

***MENTAL HEALTH* DALAM DOA: STUDI ATAS QS. AL-AN'ĀM
AYAT 63 DALAM TAFSIR *AL-MĪZĀN* KARYA MUḤAMMAD
ḤUSEIN AL-ṬABĀTABĀ'Ī**

Oleh:

Ilma Izzatul Ummah
NIM: 20.9.1.111.013

Dosen Pembimbing:

Dr. Muhammad Shodiq, MA

Skripsi ini diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Strata Satu Agama (S.Ag)

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM SADRA
JAKARTA
2025**

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ilma Izzatul Ummah
NIM : 20.9.1.111.013
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : *Mental Health* dalam Doa: Studi atas QS. Al-An'am ayat 63 pada kitab tafsir *Al-Mizān* karya Muhammad Husein Al-Ṭabāṭabā'ī

Dengan ini menyatakan, bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli penulis, yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar strata satu di STAI Sadra Jakarta.
2. Beragam sumber yang peneliti jadikan sebagai rujukan dalam penulisan laporan skripsi telah peneliti cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di STAI Sadra Jakarta.
3. Jika dikemudian hari ditemukan plagiasi pada penelitian ini, peneliti bersedia menerima sanksi dengan merevisi penelitian ini sesuai ketentuan yang berlaku di STAI Sadra Jakarta.

Jakarta, 4 Agustus 2025



Ilma Izzatul Ummah
20.9.1.111.013

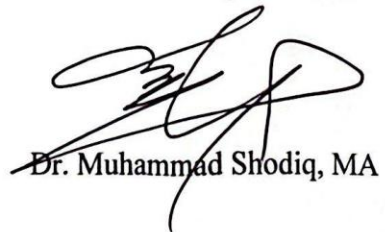
LEMBAR PERSETUJUAN

Laporan skripsi ini disusun oleh:

Nama : Ilma Izzatul Ummah
NIM : 20.9.1.111.013
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : *Mental Health* dalam Doa: Studi atas QS. Al-An'am ayat 63 pada kitab tafsir *Al-Mizān* karya Muhammad Husein Al-Ṭabāṭabā'ī

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi untuk disidangkan pada Sidang Laporan Skripsi. Demikian surat persetujuan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 6 Agustus 2025



Dr. Muhammad Shodiq, MA

**LEMBAR PENGESAHAN
SIDANG SKRIPSI STAI SADRA**

Skripsi ini disusun oleh:

Nama : Ilma Izzatul Ummah

NIM : 20.9.1.111.013

Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir


Judul : **MENTAL HEALTH** DALAM DOA: STUDI ATAS QS. AL-AN'AM AYAT 63 DALAM TAFSIR *AL-MĪZĀN* KARYA MUHAMMAD HUSEIN AL-ṬABĀTABĀ'Ī

Telah disahkan oleh dewan sidang skripsi:


Dr. Muhammad Shodiq, MA
Ketua Sidang/ Pembimbing

Tanggal : 21/08/25 


Darmawan, M.Ag
Penguji I

Tanggal : 21/8/25 

Egi Sukma Baihaki, M.Hum
Penguji II

Tanggal : 21/8/25 

E. Sri Mulyati, M.Ud
Sekretaris Sidang

Tanggal : 21/8/25 ()

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk menemukan pendekatan religius terhadap isu kesehatan mental melalui kajian ayat-ayat Al-Qur'an, di mana permasalahan kesehatan mental pada masyarakat modern semakin mengemuka seiring meningkatnya tekanan hidup dan melemahnya kesadaran spiritual. Pokok masalah dalam penelitian ini adalah konsep mental health dalam doa pada QS. al-An'ām ayat 63, serta relevansi doa tersebut terhadap kesehatan mental menurut tafsir al-Mīzān karya Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pandangan al-Ṭabāṭabā'ī mengenai makna dan fungsi doa dalam konteks kesehatan jiwa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tematik tokoh dan teknik deskriptif-analitis. Sumber primer penelitian ini adalah kitab tafsir al-Mīzān, dengan didukung oleh literatur terkait psikologi Islam dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa doa dalam QS. al-An'ām ayat 63, yang dilakukan dengan *taḍarru'* (kerendahan hati) dan *ḥufyah* (suara lirih), memiliki implikasi signifikan terhadap ketenangan batin dan pemulihan psikologis. Al-Ṭabāṭabā'ī menafsirkan doa sebagai ekspresi fitrah manusia dalam kondisi genting, yang berfungsi membangun koneksi spiritual dengan Tuhan serta mengurangi beban mental.

Kata Kunci: Doa, *Ḥufyah*, *Mental Health*, *al-Mīzān*, al-Ṭabāṭabā'ī, *Taḍarru'*,

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Latin yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Turābiyan* dengan beberapa pengecualian berikut:

A. Konsonan

B = ب	Z = ز	F = ف
T = ت	S = س	Q = ق
Th = ث	Sh = ش	K = ك
J = ج	s = ص	L = ل
h = ح	d = ض	M = م
Kh = خ	t = ط	N = ن
D = د	z = ظ	H = ه
Dh = ذ	' = ع	W = و
R = ر	Gh = غ	Y = ي

B. Vokal

Pendek : a = اَ ; i = اِ ; u = اُ
 Panjang : ā = آ ; i> = اِي ; ū = اُو
 Diftong : ay = اَيَا ; aw = اَوَا

C. Ta'Marbu ṭ ah (ة)

Ta' marbutah yang diidafkan (disambung dengan kata lain) ditulis "t", seperti contoh lafal معرفة الله في ditulis *fi ma'rifat allah*. Ta' marbutah yang disambung dengan kata lain tapi tidak dalam posisi mudaf, maka ditulis "h", seperti contoh lafal المدينة الفاضلة ditulis *al-madīnah al-fāḍil*.

D. Shaddah

Shaddah atau tashdid ditransliterasi dengan menggabungkan dua huruf, seperti lafal عقلية ditulis ‘*aqliyyah*, فعلية ditulis *fi’liyyah*, dan قوة ditulis *quwwah*, sedangkan tashdid yang berada di akhir kata, seperti عدو maka tidak ditulis dengan dua huruf, melainkan hanya satu huruf, yaitu ‘*aduw*’.

E. Kata Sandang

Kata sandang “*al*” dilambangkan berdasarkan pada huruf yang mengikutinya. Jika huruf setelahnya adalah huruf *shamsiyyah* maka ditulis dengan huruf yang bersangkutan, demikian juga dengan huruf *al-qamariyyah*.

F. Pengecualian Transliterasi

Pengecualian transliterasi adalah kata bahasa Arab yang telah lazim digunakan di dalam bahasa Indonesia dengan menjadi bagian dalam bahasa Indonesia, seperti lafal سنة الله maka ditulis *sunnatullāh*, dan juga lafal asma al-husna, seperti عبد الرحمن akan ditulis ‘Abdurrahmān dan جلال الدين maka ditulis *jalāluddin*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. berkat segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Saw., kepada keluarga, kerabat dan sahabat beliau. sebagai utusan Allah yang menyampaikan kabar bahagia kepada seluruh umat manusia.

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT., yang telah memberikan kemampuan dan kelancaran penelitian ini. Pada proses penyusunan penelitian, penulis mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk segala bentuk *support*, bimbingan, dan doa, penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hossein Muttaghi Ketua Yayasan Hikmat Al-Mustafa yang telah memberi dukungan kepada penulis secara moril dan materil hingga ketahap penyelesaian tugas akhir ini.
2. Dr. Otong Sulaeman, selaku Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Sadra yang telah memfasilitasi penulis untuk menyelesaikan penelitian ini.
3. Dr. Muhammad Shodiq, MA selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu memberikan kritik dan saran dalam proses penelitian skripsi ini.
4. Orang tua tercinta (Bapak Rusdi dan Ibu Rauhul Khotimah), yang dengan penuh kasih sayang, doa yang tak pernah putus, serta pengorbanan tanpa batas telah menjadi sumber kekuatan bagi penulis dalam menempuh pendidikan hingga tahap akhir ini. Begitu juga paman penulis (Gunawan Hamdi, S.Ag) beserta keluarga besar yang tiada hentinya memberi dukungan moril maupun materil sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik, dan memperoleh gelar sarjana strata satu agama (S.Ag).
5. Seseorang yang istimewa, yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat yang tulus selama proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas pengertian, kesabaran, dan motivasi yang selalu hadir di setiap langkah, sehingga penulis dapat lebih kuat dan tegar dalam menghadapi berbagai tantangan. Kehadiran dan dukungan tersebut menjadi bagian penting yang turut mengiringi terselesaikannya penelitian ini.
6. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020, dan rekan-rekan mahasiswa/i yang telah memberi dukungan semangat, pemikiran, serta waktu berdiskusi guna menyelesaikan penelitian ini
7. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebut satu persatu yang telah memberikan *support*, motivasi dan membantu dalam penyelesaian

penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun dengan segala keterbatasan, penulis berharap karya sederhana ini dapat memberi manfaat, khususnya bagi penulis sendiri sebagai pelajaran berharga, dan umumnya bagi para pembaca. Semoga setiap doa, dukungan, dan pengorbanan dari orang tua, keluarga, sahabat, serta para dosen tercinta menjadi amal jariyah yang kelak mendapat balasan terbaik dari Allah Swt.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis memohon kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat menjadi langkah kecil yang membawa kebaikan dan keberkahan, serta menjadi saksi perjuangan di hadapan Allah Swt.

Jakarta, 21 Agustus 2025

Ilma Izzatul Ummah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iii
ABSTRAK	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kajian Pustaka	8
G. Metodologi Penelitian	15
1. Metode Penelitian	15
2. Sumber Data.....	16
3. Teknik Pengumpulan Data.....	16
H. Sistematika Penulisan	17
BAB II	18
DISKURSUS DOA DAN <i>MENTAL HEALTH</i>	18
A. Doa	18
B. <i>Mental health</i> (Kesehatan Mental)	27

C. Paradigma *Do'a* dan *Mental health* 33

D. Doa dan <i>Mental Health</i> dalam Al-Qur'an.....	37
BAB III.....	40
<i>MENTAL HEALTH</i> DAN DOA PERSPEKTIF AL-ṬABĀTABĀ'Ī	
DALAM AL-MĪZĀN FI TAFSIR AL-QUR'AN.....	40
A. Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī.....	40
B. al-Mīzān	45
C. <i>Mental Health</i> dan Doa dalam Pandangan al-Ṭabātabā'ī.....	51
BAB IV	56
INTERKONEKSI DIMENSI SPIRITUAL DOA DENGAN <i>MENTAL</i>	
<i>HEALTH</i>: ANALISIS QS. AL-AN'ĀM:63 DALAM TAFSIR AL-	
MĪZĀN.....	56
A. Relevansi Doa (<i>Taḍarru'</i> dan <i>Ḥufyah</i>) dengan <i>Mental Health</i> yang terkandung dalam QS. Al-An'am ayat 63.....	57
1). Doa dengan Kerendahan Hati (<i>Taḍarru'</i>)	63
2). Doa dengan Suara Lirih (<i>Ḥufyah</i>)	67
B. Seni Menafsirkan Doa yang Tidak Kunjung Dijabab.....	77
BAB V.....	79
PENUTUP.....	79
A. KESIMPULAN.....	79
B. SARAN.....	80
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: Term Doa dalam <i>Al-Qur'an</i>	25
Tabel 2.2: Ayat-ayat kesehatan mental dalam al-Quran.....	33
Tabel 3.1 Sistematika Penulisan Tafsir <i>al-Mīzān</i>	48

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak pernah terlepas dari masalah-masalah yang membutuhkan solusi dalam menyelesaikannya. Masalah terkait dengan fisik maupun kondisi psikis. Penyelesaian masalah yang dialami oleh manusia terkadang dapat diobati melalui penanganan secara medis atau kedokteran dan bisa juga secara psikologis. Hal ini disebabkan oleh karena seiring berkembangnya zaman dan manusia adalah makhluk yang penuh keterbatasan. Artinya, dalam memenuhi segala kebutuhannya, sering kali berbenturan dengan tingkat kemampuan dan ketidakberdayaannya.¹

Saat ini, kemajuan pesat di bidang teknologi, informasi, komunikasi, dan transportasi telah mendatangkan kemudahan hidup yang belum pernah dibayangkan sebelumnya.² Namun segala kemudahan dan kesenangan yang disediakan zaman modern ini tak berhasil mendatangkan kebahagiaan bagi jiwa manusia yang hidup di dalamnya. Bahkan yang tampak mewarnai zaman modern yaitu kecemasan, kegelisahan dan kehilangan ketentraman batin yang menimbulkan bermacam-macam problem kontradiksi.³ Persoalan ini sangat terkait dengan zaman modern yang sangat materialistik. Materialisme di zaman modern menjadi problematik karena sering kali menempatkan kepemilikan materi di atas nilai-nilai lain yang lebih mendalam, seperti hubungan antarmanusia, kepuasan batin, dan kesejahteraan mental.

