

KONSTRUKSI KESEHATAN MENTAL ISLAMI: ANALISIS KOMPARATIF TAFSIR AL-ĀLŪSĪ DAN TAFSIR AL-AZHAR DALAM SURAH AL-RA'D

Muhammad Wafa' Al Afiq
Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia
wafaalafiq@gmail.com

Irfan Mas'ud Abdullah
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
irfan.abdullah@uinjkt.ac.id

Ilham Fauzi Ridwanullah
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
ilham.fauzi24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstract

The mental health crisis has become a serious issue in the modern era due to materialistic pressures that trigger spiritual emptiness. Therefore, this study aims to examine the role of dhikr in mental health based on Surah Al-Ra'd verse 28, critically comparing the perspectives of Tafsīr Rūḥ al-ma'ānī by al-Ālūsī and Tafsīr al-Azhār by Hamka. This is a qualitative library research employing comparative and descriptive-analytical methods. Data analysis utilized Abū Zayd al-Balkhī's Islamic psychological theory, encompassing the concepts of mind-body interconnection, anxiety, and cognitive therapy by opposition. According to al-Ālūsī, dhikr is the manifestation of the heart's presence that purifies the inner self and dispels all doubts. Meanwhile, Hamka views dhikr as a constant awareness of God's presence, serving as a fortress that protects the soul from the onslaught of modern materialism. Both commentators agree that dhikr is not merely a verbal utterance. It actively operates as a cognitive therapeutic process to restructure consciousness, unravel anxiety, balance psychosomatic conditions, and build mental defense.

Keywords: *Dhikr, Mental Health, Surah Al-Ra'd, Comparative Tafsir.*

Abstrak

Krisis kesehatan mental menjadi masalah serius di era modern akibat tekanan materialistis yang memicu kekosongan spiritual. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengkaji peran zikir terhadap kesehatan mental berdasarkan Surah Al-Ra'd ayat 28, membandingkan secara kritis perspektif Tafsīr Rūḥ al-ma'ānī karya al-Ālūsī dan Tafsīr al-Azhār karya Hamka. Kajian ini adalah penelitian kepustakaan kualitatif dengan metode komparatif dan deskriptif-analitis. Analisis data memanfaatkan teori psikologi Islam Abū Zayd al-Balkhī, meliputi konsep interkoneksi jiwa-raga, kecemasan, serta terapi kognitif oposisi. Menurut al-Ālūsī, zikir merupakan manifestasi kehadiran hati yang menyucikan batin dan menghalau segala keraguan. Sementara itu, Hamka memandang zikir sebagai kesadaran konstan akan kehadiran Allah Swt yang berfungsi menjadi benteng penjaga jiwa dari gempuran materialisme modern. Kedua mufasir sepakat bahwa zikir tidak hanya sekadar ucapan lisan. Zikir beroperasi secara aktif sebagai proses terapi kognitif untuk merestrukturisasi kesadaran, mengurai kecemasan, menyeimbangkan psikosomatis, dan membangun pertahanan mental.

Kata Kunci: *Zikir, Kesehatan Mental, Surah Al-Ra'd, Tafsir Komparatif.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan elemen esensial dan fondasi yang sangat fundamental bagi kehidupan umat manusia. Di era modern saat ini, krisis kesehatan mental telah menjelma menjadi salah satu persoalan global yang paling mengkhawatirkan dan mendesak untuk ditangani. Berdasarkan survei berskala global yang dilakukan oleh *Ipsos Health Service Monitor* pada tahun 2023, terungkap fakta bahwa sebanyak 44% responden dari 31 negara menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan masalah kesehatan paling krusial di dunia saat ini.¹ Fenomena ini secara jelas mencerminkan adanya lonjakan gangguan psikologis yang signifikan di tengah masyarakat, seperti tingginya tingkat stres, depresi, hingga kecemasan (*anxiety*) seiring dengan laju kemajuan teknologi dan globalisasi. Gaya hidup yang serba cepat, tuntutan persaingan ekonomi yang ketat, serta banjir informasi di media sosial memicu tekanan psikologis berat bagi banyak individu, yang pada akhirnya berujung pada kondisi "*farāgh rūḥī*" atau kekosongan spiritual.² Lebih jauh, ancaman krisis psikologis ini diproyeksikan makin memburuk seiring ekspansi realitas virtual tanpa batas seperti *metaverse*, yang rentan memicu depresi, perilaku adiktif, hingga sindrom *Fear of Missing Out* (FOMO) jika individu tidak dibentengi dengan resiliensi spritual yang tangguh.³

Krisis ini tidak hanya mengancam orang dewasa, tetapi juga merambat ke generasi muda. Oleh karena itu, upaya preventif fundamental dalam menjaga kesehatan mental pada hakikatnya harus dimulai sejak dini, salah satunya melalui penanaman pendidikan seksual (*tarbiyah jinsiyah*) yang selaras dengan nilai Islam dan perkembangan psikologis agar anak terlindungi dari deadensi moral dan trauma mental di masa depan.⁴ Mengingat kompleksitas ini, perhatian ajaran Islam terhadap kesehatan tidak hanya difokuskan pada aspek jasmani, tetapi memberikan porsi besar pada kesehatan mental dan stabilitas jiwa manusia.⁵ Al-Qur'an secara eksplisit menggarisbawahi bahwa ketenangan batin (*tuma'nīnah*) sangat bergantung pada kedekatan seorang hamba dengan Tuhan-Nya, di mana salah satu metode utama yang direkomendasikan Al-Qur'an adalah zikir. Kepastian mengenai efektivitas zikir ini termaktub dalam Surah Al-Ra'd ayat 28, di mana Allah Swt menjamin bahwa hati manusia hanya akan memperoleh

¹ Ipsos, *Ipsos Health Service Monitor 2023*, (Paris: Ipsos Global, 2023), 12.

² Muhammad Naufal Rizqi dan Khoirul Ahsan, *Zikir dan Kesehatan Mental (Upaya Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Broken Home)*, (Jember: Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i, 2023), 16.

³ Sadia Suhail Usmani et al., "Future of mental health in the metaverse," *General Psychiatry* Vol. 35, No. 4, 2022, 4, <https://doi.org/10.1136/gpsych-2022-100825>.

⁴ Rizka Venusia Budyati et al., "Pendidikan Seksual Untuk Anak Dalam Pandangan Syaikh Athiyah Saqr dan Dr. Aisyah Dahlan: Sebuah Studi Komparatif," *Dirasat: Journal of Islamic Studies*, Vol. 1, No. 2, 2025, 3.

⁵ Janine Owens et al., "Interventions using the Qur'an to Promote Mental Health: A Systematic Scoping Review." *Heliyon*, Vol. 9, No. 2, 2023, 2-3.

ketenangan yang sejati manakala ia senantiasa mengingat Allah Swt.⁶ Praktik zikir ini senantiasa berkaitan dengan kesabaran (*ṣabr*), yang dalam psikologi Islam bertindak sebagai fondasi kecerdasan emosional untuk mengontrol diri (*self-control*) dan merawat ketahanan batin di tengah gempuran masalah.⁷

Meskipun ayat tersebut memberikan landasan teologis yang lugas, penyingkapan makna terdalam tentang peran zikir dalam menjawab permasalahan kesehatan mental era kekinian memerlukan elaborasi dan bedah kritis melalui ilmu tafsir. Untuk mendapatkan perspektif yang luas, amat diperlukan studi komparasi antara dua kitab tafsir dari mufasir yang berlatar belakang berbeda, yakni Shihāb al-Dīn al-Ālūsī melalui *Tafsīr Rūḥ al-ma'ānī* sangat mewakili tradisi sufistik-esoteris klasik, dan Buya Hamka melalui *Tafsīr al-Azhār* yang mewakili pendekatan tafsir kontemporer, kontekstual, serta bercorak sosial-kemasyarakatan.

