

**KETENANGAN JIWA DALAM TAFSIR SUFI
(Analisis Interpretasi QS. Ar-Ra'd [13]:28 Perspektif Teori Logoterapi
Viktor Frankl)**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Magister
dalam Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

ISHFI MUFHIMATUL ULIAH
NIM. 02040524020

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Ishfi Mufhimatul Uliyah
NIM : 02040524020
Fakultas/Prodi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Institusi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Judul Tesis : KETENANGAN JIWA DALAM TAFSIR SUFI
(Analisis Interpretasi QS. Ar-Ra'd [13]:28
Perspektif Teori Logoterapi Viktor Frankl)

Dengan sungguh-sungguh menyatakan, tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 30 Desember 2025
Saya yang menyatakan,



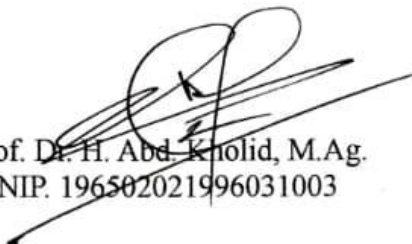
Ishfi Mufhimatul Uliyah
NIM. 02040524020

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis berjudul “KETENANGAN JIWA DALAM TAFSIR SUFI
(Analisis Interpretasi QS. Ar-Ra’d [13]:28 Perspektif Teori Logoterapi Viktor
Frankl)” yang ditulis oleh Ishfi Muftimatul Uliyah ini telah disetujui pada
tanggal 30 Desember 2025

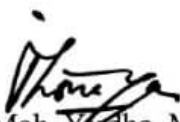
Oleh:

PEMBIMBING I



Prof. Dr. H. Abd. Kholid, M.Ag.
NIP. 196502021996031003

PEMBIMBING II



Dr. Moh. Yordho, M.Th.I
NIP. 198506102015031006

PENGESAHAN PENGUJI

Tesis yang berjudul “KETENANGAN JIWA DALAM TAFSIR SUFI (Analisis Interpretasi QS. Ar-Ra’d [13]:28 Perspektif Teori Logoterapi Viktor Frankl)” yang ditulis oleh Ishfi Mufhimatul Uliyah, NIM, 02040524020 ini telah dipertahankan di depan sidang Tim Penguji Tesis Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya pada hari Jum’at, 09 Januari 2026. Hasil tesis dapat diterima sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program magister Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir

Tim Penguji:

1. Prof. Dr. H. Abd. Kholid, M.Ag.
NIP. 196502021996031003

(Ketua)



2. Dr. Moh. Yardho, M.Th.I
NIP. 198506102015031006

(Sekretaris)



3. Prof. Dr. M. Sulthon, M.A.
NIP. 197205152006041003

(Penguji I)



4. Dr. Hj. Imroatul Azizah, M.Ag.
NIP. 197308112005012003

(Penguji II)



Surabaya, 09 Januari 2026
Dekan,




Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.
NIP. 197008132005011003

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ishfi Mufhimatul Uliyah
NIM : 02040524020
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
E-mail address : ishfimufhimatululiyah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain

yang berjudul :

KETENANGAN JIWA DALAM TAFSIR SUFI (Analisis Interpretasi QS. Ar-Ra'd [13]:28 Perspektif Teori Logoterapi Viktor Frankl)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 Januari 2026

Penulis



(Ishfi Mufhimatul Uliyah)

Abstrak

Ishfi Mufhimatul Uliyah, 02040524020, 2025, *Ketenangan Jiwa Dalam Tafsir Sufi: Analisis Interpretasi QS. Ar-Ra'd [13]:28 Perspektif Teori Logoterapi Viktor Frankl*

