

Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan
Volume 8 Nomor 6 Bulan Desember Tahun 2026 Halaman 1221 - 1231
https://edukatif.org/index.php/edukatif/index

Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an dan Tasawuf: Implikasi Pendidikan Islam dalam Kerangka *Eudaimonic Well-Being*

Dudang Abdul Karim[1]✉, Made Saihu[2]
Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Ittihad Cianjur, Indonesia[1]
Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia[2]
e-mail : dudangkarim15@gmail.com[1], madesaihu@ptiq.ac.id[2]

Abstrak

Krisis kesehatan mental peserta didik menuntut respons pedagogis-spiritual, bukan hanya psikologis. Penelitian ini menganalisis konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, menjelaskannya melalui tasawuf Imam al-Ghazali, dan merumuskan implikasinya bagi pendidikan Islam dengan eudaimonic well-being sebagai kerangka analitis. Kajian kepustakaan kualitatif ini menganalisis Tafsir Jalalain atas tiga ayat: QS. An-Nahl [16]: 97 (ḥayātan ṭayyibah, dimensi tujuan), QS. Al-Fath [48]: 4 (sakīnah, dimensi proses) dan QS. Al-Mu'minūn [23]: 1–11 (al-mufliḥūn, dimensi indikator). Data dianalisis melalui analisis isi, analisis komparatif-konseptual, dan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an bersifat teosentris, transformatif dan integratif bukan sekadar keadaan emosional, melainkan kondisi batin yang terbentuk melalui relasi yang benar dengan Allah. Al-Ghazali melalui tazkiyat al-nafs menyediakan mekanisme transformasi melalui mujāhadah, muḥāsabah, murāqabah, ṣabr, tawakkul, riḍā, dan qana'ah. Dialog dengan eudaimonic well-being mengungkapkan konvergensi pada perhatian terhadap kondisi internal, divergensi pada sumber epistemologis, dan hubungan komplementer bukan identik. Implikasinya bagi pendidikan Islam meliputi pentingnya makna hidup, penguatan kapasitas internal, sensitivitas budaya-religius, integrasi spiritual-psikologis dalam kurikulum, dan kolaborasi antar keilmuan. Penelitian ini menawarkan model dialog konseptual berlapis: Al-Qur'an sebagai landasan normatif, tasawuf al-Ghazali sebagai jembatan konseptual, dan eudaimonic well-being sebagai kerangka analitis.
Kata Kunci: ketenangan jiwa; Al-Qur'an; tasawuf; Al-Ghazali; eudaimonic well-being; pendidikan Islam

Abstract

The mental health crisis among students demands a pedagogical-spiritual response, not merely a psychological one. This study analyzes the concept of tranquility of the soul in the Qur'an, explains it through Imam al-Ghazali's Sufism, and formulates its implications for Islamic education using eudaimonic well-being as an analytical framework. This qualitative library research analyzes Tafsir Jalalain on three verses: QS. An-Nahl [16]: 97 (ḥayātan ṭayyibah, the dimension of purpose), QS. Al-Fath [48]: 4 (sakīnah, the dimension of process), and QS. Al-Mu'minūn [23]: 1–11 (al-mufliḥūn, the dimension of indicators). Data were analyzed through content analysis, comparative-conceptual analysis, and thematic analysis. The findings reveal that tranquility of the soul in the Qur'an is theocentric, transformative, and integrative not merely an emotional state, but an inner condition formed through a correct relationship with God. Al-Ghazali, through tazkiyat al-nafs, provides a mechanism of transformation through mujāhadah, muḥāsabah, murāqabah, ṣabr, tawakkul, riḍā, and qana'ah. Dialogue with eudaimonic well-being reveals convergence in attention to internal conditions, divergence in epistemological sources, and a complementary not identical relationship. The implications for Islamic education include the importance of meaning in life, strengthening internal capacity, cultural-religious sensitivity, spiritual-psychological integration in the curriculum, and interdisciplinary collaboration. This study offers a layered conceptual dialogue model: the Qur'an as the normative foundation, al-Ghazali's Sufism as the conceptual bridge, and eudaimonic well-being as the analytical framework.
Keywords: *tranquility of the soul; Qur'an; Sufism; al-Ghazali; eudaimonic well-being; Islamic education*

Copyright (c) 2026 Dudang Abdul Karim, Made Saihu

✉ Corresponding author :
Email : dudangkarim15@gmail.com
DOI : https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i6.9474
ISSN 2656-8063 (Media Cetak)
ISSN 2656-8071 (Media Online)

DOI: https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i6.9474

PENDAHULUAN

Krisis kesehatan mental di kalangan peserta didik Indonesia telah mencapai titik yang mengkhawatirkan. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengungkapkan prevalensi depresi tertinggi (2%) pada kelompok usia 15–24 tahun, dengan hanya 10,4% yang mencari pengobatan (Sakka, 2024) Data WHO/Europe (2024) juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan teman sebaya bagi remaja mengalami penurunan sejak 2018dukungan keluarga turun dari 73% menjadi 67%, dan dukungan teman sebaya dari 61% menjadi 58%sementara tekanan sekolah meningkat, terutama pada remaja perempuan (O, 2024). Angka-angka ini bukan sekadar statistik administratif; mereka merepresentasikan kegelisahan kolektif yang menuntut respons sistemik, bukan hanya individual. Di sinilah tradisi tasawuf, khususnya pemikiran Imam al-Ghazali tentang tazkiyat al-nafs, menawarkan relevansi yang tidak dapat diabaikan: ia menyediakan kerangka sistematis untuk memahami dan membina jiwa, bukan sekadar mengelola gejala psikologis.

Pada kelompok mahasiswa dan santri, gambaran situasi tidak lebih baik. Penelitian Hardi (2022) tentang ketenangan jiwa dan psychological well-being pada santri mahasiswa di Pondok Pesantren Ulul Albab Balirejo Yogyakarta menunjukkan korelasi signifikan antara keduanya, dengan koefisien korelasi sebesar 0,720 (Hardi, 2022). Temuan ini mengindikasikan bahwa persoalan kesehatan mental di lingkungan pendidikan Islam bukanlah fenomena marginal, melainkan persoalan struktural yang beririsan dengan kualitas relasi sosial dan penerimaan diri. Namun, studi tersebut berhenti pada pembuktian korelasi empiris; ia tidak menjelaskan mengapa ketenangan jiwa berkorelasi dengan keberfungsian psikologis, melalui mekanisme apa hubungan itu bekerja, dan atas dasar epistemologis apa klaim tersebut dapat dipertanggungjawabkan. Celah inilah yang belum diisi oleh literatur yang ada.

