



SHAF: Jurnal Sejarah, Pemikiran dan Tasawuf

Vol. 4 No.1 April-September 2026

Tuma'ninah dan Ridha dalam Perspektif Tasawuf: Rekonstruksi Ketenangan Jiwa dan Ketahanan Sosial Masyarakat Modern

Veri Gonzales, Solihah Sari Rahayu, Jamaludin

Institut Agama Islam Latifah Mubarakiyah Suryalaya, Indonesia

Corresponding E-mail: merbabu1991@gmail.com

ABSTRACT

Globalization, digital technology, and socio-cultural transformation have brought significant changes to modern life, while increasing psychological and social challenges such as stress, anxiety, social alienation, and declining solidarity. In Islam, *tuma'ninah* (inner tranquility) and *ridha* (contented acceptance of Allah's decree) are spiritual values that support psychological well-being and social resilience. This study analyzes the concepts of *tuma'ninah* and *ridha* and their contribution to strengthening social resilience through qualitative library research. Data were derived from the Qur'an, Hadith, classical Islamic works, books, journals, and contemporary studies on Islamic psychology, Sufism, and social resilience, analyzed descriptively and thematically. The findings show that *tuma'ninah* and *ridha* enhance emotional regulation, optimism, adaptive coping, empathy, tolerance, cooperation, and social responsibility. Thus, these values function not only as personal spiritual experiences but also as social assets for building resilient, harmonious, and adaptive communities.

Keywords: *Tuma'ninah, Ridha, Inner Peace, Islamic Psychology, Social Resilience*



This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license. DOI: 10.59548/js.v4i1.811

Pendahuluan

Masyarakat modern saat ini menghadapi berbagai perubahan sosial yang kompleks sebagai konsekuensi dari perkembangan teknologi, globalisasi, kompetisi ekonomi, serta transformasi pola kehidupan manusia. Kemajuan material yang ditandai oleh kemudahan akses informasi, peningkatan produktivitas, dan percepatan komunikasi tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas ketenangan batin manusia. Di tengah berbagai kemajuan tersebut, muncul fenomena meningkatnya kecemasan, tekanan hidup, krisis makna, individualisme, melemahnya solidaritas sosial, serta kesulitan individu dalam menghadapi berbagai perubahan kehidupan. Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan masyarakat modern tidak hanya berkaitan dengan aspek ekonomi dan sosial, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual manusia (Humaira, 2025).

Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa merupakan kebutuhan mendasar manusia yang tidak dapat dipenuhi hanya melalui pencapaian material. Al-Qur'an menggambarkan kondisi ideal manusia melalui konsep *al-nafs al-muṭma'innah* (jiwa yang tenang) sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Fajr ayat 27–30. Jiwa yang tenang adalah kondisi batin yang stabil, damai, dan dekat dengan Allah Swt. Ketenangan tersebut lahir dari keimanan yang kuat, pengendalian diri, serta penerimaan terhadap ketentuan Allah. Oleh karena itu, Islam menawarkan berbagai konsep spiritual yang berfungsi membangun kesehatan mental dan keseimbangan hidup manusia (Humaira, 2025).

Selain persoalan individual, masyarakat modern juga menghadapi tantangan terhadap ketahanan sosial. Meningkatnya konflik sosial, polarisasi masyarakat, penyebaran disinformasi, serta menurunnya kepedulian terhadap sesama menunjukkan adanya persoalan dalam kemampuan individu dan kelompok sosial untuk menjaga keharmonisan di tengah perubahan zaman. Ketahanan sosial tidak hanya dibangun melalui sistem sosial dan kelembagaan, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas batin individu yang menjadi bagian dari masyarakat. Individu yang memiliki kestabilan spiritual cenderung lebih mampu mengendalikan diri, menghadapi tekanan, menghargai perbedaan, dan membangun hubungan sosial yang konstruktif (Septia & Kamal, 2023).