Pencarian tanpa henti terhadap barang-barang baru dan mewah dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan perasaan hampa. Materialisme juga dapat merusak hubungan sosial, karena orang mungkin lebih fokus pada kompetisi dan status daripada kebersamaan dan empati. Akibatnya, meskipun teknologi dan ekonomi telah memberikan banyak kemudahan dan kenyamanan, kebahagiaan sejati sering kali menjadi semakin sulit dicapai.⁴ Kecenderungan materialistik ini menyebabkan manusia hanya fokus pada satu aspek dalam

¹ M. Solikhin. *Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: CV. Pustaka Setia, 2003), Hal. 157.

² Azyumardi Azra, *Pendidikan Islam: Tradisi dan Modernisasi di Tengah Milenium III*, (Jakarta : c5enerbit Kencana, 2012), hal. 51.

³ Zakiah Darajat, *Pendidikan Agama dalam Pembinaan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hal. 100.

⁴ Tim Kasser, *The High Price of Materialism*, (Cambridge: MIT Press, 2002), hal.1.

diri manusia sementara mengabaikan aspek lainnya. Padahal, manusia ialah makhluk yang terdiri dua dimensi yaitu dimensi lahir (fisik) dan dimensi batin (jiwa).⁵ Ini sejalan dengan pendapat Syariati yang menyatakan bahwa manusia ialah kombinasi antara Ruh Tuhan dan tanah liat. Lebih lanjut, menurutnya ruh mengindikasikan suatu gerakan menuju kesempurnaan dan kemuliaan yang tak terhingga (aspek batin). Sedangkan sebaliknya, tanah liat menggambarkan kerendahan, stagnasi dan kepasifan mutlak (aspek lahir).⁶

Pendapat ini diperkuat lagi oleh Murtadha Muthahhari yang menerangkan bahwa manusia ialah makhluk *multi-malakuti*. Pada diri manusia, terdapat apa yang ada pada malaikat yakni akal (ruh) sekaligus di saat yang bersamaan terdapat apa yang ada pada hewan yakni nafsu (materi).⁷ Ketidakseimbangan ini membawa efek yang sangat luar biasa bagi manusia yang hidup di zaman modern ini. Persoalan *mental health* menjadi isu yang mengemuka dan menjadi sorotan seluruh dunia.

Menurut data statistik yang dirilis WHO (*World Health Organization*) diperkirakan bahwa secara global, satu dari tujuh remaja berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental (*mental illness*), yang menyumbang 13% dari beban penyakit global dalam kelompok usia ini. Penyakit ini muncul dalam beragam bentuk seperti depresi, kecemasan (*anxiety*), dan gangguan perilaku (*behavioural disorder*). Selanjutnya, bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat di antara remaja berusia 15-29 tahun. Tak hanya itu, kegagalan menangani kondisi kesehatan mental remaja memiliki konsekuensi yang berlanjut hingga dewasa, mengganggu kesehatan fisik dan mental serta membatasi kesempatan untuk menjalani kehidupan yang memuaskan sebagai orang dewasa.⁸

⁵ Hery Harjono dkk., *Fenomena Kejiwaan Perspektif Al-Qur'an dan Sains*, (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an, 2016), hal. 10

⁶ Ali Syariati, *Sosiologi Islam : Pandangan Dunia Islam dalam Kajian Sosiologi untuk Gerakan Sosial*, terj. Arif Mulyadi, (Yogyakarta: Rausyan Fikr, 2013), hal. 128

⁷ Terdapat beberapa istilah lain untuk menggambarkan realitas ini, kadang disebut juga jiwa dan raga; jasmani dan rohani; fisik dan mental; atau pribadi dan kepribadian. Lihat: Murtadha Muthahhari, *Manusia Seutuhnya: Studi Kritis atas Berbagai Pandangan Filsafat, Irfan dan Teori Sosial Modern*, terj. Abdillah Hamid Ba'abud (Jakarta : Sadra Press, 2012), hal. 27

⁸ WHO, *Mental health of adolescents, Fact sheet*, 10 October 2024: "Globally, one in seven 10–19-year-olds experiences a mental disorder, accounting for 15% of the global burden of disease in this age group"; juga "Depression, anxiety and behavioural disorders are among the leading causes of illness and disability among adolescents"; serta "Suicide is the third leading cause of death among those aged 15–29 years old"; dan "The consequences of

Dalam konteks Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, ditunjukkan bahwa lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.⁹ Survei terbaru I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental health Survey) tahun 2022 menemukan, sekitar 1 dari 20 atau 5,5 persen remaja usia 10-17 tahun didiagnosis memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, biasa disebut orang dengan gangguan jiwa (ODGJ). Sementara, sekitar sepertiga atau 34,9 persen memiliki setidaknya satu masalah kesehatan mental atau tergolong orang dengan masalah kejiwaan (ODMK). Mengacu pada data Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), jumlah penduduk Indonesia per 31 Desember 2022 mencapai 277,75 juta jiwa dan didominasi remaja. Paling banyak adalah penduduk berusia 10-14 tahun, yakni 24,5 juta jiwa, sedangkan penduduk di rentang usia 15-19 tahun sebanyak 21,7 juta jiwa. Jika ditotal, jumlah remaja berusia 10-19 tahun mencapai 46,2 juta jiwa. Maka, dengan persentase survei di atas jumlah remaja yang tergolong ODGJ sebanyak 2,54 juta orang dan 16,1 juta remaja tergolong ODMK. Angka ini tergolong sangat besar.¹⁰ Dengan demikian, isu mental health ini bukan lagi persoalan kecil, sehingga dibutuhkan solusi dari berbagai bidang keilmuan, termasuk agama.

Agama dengan aturan-aturan yang terkandung di dalamnya, memberikan bimbingan hidup dari yang paling kecil sampai kepada yang paling besar; mulai dari hidup pribadi, keluarga, masyarakat dan hubungan dengan Allah, bahkan dengan alam semesta dan makhluk hidup yang lainnya. Dengan cakupan yang sangat luas itu, agama bersinggungan dengan segala aspek

failing to address adolescent mental health conditions extend to adulthood, impairing both physical and mental health and limiting opportunities to lead fulfilling lives as adults.”

⁹ Rokom, Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatanjiwa-di-indonesia/> dilihat pada 20 Juni 2024 pukul 08.43

¹⁰ Naufal Khalish, Artikel Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z di Indonesia, <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>, diakses online pada 5 September 2024 pukul 05.50

kehidupan manusia. Inilah yang menjadikan agama sangat erat kaitannya dengan masalah kesehatan jiwa manusia.

Zakiah Daradjat menyatakan bahwa berdasarkan pengalamannya sendiri dalam menangani penderita gangguan jiwa, terdapat hubungan yang sangat erat antara agama dan ketenangan jiwa serta kontribusi besar agama dalam mempercepat proses penyembuhan. Ternyata, agama memiliki peran yang sangat penting dalam perawatan kesehatan jiwa. Individu secara pribadi tidak mampu menenangkan batinnya, sementara kebutuhan hidup, kondisi masyarakat, dan lingkungan secara umum lebih cenderung mendorong pada kegelisahan dan ketidakpuasan.¹¹ Dengan demikian, terdapat keterkaitan erat antara *mental health* dengan agama. Agama memiliki aturan-aturan yang berisi perintah dan larangan yang perlu dipatuhi oleh setiap penganutnya. Pengalaman menjalankan ajaran agama inilah yang berpengaruh dalam menanamkan keluhuran budi yang ada puncaknya akan menimbulkan rasa sukses sebagai pengabdian Tuhan yang setia. Di sini, agama melalui ajarannya mengenai perintah dan larangan dapat menjadi jalan yang memberi solusi bagi permasalahan *mental health* yang belakangan marak terjadi. Sejalan dengan pandangan tersebut, konsep agama yang menenangkan jiwa salah satunya tampak nyata dalam praktik doa.

Saat ini, terdapat berbagai pemahaman yang beragam tentang doa. Salah satu pemahaman mengatakan bahwa doa merupakan bentuk permohonan manusia kepada Allah Swt, dengan mengangkat tangan dan menghadap ke langit sambil meminta sesuai dengan kebutuhan manusia.¹² Ada juga pemahaman bahwa doa adalah permohonan kepada Allah Swt., Tuhan yang Maha Kaya dan Maha Pemberi Rezeki, yang dilakukan melalui pelaksanaan salat dan ibadah-ibadah lainnya.¹³ Jadi, jika dilihat dari berbagai pemahaman, doa itu pada dasarnya adalah permohonan manusia kepada Allah Swt., baik dilakukan dengan mengangkat tangan, melalui salat, maupun dengan zikir dan ibadah lainnya.

Nah, dari sini bisa dipahami bahwa dalam Islam, doa bukan sekadar permintaan, melainkan juga sarana penting untuk berhubungan langsung dengan Allah Swt. Melalui doa, seorang muslim bisa memohon petunjuk,

¹¹ Zakiah Darajat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Haji Masagung, 1990), hal. 56=

¹² Zakiah Daradjat, *Doa Menunjang Semangat Hidup*, (Jakarta: CV Ruhama, 1996), hal. 17

¹³ Abdullah Gumnastiar, *Kedahsyatan Doa*, (Bandung: KhasMQ, 2005), Jil, 1.8

pengampunan, dan mengungkapkan rasa syukur, sekaligus memperkuat kedekatan spiritual serta menunjukkan ketundukan kepada-Nya. Dengan menyadari kelemahan sebagai hamba, doa menjadi wujud ketergantungan kita pada kasih sayang Allah Swt., bahkan Al-Qur'an menegaskan bahwa orang yang enggan berdoa dianggap sebagai bentuk kesombongan.¹⁴ Pendekatan medis dan psikologis memang sangat penting. Namun, Islam sebagai agama yang komprehensif juga menawarkan solusi spiritual yang mendalam. Dalam Al-Qur'an, banyak sekali ayat yang memuat doa dan petunjuk spiritual untuk menjaga kesehatan mental serta memberikan ketenangan batin. Salah satu ayat yang menarik untuk ditelaah lebih lanjut adalah QS. Al-An'am ayat 63 yang artinya:

“Katakanlah (Muhammad), “Siapakah yang dapat menyelamatkan kamu dari bencana di darat dan di laut, ketika kamu berdoa kepada-Nya dengan rendah hati dan dengan suara yang lembut?” (Dengan mengatakan), “Sekiranya Dia menyelamatkan kami dari (bencana) ini, tentulah kami menjadi orang-orang yang bersyukur.”¹⁵

Dalam Tafsir *al-Mizān*, Allamah Al-Ṭabātabā'ī menjelaskan makna mendalam dari ayat ini. Berikut adalah cuplikan dari penafsirannya:

“ وَفِي هَذِهِ الْآيَةِ يُنَبِّئُهُ اللَّهُ تَعَالَى عَلَى حَالِ النَّاسِ فِي أَحْوَالِهِمْ الصَّعْبَةِ وَالْمِحْنِ الشَّدِيدَةِ فَإِذَا تَفَجَّتْ بِهِمُ الْمَصَائِبُ فِي بَرٍّ وَبَحْرٍ لَا مَلْجَأَ لَهُمْ إِلَّا اللَّهُ فِي ذَلِكَ وَيَذْكُرُونَ بِقَلْبٍ تَائِضٍ وَصَارِخٍ إِلَيْهِ لَا يَشْرُكُونَ بِهِ أَحَدًا.”