Di lingkungan pendidikan tinggi Islam, situasinya bahkan lebih paradoks. Kajian Risqiyah, Royanulloh, dan Mawardi (2025) tentang konsep sa'ādah dalam perspektif tasawuf al-Ghazali menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati bukanlah keadaan psikologis yang pasif, melainkan hasil dari proses panjang pembinaan jiwa yang melibatkan pengetahuan, tindakan, dan transformasi batin (Risqiyah et al., 2025). Kajian tersebut bahkan mengakui adanya research gap: studi-studi sebelumnya cenderung parsial dalam menghubungkan konsep-konsep sufistik dengan psychological well-being, dan tidak ada jembatan konseptual yang jelas antara kerangka modern dan konsep kebahagiaan dalam pemikiran Islam klasik (Risqiyah et al., 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa lembaga pendidikan Islam yang secara doktrinal memiliki sumber daya spiritual paling kaya untuk pembinaan jiwa justru belum sepenuhnya mampu merespons krisis ini secara substantif. Pendidikan agama Islam di banyak lembaga masih berpusat pada transfer doktrin dan hafalan, sementara dimensi pembinaan jiwa yang menjadi inti tradisi tasawuf jarang dioperasionalkan dalam kurikulum dan praktik pembelajaran.

Kesenjangan ini menjadi lebih paradoks ketika kita mengingat bahwa tradisi Islam memiliki khazanah pembinaan jiwa yang sangat kaya. Al-Qur'an secara eksplisit menghubungkan ketenangan hati dengan zikir: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Al-Ra'd [13]: 28). Ayat ini bukan sekadar doktrin teologis, melainkan mengandung klaim tentang mekanisme psikologis-spiritual yang dapat dirumuskan ulang sebagai landasan pendidikan. Imam al-Ghazali, melalui konsep tazkiyat al-nafs, menawarkan kerangka sistematis tentang bagaimana jiwa dibersihkan dari sifat-sifat tercela dan ditumbuhkan dengan sifat-sifat terpuji (Al-Ghazali, 2005). Al-Ghazali menegaskan bahwa tazkiyatun nafs bukan sekadar ritual, melainkan proses seumur hidup untuk memurnikan karakter dan menumbuhkan rasa pemenuhan baik di dunia maupun akhirat (Fakharuddin & Suhid, 2016). Namun, kerangka al-Ghazali ini belum pernah dianalisis secara sistematis menggunakan perangkat analitis dari psikologi kontemporer untuk mengidentifikasi struktur dan mekanismenya.

Persoalannya, kajian-kajian akademis di Indonesia yang menghubungkan Al-Qur'an, tasawuf, dan kesehatan mental masih didominasi oleh dua kecenderungan yang kurang produktif untuk pengembangan pendidikan. Pertama, kajian yang berhenti pada deskripsi konsep ketenangan jiwa dalam tafsir tertentu tanpa

DOI: https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i6.9474

menarik implikasi pedagogisnya. Kedua, kajian yang membandingkan konsep Islam dengan teori psikologi secara simetris, seolah-olah keduanya berada pada level epistemologis yang setara, sehingga kehilangan daya kritis terhadap praktik pendidikan yang ada. Padahal, kajian tentang konsep al-raja' dalam Al-Qur'an dan hubungannya dengan kesehatan mental menunjukkan bahwa dimensi harapan memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan psikologis, tetapi belum banyak dielaborasi dalam kerangka pendidikan (Husna & Ni'mah, 2024). Celah yang lebih spesifik adalah: belum ada studi yang secara sistematis menggunakan eudaimonic well-being sebagai perangkat analitis bukan sekadar konsep pembanding untuk membedah struktur dan mekanisme ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dan tasawuf al-Ghazali.

Dalam konteks itulah artikel ini mengambil posisi. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang mendialogkan ketenangan jiwa dengan Psychological Well-Being Ryff (Ryff, 1989), artikel ini menggunakan eudaimonic well-being sebagai perangkat analisis utama, bukan sekadar konsep pembanding. Pilihan ini bukan sekadar pergantian istilah. Kerangka eudaimonik yang memandang kesejahteraan bukan sebagai akumulasi kesenangan (hedonik), melainkan sebagai aktualisasi potensi dan hidup yang bermakna memiliki afinitas konseptual dengan tasawuf yang jauh lebih produktif untuk pendidikan. Konsep sa'ādah dalam pemikiran al-Ghazali, misalnya, menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati bersifat eudaimonik: ia dicapai melalui aktualisasi potensi spiritual dan intelektual, bukan melalui pemenuhan kesenangan sesaat (Risqiyah et al., 2025). Dengan menjadikan eudaimonic well-being sebagai "kacamata" analisis bukan "cermin" pembanding artikel ini dapat mengidentifikasi secara sistematis di mana konsep Qur'ani dan tasawuf al-Ghazali konvergen dengan teori tersebut, di mana mereka divergen secara epistemologis, dan bagaimana keduanya dapat saling melengkapi tanpa kehilangan identitas masing-masing.

