaat, sehingga ketenangan yang teraktual dalam jiwa hanyalah nilai-nilai kebaikan dan sekaligus menjadi jati diri. Dan inilah yang dimaksud berkhilaf dengan akhlak Tuhan. Kedua, yang dimaksud ketenangan jiwa adalah, kondisi jiwa yang kokoh terhadap apa pun. Kebaikan tidak membuatnya sombong, dan keburukan tidak membuatnya sedih, cemas apalagi gelisah. Sehingga, dapat dikatakan bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa yang kokoh pada relnya sendiri. Ketiga, yang menjadi elemen ketenangan jiwa ada tujuh yaitu, iman yang membuatnya percaya pada kekuatan yang tak terbatas, zikir yang mengingatkan nikmat yang tak pernah putus, tobat yang menata hidupnya untuk lebih baik, al-Qur'an yang menuntunnya pada jalan ketenangan, do'a memberinya sebuah harapan, ikhlas memberinya ketabahan, dan tawakal memberinya tempat untuk bersandar.

DAFTAR PUSTAKA

¹¹⁶ Fakhṛ al-Dīn al-Rāzī, *Mafātīḥ Al-Ghayb*, Jilid. 7, 112. [Lihat juga: Muḥammad al-Ghazālī, *al-Jānīb al-‘Āḥḍī Min al-Islām*, (Mesir: Nahḍah Miṣr, 2005), Hlm. 239]. Tawakal menjadi cara untuk mengatasi problem jiwa, karena tawakal merupakan karakter yang bersumber dari keimanan kepada *qadha* dan *qadar* Tuhan dan ini merupakan *tawḥīd ‘af‘āli*. Manusia harus tahu bahwa segala dan dan usahanya yang telah dia susun, berada dalam kuasaNya (QS. al-Faṭīr: 43). Dari situlah, manusia tidak selayaknya sombong dengan segala rencananya, karena dia juga mesti mempertimbangkan takdir Tuhan, sehingga dia tidak kecewa dan sedih ketika mengalami kegagalan. Namun dalam hal tawakal bukan dalam pengertian tidak berusaha, karena tanpa usaha juga tidak akan mendapatkan apa-apa (QS. an-Najm: 39). Bahkan Tuhan sendiri mengatakan dalam firmanNya bahwa tidak akan merubah suatu kaum tanpa kaum itu sendiri yang mau merubah dirinya sendiri (QS. ar-Ra’d: 11). [Lihat juga: Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur’an & Tekanan Jiwa*, 1 53].

¹¹⁷ Muḥammad al-Ghazālī, *al-Jānīb al-‘Āḥḍī Min al-Islām*, Hlm. 244.

¹¹⁸ Fakhṛ al-Dīn al-Rāzī, *Tafsīr Mafātīḥ al-Ghayb*, Jilid. 8, Hlm. 354. [Lihat juga: Rudy Suharto, *Revolusi Ruhani*, (Depok: Pustaka Intermedia, 2002), Hlm. 91]

Ali Shah, Omar, *Tasawuf Sebagai Terapi*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2006).

‘Abd Al-Bāqī, Muḥammad Fuādi, *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfāzī Al-Qur’ān Al-Karīm*, (Bandung: CV. Diponegoro, tt).

Abu ‘Ābdillāh bin Qayyim al-Jawzīyyah, Shamsuddīn, *al-Rūḥ*, (Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmiyyah, 1975).

Abi Dzar an-Naraqi, Muhammad Mahdi bin, *Penghimpun Kebahagiaan*, diterjemahkan oleh, (Jakarta: Lentera, 2003).

Bagir, Haidar, *Buku Saku Filsafat Islam*, (Bandung: Mizan, 2005).

Budiman, Ikhlas, “Penerapan Teori-Teori Filosofis Dalam Menafsirkan Al-Qur’an”, dalam *Tanzil*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Filsafat Islam (STFI) Sadra, Vol. 1, No.1, 2015).

Al-Baghdādī, Syekh ‘Abd al-Laṭīf, *Al-Shifā Al-Rūḥī wa Al-Jismī*, (Beirut: Dār al-Islāmiyyah, 2003).

Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005).