Dalam khazanah Islam, persoalan ketenangan jiwa telah menjadi perhatian penting, khususnya dalam kajian tasawuf. Tasawuf memandang bahwa ketenangan batin manusia tidak hanya diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan material, tetapi melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) dan

kedekatan spiritual kepada Allah Swt. Salah satu konsep utama yang menggambarkan kondisi jiwa yang telah mencapai ketenteraman adalah *al-nafs al-muṭma'innah* sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Fajr ayat 27–30. Konsep tersebut menggambarkan jiwa yang telah mencapai keadaan tenang, stabil, dan memiliki hubungan harmonis dengan Allah Swt (Darajat & Soleh, 2023).

Dalam perspektif tasawuf, kondisi *muṭma'innah* tidak dapat dilepaskan dari proses perjalanan spiritual seorang manusia. Dua konsep penting yang berkaitan dengan pencapaian ketenangan jiwa tersebut adalah *tuma'ninah* dan *ridha*. *Tuma'ninah* merupakan keadaan batin yang tenteram sebagai hasil dari kedekatan seorang hamba kepada Allah Swt. Kondisi ini menunjukkan hilangnya kegelisahan yang berlebihan karena adanya keyakinan terhadap ketetapan Allah. Sementara itu, *ridha* merupakan sikap menerima segala ketentuan Allah dengan hati lapang setelah melakukan usaha secara optimal. Dalam pandangan para sufi, *ridha* bukanlah bentuk kepasrahan tanpa usaha, melainkan bentuk kematangan spiritual yang menjadikan seseorang mampu menghadapi berbagai kondisi kehidupan dengan sikap tenang dan penuh kesadaran ilahiah.

Konsep *tuma'ninah* dan *ridha* memiliki relevansi yang kuat dalam menjawab persoalan masyarakat modern. Ketika individu memiliki ketenangan batin dan kemampuan menerima realitas kehidupan secara spiritual, ia akan memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, serta menjaga hubungan sosial. Dengan demikian, nilai-nilai tasawuf tidak hanya berfungsi dalam pembentukan kualitas spiritual individu, tetapi juga memiliki implikasi terhadap kehidupan sosial. Jiwa yang tenang memungkinkan seseorang berperilaku lebih bijaksana, mengurangi konflik interpersonal, meningkatkan empati, serta memperkuat hubungan sosial yang harmonis (Rahayu, 2025).

Kajian tentang *tuma'ninah* dan *ridha* selama ini lebih banyak ditempatkan dalam pembahasan mengenai pengalaman spiritual individu dan pembentukan kualitas keberagamaan seseorang. Namun, kajian yang menghubungkan kedua konsep tasawuf tersebut dengan ketahanan sosial masyarakat modern masih belum banyak dikembangkan. Padahal, berbagai persoalan sosial yang muncul dalam masyarakat modern tidak dapat dilepaskan dari kondisi internal individu sebagai bagian dari struktur sosial. Krisis sosial sering kali berawal dari lemahnya pengendalian diri, hilangnya orientasi nilai, serta

ketidakmampuan manusia menemukan ketenangan dalam menghadapi perubahan kehidupan (Pargament, 1997)

Berdasarkan perspektif tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf untuk menganalisis dinamika *tuma'ninah* dan *ridha* sebagai konsep spiritual yang berkontribusi terhadap pembentukan ketahanan sosial masyarakat modern. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan makna *tuma'ninah* dan *ridha* dalam perspektif tasawuf serta menganalisis relevansinya dalam membangun kualitas individu yang mampu menghadapi berbagai tantangan sosial modern (Muvid & Aliyah, 2020).

Argumentasi utama penelitian ini adalah bahwa ketahanan sosial tidak hanya dibangun melalui faktor eksternal berupa sistem sosial, ekonomi, dan politik, tetapi juga melalui penguatan dimensi spiritual manusia. *Tuma'ninah* dan *ridha* sebagai nilai utama dalam tasawuf dapat menjadi fondasi pembentukan manusia yang memiliki ketenangan batin, kemampuan adaptasi, serta kepedulian sosial. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan studi tasawuf, khususnya dalam memahami relevansi nilai-nilai spiritual Islam dalam menghadapi problematika masyarakat modern.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami, menafsirkan, dan menganalisis secara mendalam konsep *tuma'ninah* dan *ridha* dalam perspektif tasawuf serta relevansinya terhadap ketahanan sosial masyarakat modern. Penelitian kualitatif digunakan untuk mengkaji makna, nilai, gagasan, dan konsep yang terdapat dalam berbagai sumber literatur sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang dikaji (Jw, 1998).