Dengan demikian, pertanyaan yang diajukan artikel ini adalah: bagaimana hubungan antara konsep ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an, mekanisme tazkiyat al-nafs al-Ghazali, dan kerangka eudaimonic well-being dapat dirumuskan secara sistematis, dan apa implikasinya bagi pendidikan Islam? Tujuan penelitian ini adalah (1) menganalisis struktur eudaimonik dalam konsep Qur'ani tentang ketenangan jiwa, (2) menjelaskan mekanisme transformasi yang dirumuskan al-Ghazali melalui perspektif eudaimonic well-being, dan (3) merumuskan implikasi relasional tersebut bagi pengembangan pendidikan Islam. Kebaruan artikel ini terletak pada tiga hal: pertama, artikel ini tidak berhenti pada deskripsi atau korelasi empiris, tetapi menganalisis struktur dan mekanisme secara sistematis; kedua, artikel ini menggunakan eudaimonic well-being sebagai perangkat analitis utama, bukan sekadar konsep pembanding; ketiga, artikel ini menawarkan model analisis relasional tiga lapis Al-Qur'an sebagai landasan normatif, tasawuf al-Ghazali sebagai mekanisme transformasi, dan eudaimonic well-being sebagai kerangka analitis yang mempertahankan perbedaan epistemologis sekaligus menemukan titik temu yang produktif bagi pendidikan Islam.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan (library research). Kajian kepustakaan dipilih karena seluruh sumber data penelitian ini bersifat tekstual, yakni Al-Qur'an, Tafsir Jalalain, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn karya Imam al-Ghazali, serta literatur psikologi kontemporer tentang eudaimonic well-being. Dalam penelitian kepustakaan, peneliti bekerja dengan bahan-bahan yang terdokumentasi dan tidak mengandalkan data lapangan yang dihasilkan melalui observasi atau wawancara. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini menekankan pada pemaknaan dan interpretasi terhadap teks, bukan pada pengukuran statistik. Objek kajiannya adalah gagasan, konsep, dan argumen yang tersimpan dalam teks-teks primer dan sekunder, sehingga pendekatan yang paling sesuai adalah pendekatan interpretatif-kualitatif yang memungkinkan peneliti menangkap makna eksplisit dan implisit dari teks yang dianalisis.

Untuk menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an tentang ketenangan jiwa, penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i (tematik). Metode ini dipilih karena tujuannya adalah merumuskan konsep ketenangan jiwa secara utuh berdasarkan ayat-ayat yang dipilih secara strategis, bukan menafsirkan ayat secara berurutan

DOI: https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i6.9474

sebagaimana metode tahlili. Tafsir Jalalain karya Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin al-Suyuti ditetapkan sebagai sumber primer penafsiran. Pemilihan Tafsir Jalalain didasarkan pada dua pertimbangan. Pertama, kitab ini merupakan salah satu tafsir paling otoritatif dan paling luas digunakan di lembaga pendidikan Islam Indonesia, sehingga relevan dengan konteks pendidikan Islam yang menjadi fokus artikel. Kedua, karakter Tafsir Jalalain yang ringkas dan padat justru menjadi nilai tambah metodologis: ia memberikan batas makna yang jelas dan tidak berlebihan, sehingga peneliti dapat melihat secara jernih di mana teks Al-Qur'an berbicara dan di mana penafsiran manusia dalam hal ini al-Ghazali dan teori psikologi mengambil peran. Sementara itu, Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab digunakan sebagai sumber pendukung, bukan untuk menggantikan Jalalain, melainkan untuk memperluas wawasan kontekstual ketika Jalalain dianggap terlalu singkat dalam menjelaskan aspek tertentu (Shihab, 2002). Posisi kedua kitab tafsir ini bersifat komplementer: Jalalain menjadi landasan tekstual, sedangkan Al-Mishbah menjadi perluasan kontekstual. Langkah-langkah tafsir maudhu'i yang ditempuh meliputi penetapan topik, penghimpunan ayat, penelusuran penafsiran Jalalain, identifikasi keterbatasan penafsiran, dan penyusunan pembahasan secara sistematis.

Adapun ayat-ayat yang menjadi fokus analisis ditetapkan secara selektif, yaitu tiga ayat yang paling relevan dengan kerangka eudaimonic well-being: QS. An-Nahl [16]: 97 tentang ḥayātan ṭayyibah (kehidupan yang baik), QS. Al-Fath [48]: 4 tentang sakīnah yang menumbuhkan iman, dan QS. Al-Mu'minūn [23]: 1–11 tentang karakteristik al-mufliḥūn (orang yang beruntung). Ketiga ayat ini dipilih karena secara struktural saling melengkapi: An-Nahl 97 menyediakan dimensi tujuan (kehidupan baik), Al-Fath 4 menyediakan dimensi proses (pertumbuhan melalui ketenangan), dan Al-Mu'minūn 1–11 menyediakan dimensi indikator (karakter dan perilaku). Sumber data primer penelitian ini meliputi ketiga ayat tersebut beserta penafsirannya dalam Tafsir Jalalain, serta Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn Juz 3 karya al-Ghazali. Sumber data sekunder meliputi artikel jurnal tentang ketenangan jiwa dan tazkiyat al-nafs, literatur eudaimonic well-being, serta literatur metodologi yang relevan. Kriteria pemilihan sumber sekunder ditetapkan secara eksplisit: pertama, relevansi tematik dengan objek kajian (ketenangan jiwa, tasawuf al-Ghazali, atau eudaimonic well-being); kedua, kredibilitas akademik (berasal dari jurnal terindeks atau penerbit akademik); ketiga, kemutakhiran (diutamakan terbit dalam rentang 2019–2026, kecuali karya klasik yang menjadi objek analisis atau referensi teoretis yang tidak tergantikan); dan keempat, keterlacakan (memiliki DOI atau URL yang dapat diverifikasi).