Penelusuran terhadap literatur atau penelitian terdahulu sangat krusial dalam menyusun peta penelitian ini. *Pertama*, studi yang dilakukan oleh Sofyan Solehuddin yang mengkaji kesehatan mental dalam Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan tafsir *mawḍū'ī*.⁸ *Kedua*, riset dari Warni yang memfokuskan bahasannya pada penafsiran Surah Al-Ra'd ayat 28 namun terbatas pada perspektif *Tafsīr al-Azhār* semata.⁹ *Ketiga*, telaah ilmiah yang disusun oleh Nurliana Shofa yang secara spesifik mengurai analisis komparatif mengenai konstruksi kesehatan mental, namun hanya ditinjau menurut al-Ālūsī dalam *Tafsīr Rūḥ al-ma'ānī*.¹⁰ *Keempat*, analisis dari Abdul Majid Sani Muhammad yang menitikberatkan pada peranan spiritualitas Quranik sebagai metode penyembuhan jiwa.¹¹ Serta *kelima*, penelitian milik Bashā'ir Ishāq al-'Awīwī yang mendemonstrasikan secara kuat pengaruh nyata efek psikologis ibadah zikir dalam meredam intensitas berbagai gangguan kejiwaan.¹²

Meninjau literatur tersebut, terlihat bahwa riset sebelumnya cenderung menggunakan kerangka tematik atau hanya terfokus untuk membedah analisis pada satu tafsir tunggal. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) dari artikel ini berpusat pada perpaduan metode analisis tafsir komparatif (*muqāran*) terhadap Surah Al-Ra'd ayat 28 yang menghadapkan dua corak tafsir yang saling berseberangan arah:

⁶ David Amnur, *Zikir dan Pengaruhnya terhadap Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*, (Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2010), 52-53.

⁷ Shinta Nuriya Idatul Alfain, Achmad Khudori Soleh, and Muhammad Rafi Yamani, "The Role of Patience in Coping Mental Problems: A Quranic Perspective," *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, Vol. 34, No. 2, 2023, 195.

⁸ Sofyan Solehuddin, *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Mawḍū'ī)*, Tesis (Jakarta: Institut PTIQ, 2023), 45.

⁹ Warni, *Zikir dan Kesehatan Mental dalam Surah Al-Ra'd Ayat 28 pada Tafsir Al-Azhar*, (Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin, 2022), 23.

¹⁰ Nurliana Shofa, *Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental menurut al-Alusi dalam Tafsir Ruh al-Ma'ani*, (Purwokerto: UIN Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri, 2025), 34.

¹¹ Abdul Majid Sani Muhammad, *Ru'an fi Asy-Syifa' Al-Ruhi wa Bina' Al-Murunah An-Nafsiyyah*, (Kairo: Dar al-Salam, 2021), 78.

¹² Bashair Ishaq Al-Awiwi, *Al-Adzkar wa Atsaruhā An-Nafsiyyah fi Al-Qur'an Al-Karim*, (Hebron: Universitas Hebron, 2020), 56.

Tafsir al-Azhār dan *Tafsir Rūḥ al-ma'ānī*. Orisinalitas riset ini makin dipertajam dengan menyilangkan analisis tafsir tersebut menggunakan landasan teori kesehatan mental dari tokoh psikologi Islam klasik, Abū Zayd al-Balkhī, yang meliputi konsep *Isytibak* (interkoneksi raga-jiwa), *al-jazā'* (kecemasan), dan *al-'ilāj bi-al-ḍidd* (terapi oposisi).¹³

Secara metodologis, tulisan ini tergolong ke dalam penelitian pustaka (*library research*) yang sepenuhnya bersifat riset literatur kualitatif. Sumber data penelitian ini dibagi menjadi dua, yakni data primer yang berpusat pada Kitab *Tafsir Rūḥ al-ma'ānī* dan *Tafsir al-Azhār*, serta sumber data sekunder yang berasal dari rujukan akademis pendukung terkait psikologi Islam dan ulumul Qur'an. Teknik pengumpulan data difokuskan dengan menggunakan metode dokumentasi melalui penggalan referensi teks dan pelacakan ide pokok. Sementara itu, teknik analisis data menggunakan kerangka pendekatan kualitatif-komparatif (*muqaran*) guna melacak titik konvergensi (persamaan) serta titik divergensi (perbedaan) dari kedua mufasir yang divalidasi menggunakan teori kejiwaan al-Balkhī.¹⁴ Secara objektif, riset ini bertujuan untuk menganalisis, menggali, dan merumuskan konsepsi peran zikir terhadap pertahanan mental berlandaskan Surah Al-Ra'd ayat 28 di dalam *Tafsir Rūḥ al-ma'ānī* dan *Tafsir al-Azhār*. Selain itu, penelitian bertujuan mempersembahkan analisis perbandingan yang konkret mengenai persamaan maupun perbedaan corak tafsir dari kedua ulama beda zaman tersebut dalam memaknai zikir dan ketenangan jiwa.

PEMBAHASAN

Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan Mental: Telaah Surat Al-Ra'd Ayat 28 dalam *Tafsir Rūḥ al-ma'ānī*

Pembahasan mengenai kesehatan mental dalam Islam bermula pada peran fundamental zikir, sebagaimana yang diabadikan dalam Surat Al-Ra'd ayat 28: "*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah Swt. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*" Ayat ini merupakan rujukan utama yang menegaskan bahwa kedamaian sejati tidak dapat diraih kecuali melalui hubungan yang berkesinambungan dengan Sang Pencipta.¹⁵ Dalam upaya mengurai makna mendalam dari ayat tersebut, telaah terhadap *Tafsir Rūḥ al-ma'ānī* karya Shihāb al-Dīn al-Ālūsī memberikan wawasan psiko-spiritual yang sangat komprehensif. Sebagai representasi dari corak tafsir sufistik yang ensiklopedik, al-Ālūsī membedah ayat ini tidak hanya dari aspek linguistik semata,

¹³ Abū Zayd al-Balkhī, *Maṣāliḥ al-abdān wa-al-anfus*, (Riyadh: Markaz al-Malik Faysal, 2005), 112.

¹⁴ Umi Barokah, *Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental Menurut Al-Ālūsī dalam Kitab Tafsir Ruh Al-Ma'ani (Ditinjau dari Teori Carl Rogers)*, (Purwokerto: Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, 2025), 15.