Penelitian kepustakaan merupakan metode penelitian yang menjadikan bahan-bahan tertulis sebagai sumber utama dalam proses pengumpulan dan analisis data. Data penelitian diperoleh melalui penelusuran berbagai literatur yang memiliki keterkaitan dengan tema *tuma'ninah*, *ridha*, ketenangan jiwa, dan ketahanan sosial. Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua bagian, yaitu sumber primer dan sumber sekunder (Zed, 2008). Pertama, sumber data primer merupakan sumber utama yang menjadi dasar analisis penelitian. Sumber primer dalam penelitian ini meliputi:

1. **Al-Qur'an**, khususnya ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep ketenangan jiwa (*al-nafs al-muṭma'innah*), seperti QS. al-Fajr ayat 27–30.
2. **Hadis Nabi Muhammad Saw.** yang berkaitan dengan konsep ketenangan hati, penerimaan terhadap ketentuan Allah, serta pembinaan kualitas spiritual manusia.
3. **Kitab-kitab tasawuf klasik**, antara lain:
 - *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* karya Abū Ḥāmid al-Ghazālī, khususnya pembahasan mengenai maqām spiritual, ridha, dan penyucian jiwa.
 - *Al-Risālah al-Qusyairiyyah* karya Abū al-Qāsim al-Qusyairī, terutama pembahasan mengenai maqām dan aḥwāl dalam perjalanan spiritual seorang sufi.
 - *Madārij al-Sālikīn* karya Ibn Qayyim al-Jauziyyah, khususnya kajian mengenai tingkatan spiritual manusia dalam mendekatkan diri kepada Allah.

Kedua, sumber data sekunder merupakan sumber pendukung yang digunakan untuk memperkuat analisis dan memberikan konteks terhadap pembahasan penelitian. Sumber sekunder meliputi buku-buku akademik tentang tasawuf, artikel jurnal ilmiah, disertasi, tesis, serta karya ilmiah lain yang membahas spiritualitas Islam, ketenangan jiwa, dan ketahanan sosial masyarakat modern. Sumber-sumber tersebut digunakan untuk memperluas pemahaman konseptual serta melihat perkembangan kajian mengenai relevansi nilai-nilai tasawuf dalam kehidupan kontemporer.

Analisis data dilakukan melalui metode analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menginterpretasikan konsep-konsep utama yang terdapat dalam sumber penelitian. Melalui proses analisis tersebut, penelitian ini berupaya menemukan hubungan konseptual antara tuma'ninah dan ridha sebagai nilai spiritual dalam tasawuf dengan pembentukan karakter individu yang memiliki kemampuan menghadapi tekanan sosial serta berkontribusi terhadap ketahanan sosial masyarakat modern.

Penelitian ini menggunakan pendekatan tasawuf sebagai perspektif utama dalam memahami objek kajian. Perspektif tasawuf dipilih karena penelitian berfokus pada pemaknaan spiritual mengenai ketenangan jiwa, hubungan manusia dengan Allah, serta proses pembentukan kualitas batin melalui nilai-nilai seperti tuma'ninah dan ridha. Konsep-konsep dari bidang lain tidak ditempatkan sebagai pendekatan utama, tetapi hanya digunakan secara terbatas apabila diperlukan untuk memperkuat pemahaman terhadap relevansi sosial dari nilai-nilai tasawuf tersebut (Watson, 2017).

Hasil dan Pembahasan

A. Konsep *Tuma'ninah* dalam Perspektif Islam

1. Pengertian *Tuma'ninah*

Secara etimologis, *tuma'ninah* berasal dari bahasa Arab *ṭuma'nīnah*, yang bermakna ketenangan, ketenteraman, kestabilan, dan hilangnya kegelisahan. Kata tersebut berakar dari *ṭa-ma-na*, yang mengandung makna tenang setelah kegelisahan, diam setelah bergerak, dan mantap setelah keraguan (Kathir, 1999). Konsep *tuma'ninah* dan *ridha* dalam tradisi tasawuf tidak dapat dipahami hanya sebagai kondisi emosional individu, tetapi sebagai hasil dari proses pembentukan kualitas spiritual manusia. Dalam pandangan tasawuf, manusia modern mengalami kegelisahan bukan hanya karena tekanan eksternal, tetapi juga karena keterputusan hubungan spiritual antara manusia dengan Allah. Orientasi kehidupan yang semakin materialistik menyebabkan manusia sering mengukur kebermaknaan hidup melalui pencapaian, kepemilikan, dan pengakuan sosial (Al-Ghazali, 2005).

