



Self-Healing dalam Perspektif Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd Ayat 28: Studi Tafsir Ayat Ketenangan Hati di Era Mental Health Awareness

Khopipah Aini^{1*}, Abdul Halim²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: khopipahaini239@gmail.com¹, abdul.halim@uinsu.ac.id²

*Penulis Korespondensi: khopipahaini239@gmail.com

Abstract. *This study examines the concept of inner peace in the Qur'anic perspective, focusing on Surah Ar-Ra'd verse 28 and its relevance to self-healing and mental health awareness in the modern era. This research employs a qualitative method using a library research approach by analyzing Qur'anic exegesis (tafsir), academic journals, books, and both Islamic and contemporary psychological literature. The findings indicate that tuma'ninah (tranquility of the heart) in Surah Ar-Ra'd verse 28 represents a psychospiritual state achieved through the remembrance of Allah (dhikr). Dhikr functions not only as a ritual act of worship but also as an emotional regulation mechanism that reduces stress, anxiety, and other psychological disturbances. From the maqasidic interpretation perspective, this concept aligns with the objectives of preserving life (hifz al-nafs) and intellect (hifz al-'aql). Furthermore, the study reveals a strong correlation between Qur'anic inner peace and modern psychological theories such as emotion regulation, mindfulness, and subjective well-being. Therefore, Surah Ar-Ra'd verse 28 offers a holistic spiritual-based self-healing approach that remains highly relevant in addressing contemporary mental health challenges.*

Keywords: *Dhikr; Inner Peace; Islamic Psychology; Self-Healing; Surah Ar-Ra'd 28.*

Abstrak. Penelitian ini membahas konsep ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an dengan fokus pada QS. Ar-Ra'd ayat 28 serta relevansinya terhadap konsep *self-healing* dan *mental health awareness* di era modern. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) melalui analisis tafsir Al-Qur'an, buku, jurnal ilmiah, serta literatur psikologi Islam dan psikologi kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketenangan hati (tuma'ninah) dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 merupakan kondisi psikospiritual yang diperoleh melalui dzikir kepada Allah. Dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai mekanisme regulasi emosi yang mampu menurunkan stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya. Dalam perspektif tafsir maqasidi, konsep ini sejalan dengan tujuan menjaga jiwa (*hifz al-nafs*) dan akal (*hifz al-'aql*). Selain itu, penelitian ini menemukan adanya relevansi kuat antara konsep ketenangan hati dalam Al-Qur'an dengan teori psikologi modern seperti *emotion regulation*, *mindfulness*, dan *subjective well-being*. Dengan demikian, QS. Ar-Ra'd ayat 28 menawarkan pendekatan *self-healing* berbasis spiritual yang holistik dan relevan dalam menjawab tantangan kesehatan mental di era modern.

Kata Kunci: Dzikir; Ketenangan Jiwa; Psikologi Islam; QS. Ar-Ra'd 28; *Self-Healing*.

1. PENDAHULUAN

Isu mengenai kesejahteraan dan ketentraman hidup manusia senantiasa menjadi topik perbincangan krusial dalam berbagai kajian keislaman kontemporer, terutama untuk menjembatani dinamika antara hamba, sang pencipta, serta realitas duniawi. Makna dari ketentraman batin ini sejatinya tidak hanya terbatas pada kondisi kehidupan yang selalu sunyi dari problematika, melainkan lebih menitikberatkan pada stabilitas mental yang kokoh, adaptif, dan penuh makna meskipun individu sedang berada di tengah pusaran tantangan zaman. Pada era modern yang berjalan begitu cepat saat ini, masyarakat luas kerap kali dihadapkan pada ragam tekanan psikologis, himpitan sosial, hingga masalah ekonomi yang sangat menguras energi pikiran. Oleh karena itu, saat seseorang menghadapi fase krisis emosional, pendekatan

teoritis semata sering kali tidak lagi memadai untuk memulihkan keadaan. Diperlukan sebuah intervensi spiritual yang komprehensif agar manusia benar benar mampu menemukan kembali harmoni serta ketenangan batinnya secara hakiki dalam menjalani realitas kehidupannya (Andini & Rahman, 2021).

Dalam ajaran agama Islam, menjaga stabilitas mental dan ketenangan batin merupakan sebuah keniscayaan yang sangat dianjurkan. Kitab suci Al Quran senantiasa memberikan panduan komprehensif tentang bagaimana manusia seharusnya mengelola pergolakan emosi, meredakan kesedihan yang mendalam, serta mencapai kedamaian jiwa melalui jalan pendekatan diri kepada Tuhan. Panduan tersebut secara gamblang termaktub dalam firman Allah pada Surah Ar Rad ayat dua puluh delapan yang berbunyi, yaitu para hamba yang senantiasa beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan senantiasa mengingat Allah maka hati manusia akan benar benar menjadi tenteram. Kutipan mulia ini menegaskan secara terang benderang bahwa kegiatan mengingat Sang Pencipta bukan sekadar bernilai ibadah ritualistik semata, melainkan juga menyimpan potensi kekuatan terapeutik yang luar biasa efektif. Proses penyembuhan luka batin dalam kerangka ajaran keislaman ini memang terbukti bersifat sangat holistik (Halim & Khopipah, 2024).