¹⁵ Sofyan Solehuddin, *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*, (Jakarta: Institut PTIQ, 2023), 5.

melainkan juga menembus dimensi kejiwaan terdalam yang memetakan korelasi antara zikir, hati (*qalb*), dan stabilitas emosi manusia.¹⁶

Pendekatan Sufistik: Dimensi Spiritual dan Rahasia Hati

Imam Al-Alusi dalam *Tafsīr Rūḥ al-ma'ānī* memadukan secara harmonis antara makna lahiriah (tekstual) dengan makna *ishārī* atau sufistik (esoterik). Melalui pendekatan ini, beliau menyelami kedalaman makna spiritual dari ayat-ayat Al-Qur'an untuk menyingkap rahasia-rahasia batin.¹⁷ Dalam konteks Surat Al-Ra'd ayat 28, al-Ālūsī menguraikan bagaimana zikir memberikan pengaruh langsung ke dalam relung hati. Transformasi spiritual ini pada gilirannya mengubah kondisi hati dari keadaan yang penuh dengan gangguan, kecemasan, dan gejala internal menjadi kondisi yang tenang dan stabil.¹⁸

Bagi al-Ālūsī, *qalb* (hati) bukan sekadar segumpal daging atau pusat emosi semata, melainkan pusat dari kesadaran spiritual dan kunci utama menuju kedamaian psikologis. Zikir diposisikan bukan sebagai rutinitas tanpa makna, melainkan sebagai kehadiran hati (*ḥuḍūr al-qalb*) yang penuh kesadaran. Zikir adalah proses yang menyucikan batin dan menyingkirkan kelalaian serta keraguan yang sering kali menjadi biang keladi keguncangan jiwa.¹⁹ Proses ini dipandang oleh al-Ālūsī sebagai sebuah entitas yang tidak terpisahkan dari realitas; zikir adalah proses psikosomatis yang mengintegrasikan aspek psikologis dan fisik. Ia berawal dari pencerahan jiwa, yang kemudian membimbing hati menuju ketenteraman, dan bermuara pada stabilitas fungsi-fungsi jasmani, sehingga mengantarkan seorang mukmin pada derajat kesehatan mental yang optimal.²⁰

Analisis Al-jazā' (Kecemasan): Akar Kegelisahan Jiwa

Untuk memahami mekanisme penyembuhan zikir, penting untuk menelaah patologi kejiwaan yang terjadi ketika manusia menjauh dari zikir. Dalam penafsirannya terhadap ayat 28 Surat Al-Ra'd, al-Ālūsī menyajikan diagnosis yang sangat tajam dan mendalam mengenai kondisi psikis dan spiritual hati manusia yang terjangkit kelalaian. Beliau memaparkan bahwa hati yang melupakan zikir kepada Allah Swt dan tenggelam dalam ilusi kesenangan materialistis akan

¹⁶ Nurliana Shofa, *Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental menurut al-Alusi dalam Tafsir Ruh al-Ma'ani*, 30.

¹⁷ Nurliana Shofa, *Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental menurut al-Alusi dalam Tafsir Ruh al-Ma'ani*, 30.

¹⁸ Titi Sugiarti, "Analisis Terhadap Keseimbangan Badan dan Jiwa Manusia Menurut Abu Zaid Al-Balkhi dalam Psikologi Kognitif," *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2021); 65.

¹⁹ Muhammad Naufal Rizqi dan Khoirul Ahsan, *Zikir dan Kesehatan Mental (Upaya Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental)*, (Jember: Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i, 2023), 16.

²⁰ Ahmad Teguh Budiman, "Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat dan Abu Zayd al-Balkhi," *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 10, Vol. 10, No. 1, 2025, 73. <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v10i1.3633>

mengalami penumpukan "kegelapan" (*zulmah*) dan "keasingan" (*wahshah*). Keggelapan ini merupakan bentuk dari kebutaan spiritual yang menutupi pandangan batin, sedangkan keasingan memanifestasikan dirinya sebagai perasaan teralienasi, kosong, dan tersesat dalam menjalani kehidupan.²¹

Diagnosis al-Ālūsī ini memiliki kolerasi dengan teori psikologi Islam klasik gagasan Abū Zayd al-Balkhī, bahwa gangguan kesehatan mental bermula ketika penyakit *al-jazā'* mendominasi sistem kognitif seseorang. *al-jazā'* merupakan kondisi patologis yang ditandai dengan ketakutan berlebihan terhadap masa depan dan hilangnya kesabaran saat menghadapi cobaan. al-Balkhī membedakan dengan antara *al-huzn* dengan *al-jazā'* dan menyimpulkan bahwa *al-jazā'* memiliki dampak yang lebih merusak bagi kesehatan hati.²² Penyakit ini bertindak sebagai faktor internal yang melemahkan ketahanan mental. Oleh karena itu, ketiadaan zikir yang menyebabkan hati diselimuti "kegelapan" menurut al-Ālūsī, pada hakikatnya adalah pintu masuk bagi *al-jazā'* untuk mengganggu stabilitas emosi dan merusak struktur kesehatan mental penderitanya.²³

Aplikasi Al-'ilāj bi-al-ḍidd (Terapi Lawan) dalam Konteks Zikir

Menghadapi serangan *al-Jaza'* dan berbagai distorsi kognitif lainnya, zikir berfungsi sebagai intervensi terapeutik yang relevan. Dalam kerangka pengobatan penyakit jiwa, teori *al-'ilāj bi-al-ḍidd* (Terapi Kognitif Berlawanan) dari al-Balkhī menemukan bentuk aplikasinya melalui amalan zikir.²⁴ Sebagai solusi atas patologi kecemasan, al-Balkhī merumuskan bahwa proses penyembuhan psikologis mewajibkan individu untuk secara proaktif menyimpan dan menanamkan pikiran-pikiran positif serta konsep-konsep rasional yang sehat ke dalam memori mereka pada saat kondisi mental sedang tenang dan stabil. Tujuannya adalah agar simpanan kognitif tersebut dapat diaktifkan sebagai penangkal saat pikiran pesimistis menyerang.²⁵

Zikir adalah manifestasi ideal dari teori ini. Ketika tekanan hidup dan kecemasan masa depan memproduksi pikiran destruktif, zikir sebagai bentuk terapi kognitif yang merestrukturisasi pola pikir.²⁶ Al-Ālūsī secara tersirat

²¹ Al-Shuwaykī, Nādiyā Ra'fat, dan Suhayr Sulaymān al-Ṣabbāh. "al-Qalaq fi daw' al-Qur'ān al-karīm wa-'ilm al-nafs al-ḥadīth." *Al-Zahra*, Vol. 21, No. 1, 2024, 138, <http://dx.doi.org/10.15408/zr.v21i1.37846>

²² Selsa Ramadhani, *Pengaruh Konsep "Fa Inni Qarib" dalam Surat Al-Baqarah Ayat 186 Terhadap Kesehatan Mental*, (Padang: UIN Imam Bonjol, 2025), 115-119.

²³ Sabilur Rosada dan Saiful Arif, "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi Relevansi Terhadap Pendidikan Agama Islam," *KARTIKA: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 6, No. 2, 2026 2645.

²⁴ Alfaruq et al., "Spiritualitas Penyembuhan Jiwa; Dzikrullah sebagai Islamic Coping Mechanism Perspektif Surah Al-Ra'd: 28." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* Vol. 7, No. 1, 2026, 343.

²⁵ Budiman, "Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam," 79.