Tuma'ninah hadir sebagai konsep spiritual yang menawarkan bentuk ketenangan melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*). Ketenangan dalam konsep ini bukan berarti tidak mengalami masalah, melainkan kemampuan manusia untuk tetap memiliki keteguhan batin ketika menghadapi perubahan kehidupan. Sementara itu, *ridha* menunjukkan kemampuan menerima ketentuan Allah setelah manusia melakukan usaha secara optimal. Kedua konsep tersebut memiliki hubungan yang erat karena ketenangan hati menjadi dasar bagi kemampuan menerima realitas kehidupan secara bijaksana.

Al-Qur'an menegaskan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. al-Ra'd [13]: 28). Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan dalam perspektif Islam tidak semata-mata bersumber dari kondisi material, tetapi terutama dari hubungan spiritual yang kuat antara manusia dan Allah Swt. (Kathir, 1999). Dengan demikian, *tuma'ninah* dapat dipahami sebagai keadaan psikologis-spiritual yang ditandai oleh ketenangan batin, kemantapan hati, dan kemampuan menghadapi dinamika kehidupan berdasarkan keimanan.

Dalam konteks masyarakat modern, nilai *tuma'ninah* dan *ridha* memiliki relevansi terhadap pembentukan ketahanan sosial. Masyarakat yang mengalami tekanan sosial membutuhkan individu yang mampu mengendalikan diri, mengelola konflik, serta menjaga hubungan sosial. Namun demikian, hubungan antara nilai tasawuf dan ketahanan sosial tidak dapat

dipahami secara sederhana. Tuma'ninah dan ridha tidak secara otomatis menghasilkan masyarakat yang harmonis apabila hanya dipahami sebagai sikap menerima tanpa kritik.

Pemahaman ridha yang dilepaskan dari konsep ikhtiar dapat menyebabkan munculnya sikap pasif terhadap berbagai persoalan sosial. Seseorang dapat salah memahami ridha sebagai alasan untuk menerima ketidakadilan, kemiskinan, atau konflik tanpa usaha memperbaiki keadaan. Oleh karena itu, dalam perspektif tasawuf, ridha harus selalu berjalan bersama ikhtiar. Penerimaan terhadap ketentuan Allah bukan bentuk penghentian perjuangan manusia, tetapi cara spiritual untuk menjaga keseimbangan antara usaha dan kepasrahan.

Dengan demikian, kontribusi tuma'ninah dan ridha terhadap ketahanan sosial masyarakat modern terletak pada kemampuannya membentuk manusia yang memiliki stabilitas spiritual sekaligus tanggung jawab sosial. Tasawuf tidak menawarkan pelarian dari realitas, tetapi memberikan dasar batin agar manusia mampu menghadapi realitas secara lebih dewasa, bijaksana, dan konstruktif.

2. Dimensi *Tuma'ninah*

Tuma'ninah memiliki dimensi spiritual, psikologis, dan sosial yang saling berkaitan. Secara spiritual, ketenangan diperoleh melalui dzikir, ibadah, doa, dan kesadaran terus-menerus terhadap kehadiran Allah. Al-Qusyairi menjelaskan bahwa *tuma'ninah* merupakan keadaan hati yang mantap dalam mengingat Allah sehingga tidak mudah terguncang oleh perubahan keadaan duniawi (Shihab & Al-Misbah, 2002).

Secara psikologis, *tuma'ninah* berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi, mengurangi kecemasan, dan membangun optimisme dalam menghadapi persoalan hidup. Ketenangan batin memungkinkan individu merespons tekanan secara lebih proporsional dan tidak mudah terjebak dalam kegelisahan (Hamali, 2016). Pada dimensi sosial, ketenangan jiwa dapat mendorong terbentuknya interaksi yang sehat, empati, pengendalian konflik, dan hubungan harmonis dengan orang lain. Hamka (2020) menegaskan bahwa kedalaman spiritual seseorang memiliki implikasi terhadap pembentukan perilaku sosial yang baik.