Eksplorasi akademis seputar tema kesehatan psikologis dan metode penyembuhan mandiri berbasis spiritualitas Islam sebenarnya telah banyak menarik perhatian berbagai kalangan cendekiawan belakangan ini. Sejumlah temuan riset terdahulu menunjukkan secara konsisten bahwa rutinitas berdzikir berfungsi sebagai instrumen spiritual paling ampuh dalam membantu seseorang meraih kedamaian pikiran sekaligus menekan lonjakan stres secara signifikan. Transformasi penyembuhan diri berdasarkan petunjuk wahyu ilahi rupanya tidak murni berfokus pada ranah psikis saja, melainkan sangat bergantung pada penguatan esensi ketuhanan serta perbaikan mutu peribadatan harian. Berbagai bentuk ritual ketaatan seperti melantunkan doa, membaca ayat suci, hingga berdzikir terbukti secara ilmiah mampu menjadi langkah preventif sekaligus kuratif yang sangat menjanjikan untuk menghalau bermacam gangguan kecemasan. Kedekatan hamba dengan penciptanya akan melahirkan sebuah ketenangan absolut yang menjadi fondasi utama bagi tercapainya tingkat kesejahteraan mental yang sangat didambakan oleh seluruh umat manusia secara umum (Rodiyah & Zakiah, 2023).

Walaupun literatur mengenai korelasi antara pemulihan luka batin dan kesehatan jiwa telah banyak dipublikasikan sebelumnya, mayoritas dari kajian tersebut hanya meninjau persoalan ini dari sudut pandang yang masih terlampau umum. Sangat jarang ditemukan diskursus spesifik yang mencoba membedah kedalaman makna ayat Al Quran khususnya surah Ar Rad dengan menggunakan instrumen analitis berupa pendekatan Tafsir Maqasidi. Padahal,

elaborasi semacam ini amat dibutuhkan untuk mengurai relevansi nilai-nilai ketuhanan terhadap fenomena peningkatan kesadaran masyarakat mengenai bahaya krisis kejiwaan di era kekinian. Berangkat dari kesenjangan literatur yang ada itulah, riset mendalam ini kemudian dirancang secara khusus untuk menganalisis esensi ketenangan kalbu sebagai metode terapi mandiri yang berlandaskan pada kemurnian nilai spiritual. Telaah komprehensif ini diharapkan mampu menutupi ruang kosong dalam perdebatan akademis sekaligus menghadirkan gagasan segar yang sangat solutif guna menjawab berbagai persoalan mental seluruh lapisan umat manusia pada masa kini (Robbani & Nafisah, 2023).

Penyelidikan terstruktur ini tentu saja diharapkan mampu menghadirkan serangkaian kontribusi positif baik dari kacamata perumusan teori keilmuan maupun penerapan praktis di lapangan masyarakat. Melalui dimensi teoretis, analisis mendalam ini diproyeksikan bisa memperluas cakrawala pengetahuan dalam disiplin ilmu psikologi Islam sekaligus memfasilitasi dialog produktif antara teks dogma agama dan teori kejiwaan modern yang terus berkembang pesat. Sinergi antara kebenaran ilahi dan rumusan ilmu pengetahuan tentang perilaku manusia ini sangat esensial guna menciptakan paradigma baru yang lebih utuh dalam menangani masalah psikis di era sekarang. Sementara itu, pada tataran praksisnya, rangkuman temuan dari penelitian ini dapat diimplementasikan secara langsung oleh para profesional kesehatan mental, guru, pembimbing konseling, maupun individu biasa yang ingin menerapkan filosofi spiritual guna meredakan laju stres, mengurangi penderitaan kecemasan, serta mengatasi tumpukan beban hidup secara lebih mandiri dan terarah di masa depan (Aini & Halim, 2024).

Pada akhirnya, rumusan konseptual yang dilahirkan melalui telaah pustaka ini tentu sangat berpotensi menjadi fondasi utama dalam merancang sebuah desain intervensi maupun terapi psikologis yang selaras dengan keyakinan kultural masyarakat penganut agama Islam. Pemahaman mendalam mengenai pentingnya merawat stabilitas kewarasan jiwa bersandar pada pedoman kitab suci rupanya bukan sebatas tuntutan akademis yang kaku, melainkan merupakan sebuah kebutuhan nyata yang mendesak di tengah maraknya berbagai fenomena krisis kejiwaan global saat ini. Model pendekatan semacam ini dengan tegas menawarkan alternatif penyembuhan luka batin yang bersifat ilahiah, menyeluruh, dan sangat relevan dengan dinamika peradaban modern yang begitu kompleks. Apabila metode pengobatan spiritual ini mampu diterapkan secara optimal oleh setiap individu, maka niscaya tingkat keimanan sekaligus kualitas ketenangan batin seluruh umat beragama akan semakin bertumbuh kuat meskipun mereka terus menerus dihadapkan pada realitas kehidupan masa kini yang penuh ketidakpastian (Khopipah & Halim, 2024).