Artinya: *“Dalam ayat ini, Allah memberitakan keadaan manusia dalam situasi sulit dan bencana besar. Ketika mereka menghadapi musibah yang datang begitu mendalam, baik di daratan maupun di lautan, mereka tidak memiliki tempat perlindungan kecuali Allah. Mereka berdoa dengan hati yang penuh kerendahan hati dan menyeru-Nya tanpa menyekutukan-Nya dengan siapapun.”¹⁶*

Ayat tersebut menggambarkan sikap manusia yang hanya ingat kepada Allah dalam kesulitan, tetapi sering kali melupakan janji syukur setelah

¹⁴ Muhammad Bin Ibrahim al-Hamid, *Berdoa Sesuai Sunnah*, terj. Abu` Ala, (Jakarta: Pustaka At-Tazkia, 2004), hal. 23

¹⁵ QS. Al-An'am Ayat 63

قُلْ مَنْ يُجِيبُكُمْ مِّنْ ظُلُمَاتِ اللَّيْلِ وَالْبَحْرِ تَدْعُوهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۗ لَّيِّنًا أَجْبَنًا مِّنْ هَذِهِ لَتَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ ۖ ٦٣

¹⁶ Muhammad Husein al-Tabatabai, *al-Mizān fi Tafsir al-Qur'an*, Jil. 6, hal. 131

mendapat pertolongan. Dalam konteks *mental health*, doa dapat berfungsi sebagai sarana untuk mengurangi kecemasan, menerima kondisi, dan mencari kekuatan dengan berdoa meminta tolong kepada Allah SWT. Dengan itu, doa yang tulus dapat memberikan rasa kedamaian batin dan membantu kita menghadapi rintangan hidup dengan lebih baik serta bersemangat melanjutkan hidup dengan penuh rasa syukur.

Pada ayat di atas, al-Tabatabai memang tidak secara langsung mengaitkan doa dalam Q.S Al-An'am ayat 63 dengan masalah *mental health* dalam arti modern, tetapi dalam tafsirnya ada petunjuk yang mendalam mengenai pentingnya kerendahan hati dan ketulusan dalam berdoa pada situasi yang penuh tekanan. Hal ini berdasarkan pada cuplikan penjelasan ayat terkait yakni "تَدْعُوهُ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً" yang mengandung dua kata penting:

Pertama, Taḍarru': yang berarti doa yang penuh kerendahan hati, menunjukkan bahwa seseorang merasakan ketidakmampuannya dan merasa sangat bergantung kepada Allah untuk pertolongan. *Kedua, Ḥufyah*: yang berarti berdoa dengan suara lirih atau diam-diam, yang mencerminkan kerendahan hati dan kesungguhan dalam berdoa. Allamah Al-Ṭabātabā'ī menganggap ini sebagai bentuk pengakuan bahwa hanya Allah yang mampu memberikan pertolongan, sehingga mereka berdoa dengan penuh kesadaran dan dengan pengharapan yang mendalam.

Berdasarkan penafsiran di atas, dapat dipahami bahwa pada situasi yang sangat sulit, doa yang penuh dengan Taḍarru' (kerendahan hati) mengarah pada pengakuan kelemahan diri dan ketidakmampuan untuk menghadapinya sendiri, ini dapat berfungsi sebagai bentuk penerimaan diri dalam menghadapi stres dan kecemasan. Doa yang tulus, dengan pengharapan penuh kepada Allah, dapat memberikan rasa kedamaian dan harapan dalam situasi yang penuh kecemasan dan tekanan. Meskipun Al-Ṭabātabā'ī tidak menekankan aspek psikologis doa dalam hal ini, kita bisa melihat bahwa doa dapat menjadi sumber kekuatan mental ketika seseorang merasa terancam atau cemas. Disamping itu, sifat manusia yang sering kali melupakan syukur setelah mendapatkan pertolongan dapat dianggap sebagai bentuk kecenderungan untuk kembali pada kelalaian setelah masalahnya selesai. Ini menunjukkan bahwa manusia perlu memelihara rasa syukur dan kesadaran akan nikmat Allah, yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental.

Penafsiran atas QS. Al-An'am ayat 63 sejatinya telah banyak dibahas oleh ulama-ulama klasik maupun kontemporer. Meski begitu, berdasarkan contoh

penafsiran di atas dapat diketahui bahwa kitab Tafsir *al-Mīzān* karya Allamah Al-Ṭabātabā'ī memiliki pengaruh signifikan dalam studi Al-Qur'an. Tafsir ini mengupas secara mendalam ayat-ayat Al-Qur'an, termasuk QS. Al-An'am ayat 63, dengan pendekatan filosofis dan spiritual yang dapat memberikan wawasan baru dalam memahami hubungan antara doa dan kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep *mental health* dalam perspektif Al-Qur'an melalui analisis *do'a* dalam QS. Al-An'am ayat 63, dengan merujuk pada Tafsir *al-Mīzān* karya Al-Ṭabātabā'ī. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian kesehatan mental berbasis spiritual dalam Islam serta memberikan solusi alternatif bagi penanganan masalah kesehatan mental melalui pendekatan religius.

B. Identifikasi Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang di atas, peneliti merumuskan sejumlah permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Materialisme di zaman modern menjadi problematik karena sering kali menempatkan kepemilikan materi di atas nilai-nilai lain yang lebih mendalam, seperti hubungan antarmanusia, kepuasan batin, dan kesejahteraan mental.
2. Berdasarkan data yang dirilis WHO dan Kemenkes RI, tampak bahwa isu kesehatan mental (*mental health*) merupakan masalah yang sangat mengkhawatirkan dan membutuhkan solusi.
3. Dalam Islam, doa merupakan sarana komunikasi dengan Allah Swt., untuk menyampaikan kebutuhan, memohon petunjuk, meminta pengampunan, dan mengekspresikan rasa syukur serta pengabdian kepada-Nya.
4. Agama bersinggungan dengan segala aspek kehidupan manusia. Inilah yang menjadikan agama sangat erat kaitannya dengan masalah kesehatan jiwa manusia.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini difokuskan pada kajian ayat-ayat yang berkaitan dengan doa sebagai ruang lingkup utama pembahasan yakni pada QS. Al-An'am ayat 63 dalam tafsir *al-Mīzān* karya Al-Ṭabātabā'ī, guna mengetahui pengaruhnya terhadap permasalahan *mental health*, atau ketenangan batin (jiwa). Dengan ini, peneliti akan mengkaji lebih dalam QS. Al-An'am ayat 63 dalam tafsir *al-Mīzān* karya Al-Ṭabātabā'ī.

D. Rumusan Masalah

Setelah pembahasan mengenai latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka diperlukan rumusan masalah agar penelitian ini fokus dan terarah. Penelitian ini diarahkan untuk menjawab beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana konsep *mental health* dalam doa pada QS. Al-An'am ayat 63 dalam kitab tafsir *al-Mizān*?
2. Bagaimana relevansi doa terhadap *mental health* dalam QS. Al-An'am ayat 63 menurut Al-Ṭabātabā'ī dalam kitab tafsir *al-Mizān*?

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yaitu:

1. Menjelaskan konsep *mental health* dalam doa Al-Ṭabātabā'ī pada QS. Al-An'am ayat 63 dalam kitab tafsir *al-Mizān*.
2. Menguraikan relevansi doa terhadap *mental health* berdasarkan pada penafsiran Al-Ṭabātabā'ī dalam tafsir *al-Mizān*.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian skripsi ini tercakup pada dua aspek, yaitu:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu menjelaskan konsep doa dan kaitannya dengan *mental health* berdasarkan penafsiran Al-Ṭabātabā'ī dalam tafsir *Al-Mizān*.
2. Secara praktis, penelitian ini juga diharapkan bisa memberikan sudut pandang yang jelas mengenai fungsi doa terhadap kesehatan manusia secara umum, khususnya kesehatan mental (*mental health*) di samping fungsi-fungsi utamanya seperti bentuk ketaatan kepada Allah dan Rasulnya.

F. Kajian Pustaka

Penelitian yang membahas tentang doa dan *mental health* telah banyak dilakukan, baik dalam bentuk buku, karya ilmiah, skripsi, maupun dalam bentuk laporan penelitian lainnya. Akan tetapi, penelitian yang berfokus pada konsep *mental health* dalam *do'a* yang terdapat pada Q.S Al-An'am ayat 63 pada kitab *al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān* karya Muḥammad Ḥusein al-Ṭabātabā'ī masih belum peneliti temukan, baik dalam ranah keilmuan orientalis maupun muslim. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang konsep *mental health* dan *do'a* yang peneliti temukan:

Pertama, *Manfaat Berzikir terhadap Kesehatan Mental*. Tulisan ini berupa artikel ilmiah yang dimuat dalam jurnal *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, yang ditulis oleh Rubaiyi Nor Amelia dan Destisa Denti Seiza Pratiwi. Pada penelitian ini, Rubaiyi Nor Amelia dan Destisa Denti Seiza

Pratiwi berfokus untuk mengkaji manfaat berzikir bagi kesehatan mental, sehingga tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui manfaat berzikir terhadap kesehatan mental. Adapun metode yang digunakan oleh Rubaiyi Nor Amelia dan Destisa Denti Seiza Pratiwi ialah *literature review*, yaitu metode melalui pengumpulan dan mengkaji data dari berbagai sumber seperti artikel ilmiah, jurnal, dan publikasi terkait manfaat zikir bagi kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir memiliki manfaat terhadap kesehatan mental, di mana berzikir dapat membuat seseorang merasa tenang dan tenteram sehingga membantu meredakan stress serta meningkatkan fokus dan konsentrasi yang membuat jasmani dan rohani diri seseorang lebih sehat.¹⁷

Berbeda dari penelitian di atas, penelitian yang sedang dikaji berfokus pada meguraikan penafsiran Muḥammad Ḥusein al-Ṭabātabā'ī terkait *mental health* dalam *doa* pada Q.S Al-An'am ayat 63 yang terdapat pada karya tafsirnya yang berjudul *al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur'ān*. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode tematik tokoh, yaitu suatu metode yang mengarah pada kajian tematik melalui pandangan seorang tokoh, dengan teknik deskriptif analisis, yaitu suatu jenis teknik penulisan yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis objek kajian. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan konsep doa dalam pandangan *Al-Ṭabātabā'ī* pada QS. Al-An'am ayat 63 dalam kitab tafsir *al-Mīzān*, serta menguraikan pengaruh doa terhadap *mental health* berdasarkan pada penafsiran *Al-Ṭabātabā'ī* dalam tafsir *al-Mīzān*.