Analisis data dilakukan melalui lima tahap yang saling terkait. Tahap pertama, analisis isi (content analysis) terhadap redaksi Tafsir Jalalain untuk ayat-ayat yang telah dihimpun, dengan tujuan mengidentifikasi makna eksplisit yang diberikan Jalalain serta batas-batas penafsirannya yakni aspek-aspek yang tidak dijelaskan karena keterbatasan ruang dalam kitab tersebut. Analisis isi juga diterapkan pada Iḥyā' al-Ghazali untuk mengidentifikasi konsep-konsep kunci tazkiyat al-nafs dan mekanismenya. Tahap kedua, klasifikasi kategori filsafat: setiap proposisi dari teks primer diklasifikasikan ke dalam kategori ontologi, epistemologi, atau aksiologi, untuk menguji koherensi internal dari definisi yang digunakan (Kallestrup, 2025). Tahap ketiga, analisis komparatif-konseptual yang mendialogkan tiga lapis sumber: makna yang diberikan Tafsir Jalalain, mekanisme transformasi yang dirumuskan al-Ghazali, dan kerangka eudaimonic well-being dalam psikologi kontemporer. Analisis ini tidak bertujuan menyamakan ketiganya, melainkan memetakan titik temu, perbedaan mendasar, dan kemungkinan saling melengkapi (Arofah, 2024). Tahap keempat, sintesis: dari komparasi tersebut, peneliti merumuskan diagnosis (misalnya, reduksi aksiologis) dan menawarkan redefinisi relasional. Tahap kelima, analisis tematik untuk mengorganisasikan temuan ke dalam tema-tema yang berorientasi pada implikasi pendidikan Islam misalnya tema "kriteria ontologis objek material", "hubungan objek material dan objek formal", dan "implikasi bagi praktik manajerial". Setiap tema dilengkapi dengan bodynote yang menunjukkan sumbernya, sehingga proses interpretasi dapat ditelusuri dan dipertanggungjawabkan.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber: temuan dari Tafsir Jalalain diverifikasi silang dengan penafsiran al-Ghazali serta kajian akademik terkini, dan ketegangan antara penafsiran Jalalain yang minimalis dan elaborasi al-Ghazali yang rinci tidak dihapus, melainkan dijadikan

DOI: https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i6.9474

bagian dari analisis (Shihab, 2002). Selain itu, triangulasi teoretis digunakan dengan cara mengaitkan dan membandingkan berbagai perspektif filsafat ilmu yang relevan, untuk menguji ketahanan argumentasi konseptual melalui dialog antar pemikiran. Dalam kerangka realisme kritis, keabsahan tidak diukur melalui korespondensi langsung antara klaim dan fakta, melainkan melalui kemampuan argumentasi menjelaskan mekanisme yang menghasilkan fenomena yang diamati (Pearce, 2007). Dengan demikian, metode ini tidak bertujuan menghasilkan definisi baru yang komprehensif, melainkan melakukan telaah kritis yang dapat dipertanggungjawabkan secara akademik terhadap fondasi keilmuan MPI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konstruksi Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an: Ḥayātan Ṭayyibah, Sakīnah, dan Al-Mufliḥūn

Ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an tidak dikonstruksi melalui satu istilah tunggal, tetapi melalui sejumlah konsep yang saling berhubungan. Dalam penelitian ini, tiga konsep dipilih secara strategis karena masing-masing mewakili dimensi yang berbeda: ḥayātan ṭayyibah (kehidupan yang baik) mewakili dimensi tujuan, sakīnah (ketenangan) mewakili dimensi proses, dan al-mufliḥūn (orang yang beruntung) mewakili dimensi indikator. Ketiga konsep tersebut menunjukkan bahwa ketenangan manusia tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga dengan kualitas iman, hubungan manusia dengan Allah, dan orientasi kehidupannya.

Konsep ḥayātan ṭayyibah secara eksplisit ditemukan dalam QS. An-Nahl [16]: 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

(Man 'amila ṣāliḥan min dhakarin aw unthā wa huwa mu'minun falanuḥyiyannahū ḥayātan ṭayyibatan wa lanajziyannahum ajrahum bi-aḥsani mā kānū ya'malūn), yang berarti: "Barangsiapa mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan."

Apa yang dinyatakan Tafsir Jalalain. Tafsir Jalalain memaknai ḥayātan ṭayyibah sebagai kehidupan surga, atau kehidupan dunia yang ditandai dengan rasa cukup (qanā'ah) dan rezeki yang halal (al-Mahalli & al-Suyuti, n.d.). Redaksi ini adalah makna eksplisit yang diberikan Jalalain; ia tidak menjelaskan mekanisme psikologis di balik qanā'ah, tidak merinci bagaimana rasa cukup terbentuk, dan tidak menghubungkannya dengan teori kesejahteraan psikologis. Elaborasi konseptual penulis dimulai dari titik ini: jika Jalalain memaknai ḥayātan ṭayyibah sebagai qanā'ah, maka pertanyaan analitis yang muncul adalah menggunakan kerangka eudaimonic well-being apakah qanā'ah dalam pengertian Jalalain dapat dipahami sebagai bentuk self-acceptance atau purpose in life? Dan jika ya, di mana batas kesamaan dan perbedaannya?

Dengan menggunakan dimensi purpose in life dari eudaimonic well-being (Ryan et al., 2008), kita dapat mengidentifikasi bahwa ḥayātan ṭayyibah memiliki struktur teleologis yang khas: kehidupan yang baik bukanlah kehidupan yang paling banyak memperoleh kesenangan, melainkan kehidupan yang diarahkan pada amal saleh dan iman. Purpose in life dalam kerangka Ryan dkk. (2008) berfokus pada pengejaran tujuan intrinsik pertumbuhan pribadi, hubungan, komunitas, dan kesehatan yang dilakukan secara otonom dan sadar (Ryan et al., 2008). Titik temunya: keduanya menolak reduksi kesejahteraan menjadi akumulasi kesenangan. Batas perbedaannya: purpose in life dalam eudaimonic well-being berpusat pada aktualisasi potensi individu, sedangkan ḥayātan ṭayyibah berpusat pada ketaatan kepada Allah dan orientasi eskatologis. Eudaimonic well-being tidak memiliki konsep "tujuan transendental" yang menjadi inti ḥayātan ṭayyibah.

Konsep sakīnah memberikan penjelasan bahwa ketenangan jiwa juga berkaitan dengan penguatan batin yang berasal dari Allah. QS. Al-Fath [48]: 4 menyatakan:

هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ السَّكِيْنَةَ فِيْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْٓا اِيْمَانًا مَّعَ اِيْمَانِهِمْ ۗ وَلِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۗ وَكَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًا

DOI: https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i6.9474

(Huwa alladhī anzala al-sakīnata fī qulūbi al-mu'minīna liyazdādū īmānan ma'a īmānihim), yang berarti: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada)."