2. TINJAUAN TEORITIS

Konsep Ketenangan Jiwa dalam Literatur Islam

Ketenangan jiwa atau yang di dalam tradisi literatur Islam sering kali disebut dengan istilah *thuma'ninah* merupakan sebuah kondisi esensial yang nyata di mana hati manusia terbebas dari segala bentuk kecemasan, keraguan, serta kegelisahan duniawi yang mengikat. Konsep ini pada dasarnya menempati posisi yang amat krusial dalam kajian psikologi Islam karena *thuma'ninah* diyakini bukan sekadar kondisi ketiadaan konflik batin, melainkan sebuah stabilitas spiritual yang bersifat aktif, dinamis, dan sangat mendalam. Seseorang yang telah berhasil mencapai tahapan ketenangan jiwa ini biasanya akan memiliki tingkat ketahanan mental yang jauh lebih tangguh dalam menghadapi berbagai macam problematika kehidupan modern yang penuh dengan dinamika serta tekanan yang tidak terprediksi sebelumnya. Ketenangan sejati ini hanya dapat direalisasikan ketika seorang individu mampu menyelaraskan orientasi hidupnya secara totalitas menuju rida Tuhan, sehingga segala bentuk kepenatan emosional dapat diredam secara optimal melalui kepasrahan diri yang utuh (Rodiyah & Nafisah, 2023).

Dimensi Pemulihan Mandiri dalam Psikologi Kontemporer

Fenomena penyembuhan diri sendiri atau yang lazim dikenal luas sebagai upaya pemulihan mandiri sejatinya telah berkembang menjadi sebuah pendekatan terapeutik utama dalam dunia psikologi kontemporer yang terus bergerak maju saat ini. Proses penyembuhan batin ini berfokus pada kemampuan otonom setiap individu untuk memulihkan luka emosional, mengurangi tumpukan trauma psikologis, serta membangun kembali kesejahteraan mental tanpa selalu bergantung penuh pada intervensi medis eksternal. Dalam berbagai kajian keilmuan terkini, metode pengobatan jiwa ini kerap kali dikaitkan erat dengan praktik pemusatan pikiran, regulasi kesadaran emosional, serta penerimaan diri tanpa syarat terhadap segala pengalaman buruk di masa lalu. Walaupun teori modern sering kali sangat menekankan aspek kemandirian kognitif manusia secara mutlak, namun efektivitas penyembuhan jiwa ini nyatanya akan jauh lebih maksimal apabila berhasil diintegrasikan dengan pemahaman nilai spiritual ketuhanan yang sangat luhur serta memiliki pengaruh positif yang amat kuat dalam kehidupan (Andini & Zakiah, 2024).

Hakikat Dzikir Sebagai Mekanisme Regulasi Emosi

Implementasi dzikir sejatinya memegang peranan yang sangat luar biasa penting sebagai sebuah mekanisme regulasi emosi tingkat tinggi yang diajarkan langsung oleh agama Islam kepada seluruh penganutnya di berbagai penjuru dunia ini. Aktivitas spiritual berupa pengingat terus menerus kepada Sang Pencipta ini bukan sekadar rutinitas ibadah harian

yang bersifat mekanis belaka, melainkan sebuah bentuk terapi psikologis kognitif yang sangat mendalam dan penuh makna. Ketika seseorang melafalkan kalimat suci dengan penuh kesadaran batin, terjadi penurunan gelombang otak yang secara otomatis meredakan berbagai ketegangan saraf pemicu kecemasan maupun stres berat akibat himpitan beban kehidupan sosial. Melalui rutinitas dzikir yang konsisten, setiap hamba akan mampu menggeser fokus pikiran negatifnya menuju pandangan yang jauh lebih positif, optimis, serta senantiasa dipenuhi oleh harapan besar atas rahmat pertolongan Tuhan semesta alam pada setiap langkahnya di masa kehidupan dunia yang fana ini (Halim & Khopipah, 2023).