Kedua, *Dampak Doa Bagi Kesehatan Mental Pada Pemuda Muslim*. Tulisan ini berupa artikel ilmiah yang dimuat dalam jurnal *PROCEEDING CONFERENCE ON DA'WAH AND COMMUNICATION STUDIES*, yang ditulis oleh Rahmawati, Meutia Nathonia Sufairok, Dhea Paradila, Aisyah Maharani, dkk. Adapun metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode kepustakaan (*library research*) yakni mengumpulkan data dan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta postingan-postingan dari pemuda muslim yang berkaitan dengan masalah yang diangkat pada penelitian. Berdasarkan metode tersebut, Rahmawati, Meutia Nathonia Sufairok, Dhea Paradila, Aisyah Maharani, dkk bertujuan untuk mengetahui efektifitas doa di era teknologi yang beredar di kalangan pemuda muslim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sehat adalah suatu kondisi di mana seseorang dapat beraktifitas dengan lancar tanpa adanya hambatan. Sehat bukan hanya di peruntuhkan untuk fisik, namun juga untuk mental, dan kesehatan mental maupun fisik dapat berpengaruh satu sama lain. Sebagaimana Al-Qur'an menjelaskan, untuk sehat hendaklah kita selalu dekat

¹⁷ Rubaiyi Nor Amelia dan Destisa Denti Seiza Pratiwi, Manfaat Berzikir terhadap Kesehatan Mental, dalam *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, Vol. 1, No. 6, (2023), Hal. 696

kepada sang pencipta. Para pakar Kesehatan biologis dan mental setuju jika dengan berdoa dan berdzikir dapat menjaga ataupun menyembuhkan penyakit Mental/hati.¹⁸

Adapun perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang sedang dikaji ialah, bahwa metode penelitian yang digunakan penelitian di atas ialah kepustakaan (*library research*) dengan mengumpulkan data dan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta postingan-postingan dari pemuda muslim yang berkaitan dengan masalah yang diangkat pada penelitian. Sehingga objek beserta fokus kajian penelitian tersebut ialah pemuda muslim. Pada penelitian yang sedang digarap, peneliti berupaya menggunakan metode tematik tokoh dengan objek fokus kajian interpretasi Muḥammad Ḥusein al-Ṭabātabā'ī pada karya tafsirnya yang berjudul al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur'ān terhadap QS. Al-An'am ayat 63, di mana ayat ini menggambarkan konsep *mental health* dalam *doa*.

Ketiga, Konsep *Mental health* Dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an (LPMQ) dan Al – Mishbah). Tulisan ini berupa skripsi yang diajukan oleh Nasichatul Munawaroh pada IAIN Salatiga, di tahun 2022. Pada penelitian ini, Nasichatul Munawaroh berupaya mengkaji konsep *mental health* dalam Al-Qur'an dengan menggunakan studi komparatif tafsir antara Tafsir LPMQ dan Tafsir al-Mishbah. Adapun metode yang digunakan ialah deskriptif kualitatif dengan sumber data primer Tafsir LPMQ dan Tafsir al-Mishbah, dan sumber data sekundernya yakni buku dan jurnal pendukung serta penelitian lainnya yang relevan dengan pembahasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik tafsir LPMQ dalam menafsirkan *mental health* yaitu mengungkapkan bagaimana seharusnya manusia menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari dengan diri sendiri dan sosial kemasyarakatan agar tercapai ketenangan. Adapun karakteristik tafsir al-Mishbah dalam menafsirkan *mental health* yaitu manusia hendaknya memiliki hati yang sehat dari segala penyakit dengan mendekatkan diri kepada Allah agar memperoleh ketenangan. Perbedaan kedua tafsir Terdapat pada kata *tajassus*, yakni dalam tafsir LPMQ hukumnya dilarang, sedangkan dalam tafsir al-Mishbah ada yang diperbolehkan jika digunakan dalam konteks mencegah mudharat Yang bersifat umum. Dan perbedaan lainnya tidak terlalu signifikan yakni hanya pada penyajian tafsirnya. Adapun persamaan kedua penafsiran LPMQ dan al-Mishbah mengenai *mental health*, ialah bahwa keduanya sepakat terkait iman merupakan landasan terkuat dalam diri seseorang untuk bersikap dan beramal shaleh, dan hendaknya dapat membebaskan diri dari penyakit hati seperti iri

¹⁸ Rahmawati, Meutia Nathonia Sufairok, dkk, Dampak Doa Bagi Kesehatan Mental Pada Pemuda Muslim, dalam *Proceeding Conference on Da'wah And Communication Studies*, Vol. 1, No. 1, December (2022), hal. 1

hati dengki, kikir, dan lain sebagainya.¹⁹

Penelitian di atas memiliki kesamaan tema dengan penelitian yang sedang dikaji, di mana kesamaan ini berkaitan dengan bahasan *mental health*. Adapun perbedaan penelitian di atas dengan penelitian ini ialah, fokus dan atau metode penelitian yang digunakan. Pada penelitian di atas, Nasichatul Munawaroh menggunakan studi komparatif tafsir antara Tafsir LPMQ dan Tafsir al-Mishbah, dengan tujuan untuk mendapatkan karakteristik, perbedaan dan persamaan masing-masing mufassir. Metode yang digunakan ialah deskriptif kualitatif dengan sumber data primer Tafsir LPMQ dan Tafsir al-Mishbah, dengan sumber data sekunder yakni buku dan jurnal pendukung serta penelitian lainnya. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti berupaya mengkaji konsep *mental healthy* dalam doa pada Q.S Al-An'am ayat 63 dalam kitab al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān karya Muḥammad Ḥusein al-Ṭabātabā'ī, dengan menggunakan metode penelitian tematik tokoh, dan metode penulisan deskriptif analisis.

Keempat, *Implementasi Doa Bagi Kesehatan Mental Manusia*. Tulisan ini berupa artikel ilmiah yang dimuat dalam jurnal *PROCEEDING CONFERENCE ON DA'WAH AND COMMUNICATION STUDIES*, dan ditulis oleh Intan Mayang Sawitri, Rada Yulia, Muhammad Prayoga, dkk. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui dan memahami lebih dalam pengimplementasian doa bagi kesehatan mental manusia, terutama untuk kesehatan jiwa, fisik dan mental, dengan itu mereka menggunakan jenis penelitian kualitatif dan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Data tersebut dikumpulkan dengan cara diskusi bersama agar mendapatkan hasil yang maksimal. Hasil dari penelitian ini yaitu sebagaimana sudah dilakukannya tanya jawab antara narasumber yang beranggapan bahwa setiap perjalanan kehidupan manusia pastinya selalu menghadapi masalah yang membuat pikiran dan perasaan menjadi kacau, sehingga kesehatan kita terganggu dan yang kita lakukan selain usaha yaitu dengan doa lalu berserah diri kepada yang Maha Kuasa agar bisa menghadapi masalah tersebut dan ditambahkan dalam hal apapun bahkan doa dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan Mental, dengan doa kehidupan kita mendapatkan ketenangan dalam jiwa dan raga, merasa Allah SWT selalu berada di sisi mendampingi dalam kesusahan manusia, dengan itu kita tidak perlu khawatir dengan masalah yang sedang kita hadapi, itu membuat jiwa dan pikiran kita sehat.²⁰

¹⁹ Nasichatul Munawaroh, KONSEP MENTAL HEALTH DALAM AL-QUR'AN (STUDI KOMPARATIF TAFSIR LAJNAH PENTASHIHAN MUSHAF AL-QUR'AN (LPMQ) DAN AL – MISHBAH), *Skripsi*, IAIN Salatiga, 2022, hal. Vii-Viii

²⁰ Intan Mayang Sawitri, Rada Yulia, Muhammad Prayoga, *Implementasi Doa Bagi Kesehatan Mental Manusia*, dalam *Proceeding Conference on Da'wah And Communication StudieS*, Vol. 1, No. 1, December (2022), hal. 77

Pada penelitian di atas, peneliti membahas konsep yang sama dengan penelitian yang sedang digarap, yakni *mental health* dan doa serta bagaimana pengaruhnya melalui penggunaan metode kualitatif. Adapun perbedaan penelitian Intan Mayang Sawitri, Rada Yulia, dkk dengan penelitian yang sedang digarap yakni pada metode, teknik, dan fokus penelitian. Penelitian ini menggunakan metode tematik tokoh dan teknik deskriptif analisis dengan fokus kajian interpretasi Muhammad Husein al-Ṭabātabā'ī pada Q.S Al-An'am ayat 63 yg membahas konsep *mental healthy* dalam *doa*. Dengan ini, tujuan penelitian ini ialah untuk mendeskripsikan dan menganalisis objek kajian. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjelaskan konsep doa dalam pandangan Al-Ṭabātabā'ī pada QS. Al-An'am ayat 63 dalam kitab tafsir al-Mīzān, serta menguraikan pengaruh doa terhadap *mental health* berdasarkan pada penafsiran Al-Ṭabātabā'ī dalam tafsir al-Mīzān.

Kelima, *Konsep Doa dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*. Tulisan ini berupa skripsi yang diajukan oleh Saifuddin Mahsyam pada IAIN Palopo, di tahun 2015. Pada penelitian ini, Saifuddin Mahsyam berfokus untuk membahas konsep doa menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik), dengan tujuan untuk: 1. Mengetahui makna doa menurut Al-Qur'an. 2. Mengetahui apa saja keutamaan doa menurut Al-Qur'an. 3. Mengetahui cara berdoa menurut Al-Qur'an. Melalui metode penyusunan skripsi kajian pustaka (*library research*), dengan sumber pokok Al-Qur'an dan penafsirannya sebagai penunjangnya yaitu buku-buku keislaman dan artikel-artikel yang membahas secara khusus tentang doa dan buku yang membahas secara umum mengenai masalah yang dibahas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1). Yang dimaksud dengan doa adalah ungkapan permohonan seorang hamba kepada Allah swt., dalam meminta apa yang menjadi keinginannya. Kemudian di dalam Al-Qur'an kata doa di sebutkan sebanyak 202 Kali dalam 52 surat, dan lafal doa banyak disebut di dalam Al-Qur'an yang masing-masing mempunyai makna, doa juga bisa bermakna shalat, ibadah, *istighsah* (meminta pertolongan,) *Al-Nida* panggilan. (2). Adapun keutamaan berdoa menurut Al Qur'an adalah: Doa merupakan amaliah utama dan mulia di sisi Allah swt. Doa juga merupakan otaknya ibadah. Doa juga dapat menolak Qadha. Doa juga salah satu tabungan kebaikan di akhirat. Dengan berdoa kepada Allah swt., itu senantiasa mendekatkan diri kepada Allah swt., dengan doa dapat menghilangkan rasa sombong dihadapan Allah swt., (3). Bagaimana berdoa menurut Al-Qur'an adalah memulai berdoa dengan pujian kepada Allah swt., dan shalawat kepada-Nya serta menutupnya dengan hal yang sama.²¹

²¹ Saifuddin Mahsyam, KONSEP DOA DALAM AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK), *skripsi* IAIN Palopo, 2015, hal. Xiv

Pada penelitian di atas, Saifuddin Mahsyam berupaya membahas salah satu konsep yang dibahas pada penelitian ini, yaitu doa dengan melalui metode penelitian yang sama dengan penelitian ini yakni *library research*. Adapun letak perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang sedang digarap yaitu pada fokus kajian yang dibahas pada penelitian. Pada penelitian Saifuddin Mahsyam, ia berfokus untuk membahas konsep doa menurut Al-Qur'an peneliti melalui kajian tafsir tematik, sedangkan pada penelitian ini peneliti berfokus untuk mengkaji konsep dan teori *mental health* dalam doa atas Q.S Al-An'am ayat 63 dalam kitab tafsir *Al-Mizān*, sehingga tujuan dari pada penelitian ini ialah untuk mengetahui dan menjelaskan konsep doa dalam pandangan *Al-Ṭabātabā'ī* pada QS. Al-An'am ayat 63 dalam kitab tafsir *al-Mizān*, serta menguraikan pengaruh doa terhadap *mental health* berdasarkan pada penafsiran *Al-Ṭabātabā'ī* dalam tafsir *al-Mizān*.