Kegelisahan batin dan krisis makna hidup merupakan fenomena yang semakin mengemuka dalam kehidupan modern, meskipun kemajuan material dan teknologi terus berkembang. Dalam konteks ini, Al-Qur'an menawarkan perspektif spiritual yang mendalam tentang ketenangan jiwa, salah satunya melalui QS. Ar-Ra'd [13]:28 yang secara eksplisit mengaitkan ketenteraman hati dengan *dhikrullāh*. Ayat ini memberikan dasar penting untuk memahami ketenangan jiwa tidak sekadar sebagai kondisi emosional, melainkan sebagai realitas spiritual dan eksistensial. Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis konsep ketenangan jiwa dalam QS. Ar-Ra'd [13]:28 perspektif tafsir sufi, dan (2) mengkaji relevansi konseptual konsep tersebut dalam tinjauan teori logoterapi Viktor Frankl.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-analitis. Data diperoleh dari literatur tafsir sufistik klasik, pertengahan, dan modern-kontemporer, serta karya-karya utama Viktor Frankl tentang logoterapi. Analisis dilakukan melalui *content analysis* dengan tafsir sufi sebagai pendekatan utama, sementara teori logoterapi digunakan sebagai kerangka tinjauan konseptual dalam dialog interdisipliner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketenangan jiwa dalam QS. Ar-Ra'd [13]:28 perspektif tafsir sufi dipahami sebagai *tuma'ninah al-qalb*, yaitu kondisi spiritual yang stabil sebagai buah dari *dhikrullāh* dan orientasi hidup transendental. Dalam tinjauan teori logoterapi Viktor Frankl, konsep ini memiliki relevansi konseptual dengan gagasan makna hidup dan *self-transcendence*, di mana ketenangan batin dipahami sebagai akibat dari orientasi kepada makna yang melampaui diri. Hubungan keduanya ditempatkan dalam kerangka dialog konseptual dengan tetap menjaga perbedaan paradigmatis antara tafsir sufistik dan psikologi eksistensial.

Penelitian ini menegaskan *tuma'ninah al-qalb* sebagai *maqām* spiritual dalam tafsir sufistik, bukan kondisi psikologis. Selain itu, penelitian ini menawarkan model dialog non-reduktif antara tafsir Al-Qur'an dan psikologi eksistensial, serta menghindari kecenderungan islamisasi psikologi yang simplistik.

Kata kunci: ketenangan jiwa, QS. Ar-Ra'd [13]:28, tafsir sufi, *dhikrullāh*, logoterapi.

Abstract

Ishfi Mufhimatul Uliyah, 02040524020, 2025, *Inner Peace in Sufi Exegesis: An Interpretive Analysis of Qur'an Surah Ar-Ra'd [13]:28 from the Perspective of Viktor Frankl's Logotherapy*

Inner unrest and the crisis of meaning life have become increasingly prominent phenomena in modern life, despite continuous material and technological advancement. In this context, the Qur'an offers a profound spiritual perspective on inner peace, particularly through Qur'an Surah Ar-Ra'd (13):28, which explicitly associates the tranquility of the heart with *dhikrullāh* (remembrance of God). This verse provides an important foundation for understanding inner peace not merely as an emotional state, but as a spiritual and existential reality. Based on this context, this study aims to: (1) analyze the concept of inner peace in Qur'an Surah Ar-Ra'd (13):28 from the perspective of Sufi exegesis, and (2) examine the conceptual relevance of this notion through the lens of Viktor Frankl's logotherapy.

This research is a library-based study employing a descriptive-analytical approach. The data are drawn from classical, medieval, and modern-contemporary Sufi exegetical works, as well as Viktor Frankl's principal writings on logotherapy. Data analysis is conducted through content analysis, positioning Sufi exegesis as the primary interpretive approach to the Qur'anic text, while logotherapy is employed as a conceptual framework for interdisciplinary dialogue.

The findings of this study indicate that inner tranquility in QS. Ar-Ra'd [13]:28, from the perspective of Sufi exegesis, is understood as *ṭuma'nīnah al-qalb*, namely a stable spiritual condition that emerges as a result of *dhikrullāh* and a transcendent orientation of life. Viewed through Viktor Frankl's logotherapy, this concept demonstrates conceptual relevance to the notions of meaning in life and self-transcendence, in which inner peace is understood as a consequence of orientation toward a meaning that transcends the self. The relationship between the two is positioned within a framework of conceptual dialogue, while maintaining the paradigmatic distinctions between Sufi exegesis and existential psychology.

This study affirms *ṭuma'nīnah al-qalb* as a spiritual *maqām* within the Sufi exegetical tradition rather than a psychological condition. It also proposes a non-reductive dialogical model between Qur'anic exegesis and existential psychology, while avoiding simplistic forms of Islamization of psychology.