Apa yang dinyatakan Tafsir Jalalain. Jalalain memaknai sakīnah sebagai ketenteraman (ṭuma'nīnah) yang diturunkan ke dalam kalbu orang mukmin dengan tujuan supaya keimanan mereka bertambah (al-Mahalli & al-Suyuti, n.d.). Elaborasi konseptual penulis: struktur ayat ini menunjukkan bahwa sakīnah bukanlah tujuan akhir, melainkan sarana untuk pertumbuhan iman. Dengan menggunakan dimensi personal growth dari eudaimonic well-being (Ryan et al., 2008), kita dapat membedah hubungan ini secara lebih presisi. Personal growth dalam eudaimonic well-being mengandaikan bahwa individu adalah agen aktif yang berupaya mengaktualisasikan potensinya. Sebaliknya, sakīnah dalam QS. Al-Fath 4 adalah anugerah Allah yang diturunkan, bukan hasil usaha manusia. Titik temunya: keduanya menghasilkan perubahan ke arah yang lebih baik. Batas perbedaannya: personal growth adalah proses manusiawi (upaya individu), sedangkan sakīnah adalah intervensi ilahi yang menciptakan kondisi bagi pertumbuhan iman. Sakīnah bukanlah "pertumbuhan" itu sendiri, melainkan kondisi psikologis-spiritual yang memungkinkan pertumbuhan terjadi.

Konsep yang lebih mendalam terlihat dalam QS. Al-Mu'minūn [23]: 1–11, yang merinci ciri-ciri orang yang beruntung (al-mufliḥūn):

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ ﴿٤﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿٥﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٦﴾ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿٧﴾ وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ ﴿٨﴾ وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴿٩﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ ﴿١٠﴾ الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿١١﴾

(Qad aflaḥa al-mu'minūn. Alladhīna hum fī ṣalātihim khāshi'ūn), yang berarti: "Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang yang khusyuk dalam shalatnya..."

Apa yang dinyatakan Tafsir Jalalain. Jalalain memaknai aflaḥa sebagai fāza (berhasil/menang), dan khāshi'ūn sebagai mutawāḍi'ūn (rendah hati). Elaborasi konseptual penulis: jika Jalalain memaknai khusyuk sebagai "rendah hati", maka pertanyaan analitisnya adalah menggunakan kerangka eudaimonic well-being apakah "rendah hati" dalam pengertian Jalalain memiliki kesejajaran dengan mindfulness? Dan jika ya, di mana batasnya? Sebuah kajian tentang mindfulness dalam perspektif hadis menunjukkan bahwa mindfulness kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penghakiman memiliki keterkaitan erat dengan nilai-nilai spiritual Islam seperti khusyuk dan murāqabah . Titik temunya: keduanya menekankan kehadiran penuh dan perhatian yang terarah. Batas perbedaannya: mindfulness sekuler berfokus pada kesadaran diri dan pengalaman subjektif, sementara khusyuk dalam Islam berfokus pada kehadiran di hadapan Allah yang lahir dari keyakinan akan pertemuan dengan-Nya. Khusyuk memiliki objek transendental yang tidak dimiliki mindfulness sekuler. Mindfulness dapat menjadi instrumen untuk mencapai khusyuk, tetapi ia tidak dapat menggantikan orientasi teologis yang menjadi inti khusyuk.

Berdasarkan ketiga konsep tersebut, konstruksi ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dapat dirumuskan dalam tiga karakter utama. Pertama, ketenangan memiliki karakter teosentris, karena sumber dan orientasinya berkaitan dengan Allah. Kedua, ketenangan memiliki karakter transformatif, karena sakīnah dan ḥayātan ṭayyibah tidak hanya menggambarkan perasaan tenang, tetapi berkaitan dengan penguatan iman dan pembentukan diri. Ketiga, ketenangan memiliki karakter integratif, karena menyatukan dimensi keyakinan, hati, perilaku, dan orientasi kehidupan.

Ketenangan Jiwa dalam Tasawuf Sunni Imam al-Ghazali: Tazkiyat al-Nafs sebagai Mekanisme Transformasi

Jika Al-Qur'an memberikan dasar normatif mengenai ketenangan jiwa, maka Imam al-Ghazali memberikan penjelasan mengenai proses pembinaan jiwa menuju kondisi tersebut. Dalam Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, al-Ghazali membahas manusia melalui konsep qalb, rūḥ, nafs, dan 'aql, yang menunjukkan bahwa manusia mempunyai dimensi batin yang membutuhkan pendidikan dan pembinaan (Al-Ghazali, 2005). Jiwa tidak dipahami sebagai sesuatu yang statis, tetapi sebagai sesuatu yang dapat mengalami perubahan melalui latihan, pengendalian, dan pembentukan kebiasaan. Oleh karena itu, ketenangan jiwa dalam pemikiran al-Ghazali tidak cukup dipahami sebagai keadaan emosional yang menyenangkan, melainkan sebagai hasil dari proses pembentukan kualitas batin.

Tazkiyat al-nafs merupakan salah satu konsep sentral dalam pemikiran al-Ghazali yang berkaitan dengan penyucian sekaligus pembinaan jiwa. Proses tersebut tidak hanya berarti menghilangkan sifat-sifat tercela, tetapi juga membangun sifat-sifat terpuji melalui latihan spiritual dan moral. Dalam kerangka tersebut terdapat konsep mujāhadah dan riyāḍah al-nafs, yaitu usaha sungguh-sungguh dan latihan diri untuk mengendalikan kecenderungan negatif serta membentuk kebiasaan yang lebih baik. Kajian Islami, Saleh, dan Ridha (2023) menunjukkan bahwa pendidikan menurut al-Ghazali adalah bagian dari tazkiyatun nafs, dan pengetahuan dilihat sebagai alat untuk menerangi hati dan membimbing akal menuju kemuliaan (Islami et al., 2023). Kajian lain tentang aplikasi model konseling tazkiyah al-nafs dalam kalangan guru bimbingan dan konseling menunjukkan bahwa konsep ini dapat dioperasionalkan dalam layanan pendidikan (Abas et al., 2025).

Proses pembinaan tersebut juga berkaitan dengan muḥāsabah dan murāqabah. Muḥāsabah mengarahkan manusia untuk melakukan evaluasi terhadap keadaan dan perilaku dirinya, sedangkan murāqabah membangun kesadaran bahwa manusia senantiasa berada dalam pengawasan Allah. Kedua konsep tersebut mempunyai wilayah dialog dengan kesadaran diri dan pengendalian diri dalam psikologi, tetapi tidak dapat disamakan begitu saja. Muḥāsabah memiliki dimensi moral dan spiritual karena evaluasi terhadap diri dilakukan dalam kesadaran akan hubungan manusia dengan Allah. Dalam konteks pendidikan, muḥāsabah dapat diterjemahkan sebagai praktik refleksi diri yang diarahkan pada perbaikan kualitas moral, bukan sekadar introspeksi psikologis.