Keenam, *SPIRITUAL SEBAGAI TERAPI KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF TAFSĪR AL-QUR'AN (Studi Kasus Pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naza di Madani Mental health Care Jakarta)*. Tulisan ini berupa tesis yang ditulis oleh Uzlah Maulana dan diajukan kepada PTIQ Jakarta di tahun 2019. Pada penelitian ini, Uzlah Maulana secara umum menjelaskan implikasi positif melalui kegiatan pembinaan spiritual berdasarkan perspektif Al-Qur'an yang diterapkan di *Madani Mental health Care*, juga mendukung dan memperkuat teori Dadang Hawari yaitu dengan pendekatan spiritual bisa berimplikasi terhadap kesehatan mental, kegiatan pembinaan spiritual yang diterapkan di *Madani Mental health Care* yaitu; pertama dengan terapi shalat taubat dilakukan setiap hari oleh pasien/klien selama proses rehabilitasi, yang kedua terapi dengan shalat lima waktu dengan berjamaah, yang ketiga terapi pemaknaan dan pengamalan *asmāul husnā* setiap hari, yang keempat terapi membaca dan menghayati makna Al-Qur'an sebagai *syifā*, yang kelima terapi bacaan-bacaan zikir setelah shalat lima waktu, yang keenam terapi membaca do'a-do'a Al-Qur'an. Metode yang digunakan ialah dengan berdasar pada metode pendekatan kualitatif, dengan studi pustaka (*library reseach*), observasi langsung lapangan (*field reseach*), pengamatan (observasi), wawancara (*interview*) dan dokumentasi, dan dalam operasionalnya menggunakan metode deskriptif analisis. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi spiritual bisa berimplikasi terhadap kesehatan mental, terlebih bagi korban penyalahgunaan narkoba yang diterapkan di tempat rehabilitasi *Madani Mental health Care Jakarta*.²²

Adapun perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang sedang

²² Uzlah Maulana, *SPIRITUAL SEBAGAI TERAPI KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF TAFSĪR AL-QUR'AN (Studi Kasus Pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naza di Madani Mental health Care Jakarta)*, *Pasca Sarjana*, PTIQ Jakarta, 2019. Hal. I

digarap ialah terletak pada bahasan dan tujuan penelitian. Pada penelitian Uzlah Maulana, ia membahas implikasi positif melalui kegiatan pembinaan spiritual berdasarkan perspektif Al-Qur'an yang diterapkan di Madani *Mental health Care*, di mana ini mendukung teori Dadang Hawari. Adapun pada penelitian ini, peneliti membahas dan menjelaskan interpretasi Q.S Al-An'am ayat 63 dalam kitab tafsirnya *Al-Mizān*, dengan tujuan untuk mengetahui dan menjelaskan konsep doa dalam pandangan *Al-Ṭabātabā'ī* pada QS. Al-An'am ayat 63 dalam kitab tafsir *al-Mizān*, serta menguraikan pengaruh doa terhadap *mental health* berdasarkan pada penafsiran *Al-Ṭabātabā'ī* dalam tafsir *al-Mizān*.

Ketujuh, artikel berjudul *Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Aziz* karya Sopyan Hadi Budiman dkk.²³ Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pandangan Moh. Ali Aziz tentang konsep terapi salat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kepustakaan, dengan menggunakan metode analisis deskriptif analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dengan melakukan salat dan merenungkan poin-poin yang terkandung dalam gerakan salat yang terdiri dari berdiri, rukuk, i'tidal, sujud, duduk di antara dua sujud, dan *tasyahud* dapat mendekatkan seorang hamba kepada Tuhannya, dan dapat menghilangkan semua pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran positif sehingga tercipta ketenangan pikiran dan kebahagiaan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mengajak semua muslim untuk merenungkan dan salat dengan khuyuk dengan merenungkan poin-poin penting yang terkandung dalam setiap gerakan salat.

Pada penelitian di atas, peneliti berupaya mengkaji Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Aziz, hal ini memiliki perbedaan yang signifikan dengan penelitian yang sedang dikaji. Di mana pada penelitian tersebut hanya berfokus pada konsep terapi sholat berdasarkan perspektif Moh. Ali Aziz, pada penelitian ini berfokus untuk menguraikan *mental health* dalam *doa* berdasarkan interpretasi *Al-Ṭabātabā'ī* terhadap QS. Al-An'am ayat 63 dalam karyanya yang berjudul *Al-Mizān*.

Kedelapan, artikel berjudul *Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri* karya Abdur Rahman dan Muhammad Ali Ma'sum.²⁴ Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kematangan emosional, religiusitas, dan perilaku agresif pada siswa Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini

²³ Sopyan Hadi Budiman, dkk., "Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz", dalam *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuludin*, Vol. 2, No. 3, 2022

²⁴ Abdur Rahman dan Muhammad Ali Ma'sum, "Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri" dalam *At-Taujih*, Vol. 2, No. 1, 2022

menyatakan bahwa pelaksanaan salat tahajjud di pesantren menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan salat dan tingkat kecemasan. Semakin rajin dan teratur santri melaksanakan salat tahajjud, semakin rendah tingkat kecemasan mereka, sehingga mampu melaksanakan semua aktivitas dengan baik.

Adapun perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang sedang dikaji ialah terkait dengan metode, pendekatan dan fokus penelitian yang digunakan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode berusaha menjelaskan interpretasi *Al-Ṭabātabā'ī* terhadap QS. *Al-An'am* ayat 63 dalam karyanya yang berjudul *Al-Mīzān*, dengan menggunakan metode deskriptif analisis, dan pendekatan penelitian tematik tokoh.

Berdasarkan kajian pustaka di atas, dapat diketahui secara jelas bahwa tidak ditemukan penelitian yang sama seperti penelitian yang sedang dikaji. Meski pada beberapa penelitian di atas membahas tema yang sama, akan tetapi metodologi penelitian beserta tokoh yang dikaji dalam pembahasannya berbeda, hingga melahirkan tujuan penelitian yang berbeda. Pada penelitian ini, peneliti berfokus untuk mengetahui dan menjelaskan konsep doa dalam pandangan *Al-Ṭabātabā'ī* pada QS. *Al-An'am* ayat 63, serta menguraikan pengaruh doa terhadap *mental health* berdasarkan pada penafsirannya dalam tafsir *al-Mīzān*.

G. Metodologi Penelitian

1. Metode Penelitian

Penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian kualitatif. Menurut Moleong, metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, baik tertulis maupun lisan, dari individu serta perilaku yang diamati.²⁵ Hal ini menunjukkan bahwa penelitian kualitatif lebih menekankan pada aspek kualitas daripada kuantitas. Adapun metode yang digunakan pada penelitian ini adalah tematik tokoh, yaitu suatu metode yang mengarah pada kajian tematik melalui pandangan seorang tokoh.²⁶ Sehingga, selain memiliki spesifikasi tema, penelitian ini juga memiliki tokoh spesifik yang digunakan sebagai sumber utama kajian penelitian ini. Sedangkan dalam metode analisis penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis deskriptif (*descriptive analysis*), yakni metode yang digunakan untuk menjelaskan tema terkait melalui proses analisis terhadap tema yang dikaji.²⁷

²⁵ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Banting: PT Remaja Rosdakarya, 1989), hal. 4

²⁶ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Yogyakarta: IDEA Press, 2021), hal. 56

²⁷ Sahiron, Syamsuddin, "Pendekatan dan Analisis dalam Penelitian Teks tafsir", dalam *Suhuf: Jurnal Pengkajian Al-Qur'an dan Budaya*, Vol. 12, No. 1, 2019, hal. 138-139

2. Sumber Data

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis data atau sumber data yang digunakan untuk menyelesaikan problem yang dikaji, yakni:

a. Data Primer

Data primer adalah data-data atau karya langsung dari tokoh yang sedang dikaji, yang pada penulisan penelitian ini ialah *Al-Ṭabātabā'ī*. Adapun sumber primer dalam penelitian ini yaitu kitab tafsir *al-Mīzān* karya *Al-Ṭabātabā'ī*.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data pendukung guna menyelesaikan permasalahan yang dikaji pada penelitian. Adapun data sekunder pada penelitian ini mengacu pada data-data, seperti: buku, karya ilmiah, dan literatur lainnya yang relevan dengan objek penelitian yang sedang dikaji, di mana itu merupakan bukan karya asli dari tokoh yang sedang diteliti.

3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini tergolong dalam kajian kepustakaan (*library research*). Dalam penelitian pustaka, peneliti melakukan pencarian, dengan membaca dan mencatat informasi yang relevan terkait dengan topik penelitian. Adapun sumber-sumber pustaka ini digunakan untuk menjadi fokus utama peneliti guna mengembangkan pemahaman, analisis, dan argumentasi dalam penelitian.²⁸ Dengan ini, terdapat langkah-langkah yang peneliti tempuh, diantaranya: 1) Peneliti berupaya melakukan aktivitas untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber pustaka seperti buku, karya ilmiah, majalah, koran, dan literatur-literatur lainnya yang sesuai dengan objek kajian penelitian yang sedang dikaji, di mana pada penelitian ini fokus objek kajian meliputi Interpretasi *Al-Ṭabātabā'ī* pada QS. Al-An'am ayat 63 dalam kitab *al-Mīzān*. 2) *Reduksi* atau kategorisasi data, di mana pada tahap ini peneliti melakukan pemilahan data dan mengkategorisasikannya berdasarkan masing-masing sub tema pembahasan penelitian ini. 3) *Display data*, pada tahap ini peneliti berupaya untuk menyusun data yang sudah terkumpul untuk disajikan dalam sebuah laporan penelitian. 4) *Kesimpulan*, pada tahap terakhir peneliti melakukan upaya untuk menarik kesimpulan dari berbagai data yang ada dan menguraikannya dalam bentuk laporan penelitian.

²⁸ Husaini Usman dan Purnomo Setiady Akbar, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), hal. 30

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pembaca untuk mengetahui gambaran dan sistematika penelitian dalam skripsi ini, peneliti berupaya menguraikan sistematika penulisan penelitian ini, di antaranya:

- BAB I Pada bab pertama, peneliti berupaya memberi pemahaman kepada pembaca atas urgensi penelitian ini, melalui penguraian pada beberapa sub bab pokok pendahuluan, yaitu: latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.
- BAB II Pada bab kedua, peneliti akan menguraikan rangkaian diskursus terkait dengan *do'a* dan *mental health*. Pada sub bab *do'a*, peneliti akan mengurai teori *do'a* dengan cakup bahasan *do'a* secara etimologi, terminologi dan *do'a* dalam Al-Qur'an. Sedangkan pada sub bab *Mental health* peneliti akan mengurai teori *Mental health* dengan cakup bahasan *Mental health* secara etimologi, terminologi dan *do'a* dalam Al-Qur'an. Selain itu peneliti berupaya menguraikan paradigma konsep *Do'a dan Mental health*.
- BAB III Pada bab keempat, peneliti akan membahas konsep doa dalam perspektif Al-Ṭabātabā'ī dalam *Tafsir al-Mīzān*. Adapun sub bab dibagi menjadi perjalanan kehidupan Al-Ṭabātabā'ī yang mencakup pembahasan mengenai kelahiran, perjalanan intelektual, pengaruh dan karya-karya. Kemudian, sub bab profil kitab *Tafsir al-Mīzān* yang mencakup penulisan kitab, metodologi penyajian tafsir dan keunikan. Terakhir, sub bab yang membahas tentang doa dalam QS. al-An'am ayat 63 perspektif Al-Ṭabātabā'ī dalam *Tafsir al-Mīzān*.
- BAB IV Pada bab keempat peneliti akan berupaya menguraikan konsep *mental health* dalam *do'a* yang teradapat pada QS. Al-An'am ayat 63, berdasarkan pandangan Al-Ṭabātabā'ī dalam tafsirnya *al-Mīzān*. Adapun sub bab pada bahasan bab ini ialah: Relevansi doa *taḍarru'* atau rendah hati dan *ḥufyah* atau suara lirih dengan *mental health* yang terkandung dalam QS. al-An'am ayat 63.
- BAB V Pada bab kelima peneliti akan membahas laporan penelitian ini dengan judul utama penutup yang mencakup dua sub bab utama, yaitu: kesimpulan dan saran untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

DISKURSUS DOA DAN *MENTAL HEALTH*

Pada bab II peneliti menguraikan rangkaian diskursus terkait dengan *doa* dan *mental health*. Pada sub bab *doa*, peneliti akan mengurai teori *doa* dengan cakup bahasan *doa* secara etimologi, terminologi dan *doa* dalam Al-Qur'an. Sedangkan pada sub bab *Mental health* peneliti akan mengurai teori *Mental health* dengan cakup bahasan *Mental health* secara etimologi, terminologi dan *do a* dalam Al-Qur'an. Selain itu peneliti berupaya menguraikan paradigma konsep *Do'a dan Mental health*.