- Effendi, Irmansyah, *Kesadaran Jiwa*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2005).
- Effendy, Yudy, *Sabar & Syukur Rahasia Meraih Hidup Supersukses*, (Jakarta: Quantum Media, 2012).
- Al-Ghazālī, *Metode Menaklukkan Jiwa*, diterjemahkan oleh Rahmani Astuti, (Bandung: Mizan, 2014).
- _____, *Majmū'ah Rasā'il*, (Mesir: al-Maktabah al-Tawfiqiyah, Ttp).
- _____, *Mukhtaṣar Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, (Jakarta: Dār al-Kutub al-Islamiyyah, 2004).
- Al-Ghazālī, Muḥammad, *al-Jānib al- 'Āḫfi Min al-Islām*, (Mesir: Nahḍah Miṣr, 2005).
- Hakim, A. Husnul, IMZI, *Ensiklopedi Tafsir*, (Depok: eLSiQ, 2013)
- Hidayat, Komaruddin, *Psikologi Kebahagiaan*, (Jakarta: Noura Books, 2015).
- Al-Haydarī, Kamāl, *Al-Tarbiyyah Al-Rūḥiyyah*, (Qum: Dār as-Ṣādiqīn, 2012).
- Husaini Kuhsari, Ishaq, *Al-Qur'an & Tekanan Jiwa*, (Jakarta: Sadra Press, 2012,).
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007).
- Al-Hujwiri, *Kasyful Mahjub*, diterjemahkan oleh Suwardjo Muthary dan Abdul Hadi W.M, (Bandung: Mizan, 2015).
- Humaidi, *Paradigma Sains Integratif Alfarabi*, (Jakarta: Sadra Press, 2015).
- Hulusi, Ahmed, *Kekuatan Doa*, diterjemahkan oleh T.J.Sagwiangsa, (ttp, 2014).
- Islah Gusmian, *Surat Cinta Al-Ghazali*, (Bandung: Mizania, 2006).
- Ibn Yusuf al-Lajāi, 'Abd al-Raḥmān, *Terang Benderang dengan Makrifatullah*, diterjemahkan oleh Maman Abdurrahman, (Jakarta: Serambi, 2008), 212].
- Ibn al-Raḥmān bin Sulaimān al-Rūmī, Fahrū, *Buhūth fī Uṣūl al-Tafsīr wa Manāhijuhu*, (Riyād: Maktabah Taubah, ttp).
- Iskandar, Teuku Safir, *Falsafah Kalam: Kajian Teodisi Filsafat Teologis Fakhṛ al-Dian al-Razi*, Nanggroe Aceh Darussalam: Nadiyah Foundation, 2003).
- Al-Imām Ibn Ḥajar al-'Asqalānī, *Fatḥu al-Bārī Sharḥu Ṣaḥīḥ Bukhārī*, (Kairo: Dār al-Ḥadīth, 2004), Jilid. 4, 237.
- Al-Jimānī, 'Abd al-'Ālī, *al-Qur'an Wa Īlm an-Nafs*, (Beirut: Dār al-'Arabiyyah al-'Ulūm, 1997).
- John Wensinck, Arnold, *al-Mu'jam al-Mufakhras li al-Fādḥ al-Ḥadīth an-Nabawī*, (London: Maktabah Barīl fī Madīnah, 1936).
- Kerwanto, "Manusia dan Kesempurnaannya (Telaah Psikologi Transendental Mullā Shadrā)" dalam *Kanz Philosophia*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Filsafat Islam (STFI) Sadra, Vol. 5, No.2, 2015).
- Khomeini, *Manajemen Nafsu*, (Jakarta: Al-Huda, 2010).
- Kartanegara, Mulyadhi, *Lentera Kehidupan*, (Bandung: Mizan, 2017).
- Kermani, Thuba, "Diskursus Akhlak Dalam Filsafat Mullā Shadrā," dalam *Kanz Philosophia*, (Jakarta: Sekolah Tinggi Filsafat Islam (STFI) Sadra, Vol. 4, No.1, 2014).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Mendengarkan Dan Berkomunikasi Dalam Keluarga Adalah Komponen Pencegah Depresi Yang Utama* <http://www.depkes.go.id/article/view/2085/mendengarkan-dan-berkomunikasi-dalam-keluarga--adalah-komponen-pencegah-depresi-yang-utama.html> diakses 4-april-2017.
- Miskawaih, Ibn, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, diterjemahkan oleh Helmi Hidayat, (Bandung: 1998).
- Madjid, Nurcholish, *Islam Doktrin dan Peradaban*, (Jakarta: Paramadina, 1992).
- _____, *Islam Kemandirian dan Keindonesiaan*, (Bandung: Mizan, 1987).
- Musavi Lari, Sayyid Mujtaba, *Psikologi Islam*, diterjemahkan oleh Satrio Pinandito, (Jakarta: Pustaka Hidayah, 1993).
- Muthahhari, Murtadha, *Ceramah Seputar Persoalan Penting Agama & Kehidupan*, (Ciputat; Lentera, 2000).
- _____, *Manusia Seutuhnya*, (Jakarta: Sadra Press, 2012).
- Manzūr, Ibn, *Lisān al-'Arab*, (Kairo: Dār al-Ḥadīth, 2003).
- Muthahhari, Ayatullah Murteza, *Kata-Kata Spiritual*, (Tehran: Propagasi Tablighat Islam, 1987).
- Mubarok, Achmad, *Psikologi Qur'ani*,