²⁶ Sofyan Solehuddin, *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an*, 6.

mengamini hal ini dengan menyatakan bahwa zikir lebih dari sekadar pergerakan lidah sesaat; zikir merupakan sebuah proses kognitif yang terstruktur, repetitif, dan terarah. Rutinitas zikir yang dijaga secara konsisten bertujuan untuk mengambil alih ruang kognitif serta emosional manusia. Dengan mengarahkan kesadaran kepada Allah Swt, zikir menekan dan mengusir segala bentuk pemikiran negatif, fobia, dan bisikan kecemasan. Zikir membentengi jiwa, bukan sekadar obat pereda rasa sakit psikologis secara instan, tetapi lebih dari itu, ia adalah instrumen preventif dan kuratif yang membangun kembali fondasi psikologis yang retak.²⁷

Konsep *Ishtibāk*: Keterkaitan Integral Antara Kedamaian Jiwa dan Fisik

Untuk memahami mekanisme bekerjanya zikir secara paripurna, analisis ini tidak dapat dilepaskan dari konsep *ishtibāk*. Konsep ini menjelaskan tentang ikatan yang tidak terpisahkan dan pengaruh timbal balik yang intens antara dimensi fisik (badan) dan dimensi psikologis (jiwa). Al-Balkhī menegaskan bahwa penderitaan jasmani niscaya akan melahirkan kecemasan dan kepanikan, dan sebaliknya, penderitaan jiwa dan beban mental secara otomatis akan bermanifestasi menjadi penyakit-penyakit fisik (psikosomatis).²⁸ Dalam telaah penafsiran al-Ālūsī terhadap Surat Al-Ra'd ayat 28, pijakan terhadap prinsip *Isytibak* terlihat sangat jelas. Terdapat konsensus yang fundamental bahwa hilangnya keseimbangan pada aspek spiritual akan berdampak langsung pada rusaknya stabilitas kehidupan manusia secara menyeluruh. Ketiadaan ketenteraman jiwa akibat terputusnya zikir akan merambat menjadi penderitaan raga. Oleh sebab itu, ketenteraman hati (*tuma'nīnat al-qalb*) yang dijanjikan dalam Al-Qur'an sebagai buah dari zikir tidak hanya berhenti pada wilayah emosi semata.²⁹

Al-Ālūsī mengonfirmasi hal ini dengan menyatakan bahwa proses zikir yang dimulai dari menyalanya cahaya spiritual di dalam jiwa dan menghasilkan ketenangan batin, pada titik kulminasinya akan menciptakan keharmonisan total pada tubuh. Kedamaian jiwa ini akan meredakan ketegangan sistem saraf, menormalkan ritme biologis, dan menstabilkan organ-organ fisik. Dengan demikian, zikir adalah metode perawatan holistik yang mengakomodasi prinsip *ishtibāk*. Ia membuktikan bahwa kedekatan dengan Allah Swt tidak hanya mengamankan kesehatan mental seseorang dari serangan *al-jazā'*, tetapi secara simultan menyempurnakan kesehatan fisik dan kualitas hidupnya secara komprehensif.³⁰

²⁷ Sugiarti, "Analisis Terhadap Keseimbangan Badan dan Jiwa," 67.

²⁸ Nurliana Shofa, *Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental*, 30.

²⁹ Fauziah Nur Ariza et al., "Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maudhu'i dalam Surah Al-Rad Ayat 28." *Al-Mikraj: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, Vol. 6, No. 2, 2026, 3.

³⁰ Muhammad Naufal Rizqi dan Khoirul Ahsan, *Zikir dan Kesehatan Mental*, 16.

Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan Mental: Telaah Surat Al-Ra'd Ayat 28 dalam *Tafsir al-Azhār*

Pendekatan Sosial-Kemasyarakatan

Tafsir al-Azhār karya Buya Hamka menduduki posisi yang sangat istimewa dalam diskursus tafsir di Nusantara, utamanya karena pendekatan yang digunakan sangat membumi dan relevan dengan realitas sosiologis masyarakat. Berbeda dengan mufasir klasik yang umumnya lebih cenderung menggunakan corak linguistik, teologis murni, atau sufistik yang melangit, Hamka dengan sadar memilih jalur pendekatan *adabī ijtīmā'ī* (sastra sosial kemasyarakatan).³¹ Corak tafsir ini menitikberatkan pada elaborasi dan penjelasan ayat-ayat suci Al-Qur'an dengan mengaitkannya secara langsung pada kondisi sosial, dinamika budaya, dan tantangan zaman yang sedang dihadapi oleh umat Islam pada masanya.³²

Dalam menafsirkan Surat Al-Ra'd ayat 28, Hamka tidak berhenti pada mengurai makna leksikal dari kata *taṭma'innu* (tenteram) atau *dhikr Allāh* (mengingat Allah). Beliau melangkah jauh lebih dalam dengan mengelaborasi kondisi kebatinan manusia yang seringkali kehilangan arah. Pendekatan *adabī ijtīmā'ī* yang diusung oleh Hamka menjadikan tafsir ini terasa sangat hidup dan dialogis. Ia secara cerdas memposisikan teks Al-Qur'an sebagai solusi pragmatis bagi problematika kontemporer, bukan sekadar dogma suci yang dibaca di ruang hampa yang terlepas dari realitas empiris.³³ Relevansi sosial-psikologis ini menjadi sangat kental ketika Hamka membahas bagaimana keimanan dan praktik zikir merupakan fondasi utama bagi terbangunnya stabilitas mental individu maupun masyarakat. Beliau sangat menyadari bahwa masyarakat Muslim berhadapan dengan gelombang modernisasi yang masif yang membawa perubahan drastis dalam pola interaksi dan struktur sosial. Oleh karena itu, narasi dalam *Tafsir al-Azhār* bertindak sebagai jembatan kokoh yang menghubungkan nilai-nilai ilahiah yang absolut dengan realitas sosial yang dinamis, menawarkan panduan komprehensif bagi manusia untuk menjaga kewarasan dan kesehatan mental di tengah turbulensi kehidupan masyarakat modern.³⁴

Konteks Krisis Modern

Salah satu kekuatan utama dan daya tarik dalam *Tafsir al-Azhār* adalah ketajaman Hamka dalam memotret, menganalisis, serta memberikan sintesis terhadap krisis kejiwaan manusia modern. Dalam tafsirnya mengenai

³¹ Aulia Tsani dan Ursa Agniya, "Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar," *Jurnal AT-TAHFIDZ: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 5, No. 2, 2024, 250, doi: <http://doi.org/10.53649/at-tahfidz.v5i2.783>.

³² Shobahusurur, *Mengenang 100 Tahun Haji Abdul Malik Karim Amrullah Hamka*, (Jakarta: Yayasan Pesantren Islam Al-Azhar, 2008), 45.

³³ Sofyan Solehuddin, *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*, 78.