A. Doa

Kata "doa" secara etimologi merupakan serapan dari bahasa Arab *al-du'ā* (الدعاء) yang berasal dari akar kata kerja "*da'ā-yad'ū*" yang berarti menyeru, meminta, memanggil, atau memohon.²⁹ Menurut al-Mustafawī, dalam karyanya yang berjudul *Al-Tahqīq fī kalimāt al-Qur'ān al-Karīm*, ia memaknai kata "دع" (Da') sebagai kata yang memiliki akar kata tunggal yang dapat diukur dan konsistensi penggunaannya, yang menunjukkan makna gerakan, dorongan, dan ketidakteraturan.³⁰ Hal ini sedikitnya selaras dengan Jamaludin Ibn Madzur yang memaknai dasar kata 'دع' dalam kitabnya yang berjudul *Lisān al-'Arab* dengan "دعه يدعه دعاً" yang berarti "mendorongnya dengan kasar atau tanpa belas kasihan."³¹ Dengan demikian, kata *doa* tidak sekadar berarti permohonan, tetapi juga mencerminkan dinamika spiritual manusia yang penuh dorongan dan kebutuhan mendesak kepada Allah.

Adapun pengertian "doa" secara terminologi menurut KBBI, *doa* adalah permohonan (harapan, permintaan, pujian) kepada Tuhan.³² Hal ini selaras dengan pengertian *doa* secara istilah, yaitu tindakan permohonan yang dilakukan oleh seseorang kepada Tuhan dengan menggunakan kata-kata yang sesuai dan mematuhi aturan yang berlaku. Dalam berdoa, seseorang dapat meminta sesuatu yang diinginkan atau memohon perlindungan dari Sang

²⁹ Ahmad Warson Munawir, *al-Munawir Kamus Arab Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), hal. 406

³⁰ al-Mustofawī, *Al-Tahqīq fī kalimāt al-Qur'ān al-Karīm*, (Tehran: Pusat Penerbitan Karya Allamah al-Mustafa, 1385), hal. 235-236

³¹ Jamaluddin Ibnu Mandzūr, *Lisan al-'Arab*, (Beirut: Dar al-Shadir, 1414 H), Jilid. 3, hal. 361

³² KBBI, kata "*Doa*", diakses online pada 23 Februari, 2025

Maha Pencipta.³³ Senada dengan pengertian doa secara istilah, Quraish Shihab berpandangan bahwa makna pertama doa ialah permintaan.³⁴ Namun pada pemaknaan yang lebih dalam, Quraish Shihab berpendapat bahwa doa memiliki makna yang sangat kaya. Menurutnya, "Yang pertama dan paling utama yang dituntut dari seorang hamba ketika berdoa adalah menjalankan perintah-Nya."³⁵ Sedikit berbeda dengan pandangan Quraish Shihab, Hassan al-Banna dalam kitabnya yang berjudul *Majmu'ah Rasâil al-Imâm al-Syâhid Hasan al-Banna* menyatakan bahwa doa bukan hanya ritual ibadah, tetapi juga merupakan sarana untuk mencapai kekuatan spiritual, moral, dan sosial.³⁶

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa secara bahasa kata "doa" berasal dari bahasa Arab *al-du'â* (الدعاء) yang berarti menyeru atau memohon. Adapun doa dalam pengertian istilah adalah bentuk komunikasi verbal antara manusia dengan Tuhan, dimana manusia menyampaikan segala sesuatu yang ada di dalam hati, baik berupa permohonan, harapan, maupun pujian yang dilakukan kepada Tuhan.

Dalam kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li-Alfâz al-Qur'ân al-Karîm*, kata "doa" dalam Al-Qur'an digunakan sebanyak 207 kali dengan berbagai bentuk, baik yang berasal dari kosa kata awal maupun yang mengalami perubahan mengikuti pola wazan dalam kaidah nahwu dan sharaf.³⁷ Berikut uraiannya:

No	Surat dan Ayat	Mufradat	Arti Lafadz
1.	QS. ali-Imran:38	دعا	Doa
2.	QS. Az-Zumar: 8		Memohon
3.	QS. Fussilat: 33		Doa
4.	QS. ad-Dukhân: 22		Berdoa
5.	QS. al-Qamar: 10		Mengadu
6.	QS. al-A'raf: 189	دعوا	Memohon

³³ Tengku Muhammad Hasbi al-Shidieqi, *Zikir dan Doa, Aspek Hukum dan Adab*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2003), 104

³⁴ Rina Setyaningsih, Konsep Doa Perspektif Muhammad Quraish Shihab, dalam *an-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, Vol. 7, No. 1, 2021, hal. 117

³⁵ Rina Setyaningsih, Konsep Doa Perspektif Muhammad Quraish Shihab, dalam *an-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, Vol. 7, No. 1, 2021, hal. 117

³⁶ Hassan al-Banna, *Majmu'ah Rasâil al-Imâm al-Syâhid Hasan al-Banna*, (Kairo: Dâr al-Syihâb, 1366), 204

³⁷ Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras lil al-Faz al-Quran alKarim*, (Bandung: Diponogoro, ttp), hal. 319-324

7.	QS. an-Naml: 62	دَعَا	Doa
8.	QS. al-Baqarah: 186	دَعَانِ	Berdoa
9.	QS. az-Zumar: 49	دَعَانَا	Menyeru
10.	QS. Yūnus: 12		Berdoa
11.	QS. ar-Rūm: 25	دَعَاكُمْ	Memanggil
12.	QS. al-Anfal: 24		
13.	QS. Luqman: 32	دَعُوا	Menyeru
14.	QS. ar-Rūm: 33		
15.	QS. al-'Angkabūt: 65		Berdoa
16.	QS. Yūnus: 22		
17.	QS. Maryam: 91		Mendakwakan
18.	QS. al-Furqan: 13		Mengharap
19.	QS. Nūh: 5	دَعَوْتُ	Menyeru
20.	QS. al-Kahf: 52	دَعَوْهُمْ	Memanggil
21.	QS. Qasas: 64		
22.	QS. Nūh: 8	دَعَوْتُهُمْ	
23.	QS. Ibrahim: 22	دَعَوْتَكُمْ	
24.	QS. al-'Araf:193	أَدَعَوْتُمُوهُمْ	Menyeru
25.	QS. Nūh: 7		
26.	QS. Yūsuf: 108	أَدْعُوا	
27.	QS. ar-Ra'd: 36		
28.	QS. Maryam: 48		Berdoa
29.	QS. al-Jinn: 20		Menyeru
30.	QS. Gafir: 41	أَدْعُوكُمْ	
31.	QS. Gafir: 42		
32.	QS. Yūnus:107	تَدْعُ	
33.	QS. Asy-Syu'arā': 213		
34.	QS. al-Qaşaş: 88		
35.	QS. Fatir: 18		Memanggil
36.	QS. al-Isrā: 110	تَدْعُوا	Menyeru
37.	QS. al-Furqan: 14		Berharap
38.	QS. al-Jinn: 18		Menyeru
39.	QS. Muhammad: 35		
40.	QS. al-Kahf: 57	تَدْعُهُمْ	Menyeru
41.	QS. al-'Araf: 194		Menyeru
42.	QS. al-Ahqaf: 4		Menyembah

43.	QS. Faṭir: 40		Menyeru
44.	QS. Fatir: 13		
45.	QS. az-Zumar: 38		Menyembah
46.	QS. aṣ-Ṣaffāt: 125		Menyeru
47.	QS. Asy-Syu'ara':72		Berdoa
48.	QS. al-Hajj: 73		
49.	QS. al-'Araf: 197		Menyeru
50.	QS. al-Isrā: 67		
51.	QS. Gafir: 66		Menyembah
52.	QS. al-Ahqaf: 4		
53.	QS. Maryam: 48		Berdoa
54.	QS. al-'Arāf: 37		
55.	QS. al- An'am: 56		
56.	QS. al- An'am: 40		
57.	QS. al- An'ām: 41		
58.	QS. Fuṣṣilat: 5	تَدْعُونَا	Menyeru
59.	QS. Hūd: 62		
60.	QS. Ibrahim: 9	تَدْعُونَنَا	
61.	QS. Gāfir: 41	تَدْعُونَنِي	
62.	QS. Gāfir: 42		
63.	QS. al-Kahf: 14	تَدْعُوا	Menyeru
64.	QS. an-Nahl: 86	تَدْعُوا	
65.	QS. al- An'am: 71		
66.	QS. Gāfir: 74		Menyembah
67.	QS. al-Isrā: 71		Memanggil
68.	QS. al- 'Alaq: 18	تَدْعُ	
69.	QS. ali-'Imran: 61		
70.	QS. aṭ-ṭūr: 28	تَدْعُوهُ	Menyembah
71.	QS. al- 'Alaq: 17	يَدْعُ	Memanggil
72.	QS. Qamar: 6		Menyeru
73.	QS. al-Isrā: 11		Berdoa
74.	QS. al-Mu'minūn: 117		Menyembah
75.	QS. Gāfir:26		Berdoa
76.	QS. Yūnus: 12	يَدْعُنَا	
77.	QS. al-Insyiqaq: 11		Menyeru
78.	QS. al-Ahqaf: 5		Menyembah
79.	QS. al-Baqarah: 221	يَدْعُو	Mengajak
80.	QS. Yūnus: 25		Menyeru
81.	QS. al-Hajj: 12		
82.	QS. al-Hajj: 13		
83.	QS. Fāṭir: 6		Mengajak

84.	QS. az-Zumar: 8		Berdoa	
85.	QS. al- An'am:63	تَدْعُوْنَهُ	Memohon	
86.	QS. Asy-Syūrā: 13	تَدْعُوْهُمْ	Menyeru	
87.	QS. Fāṭir: 14			
88.	QS. al-A'raf: 193			
89.	QS. al-A'raf: 198			
90.	QS. al-Mu'minūn: 73			
91.	QS. al-Qaṣaṣ: 25	يَدْعُوْكَ	Memanggil	
92.	QS. ali-'Imran:153	يَدْعُوْكُمْ	Menyembah	
93.	QS. al-Hadīd: 8		Menyeru	
94.	QS. Ibrahim: 10			
95.	QS. al-Isrā: 52		Memanggil	
96.	QS. al- An'am: 52	يَدْعُوْنَ	Menyeru	
97.	QS. Luqmān: 30			
98.	QS. al-Hajj: 62			
99.	QS. Yūnus: 66			
100.	QS. al-Kahf: 28			
101.	QS. ali-'Imran: 104			
102.	QS. al-Qaṣaṣ: 41			
103.	QS. al-Isrā: 57			
104.	QS. Ghafir: 20			
105.	QS. al- An'am: 108			
106.	QS. al-Baqarah: 221			Mengajak
107.	QS. as-Sajadah: 16			Berdoa
108.	QS. az-Zukhruf: 86			Menyembah
109.	QS. Fussilat: 48			
110.	QS. ar-Ra'd: 14			
111.	QS. Hūd: 101			
112.	QS. an-Nahl: 20			
113.	QS. al-'Ankabūt: 42			
114.	QS. an-Nisā: 117			
115.	QS. an-Nisā: 117			
116.	QS. al-Furqan:68			
117.	QS. ad-Dukhān: 55		Meminta	
118.	QS. Ṣad: 51			
119.	QS. al-Jinn: 19	يَدْعُوْهُ	Menyeru	
120.	QS. Luqman: 21	يَدْعُوْهُمْ		
121.	QS. al- An'am: 71	يَدْعُوْنَهُ	Memanggil	
122.	QS. al-Anbiya': 90	يَدْعُوْنَا	Berdoa	
123.	QS. Yūsuf: 33	يَدْعُوْنِيْ	Mengajak	
124.	QS. al-Baqarah: 68	ادْعُ	Serulah	