Keywords: inner tranquility, QS. Ar-Ra'd [13]:28, Sufi exegesis, *dhikrullāh*, logotherapy.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
Abstrak	ix
Abstract	x
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	xi
DAFTAR ISI	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Kegunaan Penelitian	9
1. Teoritis.....	9
2. Praktis.....	10
F. Kerangka Teoritik	10
G. Penelitian Terdahulu	13
H. Metode Penelitian	18
1. Jenis Penelitian	18
2. Sumber Data	18
3. Teknik Pengumpulan Data	20
4. Teknik Analisis Data.....	20
I. Sistematika Pembahasan	21
BAB II.....	22
KETENANGAN JIWA DAN TEORI LOGOTERAPI VIKTOR FRANKL	22
A. Diskursus tentang Ketenangan Jiwa	22
1. Terminologi Ketenangan Jiwa.....	22
2. Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Ulama Islam	25

3. Faktor-Faktor Pembentuk Ketenangan Jiwa	29
B. Ayat-ayat tentang Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an	31
1. Ayat-Ayat tentang <i>Sakīnah</i>	32
2. Ayat-Ayat tentang <i>Iṭmi'nān al-Qalb</i>	35
3. Ayat-Ayat tentang <i>al-Nafs al-Muṭma'innah</i>	38
C. Ketenangan Jiwa dalam Psikologi Modern	42
1. <i>Psychological Well-Being</i> (PWB)	42
2. <i>Resilience</i> (Ketangguhan Psikologis).....	43
3. <i>Mindfulness</i> dan Regulasi Emosi	44
D. Psikologi Eksistensial dan Logoterapi Viktor Frankl	45
1. Landasan Dasar Logoterapi.....	46
2. Tahapan Proses Logoterapi	47
3. Implikasi Konseptual bagi Kajian Ketenangan Jiwa.....	49
E. Batas Epistemologis dan Kerangka Dialog antara Tafsir Sufi dan Logoterapi Viktor Frankl	50
BAB III	53
PENAFSIRAN QS. AR-RA'D [13]: 28 DALAM TAFSIR SUFI.....	53
A. Tafsir Sufi Klasik (Abad 2 - 5 H)	53
1. <i>Tafsīr al-Tustarī</i> karya Sahl ibn 'Abd Allāh al-Tustarī.....	53
2. <i>Tafsīr Laṭā'if al-Ishārāt</i> karya Abū al-Qāsim al-Qushairī.....	54
B. Tafsir Sufi Pertengahan (Abad 6 - 12 H).....	57
1. <i>Tafsīr 'Arā'is al-Bayān fī Haqā'iq al-Qur'ān</i> karya Rūzbihān Abū Muḥammad al-Baqlī.....	57
2. <i>Tafsīr Rūḥ al-Bayān</i> karya Ismā'īl Haqqī al-Bursawī	60
C. Tafsir Modern-Kontemporer (12 H - Sekarang)	64
1. <i>Tafsīr Baḥr al-Madīd fī Tafsīr al-Qur'ān al-Majīd</i> karya Aḥmad ibn 'Ajjbah.....	65
2. <i>Rūḥ al-Ma'ānī fī Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm wa al-Sab' al-Maṭhānī</i> karya al-Ālūsī.....	69
BAB IV	74
ANALISIS KONSEP KETENANGAN JIWA DALAM QS. AR-RA'D [13]:28 PERSPEKTIF TAFSIR SUFI DAN BATAS TINJAUANNYA DALAM TEORI LOGOTERAPI VIKTOR FRANKL	74

A. Konsep Ketenangan Jiwa dalam QS. Ar-Ra'd [13]:28 Perspektif Tafsir Sufi	74
1. Hakikat Ketenangan Jiwa dalam Tafsir Sufi	76
2. <i>Dhikrullah</i> sebagai Sumber Ketenangan Jiwa	78
3. Ketenangan Jiwa sebagai <i>Maqām</i> Spiritual dalam Tafsir Sufi	80
B. Ketenangan Jiwa dalam Tafsir Sufi QS. Ar-Ra'd [13]:28 dan Batas Tinjauannya dalam Teori Logoterapi Viktor Frankl	82
1. Perbedaan Ontologis Konsep Ketenangan Jiwa dalam Tafsir Sufi dan Teori Logoterapi Viktor Frankl	83
2. Perbedaan Epistemologis: <i>Dhawq</i> dan <i>Huḍūr</i> dalam Tafsir Sufi serta Refleksi Makna dalam Logoterapi Viktor Frankl	85
3. Perbedaan Aksiologis: <i>Self-Transcendence</i> dalam Logoterapi dan <i>Fanā'</i> dalam Tafsir Sufi	86
BAB V	
PENUTUP	89
A. Kesimpulan	89
B. Kontribusi Penelitian	90
C. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92

DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Bāqī, Muhammad Fu'ād. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1364 H.
- Affandi, Muhammad, dan Ali Syahidin Mubarak. "Resiliensi Mahasiswa Santri Tahfidz ditinjau dari Kecerdasan Spiritual dan Religiusitas." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2022): 45-58. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.204>.
- Ali Maftuhin, Abdul Rozak, dan Syamsurizal Yazid. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis." *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2025): 227–242. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>.
- Al-Aṣṣafhānī, Abū al-Qāsim al-Ḥusayn ibn Muḥammad (al-Rāghib). *Al-Mufradāt fī Ghārīb al-Qur'ān*. Ed. Ṣafwān 'Adnān al-Dāwūdī. Damaskus–Beirut: Dār al-Qalam dan al-Dār al-Shāmiyyah, 1412 H.
- Al-Ālūsī, Shihāb al-Dīn Maḥmūd. *Rūḥ al-Ma'ānī fī Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm wa al-Sab' al-Maṣānī*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1415 H/1994 M.
- Al-Baghdādī, Aḥmad ibn 'Alī al-Khaṭīb. *Tārīkh Baghdād aw Madīnat al-Salām*. Jilid 11. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2004.
- Al-Bayḍāwī, Nāṣir al-Dīn 'Abdullāh ibn 'Umar. *Anwār al-Tanzīl wa Asrār al-Ta'wīl*. Ed. Muḥammad 'Abd al-Raḥmān al-Mara'shalī. Cet. I, Jilid 3. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1418 H.
- Al-Baqlī, Rūzbihān. *'Arā'is al-Bayān fī Ḥaqā'iq al-Qur'ān*. Jilid 1–2. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1971.
- Al-Burūsawī, Ismā'īl Ḥaqqī. *Rūḥ al-Bayān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1434 H.
- Al-Fārābī, Abū Naṣr. *Ārā' Ahl al-Madīnah al-Fāḍilah wa Muqāddātihā*. Ed. Ali Bu Muḥallam. Jilid 1. Beirut: Dār wa Maktabat al-Hilāl liṭ-Ṭibā'ah wa an-Nashr, t.t.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, wa ma'āhu al-Mughnī 'an al-Asfār fī Takhrij mā fī al-Iḥyā' min al-Akḥbār li al-Ḥāfiẓ Zayn al-Dīn al-'Irāqī*. Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 1417 H/1996 M.
- Al-Qaraḍāwī, Yūsuf. *al-Īmān wa al-Ḥayāh*. Beirut: Mu'assasat al-Risālah, Ṭab'ah Rābi'ah, 1399 H/1979 M.
- Al-Qaṭṭān, Mannā' Khalīl. *Mabāḥith fī 'Ulūm al-Qur'ān*. Riyadh: Maktabah al-Ma'ārif li al-Nasyr wa al-Tawzī', 2000/1421 H.
- . *Mabāḥith fī 'Ulūm al-Qur'ān*. Kairo: Maktabah Wahbah, 1990.
- . *Studi Ilmu-Ilmu al-Qur'an*. Terj. Mudzakir A.S. Cet. 16. Bogor: Pustaka Litera Antar Nusa, 2013.