Tafsir Maqasidi dalam Perlindungan Jiwa dan Akal

Pendekatan metodologis keilmuan tafsir maqasidi menawarkan kerangka pemahaman yang sangat komprehensif dalam menelaah ayat suci Al Quran karena berusaha menyingkap tujuan luhur syariat dari setiap ketetapan hukum Tuhan bagi kebaikan manusia. Dalam konteks pemeliharaan kesejahteraan psikologis manusia modern, implementasi ajaran agama sejatinya beririsan sangat kuat dengan dua prinsip dasar kemanusiaan, yakni perlindungan terhadap kemurnian jiwa kehidupan dan pemeliharaan ketajaman akal budi. Terapi penyembuhan diri melalui jalur spiritual berupa dzikir yang khusyuk secara nyata telah mendukung tercapainya kedua tujuan utama syariat tersebut dengan cara mencegah kerusakan jaringan saraf otak akibat depresi. Seseorang yang memelihara rutinitas zikir akan senantiasa terhindar dari berbagai pemikiran destruktif yang merusak akal sehat, sekaligus mampu melindungi jiwa rentannya dari keterpurukan mental yang dapat membahayakan keselamatan hidup sehari-hari secara fatal dan mengancam eksistensinya di tengah masyarakat global pada era sekarang ini (Robbani & Aini, 2022).

Esensi Surah Ar-Ra'd Ayat 28 Sebagai Fondasi Kesadaran Mental

Penafsiran mendalam terhadap untaian ayat suci pada Surah Ar Rad ayat dua puluh delapan sungguh telah membuktikan bahwa diskursus mengenai pentingnya kesadaran menjaga kesehatan mental sejatinya bukanlah barang baru di dalam Islam. Ayat mulia ini dengan tegas menggarisbawahi bahwa ketenangan batin yang merupakan dambaan setiap insan hanya bisa dicapai melalui terjalinnya ikatan spiritualitas yang sangat erat dan harmonis antara seorang hamba dengan Tuhan Semesta Alam. Pada era modern yang kerap kali mendewakan pencapaian materiil ini, konsep mengingat Allah menjadi sebuah antitesis penawar yang sangat ampuh guna menetralkan racun kecemasan yang terus menggerogoti stabilitas kejiwaan generasi milenial di seluruh dunia saat ini. Dengan demikian, panduan kitab suci ini bukan sekadar teks doktrin keagamaan ortodoks yang kaku, melainkan merupakan sebuah pedoman

terapeutik paripurna yang merangkul perpaduan utuh antara nilai ilahiah dan pencarian kesejahteraan hidup umat manusia yang tanpa batas (Khopipah & Robbani, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian dan analisis terhadap sumber-sumber tertulis yang berkaitan dengan konsep self-healing dalam perspektif Al-Qur'an, khususnya Surah Ar-Ra'd ayat 28. Data penelitian diperoleh melalui penelaahan berbagai literatur yang relevan, meliputi Al-Qur'an sebagai sumber primer, kitab-kitab tafsir, buku, jurnal ilmiah, serta artikel akademik yang membahas kesehatan mental, self-healing, dan ketenangan hati dalam Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan studi literatur terhadap sumber-sumber yang berkaitan dengan objek penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan metode deskriptif-analitis dengan mengkaji penafsiran para mufasir terhadap Surah Ar-Ra'd ayat 28 serta menghubungkannya dengan fenomena meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental (*mental health awareness*). Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep ketenangan hati sebagai bentuk self-healing yang ditawarkan oleh Al-Qur'an.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis QS. Ar-Ra'd Ayat 28 dan Makna Ketenangan Hati dalam Al-Qur'an

Allah Swt. berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: *Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*

Ayat ini menjelaskan hubungan erat antara keimanan, dzikir, dan ketenangan hati. Secara umum, manusia memiliki kecenderungan mengalami kegelisahan ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Namun Al-Qur'an menawarkan solusi spiritual berupa dzikir sebagai sarana memperoleh ketenteraman batin. Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa ketenangan sejati tidak berasal dari faktor material, melainkan dari kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya (Shihab, 2002; Hamka, 1982).

Analisis Kebahasaan Kata Tatma'innu al-Qulub

Kata **تَطْمَئِنُّ** (tatma'innu) berasal dari akar kata **طَمَأْنِنَة** (ṭuma'ninah) yang bermakna tenang, mantap, stabil, dan terbebas dari kegelisahan. Kata tersebut menunjukkan kondisi jiwa yang sebelumnya mengalami ketidakstabilan kemudian berubah menjadi tenang setelah memperoleh keyakinan yang kuat. Sedangkan kata al-qulub merupakan bentuk jamak dari qalb yang berarti hati, pusat kesadaran spiritual dan emosional manusia (Ibnu Katsir, 2004).

Penggunaan istilah ṭuma'ninah menunjukkan bahwa ketenangan hati merupakan kondisi psikologis yang lahir dari proses spiritual yang berkelanjutan. Dalam konteks ayat ini, proses tersebut diwujudkan melalui dzikir kepada Allah yang dilakukan secara terus-menerus sehingga membentuk kestabilan mental dan spiritual dalam diri seseorang (Az-Zuhaili, 2013).