³⁴ Dawan Rahardjo, *Intelektual Inteligensia dan Perilaku Politik Bangsa: Risalah Cendekiawan Muslim*, (Bandung: Mizan, 1993), 89.

ketenteraman hati, Hamka menyoroti dengan tajam bahwa tekanan hidup saat ini telah mencapai tingkat kompleksitas yang belum pernah terjadi pada era-era sebelumnya. Gaya hidup yang serba cepat (*fast-paced lifestyle*), kompetisi ekonomi yang tajam tanpa belas kasih, serta tuntutan sosial yang tinggi di ruang publik menjadi pemicu utama lahirnya tekanan psikologis di tengah masyarakat komuter dan urban.³⁵ Hamka secara lugas mengkritik pandangan hidup materialistik yang mengukur kebahagiaan dan kesuksesan semata-mata dari kalkulasi pencapaian duniawi. Materialisme ini, menurut analisis Hamka, adalah sumber utama dari segala kegelisahan, karena sifat dasar dari dunia materi adalah kefanaan yang tidak akan pernah mampu memberikan kepuasan yang permanen bagi jiwa manusia.³⁶

Dalam konteks kekinian yang serba digital, analisis Hamka ini menemukan relevansinya yang sangat kuat untuk membedah fenomena stres massal akibat arus informasi di media sosial. Era teknologi telah menghadirkan apa yang disebut sebagai disrupsi informasi serta fenomena kejiwaan seperti *Fear of Missing Out* (FOMO). Interaksi tanpa henti di dunia maya seringkali menciptakan standar hidup yang semu dan tidak realistis, memicu perasaan tidak mampu, krisis identitas, cemburu sosial, dan pada akhirnya berujung pada depresi serta kecemasan akut. Krisis modern ini menciptakan rongga kosong dalam jiwa manusia. Secara paradoksal, meskipun manusia di era modern hidup di zaman yang paling maju secara teknologi dengan segala bentuk kemudahan fisik, namun secara psikologis, banyak individu yang justru mengalami disorientasi nilai dan kekosongan spiritual yang parah.³⁷ Hamka menegaskan bahwa kegelisahan eksistensial semacam ini muncul karena manusia menjauh dari fitrah penciptaannya dan secara keliru mencoba mencari ketenteraman pada hal-hal yang fana. Kegelisahan yang mewabah ini menunjukkan bukti nyata bahwa kemajuan materiil tanpa diimbangi dengan kedalaman nilai spiritual justru akan menjadi instrumen yang menghancurkan kesehatan mental manusia itu sendiri.³⁸

Analisis *Al-Jazā'* dan *Al-'Ilāj bi-Al-Didd*

Untuk memahami dan membedah secara akademis kedalaman tafsir Hamka, teori kesehatan mental Abū Zayd al-Balkhī kembali menjadi instrumen analitis yang tepat. Dalam bangunan teorinya, al-Balkhi memperkenalkan konsep *ishtibāk* (koneksi tak terpisahkan antara pikiran dan tubuh), *al-jazā'* (kecemasan/kepanikan batin), dan metode penyelesaiannya melalui *al-'ilāj bi-al-didd* (terapi kognitif dengan prinsip oposisi atau lawan).³⁹ Konsep *al-jazā'* adalah

³⁵ Selsa Ramadhani, *Pengaruh Konsep "Fa Inni Qarib" dalam Surat Al-Baqarah Ayat 186 Terhadap Kesehatan Mental*, 34.

³⁶ Sadia Suhail Usmani et al., "Future of Mental Health in the Metaverse," 5.

³⁷ Baidatun Raqizin, *101 Jejak Tokoh Islam Indonesia*, (Yogyakarta: e-Nusantara, 2009), 112.

³⁸ Budiman, "Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam," 80.

³⁹ Abū Zayd al-Balkhī, *Maṣāliḥ al-abdān wa-al-anfus*, 281.

manifestasi puncak dari kepanikan, ketakutan yang berlebihan, dan hilangnya kendali emosional secara drastis ketika seseorang menghadapi tekanan hidup yang berat atau musibah yang datang tiba-tiba. Di era modern, *al-jazā'* ini termanifestasi dalam bentuk stres kontemporer yang kronis, kecemasan akan masa depan finansial, serta ketakutan irasional akan penolakan sosial.⁴⁰

Meskipun tidak secara eksplisit menggunakan terminologi akademis al-Balkhi dalam teks tafsirnya, Hamka pada hakikatnya mengaplikasikan prinsip operasional *al-'ilāj bi-al-ḍidd* ketika menjelaskan urgensi dan mekanisme zikir. Hamka memandang zikir bukan sebagai sebuah kepasrahan pasif atau ritual verbal semata, melainkan sebagai sebuah praktik intervensi kognitif pragmatis dan aktif untuk melawan kecemasan mental. Ketika pikiran manusia diserang secara masif oleh kecemasan duniawi (*al-jazā'*), maka terapi pengobatan yang paling efektif adalah dengan menghadirkan stimulus pikiran yang berlawanan (*al-'ilāj bi-al-ḍidd*), yakni kesadaran penuh akan kehadiran Allah Swt yang Maha Kuasa dan Maha Mengatur alam semesta.⁴¹

Dalam konteks ini, zikir berfungsi sebagai katup pengaman dan intervensi kognitif yang memutus mata rantai pikiran-pikiran negatif yang merusak. Dengan mengingat Allah Swt secara khusyuk, seseorang dilatih untuk menggeser fokus perhatiannya dari masalah-masalah duniawi yang tampak besar, mengancam, dan mendesak, menuju kepada kebesaran entitas Tuhan yang mutlak melampaui segala problem tersebut. Praktik *al-'ilāj bi-al-ḍidd* melalui medium zikir ini secara efektif melatih sistem saraf dan otak untuk menetralkan racun-racun kepanikan kognitif dengan penawar berupa keyakinan (*yaqīn*) yang absolut dan kepasrahan yang total. Dalam pandangan Hamka, ketenteraman hati (*taṭma'innu al-qulūb*) yang menjadi buah dari zikir adalah sebuah kondisi ekuilibrium psikologis paripurna yang hanya bisa dicapai setelah seseorang berhasil menaklukkan dan menundukkan *al-jazā'* melalui intervensi terapi zikir. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa ajaran Al-Qur'an sesungguhnya menawarkan metode psikoterapi yang sangat sistematis dan terukur dalam mengelola stres.⁴²

Sebagai sebuah jangkar, zikir memberikan stabilitas fundamental. Sebuah kapal besar yang memiliki sistem jangkar yang kuat tidak akan mudah tersapu ombak atau terbawa arus laut, meskipun ia tetap berada persis di tengah lautan yang bergelora hebat. Demikian pula analogi bagi manusia modern yang senantiasa berzikir; mereka tetap dituntut untuk berpartisipasi aktif dalam dinamika kehidupan sosial, bekerja keras secara profesional dalam kompetisi ekonomi, dan berinteraksi cerdas dengan arus informasi global, namun batin dan kejiwaan mereka tidak sedikitpun terombang-ambing oleh ekspektasi maupun validasi

⁴⁰ Alfaruq et al., "Spiritualitas Penyembuh jiwa," 344.

⁴¹ Muhammad Naufal Rizqi dan Khoirul Ahsan, *Zikir dan Kesehatan Mental*, 56.

⁴² Nurliana Shofa, *Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental menurut al-Alusi dalam Tafsir Ruh al-Ma'ani*, 41.

duniawi.⁴³ Zikir bertransformasi menjadi panduan pedoman sosial untuk menjaga dan merawat resiliensi psikis. Resiliensi ini terwujud secara nyata dalam kemampuan individu untuk bangkit kembali secara cepat setelah mengalami kegagalan traumatis, kecakapan kognitif untuk menetapkan batasan protektif (*boundaries*) terhadap pengaruh toksik media sosial, serta kemampuan prima untuk menjaga integritas moral di tengah iklim pergaulan sosial yang serba permisif dan manipulatif.