- (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001).
- Najati, Muhammad Utsman, *The Ultimate Psychology*, diterjemahkan oleh Hedi Fajar, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2008).
- Qarāṭi, Mohsen, *Seri Tafsir Untuk Anak Muda Surah Yusuf*, diterjemahkan oleh Salman Nano, (Jakarta: al-Huda, 2000).
- Al-Qurṭhubi, Syaikh Imam, *Tafsir Al-Qurṭubī*, diterjemahkan oleh Asmuni, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008).
- Al-Qaṭṭān, Mannā Khalīl, *Studi Ilmu-Ilmu Qur'an*, diterjemahkan oleh Mudzakir (Jakarta: PT. Pustaka Litera AntarNusa, 2011).
- Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn, *Kitāb al-Nafs wa al-Rūḥ wa Sharḥ Qawāḥimā* (Pakistan: Maṭbu'at Ma'had al-Islam Abḥāth al-Islāmiyah Pakistan, 1968).
- _____, *Mafātīh al-Ghaib*, Juz al-Hādi wa wa Salasūn, (Beirut Libanon: Dār al-Fikr, 2005).
- Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn, *Kesucian Profetik*, diterjemahkan oleh Yusuf Anas, (Jakarta: Sadra Press, 2014).
- Rahmat, Jalaluddin, *Tafsir Kebahagiaan*, (Jakarta: Serambi, 2010).
- Russel, Bertrand, *Sejarah Filsafat Barat*, (Jogjakart: Pustaka Pelajar, 2013).
- Al- Suyuti, *Ṭabaqāt al- Mufasirīn*, cet. ke - 3 (Libanon Beirut: Dār al-Kutub al-Islāmiyah, 1433 H).
- Sina, Ibn, *Psikologi Ibn Sina*, diterjemahkan oleh M. S. Nasrulloh, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009).
- Shihab, Quraish, *Tafsir al-mishbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2012).
- Syukur dan Masharudin, M. Amin, *Intelektual Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002).
- Suharto, Rudy, *Revolusi Ruhani*, (Depok: Pustaka Intermedia, 2002).
- Shomali, Mohammad Ali, *Mengenal Diri*, diterjemahkan oleh M. Hashem, (Jakarta: Lentera, 2001).
- Said Az-Zahrani, Musfir bin, *Konseling Terapi*, diterjemahkan oleh Sari Narilita dan Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005).
- Suharto, Rudy, *Revolusi Ruhani*, (Depok: Pustaka Intermedia, 2002).
- Taufiq Pasiak, *Revolusi IQ/EQ/SQ*, (Bandung: Mizan, 2002).
- Ṭabā'ṭabā'ī, Husayn, dkk, *Perjalanan Ruhani ParaKekasih Allah*, diterjemahkan oleh M. Khoirul Anam, (Depok: Inisiasi Press, 2005).
- Vaughan-Lee, Llewellyn, *Lingkar Cinta Sufi*, diterjemahkan oleh Eva Y Nukman dan Sofie Dewayani, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2003).