125.	QS. Asy-Syūrā: 15		
126.	OS. al-Qasas: 87		
127.	QS. an-Nahl: 125		
128.	QS. al-Hajj: 67		
129.	QS. al-Baqarah: 61		Mohonlah
130.	QS. az-Zukhruf: 49		Berdoalah
131.	QS. al-'Arāf: 134		
132.	QS. al-Baqarah: 69		Mohonkan
133.	QS. al-Baqarah: 70		
134.	QS. al-Isrā: 110	ادْعُوا	Serulah
135.	QS. al-Isrā: 110		
136.	QS. Ghafir: 14		
137.	QS. Saba': 22		
138.	QS. Yūnus: 38		Panggilah
139.	QS. al-A'raf: 195		
140.	QS. al-Isrā: 56		
141.	QS. Hūd: 13		
142.	QS. Gāfir: 50		Berdoalah
143.	QS. al-A'raf: 55		
144.	QS. al-Furqan: 14		Berharaplah
145.	QS. Gāfir: 49		Mohonlah
146.	QS. al-Baqarah: 23		Panggilah
147.	QS. al-Qaşaş: 64		
148.	QS. al-Baqarah: 260	ادْعُهُنَّ	
149.	QS. Ghafir: 60	ادْعُونِي	Berdoalah
150.	QS. al-A'raf: 29	ادْعُوهُ	
151.	QS. al-A'raf: 180		
152.	QS. Ghafir: 65		Sembahlah
153.	QS. al-A'raf: 56		Serulah
154.	QS. Fuşşilat: 31	دُعُونَ	Meminta
155.	QS. al-mulk: 27		
156.	QS. al-A'raf: 194	ادْعُوهُمْ	Serulah
157.	QS. al-Ahzāb: 5		Panggilah
158.	QS. al-Baqarah: 282	دعوا	
159.	QS. an-Nūr: 48		
160.	QS. an-Nūr: 51		
161.	QS. Ghafir: 12	دعي	Menyeru
162.	QS. al-Ahzāb: 46	دَاعِيًا	
163.	QS. as-Saff: 7	يُدْعَى	Diajak
164.	QS. al- Jāsiyah: 28	تُدْعَى	Dipanggil
165.	QS. al-Ahzab: 53	دُعِيْتُمْ	Diundang

166.	QS. al-Qamar: 6	لِدَاع	Permohonan
167.	QS. al-Baqarah: 186		Menyeru
168.	QS. al-Qamar: 8		
169.	QS. Muhammad: 38	تُدْعُونَ	Diseru
170.	QS. al- Fatih: 16		Diajak
171.	QS. Ghafir: 10		Diseru
172.	QS. ali-'Imran: 23	يُدْعُونَ	
173.	QS. al-Qalam: 42		
174.	QS. al-Qalam: 43		
175.	QS. al-Ahqaf: 31	الدَّاعِي	Menyeru
176.	QS. al-Ahqaf: 32		
177.	QS. Tāhā: 108		
178.	QS. Fuṣṣilat: 51	دَعَاء	Memohon
179.	QS. Fuṣṣilat: 49		
180.	QS. ali-'Imrān: 38		Berdoa
181.	QS. Ghafir: 50		
182.	QS. al-Baqarah: 171		
183.	QS. ar-Rūm: 52		
184.	QS. Maryam: 48		
185.	QS. ar-Ra'd: 14		
186.	QS. Ibrahim: 39		
187.	QS. al-Anbiya': 45		Seruan
188.	QS. Nūr: 63		Panggilan
189.	QS. Nūr: 63		
190.	QS. an-Naml: 80		Seruan
191.	QS. al-Furqan: 77	دُعَاؤُكُمْ	Seruanmu
192.	QS. Fāṭir: 14	دُعَاءَكُمْ	Seruanku
193.	Q.S. Nūh: 6	دُعَائِي	
194.	QS. al-Isrā: 11	دُعَاءُهُ	Doanya
195.	QS. Ibrahim: 40	دُعَاءِ	Doaku
196.	QS. al-Ahqaf: 5	دُعَائِهِمْ	Doa Mereka
197.	QS. Yūnus: 10	دَعْوَاهُمْ	
198.	QS. Yūnus: 10		
199.	QS. al-Anbiya':15		Seruan
200.	QS. al-A'raf: 5		
201.	QS. Maryam: 4	دُعَائِكَ	Doaku padamu
202.	QS. Yūnus: 89	دَعْوَتُكُمَا	Permohonan
203.	QS. ar-Rūm: 25	دَعْوَةٌ	Seruan
204.	QS. Ghafir: 43		
205.	QS. al-Baqarah: 186		Permohonan
206.	QS. ar-Ra'd: 14		Permintaan

207.	QS. Ibrahim: 44	دَعْوَتَكَ	Seruan
------	-----------------	------------	--------

Tabel 2.1: Term Doa dalam *Al-Qur'an*

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa term *doa* (الدعاء) sendiri digunakan dalam Al-Qur'an sebanyak 207 kali di berbagai ayat dan surat, serta mengandung banyak arti dalam berbagai konteks, seperti: Menyeru, Menyembah, Berdoa, Mendakwakan, Memanggil, Berharap, Mengharap, dan lain sebagainya.

Selanjutnya, dalam tradisi tasawuf, doa dipahami sebagai sarana untuk taqarrub (pendekatan diri) kepada Allah. Para sufi seperti Ibn 'Arabī dan Jalāl al-Dīn Rūmī memahami doa sebagai ekspresi cinta (*mahabbah*), kerinduan (*shawq*), dan *fanā'* (lenyapnya kehendak pribadi dalam kehendak Ilahi).³⁸ Dalam karya-karya mereka, doa bukan sekadar kata-kata, tapi kondisi ruhani yang mendalam. Misalnya dalam *al-Futūḥāt al-Makkiyyah*, Ibn 'Arabī menjelaskan bahwa doa merupakan upaya untuk “menggugurkan tirai antara hamba dan Tuhannya.”³⁹ Contoh puisi Rūmī yang terkenal menggambarkan makna batiniah dari doa:

*“Doa bukanlah untuk menyuarakan apa yang kamu butuhkan; Doa adalah untuk merasakan bahwa kamu tidak sendirian dalam kebutuhanmu.”*⁴⁰

Rūmī dan para sufi menekankan aspek “hadir bersama Allah” dalam setiap doa, yang secara psikologis dapat memberi ketenangan, makna hidup, dan pembebasan dari kecemasan duniawi.⁴¹ Bagi para sufi, doa adalah wujud kesadaran yang hidup dan terus-menerus akan kehadiran Tuhan dalam setiap momen keberadaan manusia.⁴²

Dalam pandangan tasawuf, doa tidak hanya berfungsi sebagai permintaan kepada Allah, tetapi lebih dalam lagi menjadi cara untuk mendekatkan diri secara spiritual kepada-Nya. Para sufi seperti Ibn 'Arabī dan Rūmī melihat

³⁸ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975), hal. 169–171.

³⁹ Ibn 'Arabī, *Futūḥāt al-Makkiyyah*, Jilid I (Beirut: Dār Ṣādir, t.t.), hal. 134–136.

⁴⁰ Jalāl al-Dīn Rūmī, *The Essential Rumi*, terj. Coleman Barks (San Francisco: HarperOne, 2004), hal. 72.

⁴¹ William C. Chittick, *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi* (Albany: State University of New York Press, 1983), hal. 91–94.

⁴² Margaret Smith, *An Introduction to the History of Mysticism* (London: Sheldon Press, 1973), hal. 112.

doa sebagai ungkapan cinta dan kerinduan yang tulus kepada Tuhan. Mereka memandang bahwa inti dari doa adalah kehadiran hati dan kesadaran penuh akan Tuhan, bukan semata-mata tentang apa yang diminta. Dengan doa, seseorang merasa tidak sendirian dalam hidupnya, dan itu membawa ketenangan jiwa. Karena itu, dalam spiritualitas sufi, doa menjadi jalan untuk menenangkan batin dan menemukan makna sejati kehidupan.

Begitupun dalam studi psikologi agama, doa dipahami tidak hanya sebagai aktivitas spiritual, tetapi juga sebagai sarana penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Tokoh-tokoh terkemuka seperti William James dan Carl Gustav Jung telah menyoroti nilai psikologis dari praktik keagamaan, khususnya doa, sebagai bentuk koping spiritual dalam menghadapi krisis hidup.

William James, seorang filsuf dan psikolog asal Amerika Serikat, yang dikenal sebagai salah satu pendiri aliran psikologi fungsionalisme dan tokoh terkemuka dalam filsafat pragmatisme. Ia juga dianggap sebagai pelopor dalam kajian psikologi agama. Dalam karyanya *The Varieties of Religious Experience*, ia mengamati bahwa orang-orang yang aktif dalam kegiatan spiritual terutama berdoa cenderung memiliki ketahanan batin dan ketenangan emosi yang lebih stabil. Ia menyebut bahwa doa bukan hanya aktivitas verbal atau ritualistik, melainkan penyesuaian batin (*inner adjustment*) terhadap suatu realitas yang dianggap lebih tinggi dari dirinya. Hal ini menurut James, memberikan rasa kedamaian dan makna dalam penderitaan atau tekanan psikologis yang dialami seseorang.⁴³ Berdasarkan pandangan William James, dapat disimpulkan bahwa doa memiliki peran penting dalam menjaga ketenangan jiwa dan kekuatan batin seseorang. Ia melihat bahwa orang yang rajin berdoa cenderung lebih kuat secara mental dan lebih tenang dalam menghadapi tekanan hidup. Doa menurutnya bukan sekadar ucapan atau rutinitas, tapi sebuah cara untuk menenangkan hati dan menyambungkan diri dengan sesuatu yang lebih tinggi. Inilah yang membuat seseorang merasa damai, meski sedang mengalami kesulitan.

Sementara itu, Carl Jung, seorang psikiater dan tokoh psikoanalisis, melihat doa sebagai komunikasi simbolik antara ego manusia dan realitas transendental. Jung percaya bahwa aktivitas spiritual, seperti doa, merupakan bagian dari proses individuasi, yakni usaha mencapai kesatuan antara kesadaran dan ketidaksadaran. Doa membantu memperkuat keseimbangan psikis karena menjadi saluran untuk mengekspresikan kecemasan terdalam,

⁴³ William James, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, ed. Harold Höffding (New York: Modern Library, 2002), hal. 364–368.

serta menyambungkan individu dengan sumber makna yang lebih besar.⁴⁴ Carl Jung memandang doa sebagai cara manusia berbicara secara simbolis dengan sesuatu yang lebih tinggi dari dirinya. Bagi Jung, doa merupakan bagian penting dari proses menjadi diri sendiri secara utuh. Melalui doa, seseorang bisa menyalurkan perasaan gelisahannya dan merasa terhubung dengan sesuatu yang memberi makna dalam hidup. Hal ini membantu menjaga keseimbangan jiwa dan ketenangan batin.

Dalam perkembangan kontemporer, penelitian ilmiah juga mendukung klaim ini. Misalnya, studi neuropsikologis menunjukkan bahwa praktik berdoa atau meditasi religius secara teratur dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yaitu sistem yang bertanggung jawab atas ketenangan dan relaksasi tubuh. Aktivasi ini menghasilkan penurunan kadar hormon stres seperti kortisol, serta peningkatan perasaan damai dan kontrol diri.⁴⁵

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa dalam psikologi agama, doa tidak hanya dipahami sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai cara untuk menjaga kesehatan mental. Tokoh seperti William James dan Carl Jung melihat bahwa doa dapat membantu seseorang lebih kuat secara batin dan lebih tenang saat menghadapi masalah hidup. James menganggap doa sebagai cara menyesuaikan diri secara batin kepada kekuatan yang lebih besar, sehingga orang yang berdoa merasa lebih damai dan kuat menghadapi penderitaan. Sementara itu, Jung melihat doa sebagai cara untuk berkomunikasi dengan sisi terdalam dari jiwa manusia dan kekuatan spiritual, yang membantu menyeimbangkan kondisi psikologis seseorang. Jadi, doa bisa menjadi jalan untuk menemukan makna hidup dan memperkuat jiwa dalam menghadapi tekanan.