Penafsiran Para Mufasir tentang Ketenangan Hati

Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar, hati yang dipenuhi keimanan akan selalu mengingat Allah sehingga terbebas dari kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan. Hamka menjelaskan bahwa dzikir merupakan obat bagi penyakit hati karena mampu menghadirkan keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam kekuasaan Allah. Ketika seseorang memiliki keyakinan tersebut, maka tekanan hidup tidak lagi dipandang sebagai ancaman yang menghancurkan, melainkan sebagai ujian yang dapat dihadapi dengan kesabaran dan tawakal (Hamka, 1982).

Sementara itu, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa dzikir tidak terbatas pada penyebutan nama Allah secara lisan, tetapi mencakup kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran tersebut akan melahirkan rasa aman, optimisme, dan harapan sehingga seseorang mampu menghadapi berbagai persoalan hidup dengan lebih tenang (Shihab, 2002).

Menurut Ibnu Katsir, ketenangan hati yang dimaksud dalam ayat ini lahir dari keyakinan terhadap janji-janji Allah. Orang yang beriman akan merasa tenang karena menyadari bahwa segala peristiwa yang terjadi berada dalam ketetapan Allah dan mengandung hikmah yang baik bagi dirinya (Ibnu Katsir, 2004).

Ketenangan Hati sebagai Dasar Self-Healing dalam Al-Qur'an

Berdasarkan penafsiran para mufasir tersebut, dapat dipahami bahwa ketenangan hati merupakan fondasi utama dalam proses self-healing menurut perspektif Al-Qur'an. *Self-healing* dalam Islam tidak hanya dimaknai sebagai pemulihan emosional, tetapi juga sebagai proses mendekatkan diri kepada Allah melalui dzikir, doa, dan penguatan iman.

Ketika seseorang mengalami stres, kecemasan, atau tekanan psikologis, Al-Qur'an mengarahkan individu tersebut untuk memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah. Proses

ini menghasilkan ketenangan hati yang menjadi modal penting dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Dengan demikian, QS. Ar-Ra'd ayat 28 tidak hanya berbicara mengenai ibadah dzikir, tetapi juga menawarkan konsep self-healing berbasis spiritual yang sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat modern di era *mental health awareness*.

Self-Healing dalam Perspektif Tafsir Maqasidi QS. Ar-Ra'd Ayat 28 Konsep Self-Healing

Konsep *self-healing* pada dasarnya merujuk pada proses pemulihan diri yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan psikologis, emosional, maupun spiritual yang muncul akibat berbagai persoalan kehidupan. Dalam perspektif Islam, proses pemulihan tersebut tidak hanya berorientasi pada aspek kejiwaan semata, tetapi juga mencakup dimensi hubungan manusia dengan Allah Swt. Oleh sebab itu, pembahasan self-healing dalam Al-Qur'an tidak dapat dilepaskan dari konsep keimanan, dzikir, doa, tawakal, dan berbagai bentuk penghambaan kepada Allah. Salah satu ayat yang memberikan gambaran mengenai mekanisme pemulihan jiwa tersebut adalah QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui dzikir kepada Allah (Hamka, 1982; Shihab, 2002).

Dalam kajian Tafsir Maqasidi, suatu ayat tidak hanya dipahami berdasarkan makna tekstualnya, tetapi juga ditelaah berdasarkan tujuan, hikmah, dan kemaslahatan yang hendak diwujudkan. Pendekatan ini berusaha menemukan pesan universal Al-Qur'an yang relevan dengan berbagai persoalan kehidupan manusia. Menurut Washfi Asyur Abu Zaid, tafsir maqasidi bertujuan mengungkap tujuan syariat yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an sehingga nilai-nilainya dapat diterapkan secara kontekstual dalam kehidupan masyarakat (Rifqi & Thahir, 2019). Dengan pendekatan tersebut, QS. Ar-Ra'd ayat 28 dapat dipahami tidak hanya sebagai anjuran untuk berdzikir, tetapi juga sebagai petunjuk ilahiah dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis manusia.

Apabila dikaji dari perspektif maqasid syariah, kandungan QS. Ar-Ra'd ayat 28 memiliki keterkaitan erat dengan tujuan menjaga jiwa (*hifz al-nafs*). Dalam Islam, menjaga jiwa tidak hanya berarti melindungi kehidupan manusia dari ancaman fisik, tetapi juga mencakup upaya menjaga kesehatan psikologis dan spiritual. Gangguan kecemasan, stres, depresi, dan berbagai bentuk tekanan mental dapat mengurangi kualitas hidup seseorang serta menghambat kemampuannya menjalankan fungsi sosial maupun spiritual. Oleh karena itu, dzikir yang disebutkan dalam ayat tersebut dapat dipahami sebagai salah satu sarana untuk menjaga keseimbangan jiwa manusia agar tetap berada dalam kondisi yang sehat dan stabil.