Kajian terkini tentang reaktualisasi tazkiyatun nafs sebagai model pendidikan kesehatan mental menunjukkan bahwa konsep ini dapat direformulasikan menjadi tiga tahap pedagogis: takhallī (mengurangi keterikatan pada tekanan digital dan distraksi), taḥallī (internalisasi keterampilan regulasi diri melalui praktik syukur dan mindfulness Islami), dan tajallī (orientasi pada stabilitas psikologis, kematangan diri, dan penemuan makna hidup) (Huda et al., 2026). Formulasi ini memberikan kerangka operasional yang jelas bagi pendidikan Islam: tazkiyat al-nafs bukan sekadar konsep klasik, melainkan dapat menjadi model pedagogis yang adaptif terhadap kebutuhan kontemporer.

Al-Ghazali juga memberikan perhatian terhadap pembentukan ṣabr, tawakkul, riḍā, dan qana'ah sebagai kualitas penting dalam kehidupan batin. Ṣabr menunjukkan keteguhan dalam menghadapi kesulitan, tawakkul menunjukkan sikap bersandar kepada Allah setelah melakukan ikhtiar, riḍā berkaitan dengan penerimaan terhadap ketetapan Allah, sedangkan qana'ah berkaitan dengan kecukupan batin dan pengendalian keinginan. Keempatnya dapat mempunyai fungsi adaptif ketika manusia menghadapi tekanan kehidupan, tetapi maknanya tidak berhenti pada fungsi psikologis. Nilai-nilai tersebut mempunyai orientasi ibadah dan kedekatan kepada Allah. Karena itu, konsep al-Ghazali lebih tepat diposisikan sebagai pembinaan spiritual-moral yang mempunyai konsekuensi terhadap keberfungsian psikologis, bukan sebagai teori psikologi modern.

Ketenangan Jiwa dan Eudaimonic Well-Being dalam Psikologi Kontemporer: Perangkat Analisis, Bukan Pembanding

Bagian ini secara eksplisit menempatkan eudaimonic well-being sebagai perangkat analisis utama, bukan sekadar konsep pembanding. Tujuannya bukan untuk menunjukkan bahwa konsep Islam "sama dengan" atau

DOI: https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i6.9474

"mirip dengan" psikologi kontemporer, melainkan untuk menggunakan dimensi-dimensi eudaimonic well-being sebagai alat bedah yang memungkinkan identifikasi struktur dan mekanisme ketenangan jiwa secara lebih presisi.

(Ryan et al., 2008) merumuskan eudaimonia sebagai hidup yang selaras dengan daimon sejati, yang dioperasionalkan melalui empat konsep motivasional: (1) mengejar tujuan intrinsik seperti pertumbuhan pribadi, hubungan, komunitas, dan kesehatan; (2) bertindak secara otonom dan volisional; (3) bertindak dengan kesadaran penuh (mindful); dan (4) memenuhi kebutuhan psikologis dasar akan kompetensi, keterhubungan, dan otonomi. Kerangka ini menyediakan dimensi-dimensi analitis yang dapat digunakan untuk membedah konsep Qur'ani dan tasawuf al-Ghazali.

Dimensi purpose in life sebagai alat bedah ḥayātan ṭayyibah. Dengan menggunakan dimensi ini, kita dapat mengidentifikasi bahwa ḥayātan ṭayyibah memiliki struktur teleologis: kehidupan yang baik diarahkan pada tujuan tertentu (amal saleh dan iman). Namun, purpose in life dalam eudaimonic well-being berfokus pada tujuan yang immanen aktualisasi potensi individu di dunia sedangkan ḥayātan ṭayyibah berfokus pada tujuan yang transenden keridhaan Allah dan kehidupan akhirat. Kerangka eudaimonic well-being memungkinkan kita melihat struktur ini, tetapi tidak dapat mereduksi tujuan transenden menjadi tujuan immanen.

Dimensi personal growth sebagai alat bedah sakīnah. Dengan menggunakan dimensi ini, kita dapat mengidentifikasi bahwa sakīnah berfungsi sebagai kondisi yang memungkinkan pertumbuhan. Namun, personal growth mengandaikan agensi manusia sebagai motor pertumbuhan, sedangkan sakīnah adalah anugerah ilahi yang menciptakan ruang bagi pertumbuhan iman. Kerangka eudaimonic well-being memungkinkan kita membedakan antara pertumbuhan yang diupayakan manusia dan pertumbuhan yang difasilitasi oleh anugerah Allah.

Dimensi self-acceptance sebagai alat bedah qanā'ah. Dengan menggunakan dimensi ini, kita dapat mengidentifikasi bahwa qanā'ah memiliki struktur penerimaan diri yang khas. Sebuah kajian tentang qanā'ah dan kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa qanā'ah dapat berfungsi sebagai mekanisme korektif terhadap krisis kebahagiaan modern, dengan mengarahkan individu pada nilai-nilai intrinsik material. Titik temunya dengan self-acceptance: keduanya menekankan penerimaan terhadap keadaan diri. Batas perbedaannya: self-acceptance dalam eudaimonic well-being berhenti pada penerimaan diri secara psikologis, sedangkan qanā'ah menuntut penerimaan yang mengarahkan tindakan pada koridor yang diridhai Allah. Qanā'ah bukan sekadar "menerima diri", melainkan "menerima diri di hadapan Allah dan merespons dengan amal yang diridhai-Nya".

Dengan demikian, eudaimonic well-being dalam artikel ini bekerja sebagai perangkat analisis: ia menyediakan dimensi-dimensi yang memungkinkan peneliti membedah struktur konsep Qur'ani dan tasawuf al-Ghazali, mengidentifikasi titik temu dan perbedaan, tanpa mereduksi salah satu pihak ke dalam kerangka yang lain. Kajian tentang tazkiyatun al-nafs dan psikologi positif menegaskan bahwa meskipun berbeda secara epistemologis, kedua perspektif memiliki titik temu pada pencarian makna hidup dan kebajikan moral (Al Khoubawi, 2026).