Hamka menekankan esensi bahwa zikir yang dihayati secara sungguh-sungguh pada akhirnya akan membuahkan karakter sosial yang tangguh dan otonom. Seseorang yang hatinya telah tenteram karena tautan ingatan kepada Allah Swt tidak akan mudah terguncang secara kejiwaan oleh ancaman krisis ekonomi, tidak akan merasa kehilangan harga diri ketika kehilangan status dan strata sosial, dan tidak akan mudah terjebak dalam pusaran gaya hidup hedonistik yang merusak tatanan moral. Zikir menyadarkan manusia akan posisi eksistensial dan hakikinya sebagai hamba Allah Swt semata, sehingga secara otomatis membebaskannya dari belenggu perbudakan terhadap materi dan validasi manusia lainnya.⁴⁴ Pada konklusinya, konsep zikir di dalam Surat Al-Ra'd ayat 28 sebagaimana yang ditafsirkan oleh Hamka dalam *Tafsir al-Azhār* adalah sebuah cetak biru (*blueprint*) agung bagi pembangunan arsitektur kesehatan mental umat Islam. Ini adalah sebuah sistem pertahanan psikologis yang bersifat holistik dan proaktif, yang secara brilian mampu menyelaraskan antara dahaga dan kebutuhan spiritual di dalam diri manusia dengan tuntutan kehidupan sosial yang terus berlari kencang dan berubah wujud di era modern yang penuh tantangan ini.

Analisis Komparatif: Titik Temu (Konvergensi) antara Al-Ālūsī dan Hamka

Sub-bab ini merupakan sintesis pertama yang ditujukan untuk menunjukkan benang merah dan konvergensi pemikiran antara dua tokoh mufassir dari era yang berbeda, yakni Mahmud al-Alusi yang mewakili corak tafsir klasik, dan Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka) yang merepresentasikan tafsir modern. Meskipun keduanya hidup pada zaman, kondisi sosio-kultural, serta kerangka epistemologi keilmuan yang jauh berbeda, analisis komparatif terhadap penafsiran mereka pada Surah Al-Ra'd ayat 28 menyingkap persinggungan konseptual yang sangat tajam. Keduanya tidak hanya menempatkan Al-Qur'an sebagai pedoman eskatologis, tetapi juga sebagai rujukan utama terapi empiris bagi krisis kejiwaan manusia. Perbandingan ini membedah bagaimana tafsir klasik dan modern secara harmoni menetapkan zikir sebagai solusi fundamental bagi kesehatan mental manusia yang holistik.

⁴³ Shobahusurur, *Mengenang 100 Tahun Haji Abdul Malik Karim Amrullah Hamka*, 67.

⁴⁴ Sofyan Solehuddin, *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)*, 82.

Substansi Zikir: Instrumen Utama Pemulih Kesehatan Mental

Pada tataran substansi, penelusuran secara mendalam terhadap *Tafsīr Rūḥ al-ma'ānī* dan *Tafsīr al-Azhār* memperlihatkan persamaan pandangan yang mendasar mengenai eksistensi dan peran zikir. Keduanya bersepakat penuh bahwa zikir bukanlah aktivitas ritual pinggiran atau sekadar rutinitas lisan, melainkan instrumen utama dan poros sentral dalam pemulihan serta penjagaan kesehatan mental.⁴⁵ Bagi al-Ālūsī, zikir merupakan medium spiritual esensial yang menghubungkan roh manusia yang rentan dengan Sang Pencipta Yang Maha Sempurna. Keterputusan dari sumber keilahian ini—yang dalam terminologinya disebut sebagai *ghaflah* (kelalaian)—merupakan akar dari segala kegelisahan dan penyakit batin. Oleh karena itu, substansi zikir dalam pandangan al-Ālūsī adalah mengembalikan jiwa pada fitrahnya, sehingga kegelapan batin yang memicu gangguan psikologis dapat tercerahkan secara tuntas oleh nur (cahaya) Ilahi.⁴⁶

Di sisi lain, Hamka yang berhadapan langsung dengan era modern yang penuh kompleksitas permasalahan sosial dan materialisme, meletakkan substansi zikir sebagai benteng pertahanan psikologis yang kokoh. Hamka memandang bahwa tekanan duniawi, perlombaan materi, dan dinamika kehidupan yang serba cepat kerap kali mendorong manusia ke jurang keputusan, stres, dan kecemasan yang akut. Dalam *Tafsīr al-Azhār*, zikir diposisikan sebagai jangkar keselamatan yang mengikat kesadaran manusia agar tidak hanyut tersapu badai tekanan hidup.⁴⁷ Substansi zikir menurut Hamka adalah proses internalisasi nilai-nilai ketuhanan yang secara aktif melahirkan sikap tawakal, optimisme, dan ketangguhan mental. Dengan demikian, titik temu dari kedua mufassir ini sangat nyata: zikir mengintervensi langsung pusat kesadaran manusia (hati) untuk memulihkan keseimbangan jiwa, mentransformasi kondisi psikologis yang rapuh dan terasing menjadi kokoh dan damai.⁴⁸

Kehadiran Hati: Transformasi Kesadaran *Bāṭinīyah*

Konvergensi selanjutnya yang menempati posisi sangat krusial antara al-Ālūsī dan Hamka adalah penetapan syarat mutlak dari efektivitas terapi zikir itu sendiri, yakni keharusan adanya kehadiran hati (*ḥuḍūr al-qalb*). Kedua tokoh ini secara aklamasi menolak pemahaman reduksionis yang menganggap zikir semata-mata sebagai komat-kamit lisan tanpa pelibatan kesadaran kognitif dan emosional. Al-Ālūsī, dengan pendekatan sufistik-psikologisnya, secara tajam mengelaborasi bahwa lafal yang diucapkan oleh lisan tidak akan memiliki daya penyembuh

⁴⁵ Mahmud al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qur'an al-'Azim wa al-Sab' al-Mathani*, (Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, t.t.), Juz 13, 145.

⁴⁶ Nurliana Shofa, *Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental menurut al-Alusi dalam Tafsir Ruh al-Ma'ani*, 52.

⁴⁷ Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka), *Tafsīr al-Azhār*, Jilid 5, (Jakarta: Yayasan Pesantren Islam Al-Azhar, 2008), 120.

⁴⁸ Sofyan Solehuddin, *Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an*, 68.

(*healing power*) sedikit pun apabila hati masih dipenuhi oleh kecintaan berlebihan pada dunia dan terjebak dalam kelalaian.⁴⁹ Zikir yang memiliki kapasitas menyembuhkan adalah zikir yang bermanifestasi dalam kehadiran hati secara utuh, di mana seorang hamba benar-benar memfokuskan kesadarannya pada kebesaran Allah Swt, sehingga segala bentuk ketakutan eksistensial terhadap selain-Nya sirna tak berbekas.⁵⁰

Senada dengan hal tersebut, Hamka memberikan kritik sosial-keagamaan terhadap praktik keberagamaan yang sering kali terjebak pada cangkang formalitas. Dalam pandangannya, zikir lisan yang hampa dari penghayatan batin ibarat wadah tanpa isi, yang sama sekali tidak akan mampu menangkis serangan depresi atau trauma.⁵¹ Kehadiran hati dalam zikir, menurut penjabaran Hamka, mensyaratkan berpadunya pikiran dan perasaan dalam kesadaran penuh akan pengawasan dan kasih sayang Allah Swt. Ketika hati secara totalitas hadir saat mengingat-Nya, akan terjadi sebuah proses katarsis emosional yang luar biasa; di mana segala beban pikiran yang menekan, ketakutan irasional akan masa depan, dan trauma masa lalu dapat dilepaskan.⁵² Persetujuan kedua mufassir ini memberikan landasan metodologis yang absolut: bahwa efektivitas zikir sebagai intervensi psikoterapi sangat berbanding lurus dengan tingkat sinkronisasi yang harmonis antara lisan (ucapan), rasio (pemikiran), dan afeksi (perasaan) pelakunya.⁵³