Selain menjaga jiwa, QS. Ar-Ra'd ayat 28 juga memiliki hubungan dengan tujuan menjaga akal (*hifz al-'aql*). Akal merupakan anugerah Allah yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Ketika seseorang mengalami tekanan psikologis yang berat,

kemampuan berpikir secara rasional sering kali terganggu. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan individu sulit mengambil keputusan, kehilangan fokus, dan mengalami ketidakstabilan emosi. Dalam kondisi demikian, dzikir berfungsi sebagai sarana untuk menenangkan pikiran dan mengembalikan keseimbangan psikologis sehingga individu mampu berpikir lebih jernih dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan (Septia dkk., 2023).

Para mufasir menjelaskan bahwa ketenangan hati yang disebutkan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 merupakan hasil dari keyakinan yang mendalam terhadap Allah. Hamka menjelaskan bahwa seseorang yang senantiasa mengingat Allah akan memiliki pegangan hidup yang kuat sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh berbagai kesulitan hidup. Keimanan yang kuat akan melahirkan optimisme, kesabaran, dan keteguhan hati dalam menghadapi berbagai ujian. Sebaliknya, hati yang jauh dari Allah cenderung lebih mudah dipenuhi oleh rasa takut, keraguan, dan kegelisahan yang berlebihan (Hamka, 1982).

Dalam konteks *self-healing*, dzikir dapat dipahami sebagai mekanisme pemulihan yang bersifat spiritual sekaligus psikologis. Ketika seseorang menghadapi masalah yang menimbulkan tekanan emosional, dzikir membantu mengalihkan fokus dari sumber kecemasan menuju kesadaran akan kebesaran dan kasih sayang Allah. Proses tersebut dapat mengurangi intensitas emosi negatif dan menumbuhkan rasa aman dalam diri individu. Dengan kata lain, dzikir berfungsi sebagai sarana regulasi emosi yang membantu seseorang mengelola tekanan hidup secara lebih sehat dan konstruktif.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa dzikir tidak hanya terbatas pada aktivitas verbal, tetapi mencakup seluruh bentuk kesadaran yang menghubungkan manusia dengan Allah. Kesadaran tersebut dapat diwujudkan melalui ibadah, refleksi diri, membaca Al-Qur'an, maupun merenungkan tanda-tanda kekuasaan Allah di alam semesta. Semakin kuat kesadaran spiritual seseorang, semakin besar pula kemampuan dirinya untuk menghadapi berbagai kesulitan hidup dengan tenang dan penuh keyakinan (Shihab, 2002).

Dalam kehidupan modern, istilah *self-healing* sering dipahami sebagai upaya mencari ketenangan melalui aktivitas rekreasi, hiburan, atau kegiatan yang menyenangkan. Meskipun aktivitas tersebut dapat memberikan efek relaksasi sementara, pendekatan tersebut sering kali belum menyentuh akar permasalahan yang terdapat dalam diri seseorang. Islam menawarkan pendekatan yang lebih mendalam dengan menjadikan kedekatan kepada Allah sebagai fondasi utama dalam proses penyembuhan diri. Oleh karena itu, *self-healing* dalam perspektif QS. Ar-Ra'd ayat 28 tidak hanya bertujuan menghilangkan stres sesaat, tetapi juga membangun ketahanan mental yang berkelanjutan.

Berdasarkan pendekatan Tafsir Maqasidi, dapat dipahami bahwa tujuan utama QS. Ar-Ra'd ayat 28 adalah membimbing manusia menuju ketenangan batin yang mampu menjaga kesehatan jiwa dan akal. Ketenangan tersebut menjadi fondasi penting dalam proses *self-healing* karena memungkinkan individu untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih bijaksana, sabar, dan optimis. Dengan demikian, konsep *self-healing* dalam perspektif Al-Qur'an memiliki dimensi yang lebih luas dibandingkan pemahaman populer saat ini karena tidak hanya berfokus pada kenyamanan psikologis, tetapi juga pada penguatan hubungan spiritual dengan Allah Swt.

Relevansi QS. Ar-Ra'd Ayat 28 terhadap Mental Health Awareness di Era Modern

QS. Ar-Ra'd ayat 28 menegaskan bahwa ketenangan hati manusia hanya dapat dicapai melalui dzikir kepada Allah, yang dalam redaksi ayat disebut sebagai “*ala bidzikrillahi tathma'innul qulub*”. Dalam perspektif psikologi kontemporer, pernyataan ini tidak hanya dipahami sebagai pesan teologis, tetapi juga sebagai prinsip psikospiritual yang menjelaskan bahwa stabilitas emosi manusia sangat dipengaruhi oleh keterhubungan makna dengan Tuhan. Ketenangan batin tidak semata-mata muncul dari kondisi eksternal yang nyaman, melainkan dari keadaan internal yang mampu mengelola tekanan hidup secara bermakna (Al-Ghazali, 2005; Hamka, 1983).