- Al-Qurtubī, Abū ‘Abdullāh Muḥammad ibn Aḥmad. *al-Jāmi’ li Aḥkām al-Qur’ān*. Ed. Aḥmad al-Bardūnī dan Ibrāhīm Aṭfaiysh. Cet. II, Jilid 9. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1384 H/1964 M.
- . *al-Jāmi’ li Aḥkām al-Qur’ān*. Jilid 22. Beirut: Mu’assasat ar-Risālah, 2006.
- Al-Qushayrī, Abū al-Qāsim. *Laṭā’if al-Isyārāt*. Jilid 1–2. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1971.
- . *al-Risālah al-Qushayriyyah fī ‘Ilm al-Taṣawwuf*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2002.
- Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn Muḥammad ibn ‘Umar. *Mafātīḥ al-Ghayb (al-Taḥsīn al-Kabīr)*. Cet. III, Jilid 19. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 1420 H.
- . *Mafātīḥ al-Ghayb (al-Taḥsīn al-Kabīr)*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 1999.
- Al-Ṭabarī, Muḥammad bin Jarīr. *Jāmi’ al-Bayān ‘an Ta’wīl Āy al-Qur’ān*. Makkah: Dār al-Tarbiyah wa al-Turāth, t.t.
- Al-Tustarī, Sahl ibn ‘Abd Allāh. *Tafsīr al-Tustarī*. Ed. Muhammad Basil ‘Uyūn al-Sūd. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1423 H/2002 M.
- Amaliya, Risma Nailul, dan Achmad Khudori Soleh. “Konsep Nafs dan Terapinya dalam Perspektif Al-Qur’an.” *KONSELIA: Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia* 1, no. 1 (Februari 2025): 79-89. <https://doi.org/10.58472/konselia.v1i1.14>
- Anahdiah, Shofia, M. Lutfi Mustofa, dan Zainal Habib. “Kebahagiaan Era Kontemporer Perspektif Eksistensialisme Jean Paul Sartre dan Logoterapi Viktor E. Frankl.” *Jurnal Filsafat Indonesia* 8, no. 2 (Juni 2025): 291-301. <https://doi.org/10.23887/jfi.v8i2.82057>
- Anthika Muthmainnah, Sari, dan Nurul Hidayah. “Konsep Sakīnah sebagai Landasan Pendidikan Anak dalam Keluarga.” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddīn* 4, no. 2 (2024): 125-136. <https://doi.org/10.15575/jpiu.34630>
- Ardi, Dharmawan. *Pencarian Makna Bertolak dari Logoterapi Viktor Frankl Melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif*. Disertasi Doktor, Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, 2020.
- . *Pencarian Makna Bertolak dari Logoterapi Viktor Frankl melalui Interpretasi Hermeneutika Naratif Restoratif*. Jakarta: Sekolah Tinggi Filsafat Driyarkara, 2019.
- Arif, Syamsuddin. “Tafsir Sufi dan Hermeneutika al-Qur’an.” Dalam *Pengantar Studi al-Qur’an*, ed. Sahiron Syamsuddin. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Cet. 17. Jakarta: Rineka Cipta, 2019.
- Aulia, Muhammad Fiqih, dkk. “Tujuan Hidup sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologi pada Generasi Z.” Dalam *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Mental dalam Penyelesaian Pandemi Covid 19*. Malang:

- Universitas Negeri Malang, 2021.
<https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1164/603>
- Baroroh, Ema Zati, dan Syarifah Fathiyyah Azzahrah. "Efektivitas Zikir untuk Menurunkan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Suku Melayu di Pontianak." *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam* 15, no. 1 (Juli 2024): 32-45.
- Bonanno, George A. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" *American Psychologist* 59, no. 1 (2004): 20-28.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bungin, Burhan. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Cet. 4. Jakarta: Kencana, 2007.
- Charlson, Fiona, et al. "New WHO Prevalence Estimates of Mental Disorders in Conflict Settings: A Systematic Review and Meta-analysis." *The Lancet* 394, no. 10194 (Juni 2019): 240-248.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30934-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30934-1)
- Chittick, William C. *The Sufi Path of Knowledge: Ibn al-‘Arabī’s Metaphysics of Imagination*. Albany: State University of New York Press, 1989.
- Christian, Aldi Kurniadi, dan Denrich Suryadi. "Hubungan Spiritualitas dengan Resiliensi pada Dewasa Awal Penyintas Covid-19 di Jakarta." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 6, no. 2 (Juli 2022): 378-385. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.19309.2022>
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 2016.
- Deurzen, Emmy van. *Existential Psychotherapy and Counselling in Practice*. London: SAGE Publications, 2012.
- Djunaidi Ghony, M., dan Fauzan Almanshur. *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish, 2021.
- Frankl, Viktor E. *Man’s Search for Meaning*. Terj. Haris Priyatna. Cet. 20. Bandung: PT Mizan Publika, 2025.
- . *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Meridian, 1988.
- . *The Will to Meaning*. Terj. Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo. Cet. 2. Bandung: PT Mizan Publika, 2022.
- Gross, James J. "Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences." *Psychophysiology* 39, no. 3 (2002).
<https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hadot, Pierre. *Philosophy as a Way of Life: Spiritual Exercises from Socrates to Foucault*. Ed. Arnold I. Davidson. Terj. Michael Chase. Oxford: Blackwell Publishing, 1995.
- Hakim, Muhammad Helmi, dan Ratika Sekar Ajeng Ananingtyas. "Pengaruh Zikir Terhadap Potensi Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa dengan Indikator Tekanan Darah dan Detak Jantung." *Briliant: Jurnal Riset*