Model Dialog Berlapis: Hubungan Antarkomponen dan Kontribusi Teoretis

Model dialog berlapis yang ditawarkan artikel ini terdiri atas tiga lapis: Al-Qur'an sebagai landasan normatif, tasawuf al-Ghazali sebagai mekanisme transformasi, dan eudaimonic well-being sebagai kerangka analitis. Hubungan antar komponennya bukan hubungan identitas (bahwa X = Y), melainkan hubungan komplementer-fungsional yang dapat dijelaskan sebagai berikut.

Lapis pertama (Al-Qur'an) menyediakan struktur makna: apa itu ketenangan jiwa, apa tujuannya, dan bagaimana ia dihubungkan dengan iman. Di sini, Tafsir Jalalain berfungsi sebagai pembatas makna—ia menunjukkan apa yang secara eksplisit dinyatakan Al-Qur'an, tanpa menambahkan elaborasi yang berlebihan. Lapis kedua (al-Ghazali) menyediakan mekanisme transformasi: bagaimana jiwa bergerak dari keadaan tidak tenang menuju tenang. Tazkiyat al-nafs menjelaskan proses yang tidak dijelaskan secara rinci oleh Tafsir Jalalain. Lapis ketiga (eudaimonic well-being) menyediakan kerangka analitis: ia membantu mengidentifikasi

DOI: https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i6.9474

dimensi-dimensi dari proses tersebut (misalnya, purpose in life, personal growth, self-acceptance) dan menguji koherensi antara klaim normatif dan struktur psikologis.

Kontribusi teoretis model ini, dibandingkan kerangka integrasi yang sudah ada. Kerangka integrasi Islam dan psikologi yang sudah ada sering kali mengambil salah satu dari tiga pendekatan: (1) pendekatan "tabur" (sprinkle approach), di mana ayat-ayat Al-Qur'an ditambahkan pada teori psikologi yang sudah ada; (2) pendekatan "tempel" (bolt-on approach), di mana konsep Islam ditempelkan pada kerangka psikologi tanpa integrasi yang mendalam; atau (3) pendekatan "integratif", di mana kedua tradisi dilebur menjadi satu kerangka baru (Rassool, 2025). Model yang ditawarkan artikel ini berbeda dari ketiganya: ia mempertahankan perbedaan epistemologis antara wahyu, tasawuf, dan psikologi, tetapi menunjukkan bagaimana perbedaan itu dapat saling menerangi tanpa saling mereduksi. Kontribusinya bukan pada penciptaan teori baru, melainkan pada penyediaan prosedur analitis yang memungkinkan peneliti lain menggunakan eudaimonic well-being sebagai perangkat untuk membedah konsep-konsep Islam, tanpa terjebak pada klaim kesamaan yang tidak dapat dipertanggungjawabkan.

Tabel 1. Sintesis Kerangka Konseptual

Perspektif	Konsep Utama	Fungsi	Posisi dalam Kerangka
Al-Qur'an	*Ḥayātan ṭayyibah*, *sakīnah*, *al-mufliḥūn*	Memberikan struktur makna dan tujuan	Landasan normatif (wahyu)
Imam al-Ghazali	*Tazkiyat al-nafs*, *muḥāsabah*, *mujāhadah*, *ṣabr*, *tawakkul*, *riḍā*, *qana'ah*	Menjelaskan mekanisme transformasi jiwa	Jembatan konseptual (tradisi Islam)
Psikologi – Eudaimonic Well-Being	*Purpose in life*, *personal growth*, *self-acceptance*	Menyediakan dimensi analitis untuk membedah struktur konsep	Kerangka analitis (ilmu empiris)
Pendidikan Islam	Prinsip pedagogis: kehadiran penuh, penerimaan yang mengarahkan tindakan, lingkungan yang menenangkan	Menerjemahkan temuan konseptual menjadi prinsip yang dapat diuji	Konteks aplikasi

Implikasi Pendidikan: Prinsip Pedagogis Konkret

Berdasarkan analisis di atas, implikasi pendidikan dapat dirumuskan sebagai prinsip pedagogis, bukan klaim efektivitas yang belum diuji. Prinsip-prinsip ini bersifat konseptual dan dapat diuji melalui penelitian lapangan di masa depan.

Prinsip 1: Melatih kehadiran penuh di hadapan Allah, bukan sekadar relaksasi. Dari analisis khusyuk, pendidikan Islam perlu merancang pembelajaran yang melatih kehadiran penuh di hadapan Allah. Contoh konkret: sebelum memulai pelajaran, guru memandu siswa untuk menghadirkan niat dan mengingat Allah—bukan sekadar "relaksasi" atau "mindfulness" tanpa orientasi teologis. Tujuannya bukan membuat siswa "santai", melainkan melatih kebiasaan khusyuk yang diarahkan pada kesadaran akan pengawasan Allah.

Prinsip 2: Mengajarkan penerimaan yang mengarahkan tindakan, bukan penerimaan pasif. Dari analisis qanā'ah, pendidikan Islam perlu mengajarkan penerimaan yang mengarahkan tindakan. Contoh konkret: dalam mengevaluasi hasil belajar, guru tidak hanya mengajarkan "terima saja nilaimu", tetapi membimbing siswa untuk menerima hasil sebagai ketentuan Allah dan merespons dengan usaha yang diridhai (misalnya, memperbaiki cara belajar, bukan menyalahkan diri atau orang lain). Qanā'ah bukanlah fatalisme, melainkan penerimaan yang menggerakkan amal.

Prinsip 3: Menciptakan lingkungan yang menenangkan sebagai prasyarat pertumbuhan, bukan tujuan akhir. Dari analisis sakīnah, pendidikan Islam perlu menciptakan lingkungan yang menenangkan sebagai prasyarat pertumbuhan. Contoh konkret: menciptakan suasana kelas yang aman dan tidak menghakimi, sehingga siswa berani mencoba, gagal, dan belajar. Ketenangan yang diberikan guru (sebagai "sakīnah" dalam

skala mikro) memungkinkan pertumbuhan iman dan pengetahuan. Namun, ketenangan bukanlah tujuan akhir; ia adalah kondisi yang memungkinkan pertumbuhan terjadi.