Dalam konteks kehidupan modern, masyarakat menghadapi tekanan psikologis yang semakin kompleks akibat perubahan sosial yang cepat, tuntutan akademik dan ekonomi, serta intensitas interaksi digital. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya kasus stres, kecemasan, *overthinking*, hingga depresi di berbagai kalangan, khususnya generasi muda (WHO, 2022; Kaplan & Sadock, 2015). Fenomena tersebut menunjukkan bahwa manusia modern sering mengalami kelelahan mental akibat ketidakseimbangan antara tuntutan hidup dan kemampuan adaptasi psikologis.

Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial turut memperburuk kondisi kesehatan mental sebagian individu. Paparan informasi yang berlebihan, budaya perbandingan sosial (*social comparison*), serta kebutuhan akan validasi digital sering kali memicu perasaan tidak cukup baik, cemas, dan kehilangan rasa percaya diri (Twenge, 2017; Chou & Edge, 2012). Dalam situasi seperti ini, manusia cenderung mengalami gangguan pada stabilitas emosional karena pikirannya terus berada dalam kondisi distraksi dan tekanan psikologis yang berulang. Jika dikaitkan dengan QS. Ar-Ra'd ayat 28, konsep dzikrullah dapat dipahami lebih luas sebagai bentuk kesadaran spiritual yang berfungsi menenangkan sistem kognitif dan emosional manusia. Dzikir tidak hanya terbatas pada aktivitas verbal seperti mengucapkan kalimat tasbih, tetapi juga mencakup kesadaran eksistensial bahwa kehidupan berada dalam

pengawasan dan kasih sayang Allah (Ibn Kathir, 2010). Kesadaran ini dapat membantu individu mengurangi beban psikologis karena adanya rasa sandaran spiritual yang stabil dalam menghadapi ketidakpastian hidup.

Dalam psikologi modern, kondisi ketenangan yang dihasilkan dari dzikir dapat disejajarkan dengan konsep emotion regulation, yaitu kemampuan individu untuk mengelola respons emosional terhadap tekanan eksternal (Gross, 2014). Ketika seseorang melakukan dzikir secara konsisten, ia sebenarnya sedang melatih fokus perhatian dan menurunkan aktivitas pikiran yang berlebihan, sehingga membantu mengurangi gejala kecemasan dan stres. Hal ini menunjukkan adanya titik temu antara ajaran Islam dan pendekatan psikologi kontemporer dalam memahami kesehatan mental.

Lebih jauh, konsep tathma'innul qulub dalam ayat tersebut juga dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang menyerupai inner peace atau ketenangan batin yang stabil. Dalam kajian psikologi positif, kondisi ini berkaitan dengan tingkat kesejahteraan subjektif (subjective well-being) yang tinggi, di mana individu mampu menerima dirinya, memiliki tujuan hidup, dan merasakan makna dalam kehidupannya (Seligman, 2011). Dengan demikian, Al-Qur'an memberikan landasan spiritual yang sejalan dengan konsep kesejahteraan mental dalam ilmu psikologi modern.

Fenomena anxiety dan overthinking yang banyak dialami masyarakat modern juga dapat dilihat sebagai dampak dari dominasi pikiran yang tidak terkontrol. Individu sering kali terjebak dalam kekhawatiran tentang masa depan atau penyesalan terhadap masa lalu, sehingga kehilangan kemampuan untuk hadir secara penuh dalam kehidupan saat ini. Dalam hal ini, dzikir berfungsi sebagai praktik mindfulness spiritual, yaitu menghadirkan kesadaran penuh terhadap Allah yang secara tidak langsung mengembalikan fokus individu pada ketenangan saat ini (Kabir & Ahmed, 2019).

Di sisi lain, depresi yang semakin banyak dialami masyarakat modern sering kali berkaitan dengan hilangnya makna hidup dan rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri. Viktor Frankl dalam logoterapinya menegaskan bahwa manusia membutuhkan makna untuk bertahan secara psikologis (Frankl, 2006). Dalam perspektif Islam, makna tersebut ditemukan dalam hubungan spiritual dengan Allah, yang memberikan arah hidup sekaligus sumber ketenangan batin sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28.

Media sosial juga memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan tekanan psikologis. Algoritma yang mendorong konten perbandingan kehidupan sering kali menciptakan ilusi bahwa kehidupan orang lain lebih baik, lebih sukses, dan lebih bahagia. Hal ini dapat memicu rasa tidak puas terhadap diri sendiri serta memperburuk kondisi kesehatan

mental (Fardouly et al., 2015). Dalam konteks ini, dzikir berfungsi sebagai mekanisme internal yang mengembalikan kesadaran bahwa nilai diri tidak ditentukan oleh validasi sosial, melainkan oleh hubungan spiritual dengan Tuhan.