- dan *Konseptual* 5, no. 2 (Mei 2020): 384-393. <https://doi.org/10.28926/briliant.v5i2.468>
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI, 2011.
- Hidayati, Beti Malia Rahma, dan Tika Nur Fadhilah. “Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Fakultas Dakwah.” *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 2, no. 3 (November 2021): 197-210. <https://doi.org/10.33367/ijhass.v2i3.2276>
- Hutama, Yoga Prasetya, dan Rahmah Putri Puspitasari. “Hubungan antara Mindfulness dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Mahasiswa.” *IDEA: Jurnal Psikologi* 7, no. 2 (Oktober 2023): 47-53. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.328>
- Ibn Fāris. *Maqāyīs al-Lughah*. Jilid 3. Beirut: Dār al-Fikr, 1979.
- Ibn Kathīr, Ismā‘īl. *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1998/1419 H.
- Ibn Manẓūr. *Lisān al-‘Arab*. Jilid 13. Beirut: Dār Ṣādir, 1990.
- Ibn Sīnā. *al-Nafs min Kitāb al-Shifā’*. Ed. ‘Āyatullāh Ḥasan Zādeh Āmulī. Qom: Markaz al-Nashr al-Tābi‘ li-Markaz al-‘Ilm li-l-Fikr al-Islāmī, 1997.
- Ibn Taymiyyah. *Majmū‘ al-Fatāwā*. Ed. ‘Abd al-Rahmān ibn Muḥammad ibn Qāsim. Vol. 10. Madīnah: Mujaḥḥad al-Malik Fahd, 2004.
- . *Majmū‘ al-Fatāwā*. Jilid 10. Riyadh: Dār al-Wafā’, 1995.
- Ihsan, Nur Hadi, Nadaa Afifah Silmi, dan Sayyid Muhammad Indallah. “Konsep Nafs dalam Perspektif Ibnu Sina: Pembuktian Logis terhadap Keberadaan Jiwa.” *Living Islam: Journal of Islamic Discourses* 7, no. 2 (Agustus 2024): 263-278. <https://doi.org/10.14421/lijid.v7i2.5617>
- Jalaluddin, Abd. “Ketenangan Jiwa menurut Fakhr al-Dīn al-Rāzī dalam Tafsīr Mafāṭih al-Ghayb.” *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur’an dan Tafsir* 3, no. 1 (Juni 2018): 36-50. <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>
- Kartanegara, Mulyadhi. *Tafsir Sufi al-Qur’an: Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan, 2013.
- Kementerian Kesehatan RI. *Laporan Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes, 2019.
- . *Laporan Nasional Kesehatan Jiwa 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023.
- Khasanah, Nur, Achmad Irwan Hamzani, dan Havis Aravik. “Dinamika Kepribadian dalam Perspektif Psikologi Islam: Telaah Konsep Amarah, Lawwamah, dan Muthmainnah serta Korelasinya dengan Iman, Islam dan Ihsan.” *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar’i* 8, no. 2 (Maret 2021): 601-614. <https://doi.org/10.58472/konselia.v1i1.14>
- Kumala, Olivia Dwi, Yogi Kusprayogi, dan Fuad Nashori. “Efektivitas Pelatihan Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi.” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (Juni 2017): 55-66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>