B. Konsep *Ridha* dalam Perspektif Islam

1. Pengertian *Ridha*

Ridha merupakan salah satu *maqām* penting dalam tasawuf. Secara bahasa, *ridha* berarti menerima, menyetujui, dan merasa puas terhadap sesuatu. Dalam terminologi tasawuf, *ridha* merupakan sikap menerima ketentuan Allah dengan penuh kerelaan setelah seseorang melakukan ikhtiar secara sungguh-sungguh (Fāris & ibn Zakarīya, 1979). Sikap tersebut bukan berarti pasif atau menyerah terhadap keadaan, melainkan mencerminkan kematangan spiritual dalam menerima hasil kehidupan dengan tetap mempertahankan usaha dan optimisme.

Al-Qur'an menggambarkan hubungan tersebut melalui firman Allah, "Allah ridha kepada mereka dan mereka pun ridha kepada-Nya" (QS. al-Bayyinah [98]: 8). Menurut Shihab (2002), ayat tersebut menunjukkan adanya hubungan spiritual antara keridaan Allah dan penerimaan manusia terhadap ketentuan-Nya. Dalam kondisi demikian, *ridha* dapat menjadi sumber ketenangan karena individu tidak terus-menerus berada dalam konflik batin terhadap realitas yang telah terjadi.

Dalam khazanah tasawuf, *ridha* dapat dipahami melalui beberapa tingkatan. Pertama, *ridha* terhadap perintah Allah, yaitu kesediaan menjalankan ajaran-Nya dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. Kedua, *ridha* terhadap ketentuan Allah, yaitu menerima berbagai keadaan kehidupan, baik yang menyenangkan maupun yang sulit, dengan keyakinan bahwa terdapat hikmah Ilahi di dalamnya. Ketiga, *ridha* sebagai manifestasi kecintaan kepada Allah, yaitu keadaan ketika seseorang menerima keputusan-Nya karena meyakini bahwa ketentuan tersebut mengandung kebaikan bagi dirinya (Kathir, 1999). Ketiga dimensi tersebut menunjukkan bahwa *ridha* merupakan proses spiritual yang dapat membentuk kematangan emosional dan ketahanan menghadapi kehidupan.

Masyarakat modern menghadapi perubahan sosial yang cepat, kompetisi ekonomi, tekanan pekerjaan, perkembangan teknologi, dan perubahan pola interaksi yang dapat meningkatkan kecemasan serta ketidakstabilan psikologis. Sennett (1998) menunjukkan bahwa fleksibilitas dan tuntutan kehidupan modern dapat menciptakan tekanan terhadap identitas dan stabilitas kehidupan individu. Dalam kondisi tersebut, *tuma'ninah* dan *ridha* dapat berfungsi sebagai sumber daya spiritual yang membantu individu mengelola tekanan secara lebih adaptif.

Tuma'ninah memberikan stabilitas batin dalam menghadapi perubahan, sedangkan *ridha* membantu individu menerima realitas setelah melakukan ikhtiar secara optimal. Kedua konsep tersebut memungkinkan seseorang tetap berusaha tanpa terjebak dalam kecemasan berlebihan terhadap hasil. Pandangan ini sejalan dengan teori *religious coping* yang menjelaskan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan dapat menjadi sumber daya psikologis dalam menghadapi stres, kehilangan, dan krisis kehidupan (Pargament, 1997).

Dalam konteks kesehatan mental, *tuma'ninah* dan *ridha* juga menawarkan pendekatan yang mengintegrasikan dimensi spiritual dengan aspek psikologis. Ketenangan batin, penerimaan, pengendalian diri, dan orientasi kepada Allah dapat membantu individu membangun keseimbangan dalam menghadapi tekanan kehidupan modern (Fāris & ibn Zakarīya, 1979). Oleh karena itu, spiritualitas Islam dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya yang melengkapi pendekatan psikologis dalam membangun ketahanan individu.