Dengan demikian, QS. Ar-Ra'd ayat 28 tidak hanya relevan dalam dimensi teologis, tetapi juga memiliki kontribusi signifikan dalam diskursus kesehatan mental modern. Ayat ini dapat dipahami sebagai dasar konsep spiritual *mental health awareness*, yaitu kesadaran bahwa kesehatan mental tidak hanya bergantung pada aspek biologis dan psikologis, tetapi juga pada dimensi spiritual yang memberi makna dan ketenangan hidup (Badri, 2013). Integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan psikologi modern menunjukkan bahwa Islam memiliki pendekatan holistik dalam memahami manusia. Kesehatan mental tidak hanya dipandang sebagai ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi keseimbangan antara jiwa, pikiran, dan spiritualitas. Dalam hal ini, dzikir menjadi sarana utama untuk mencapai keseimbangan tersebut karena ia menghubungkan manusia dengan sumber ketenangan yang absolut.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa QS. Ar-Ra'd ayat 28 memberikan kontribusi yang sangat signifikan dalam menjawab tantangan kesehatan mental di era modern. Ayat ini tidak hanya menawarkan solusi spiritual, tetapi juga memberikan dasar konseptual yang dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologi kontemporer. Dengan demikian, nilai-nilai Al-Qur'an tetap relevan dan adaptif dalam menjawab problematika manusia modern yang semakin kompleks dan multidimensional.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa QS. Ar-Ra'd ayat 28 memberikan konsep fundamental mengenai ketenangan jiwa (ṭuma'ninah) yang diperoleh melalui dzikir kepada Allah. Ketenangan tersebut bukan hanya bersifat spiritual, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang nyata dalam menurunkan kecemasan, stres, dan gangguan emosional. Dalam perspektif tafsir, para mufasir seperti Hamka, M. Quraish Shihab, dan Ibnu Katsir menegaskan bahwa dzikir merupakan sumber ketenangan karena menguatkan keimanan dan menghadirkan kesadaran akan حضور Allah dalam kehidupan manusia. Dalam perspektif maqasid syariah, konsep ini berkontribusi pada tujuan menjaga jiwa (hifz al-nafs) dan akal (hifz al-'aql), sehingga relevan sebagai bentuk self-healing dalam Islam.

Selain itu, konsep ini juga memiliki kesesuaian dengan teori psikologi modern seperti emotion regulation, mindfulness, dan subjective well-being. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an memiliki dimensi holistik yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga

psikologis dan terapeutik. Dengan demikian, QS. Ar-Ra'd ayat 28 dapat dipahami sebagai dasar konsep *self-healing* Islami yang relevan dalam menjawab tantangan kesehatan mental di era modern.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya terkait integrasi antara Al-Qur'an dan kesehatan mental modern. Penulis menyarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian tidak hanya pada QS. Ar-Ra'd ayat 28, tetapi juga ayat-ayat lain yang membahas ketenangan jiwa, seperti QS. Al-Baqarah ayat 152 dan QS. Al-Fajr ayat 27–30. Selain itu, diperlukan penelitian empiris di lapangan untuk menguji efektivitas praktik dzikir terhadap kesehatan mental secara langsung, misalnya melalui pendekatan psikologi klinis atau eksperimen. Bagi praktisi pendidikan dan kesehatan mental, hasil kajian ini dapat dijadikan dasar dalam mengembangkan terapi berbasis spiritual Islam yang lebih sistematis dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Andini, A., dkk. (2021). *Kesehatan Jiwa dalam Perspektif Islam dan Implementasinya pada Kehidupan Modern*. Jurnal Psikologi Islam, 8(2), 115–128.
- Az-Zuhaili, W. (2013). *Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj*. Damaskus: Dar al-Fikr.
- Badri, M. (2013). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Herndon, Virginia: International Institute of Islamic Thought.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). They Are Happier and Having Better Lives Than I Am: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38–45.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Ibnu Katsir. (2004). *Tafsir Al-Qur'an al-'Azhim*. Riyadh: Dar Thayyibah.
- Kabir, R., & Ahmed, M. (2019). Spiritual Mindfulness and Mental Health: An Islamic Perspective. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1245–1260.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2015). *Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.

- Mona, A. A. (2024). Kesehatan Mental dalam Islam. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(1), 45–57.
- Rifqi, M. A., & Thahir, A. H. (2019). Maqasidi Interpretation: Building Interpretation Paradigm Based on Mashlahah. *Millah: Jurnal Studi Agama*, 19(1), 95–118.
- Robbani, M., dkk. (2023). Self-Healing Concept in The Quran. *Jurnal Riset Keislaman*, 7(2), 88–101.
- Rustina, dkk. (2023). Relasi Konsep Dzikir dalam Ajaran Islam dengan Kesehatan Individu. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.
- Septia, N. I., dkk. (2023). Kesehatan Mental dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologi Agama. *JIS: Jurnal Islamic Studies*, 5(2), 75–89.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Tsani, A., & Agniya, U. (2024). Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar. *AT-Tahfidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: World Health Organization.