Pembuktian Teori Al-Balkhī: Validasi Implisit terhadap Konsep *ishtibāk*

Sintesis puncak dari perbandingan penafsiran ini adalah bagaimana tafsir klasik karya al-Ālūsī dan tafsir modern karya Hamka sama-sama secara implisit membenarkan dan mengukuhkan keandalan postulat psikologi dari sarjana Muslim abad ke-9, Abū Zayd al-Balkhī. Dalam mahakaryanya, al-Balkhī memperkenalkan konsep fundamental *ishtibāk*, yakni keterikatan, interaksi, dan integrasi yang tak terpisahkan antara jiwa (psikis) dan raga (fisik). Menurut *grand theory* ini, keseimbangan atau ketidakseimbangan pada salah satu dimensi akan berdampak langsung secara timbal balik pada dimensi lainnya.⁵⁴

Melalui penafsirannya, al-Ālūsī menunjukkan bahwa zikir yang membuahkan *ṭuma'nīnah* (ketenangan batin absolut) tidak hanya berhenti pada ekstase spiritual di ruang hampa, tetapi gelombang ketenangan itu menjalar secara organis dan menenangkan seluruh anggota tubuh secara fisik. Jiwa yang damai akan memberikan impuls yang stabil pada fisik, sehingga respons jasmaniah

⁴⁹ Al-Ālūsī, *Ruh al-Ma'ani*, Jilid 5, 148.

⁵⁰ Tiara Sukmawati, *Salat Sebagai Media Terapi Jiwa Perspektif Tafsir Sufistik Ruh Al-Ma'ani*, 34.

⁵¹ Shobahusurur, *Mengenang 100 Tahun Haji Abdul Malik Karim Amrullah Hamka*, 85.

⁵² Hamka, *Tafsīr al-Azhār*, Jilid 5, 123.

⁵³ Muhammad Naufal Rizqi dan Khoirul Ahsan, *Zikir dan Kesehatan Mental*, 41.

⁵⁴ Al-Balkhī, *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*, 37.

terhadap stres dapat diredam.⁵⁵ Di sisi lain, Hamka mengelaborasi konsep psikosomatis ini dengan menyatakan bahwa ketenangan batin yang diinjeksi melalui zikir akan secara otomatis mensuplai energi positif dan daya tahan (resiliensi) fisik untuk menghadapi kerasnya benturan kehidupan. Kondisi kelemahan mental (*al-'ajz*) dan keputusasaan yang menguras vitalitas fisik akan digantikan secara revolusioner oleh ketangguhan jiwa yang membangkitkan stamina tubuh.⁵⁶

Hal ini menegaskan bahwa konstruksi penafsiran Al-Qur'an dari kedua mufassir agung tersebut merupakan manifestasi aplikatif dari konsep *ishtibāk*. Keimanan dan rutinitas mengingat Allah Swt yang terpusat di hati—secara neuro-psikologis dalam bahasa keilmuan modern, dan psikosomatis dalam terminologi Al-Balkhī—memiliki korelasi kausalitas yang berdampak mutlak pada keseimbangan emosional dan kesehatan metabolisme jasmani.⁵⁷ Baik al-Ālūsī melalui pendekatan ontologis-spiritualnya, maupun Hamka melalui pisau analisis sosiologis-psikologisnya, pada hakikatnya sedang mendemonstrasikan kebenaran teori al-Balkhī: bahwa menyehatkan fungsi mental dan membebaskan jiwa dari kecemasan (*al-jazā'*) melalui terapi zikir adalah jalan utama untuk menjaga kesehatan tubuh.⁵⁸ Titik konvergensi ini mengukuhkan kesimpulan bahwa konsep kesehatan mental dalam Islam, yang terangkum sempurna melalui integrasi tafsir Al-Qur'an dan psikologi klasik Al-Balkhī, bersifat komprehensif, terpadu, dan melampaui batasan ruang serta waktu.⁵⁹

KESIMPULAN

Zikir berperan sebagai instrumen psikoterapi kognitif yang esensial dalam menjaga kesehatan mental, bukan sekadar rutinitas lisan yang pasif. Melalui komparasi penafsiran Surah Al-Ra'd ayat 28, al-Ālūsī dan Buya Hamka sepakat bahwa efektivitas zikir bertumpu pada kehadiran hati (*ḥuḍūr al-qalb*) yang secara aktif merestrukturisasi kesadaran manusia. Al-Ālūsī menekankan zikir sebagai medium penyucian batin dari kelalaian (*ghaflah*) yang memutus akar kegelisahan eksistensial. Di sisi lain, Hamka memosisikan zikir sebagai benteng pertahanan psikologis dan pembentuk resiliensi sosial dalam menghadapi tekanan gaya hidup modern yang materialistis serta krisis kekosongan spiritual.

Temuan ini menyingkap relevansi dan keandalan teori psikologi klasik Abū Zayd al-Balkhī dalam diskursus tafsir Al-Qur'an lintas zaman. Praktik zikir terbukti beroperasi sebagai mekanisme terapi kognitif berlawanan (*al-'ilāj bi-al-ḍidd*) yang ampuh untuk mengintervensi serta menekan kepanikan dan kecemasan batin (*al-*

⁵⁵ Al-Ālūsī, *Ruh al-Ma'ani*, Jilid 5, 150.

⁵⁶ Hamka, *Tafsīr al-Azhār*, Jilid 5, 125.

⁵⁷ Al-Balkhī, *Mashalih al-Abdan wa al-Anfus*, 42.

⁵⁸ Selsa Ramadhani, *Pengaruh Konsep "Fa Inni Qarib" dalam Surat Al-Baqarah Ayat 186 Terhadap Kesehatan Mental*, 77.

⁵⁹ Shofa, *Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental*, 80.

jazā'). Lebih dari itu, kedamaian jiwa yang ditimbulkan dari zikir memicu keseimbangan psikosomatis yang paripurna, yang membuktikan secara nyata konsep keterikatan antara jiwa dan raga (*ishtibāk*). Esensi dari penelitian ini melahirkan gagasan kebaruan bahwa integrasi antara pendekatan tafsir sufistik, sosiologis kemasyarakatan, dan psikologi Islam klasik dapat menghasilkan sebuah cetak biru (*blueprint*) pertahanan mental holistik yang sangat komprehensif untuk menghadapi problem kejiwaan masyarakat kontemporer.