- MacIntyre, Alasdair. *After Virtue: A Study in Moral Theory*. 3rd ed. Notre Dame: University of Notre Dame Press, 2007.
- Miskawayh, Ibn. *Tahdīb al-Akhlāq wa Taḥrīr al-A'rāq*. Ed. Ibn al-Khaṭīb. Kairo: Maktabat al-Thaqāfah al-Dīniyyah, cet. 1.
- Mujib, Abdul, dan Jusuf Mudzakir. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2010.
- Nur, Masyitoh. *Self Healing dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Sufi*. Tesis, Program Pascasarjana UIN Imam Bonjol Padang, 2025.
- Nurlaila, Ema, dan Nabilla Kartika Sari. "Konsep Ketenangan Jiwa menurut al-Qusyairi." *Mutiara: Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah* 2, no. 4 (Juli 2024): 278-284. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1495>
- Qodri, Akmal. *Kunci Ketenangan Hati dalam al-Ta'wīlāt al-Najmiyyah fī Tafsīr al-Isyārī al-Ṣūfī Karya Syaikh Najmuddin al-Kubrā*. Tesis, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 2023.
- Rahmah, Rafiqah Dwi. *Konsep Keseimbangan Diri sebagai Self-Healing dalam Pemikiran Buya Hamka*. Tesis, Program Magister UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.
- Reskido, Alea Dian Putri, Shafira Dhaisani Sutra, Erisa Oksanda, dan Fuad Nashori. "Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (Januari 2024): 57-68. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Ricoeur, Paul. *Interpretation Theory: Discourse and the Surplus of Meaning*. Fort Worth: Texas Christian University Press, 1976.
- Ryff, Carol D. "Contributions of Eudaimonic Well-Being to Mental Health Practice." *Mental Health and Social Inclusion* 27, no. 3 (2023): 276-293. <http://dx.doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-0091>
- . "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia." *Psychotherapy and Psychosomatics* 83, no. 1 (2014): 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sarihat. "Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 30-46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan al-Qur'an*. Bandung: Mizan, 1992.
- Sutioningsih, Suci, Sri Suniawati, dan Suhuda Hamsanikeda. "Pengaruh Terapi Meditasi (Zikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia." *Jurnal Keperawatan Profesional* 7, no. 1 (Februari 2019): 1-12. <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- . *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Surya, Alya Rahmani, Ujang Rohman, dan Shalahudin Ismail. "Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Hadis dan Psikologi." *JUSMA: Jurnal Studi Islam dan Masyarakat* 4, no. 1 (April 2025): 65-72. <https://doi.org/10.21154/jusma.v4i01.2205>

- Vanilla, Puspa, Agung Cahyo, dan Alex Connery Lubis. "Korelasi antara Zikir dan Ketenangan Hati (Tinjauan I'jazul Ilmi pada Q.S. Al Ra'd Ayat 28)." *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 4, no. 4 (Juli 2024): 3264-3273. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i4.3241>
- Victoriana, E., R. T. Manurung, E. Azizah, M. Teresa, dan Z. A. Gultom. "Meaning in Life and Subjective Well-Being among University Student." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 7, no. 2 (November 2023): 225-244. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6544>
- World Federation for Mental Health (WFMH). *World Mental Health Day 2025: Access to Services - Mental Health in Catastrophes and Emergencies*. 2025.
- World Health Assembly. *Resolution WHA77.3 on Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies*. Geneva: World Health Organization, 2024.
- World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO, 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- . "Mental Health in Emergencies." WHO Fact Sheet. Geneva: WHO, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
- . "Statement on the Fifteenth Meeting of the IHR (2005) Emergency Committee on the COVID-19 Pandemic." Geneva: WHO, 2023. [https://www.who.int/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-\(covid-19\)-pandemic](https://www.who.int/news/item/05-05-2023-statement-on-the-fifteenth-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-coronavirus-disease-(covid-19)-pandemic)
- Yahya, Muhammad, Muhammad Rijal Maulana, Eni Zulaiha, dan Edi Komarudin. "Karakteristik Tafsir Sufistik Indonesia." *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 2, no. 1 (Februari 2022): 25-34. <https://doi.org/10.15575/jis.v2i1.15786>
- Zaelani, Abdul Qodir, Is Susanto, dan Abdul Hanif. "Konsep Keluarga Sakinah dalam Al-Qur'an." *El-Izdiwaj: Indonesian Journal of Civil and Islamic Family Law* 2, no. 2 (Desember 2021): 36-60. <https://doi.org/10.24042/el-izdiwaj.v2i2.10897>
- Zakiah. *Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-Healing (Studi Analisis Tafsir Maqāṣidī)*. Tesis, Program Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2022.