2. *Tuma'ninah* dan *Ridha* sebagai Fondasi Ketahanan Sosial

Ketahanan sosial (*social resilience*) merupakan kemampuan individu dan masyarakat untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, perubahan, maupun krisis. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan secara individual, tetapi juga mencakup keberadaan hubungan sosial, solidaritas, kepercayaan, partisipasi, dan kemampuan masyarakat mengelola konflik secara konstruktif (Hall & Lamont, 2013).

Dalam kerangka tersebut, *tuma'ninah* dapat menjadi fondasi psikologis bagi ketahanan sosial. Individu yang memiliki ketenangan batin cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, tidak mudah terprovokasi, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam membangun hubungan interpersonal. Ketenangan tersebut memungkinkan individu merespons konflik secara rasional dan mengembangkan empati terhadap orang lain (Darajat & Soleh, 2023; Muvid & Aliyah, 2020).

Sementara itu, *ridha* memberikan kemampuan untuk menerima realitas tanpa kehilangan orientasi terhadap usaha dan perbaikan. Sikap penerimaan yang positif dapat mengurangi kecenderungan menyalahkan keadaan, meningkatkan toleransi terhadap perbedaan, serta mendukung kemampuan individu untuk tetap berfungsi secara konstruktif dalam situasi sulit (Fāris & ibn Zakarīya, 1979). Dengan demikian, *tuma'ninah* terutama memberikan stabilitas emosional, sedangkan *ridha* memberikan kemampuan menerima

realitas secara positif. Keduanya saling melengkapi dalam membangun kapasitas individu untuk menghadapi tekanan sosial.

Tuma'ninah dan *ridha* memiliki relevansi yang kuat dalam penguatan ketahanan sosial masyarakat modern karena keduanya menghubungkan ketahanan psikologis individu dengan kualitas hubungan sosial. Ketenangan jiwa membantu seseorang mengelola emosi dan menghadapi konflik secara konstruktif, sedangkan *ridha* membentuk kemampuan menerima perbedaan dan perubahan tanpa kehilangan orientasi pada kebaikan bersama. Ketika nilai tersebut berkembang secara kolektif, ia dapat memperkuat kohesi, solidaritas, dan kemampuan masyarakat menghadapi krisis (Hall & Lamont, 2013).

Implementasinya dapat dilakukan melalui pendidikan karakter, pembinaan keluarga, kegiatan keagamaan, dan program pemberdayaan masyarakat. Dalam pendidikan, *tuma'ninah* dan *ridha* dapat diarahkan pada pembentukan peserta didik yang memiliki pengendalian diri, optimisme, dan ketahanan emosional. Dalam keluarga, keduanya dapat mendukung komunikasi, toleransi, dan penyelesaian konflik secara damai. Sementara dalam kehidupan sosial, nilai tersebut dapat mendorong budaya saling menghargai, gotong royong, dan kepedulian terhadap sesama (Darajat & Soleh, 2023; Rahayu, 2025).

Dengan demikian, *tuma'ninah* dan *ridha* tidak hanya merupakan nilai spiritual individual, tetapi juga dapat diposisikan sebagai modal psikologis dan sosial dalam membangun masyarakat yang resilien, harmonis, dan adaptif. Ketika ketenangan jiwa berkembang pada tingkat individu dan diperkuat melalui interaksi sosial, terbentuk fondasi yang lebih kuat bagi ketahanan sosial masyarakat dalam menghadapi perubahan dan krisis kehidupan modern.

Simpulan

Berdasarkan hasil kajian mengenai “Tuma’ninah dan Ridha: Dinamika Ketenangan Jiwa dalam Ketahanan Sosial Masyarakat Modern”, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: Tuma’ninah dan Ridha merupakan konsep fundamental dalam spiritualitas Islam yang berorientasi pada pembentukan ketenangan jiwa.

Tuma’ninah merupakan kondisi ketenteraman batin yang lahir dari keimanan, kedekatan kepada Allah Swt., dzikir, tawakal, dan pengendalian diri. Sementara itu, *ridha* merupakan sikap menerima segala ketentuan Allah dengan penuh kerelaan setelah melakukan ikhtiar secara maksimal. Kedua konsep tersebut menjadi bagian penting dalam maqāmāt tasawuf yang

berfungsi membentuk keseimbangan antara aspek spiritual, psikologis, dan sosial manusia.