Prinsip-prinsip ini bersifat konseptual dan dapat diuji melalui penelitian lapangan di masa depan. Artikel ini tidak mengklaim efektivitasnya, melainkan merumuskannya sebagai hipotesis pedagogis yang diturunkan dari analisis konseptual.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dibangun melalui tiga konsep yang saling melengkapi, yaitu ḥayātan ṭayyibah sebagai dimensi tujuan, sakīnah sebagai dimensi proses, dan al-mufliḥūn sebagai dimensi indikator. Ketiganya menegaskan bahwa ketenangan jiwa bukan sekadar kondisi emosional, melainkan keadaan batin yang bersifat teosentris, transformatif, dan integratif melalui relasi yang benar dengan Allah. Pemikiran Imam al-Ghazali tentang tazkiyat al-nafs menjelaskan mekanisme transformasi jiwa melalui mujāhadah, muḥāsabah, murāqabah, ṣabr, tawakkul, riḍā, dan qanā'ah. Melalui perspektif eudaimonic well-being, penelitian ini mengidentifikasi kesamaan fungsional sekaligus perbedaan fondasional antara konsep Qur'ani, tasawuf al-Ghazali, dan psikologi kesejahteraan. Khusyuk beririsan dengan mindfulness dalam kehadiran penuh, qanā'ah dengan self-acceptance dalam penerimaan diri, serta sakīnah dengan personal growth dalam transformasi positif. Namun, ketiganya memiliki orientasi teologis dan sumber epistemologis yang berbeda.

Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada model dialog berlapis yang menempatkan Al-Qur'an sebagai landasan normatif, tasawuf al-Ghazali sebagai mekanisme transformasi, dan eudaimonic well-being sebagai kerangka analitis. Model ini mempertahankan perbedaan epistemologis ketiga tradisi tanpa mereduksi satu sama lain, sekaligus menawarkan prosedur analitis untuk mengkaji konsep Islam secara lebih sistematis. Dalam bidang pendidikan, penelitian ini menawarkan tiga prinsip pedagogis, yaitu pembiasaan kehadiran spiritual melalui niat dan zikir, penerimaan diri yang disertai tindakan produktif, serta penciptaan lingkungan belajar yang menenangkan sebagai prasyarat pertumbuhan peserta didik. Prinsip tersebut merupakan proposisi konseptual yang efektivitasnya masih perlu diuji melalui penelitian empiris sebelum ditetapkan sebagai praktik pendidikan yang mapan.

DAFTAR PUSTAKA

Abas, N., Saper, M. N., & Daud, N. A. M. (2025). Aplikasi Model Kaunseling Tazkiyah Al-Nafs dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, *26*(1), 135–150. https://doi.org/10.37231/jimk.2025.26.1.964

Al Khoubawi, A. J. (2026). Peran Tazkiyatun Al-Nafs dalam Mencapai Kebahagiaan Hakiki Perspektif Tasawuf Dan Psikologi Positif. In *Digilib UIN Sunan Ampel*. https://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/88121/

Al-Ghazali, A. H. M. (2005). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Juz 3). Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah. al-Mahalli, J., & al-Suyuti, J. (n.d.). *Tafsir al-Jalalain*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Arofah, S. N. (2024). Pendekatan Hermeneutik-Kritis dalam Kajian Konseptual Pendidikan. *JIPSI: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, *3*(1), 1–10. https://journal.amorfati.id/index.php/JIPSI/article/download/1416/806/8582

Fakharuddin, M., & Suhid, A. (2016). Proses Murabatah Al-Nafs Menurut Perspektif Al-Ghazali bagi Membangunkan Individu Seimbang dan Holistik. *Jurnal Al-Anwar*, *2*(2), 173–187. http://psasir.upm.edu.my/id/eprint/53690/1/Proses%20murabatah%20al-nafs%20menurut%20perspektif%20al-Ghazali%20bagi%20membangunkan%20individu%20seimbang%20dan%20holistic.pdf

Hardi, N. F. (2022). Ketenangan Jiwa dan Psychological Well-Being: Studi pada Santri Mahasiswa di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Islam*, *1*(2), 67–86. https://doi.org/10.31958/jps.v1i2.7300

Huda, M. Q., Prasetiawan, P., & Hanafi, I. R. (2026). Reaktualisasi Konsep Tazkiyatun Nafs sebagai Model Pendidikan Kesehatan Mental Gen-Z. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, *12*(1), 1–18. https://doi.org/10.51878/psikis.v1i2.15627

Husna, R., & Ni'mah, N. (2024). Konsep Al-Raja' dalam Al-Qur'an dan Hubungannya terhadap Mental. *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, *9*(2), 22–45. https://doi.org/10.15408/ushuluna.v9i02.36091

Islami, S. R., Saleh, M., & Ridha, Z. (2023). Konsep Tazkiyatun Al-Nafs dan Implikasinya terhadap Pendidikan Islam. *Khazanah: Journal of Islamic Studies*, *2*(1), 79–85.

Kallestrup, J. (2025). *Methods and Skills for Philosophy: An Advanced Guide*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315745206

O, W. H. (2024). *Transforming Adolescent Health: Who's Comprehensive Report on Global Progress and Gaps*. World Health Organization. https://www.who.int

Pearce, F. (2007). Bhaskar's Critical Realism: An Appreciative Introduction and A Friendly Critique. In *Critical realism and the social sciences: Heterodox elaborations* (pp. 30–63). University of Toronto Press. https://www.jstor.org/stable/10.3138/9781442684232

Rassool, G. H. (2025). *Islamic Counselling and Psychotherapy: An Introduction to Theory and Practice* (2nd ed.). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003453413

Risqiyah, L., Royanulloh, & Mawardi, I. (2025). The Concept of Sa'ādah in The Perspective of Sufism: An Analysis of Imam Al-Ghazali's Thoughts in Ihya Ulumuddin. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, *22*(2), 228–245. https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v22i2.31905

Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 139–170. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4

Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Sakka, A. (2024). *Policy Brief: Kesehatan Mental Remaja Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 15). Lentera Hati.