Sebagai saran dari hasil temuan tersebut, rumusan teoretis mengenai efektivitas zikir yang digali dari literatur tafsir ini perlu dikembangkan lebih jauh ke dalam ranah riset empiris atau eksperimental. Institusi akademis dan para praktisi di bidang psikologi klinis disarankan untuk mengadopsi integrasi konsep *ishtibāk* dan *al-'ilāj bi-al-ḍidd* ini menjadi sebuah modul psikoterapi Islam yang praktis dan terukur. Langkah ini diharapkan dapat memperkaya metode pengobatan holistik guna menekan angka gangguan kecemasan di era digital, sekaligus menjadikan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an sebagai solusi pragmatis bagi sistem kesehatan mental di tengah masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Ālūsī, Shihāb al-Dīn Maḥmūd. *Rūḥ al-ma'ānī fī tafsīr al-Qur'ān al-'aẓīm wa-al-sab' al-mathānī*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 2001.
- al-'Awīwī, Bashā'ir Ishāq. "al-Adhkār wa-āthāruhā al-nafsīyah fī al-Qur'ān al-karīm." Disertasi, Universitas Hebron, Hebron, 2020.
- al-Balkhī, Abū Zayd. *Maṣāliḥ al-abdān wa-al-anfus*. Kairo: Ma'had al-Makhtūṭāt al-'Arabīyah, 2005.
- Alfain, Shinta Nuriya Idatul, Achmad Khudori Soleh, dan Muhammad Rafi Yamani. "The Role of Patience in Coping Mental Problems: A Quranic Perspective." *Tribakti* 34, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.33367/tribakti.v34i2.3633>.
- Alfaruq, Abid Ihsan, dan Yeti Dahliana. "Spiritualitas Penyembuh Jiwa: Dhikrullāh sebagai Islamic Coping Mechanism Perspektif *Sūrat al-Ra'd* Ayat 28." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu al-Qur'ān, Tafsir dan Pemikiran Islam* 7, no. 1 (2026). <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna>.
- al-Shuwaykī, Nādiyā Ra'fat, dan Suhayr Sulaymān al-Ṣabbāḥ. "al-Qalaq fī ḍaw' al-Qur'ān al-karīm wa-'ilm al-nafs al-ḥadīth." *al-Zahrā'* 21, no. 1 (2024). <http://dx.doi.org/10.15408/zr.v21i1.37846>.

- Ancok, Djamaludin, dan Fuad Nashori Suroso. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Ariza, Fauziah Nur, Rahma Rizki Nasution, Rahmah Aulia Saragih, Hotman Isad Siregar, Nurhalizah, Sabrina Bila Putri, Itcat Martua Harahap, dan Hafiz Purba. "Ketenangan Hati Persepektif al-Qur'ān: Analisis *Tafsīr Mawḍū'ī* Dalam *Sūrat al-Ra'd* Ayat 28." *AL MIKRAJ: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 6, no. 2 (2026): 1-11. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v6i02.8887>.
- Badri, Malik. *Abū Zayd al-Balkhī's Sustainance of the Soul: The Cognitive Behavior Therapy of a Ninth Century Physician*. London: International Institute of Islamic Thought, 2013.
- Barokah, Umi. "Analisis Komparatif Konstruksi Kesehatan Mental Menurut al-Ālūsī dalam Kitab *Tafsīr Rūḥ al-Ma'ānī* (Ditinjau dari Teori Carl Rogers)." Tesis/Skripsi, Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, Purwokerto, 2025.
- Budiman, Ahmad Teguh. "Kesehatan Mental dalam Psikologi Islam: Antara Zakiah Daradjat dan Abū Zayd al-Balkhī." *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA* 10, no. 1 (2025). <http://dx.doi.org/10.36722/sh.v10i1.3633>.
- Budyati, Rizka Venusia, Ghilmanul Wasath, Sahabuddin, dan Abudzar Al Ghifari Marwan. "Pendidikan Seksual untuk Anak dalam Pandangan Syaikh 'Aṭīyah Ṣaqr dan Dr. Aisyah Dahlan: Sebuah Studi Komparatif." *DIRASAT: Journal of Islamic Studies* 1, no. 2 (2025). <https://journal.uinjkt.ac.id/djis>.
- Hamka, Abdul Malik Karim Amrullah. *Tafsīr al-Azhār*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982.
- Hidayat, Rahmat. "Konsep Psikoterapi Islam dalam Menangani Problematika Kesehatan Mental di Era Modern." *Jurnal Pemikiran Keislaman* 32, no. 1 (2021).
- Husna, Rifqatul, Arina Isa Salsabila, dan Salih Abdulrahman Alsounusi. "Improving Brain Neuroplasticity in Concentration, Emotional Control, and Cognitive Power Through Dhikr." *Madinah: Jurnal Studi Islam* 12, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.58518/madinah.v12i1.3399>.
- Ipsos. *Ipsos Health Service Monitor 2023: Global Health Issues*. Paris: Ipsos Group, 2023.
- Muḥammad, 'Abd al-Majīd Sānī. *Ru'an fī al-shifā' al-rūḥī wa-binā' al-murūnah al-nafsīyah*. Kairo: Dār al-Salām, 2021.
- Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers, 2006.

- Najāti, Muḥammad 'Uthmān. *al-Qur'ān dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka, 2001.
- Owens, Janine, G. Hussein Rassool, Joshua Bernstein, Sara Latif, dan Basil H. Aboul-Enein. "Interventions Using the Qur'an to Promote Mental Health: A Systematic Scoping Review." [Draf naskah/Belum dipublikasi resmi] (2023).
- Pratama, Gilang. "Efektivitas Pendekatan *al-'Ilāj bi-al-ḍidd* dalam Menurunkan Gejala Kecemasan Berdasarkan Teori al-Balkhī." *Jurnal Psikologi Terapan* 9, no. 3 (2024).
- Pratama, Yudha Hafidh, Ahmad Raihan Anargya, dan Athila Shofia Rosidah. "Kesehatan Mental Dalam Islam." *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)* 2, no. 2 (2023): 192-197. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>.
- Ramadhani, Selsa. "Pengaruh Konsep *Fa-innī qarīb* dalam *Sūrat al-Baqarah* Ayat 186 Terhadap Kesehatan Mental." Tesis/Skripsi, UIN Imam Bonjol, Padang, 2025.
- Raqizin, Baidatun. *101 Jejak Tokoh Islam Indonesia*. Yogyakarta: e-Nusantara, 2009.
- Rosada, Sabilatur, dan Saiful Arif. "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Abū Zayd al-Balkhī Relevansi Terhadap Pendidikan Agama Islam." *KARTIKA: Jurnal Studi Keislaman* 6, no. 2 (2026): 2635-2650. <https://lptnunganjuk.com/ojs/index.php/kartika>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'ān*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Solehuddin, Sofyan. "Kesehatan Mental dalam al-Qur'ān (Kajian *Tafsīr Mawḍū'ī*)." Tesis, Institut PTIQ, Jakarta, 2023.
- Sugiarti, Titi. "Analisis Terhadap Keseimbangan Badan Dan Jiwa Manusia Menurut Abū Zayd al-Balkhī Dalam Psikologi Kognitif." *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2021). <http://www.journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution>.
- Tsani, Aulia, dan Ursa Agniya. "Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam *Tafsīr al-Azhār*." *Jurnal AT-TAHFIDZ: Jurnal Ilmu al-Qur'ān dan Tafsir* 5, no. 2 (2024). <https://doi.org/10.53649/at-tahfidz.v5i2.783>.
- Usmani, Sadia Suhail, Medha Sharath, dan Meghana Mehendale. "Future of Mental Health in the Metaverse." *General Psychiatry* 35 (2022): e100825. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2022-100825>.

Warni. "Zikir dan Kesehatan Mental dalam *Sūrat al-Ra'd* Ayat 28 pada *Tafsīr al-Azhār*." Tesis/Skripsi, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, 2022.