Ketenangan jiwa yang dihasilkan oleh tuma'ninah mampu mengurangi kecemasan, stres, ketakutan, dan berbagai tekanan psikologis yang banyak dialami masyarakat modern. Sementara itu, ridha membantu individu mengembangkan sikap positif terhadap berbagai dinamika kehidupan sehingga mampu menghadapi kesulitan dengan lebih bijaksana, optimis, dan adaptif. Dengan demikian, kedua nilai tersebut berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis individu.

Individu yang memiliki ketenangan jiwa cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, menghargai perbedaan, membangun empati, serta menjaga hubungan sosial yang harmonis. Sikap ridha juga mendorong terbentuknya perilaku sosial yang positif, seperti toleransi, solidaritas, kerja sama, dan tanggung jawab sosial. Oleh karena itu, tuma'ninah dan ridha tidak hanya berdampak pada kehidupan pribadi, tetapi juga menjadi modal sosial yang penting dalam memperkuat ketahanan sosial masyarakat.

Di tengah meningkatnya individualisme, kompetisi sosial, krisis moral, konflik sosial, dan gangguan kesehatan mental, tuma'ninah dan ridha menawarkan pendekatan spiritual yang mampu menciptakan keseimbangan antara kebutuhan material dan kebutuhan batin manusia. Implementasi kedua nilai tersebut dapat mendukung terciptanya masyarakat yang lebih harmonis, resilien, dan mampu menghadapi berbagai perubahan sosial secara konstruktif.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali, A. H. (2005). *Iḥyā'ulūm al-dīn* (Vol. 1). *Quetta: Maktba Rashidiyyah, nd.*
- Darajat, K., & Soleh, A. K. (2023). Comparison of the Concept of Rida in the Qur'an and the Concept of Psychological Well-Being. *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies*, 2(4), 202–210. <https://repository.uin-malang.ac.id/17652/>
- Fāris, I., & ibn Zakarīya, A. (1979). *Mu 'jam Maqāyīs al-Lughah*. *Beirut: Dar al-Jalil.*
- Hall, P. A., & Lamont, M. (2013). *Social resilience in the neoliberal era*. Cambridge University Press.
- Hamali, S. (2016). Karakteristik keberagamaan remaja dalam perspektif

- psikologi. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 81–98.
- Humaira, S. (2025). Konsep Ketenangan Jiwa Dalam QS Al-Fajr: 27-30 Sebagai Terapi Bagi Isu Kesehatan Mental Di Era Modern (Kecemasan dan Depresi). *Proceedings of International Seminar on Social, Humanities, and Malay Islamic Civilization*, 11(1), 308–318.
- Jw, C. (1998). Qualitative inquiry and research design. *Choosing among five traditions*.
- Kathir, I. (1999). Tafsir al-Qur'an al-'Azim, vol. 1. *Beirut: Dar al-Tayyibah*.
- Muvid, M. B., & Aliyah, N. D. (2020). Konsep Tasawuf Wasathiyah Di Tengah Arus Modernitas Revolusi Industri 4.0; Telaah Atas Pemikiran Tasawuf Modern Hamka dan Nasaruddin Umar. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 31(1), 169–186. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/tribakti/article/view/1008>
- Pargament, K. (1997). I. 1997. The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research. *Practice. New York: Guilford Press*.
- Rahayu, A. (2025). Ketahanan Sosial sebagai Pilar Keutuhan Bangsa di Tengah Tantangan Sosial Kontemporer di Indonesia. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 3(9), 853–858.
- Sennett, R. (1998). *Corrosion Of Character: The Personal Consequences Of Work In The New Capitalism*. WW norton & company.
- Septia, N. I., & Kamal, N. (2023). Kesehatan Mental dan ketenangan jiwa kajian psikologi agama. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(2), 212–221.
- Shihab, M. Q., & Al-Misbah, T. (2002). Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. *Jakarta: Lentera Hati*.
- Watson, J. B. (2017). *Behaviorism*. Routledge.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.