B. *Mental health* (Kesehatan Mental)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin berada dalam keadaan tenteram dan tenang, sehingga memungkinkan individu untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitarnya.⁴⁶ Berdasarkan hal tersebut, pada sub bab ini akan diuraikan diskursus dan konsep *mental health* dalam Al-Qur'an.

⁴⁴ C.G. Jung, *Psychology and Religion: West and East*, trans. R.F.C. Hull (Princeton: Princeton University Press, 1969), hal. 56–60.

⁴⁵ Andrew Newberg dan Mark Robert Waldman, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist* (New York: Ballantine Books, 2009), hlm. 120–123.

⁴⁶ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Apa Itu Sehat Jiwa?*, diakses online dari <https://www.kemkes.go.id>, 13 Juli 2025.

Menurut WHO, *mental health* adalah kondisi kesejahteraan seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.⁴⁷ Hal ini sejalan dengan definisi yang dikemukakan oleh World Federation for Mental Health (Federasi Kesehatan Mental Dunia), yang secara eksplisit menjelaskan dua dimensi utama terkait kesehatan mental. Pertama, kesehatan mental dipahami sebagai suatu kondisi yang memungkinkan individu untuk berkembang secara optimal pada aspek fisik, intelektual, maupun emosional, sepanjang perkembangan tersebut tetap berada dalam keserasian dengan kondisi sosial di sekitarnya. Kedua, kesehatan mental juga dipandang dalam konteks sosial, yakni terciptanya suatu masyarakat yang ideal, yang memberikan kesempatan kepada setiap anggotanya untuk berkembang, sekaligus memastikan keberlangsungan pertumbuhan dirinya sendiri serta memiliki sikap toleran terhadap masyarakat lainnya.⁴⁸

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa *mental health* merupakan istilah umum yang menggambarkan kondisi kesejahteraan mental seseorang.

Dalam bahasa Indonesia istilah *mental health* seringkali disebut dengan sebutan kesehatan mental. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kesehatan mental dipahami sebagai kondisi batin dan kepribadian yang berada dalam keadaan sehat, sehingga memungkinkan seseorang untuk berpikir dengan lebih jernih serta mampu berkonsentrasi ketika menjalankan aktivitas sehari-hari.⁴⁹ Dengan ini mengartikan bahwa Kesehatan mental erat kaitannya dengan batin atau jiwa seseorang. Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014, kesehatan jiwa atau mental dipahami sebagai kondisi yang mencakup perkembangan fisik, psikis, spiritual, dan sosial seseorang. Dengan kondisi tersebut, individu mampu menyadari potensi dirinya, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta memberikan manfaat bagi lingkungannya. Sementara itu, World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan menyeluruh yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial, bukan sekadar bebas dari penyakit, disabilitas, ataupun kelemahan.⁵⁰

⁴⁷ Kevin Vitoasmara, Fadillah Vio Hidayah, dkk, Gangguan Mental (Mental Disorders), dalam jurnal *Student Research Journal*, Vol. 2, No. 3, 2024, hal. 60.

⁴⁸Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprpto, dkk, *Kesehatan Mental*, (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022), hal. 1.

⁴⁹KBBI, kata "*Kesehatan Mental*", diakses online pada 23 Februari, 2025

⁵⁰Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*, (Yogyakarta:

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa kesehatan mental (*mental health*) adalah keadaan di mana seseorang merasa sejahtera dan bisa menjalani hidup dengan baik. Orang yang sehat secara mental mampu mengenali kemampuan dirinya, menghadapi masalah atau tekanan hidup, bekerja dengan baik, dan bisa memberi manfaat bagi orang lain di sekitarnya. Secara umum, kesehatan mental berarti mampu mengelola stres, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan terus berkembang dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam hubungan sosial.

Mental health dalam Al-Qur'an

Istilah kesehatan mental merupakan istilah yang sudah lazim digunakan dalam disiplin ilmu psikologi, yang berasal dari terjemahan bahasa Inggris *mental health*. Namun demikian, dalam konteks pembahasan ini istilah yang lebih tepat digunakan adalah kesehatan jiwa. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa Al-Qur'an maupun hadis umumnya menggunakan istilah *nafs*, yang dalam bahasa Indonesia lebih dekat maknanya dengan kata jiwa. Penggunaan istilah "jiwa" juga lebih selaras dengan referensi dalam Islam, seperti yang termaktub dalam buku *Ensiklopedia Tasawuf Imam Al Ghazali*.⁵¹ Dalam Al-Qur'an, istilah yang digunakan untuk menjelaskan konsep jiwa adalah *nafs* (النفس), yang berasal dari bahasa Arab dan memiliki berbagai makna, tergantung pada konteks penggunaannya. Kata *nafs* ini termasuk dalam kategori *lafazh al-Musyaraq*, yang berarti kata yang memiliki banyak arti.⁵² Dalam kitab *Lisanul Arab*, Jamaludin Ibn Madzur memaparkan pandangan Abu Ishāq yang menyatakan bahwa kata *nafs* dalam bahasa Arab memiliki dua makna utama, yaitu Ruh atau jiwa, dan keseluruhan diri atau hakikat sesuatu. Adapun bentuk jamak dari *nafs* dalam kedua makna tersebut ialah *anfus* dan *nufūs*.⁵³

Adapun dalam Al-Qur'an, kata *nafs* sering disebutkan, baik dalam bentuk tunggal (*mufrad*) maupun *jamak*. Dalam bentuk tunggal, *nafs* disebut sebanyak 143 kali, sedangkan dalam bentuk jamak, seperti *nufus*, *anfus*, *tanaffasa*, *yatanaffasu*, dan *al-mutanaffisun*, kata ini muncul sebanyak 303 kali di dalam Al-Qur'an.⁵⁴ Dalam khazanah Islam, *nafs* dapat diartikan sebagai jiwa, ruh⁵⁵,

CV Andi Offset, 2007). Hal. 15.

⁵¹ M. Abdul Mujib, Ahmad Ismail M, Syafi'ah, *Ensiklopedia Tasawuf Imam AlGhazali* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2009). Hal. 326

⁵² Masganti, *Psikologi Agama* (Medan: Perdana Publishing, 2011). Hal. 106

⁵³ Jamaluddin Ibnu Mandzūr, *Lisan al-'Arab*, (Beirut: Dar al-Shadir, 1414 H), Jilid. 8. hal. 647

⁵⁴ Muhammad Fuad 'Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Quran* (Mesir: Dar alKutub, 1987) Hal. 710-714

atau bahkan nyawa, keinginan hati, serta kekuatan dan kemampuan, yang kadang-kadang bisa membawa dampak buruk.⁵⁶

Berdasarkan hal tersebut, tidak mengherankan bahwa *mental health* menjadi aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial. Adapun ilmu terkait kesehatan mental sendiri termasuk dalam kategori salah satu cabang ilmu termuda dari ilmu jiwa yang tumbuh dan berkembang pada akhir abad ke-19 M dan sudah ada di Jerman sejak tahun 1875 M pada abad 19.⁵⁷ Namun sejatinya, sejak nabi adam hingga nabi Muhammad saw hakikatnya telah terlebih dahulu berbicara hakikat jiwa, penyakit jiwa dan bahkan Kesehatan jiwa yang terkandung dalam ajaran agama yang diwahyukan Allah Swt.⁵⁸ Sebagaimana pilar Islam yaitu kalimat Lailaha illallah, yang berarti tiada Tuhan selain Allah.

Hal ini mengartikan bahwa dalam ajaran Islam, Allah memerintahkan hamba-Nya untuk melepaskan keterikatan pada hal-hal selain Allah. Dengan begitu, hati manusia akan lebih cenderung kepada kebaikan, patuh kepada Allah, mencintai kehidupan akhirat, dan menjadi pribadi yang rendah hati. Semua ini akan membawa pada ketenangan batin atau yang disebut juga dengan kesehatan jiwa (*mental health*).

Berdasarkan hal tersebut juga dapat dipahami bahwa dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya dilihat sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi juga sebagai keadaan kesejahteraan yang melibatkan hubungan yang sehat dengan diri sendiri, Allah, dan sesama. Di dalam Al-Qur'an Allah Swt tidak menyebutkan secara eksplisit term *mental health*, meski begitu Ia telah memberikan banyak petunjuk yang relevan dengan kesehatan mental. Adapun ayat-ayat terkait dengan *mental health* dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

No.	Surat dan Ayat	Terjemah	Analisa
1	QS. Al-Fajr	"Wahai jiwa yang	Ayat ini menyentuh

⁵⁵ Ahmad Warson Munawwir, Kamus Arab-Indonesia (Yogyakarta: Pustaka Progresif, 1984). Hal. 1446

⁵⁶ Mochtar effendi, Ensiklopedi Agama dan Filsafat (Palembang: Universitas Sriwijaya, 2001) Hal. 163

⁵⁷ Hamdani dan Afifuddin, Bimbingan dan Konseling, (Bandung: Pusat setia, 2012), hal. 237

⁵⁸ AF Jaelani, Penyucian jiwa & Kesehatan Mental, (Jakarta: Amzah, 2001), hal. 79

	(89:27-30)	tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridai-Nya, maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku."	tentang pentingnya ketenangan jiwa dan bagaimana kedamaian dalam hati sangat penting untuk kesehatan mental.
2	QS. Al-Baqarah (2:286)	"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."	Ayat ini mengingatkan bahwa setiap ujian atau cobaan yang datang kepada seseorang adalah sesuai dengan kemampuan mereka. Ini bisa memberi rasa ketenangan ketika merasa tertekan atau stres.
3	QS. At-Tawbah (9:51)	"Katakanlah: "Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditentukan oleh Allah untuk kami; Dialah Pelindung kami. Dan hanya kepada Allah orang-orang mukmin bertawakal."	Ayat ini mengajarkan untuk tawakal (berserah diri) kepada Allah, yang dapat membawa ketenangan dan mengurangi kecemasan.
4	QS. Ar-Ra'd (13:28)	"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."	Ayat ini menekankan pentingnya dzikir dan ingat kepada Allah sebagai sumber ketenangan jiwa.
5	QS. Ash-Sharh (94:5-6)	"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada	Ini memberikan harapan bahwa setelah kesulitan dan penderitaan pasti ada kemudahan, yang bisa membantu seseorang

		kemudahan."	dalam menghadapi kesulitan hidup.
6	QS. Al-Ankabut (29:69)	"Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat baik."	Ayat ini menggambarkan bahwa perjuangan dan usaha untuk tetap berada di jalan yang benar akan membawa bantuan dari Allah, memberikan harapan dan motivasi.
7	QS. Al-Isra (17:80)	"Dan katakanlah: 'Ya Tuhanku, masukkanlah aku ke dalam tempat masuk yang benar dan keluarkanlah aku dari tempat keluar yang benar, dan jadikanlah bagiku dari sisi Engkau suatu kekuasaan yang menolong.'"	Ini adalah doa yang bisa digunakan untuk meminta kekuatan dan pertolongan Allah, yang bisa membantu mengatasi perasaan tertekan dan menghadapi tantangan hidup.
	QS. Al-Hujurat (49:10)	"Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara..."	Ini menunjukkan pentingnya rasa kebersamaan, dukungan sosial, dan kerjasama antara sesama umat Islam. Komunikasi yang baik dan memiliki lingkungan sosial yang mendukung sangat penting dalam menjaga kesehatan mental.
	QS. Al-Baqarah	"Wahai orang-orang yang beriman, mintalah	Kesabaran merupakan kunci untuk menghadapi

	(2:153)	pertolongan dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar."	berbagai tekanan mental, mengurangi perasaan putus asa, dan menjaga keseimbangan emosi.
--	---------	-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------

Tabel 2.2: Ayat-ayat kesehatan mental dalam al-Quran

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa ayat-ayat terkait dengan mental health dapat digolongkan dalam 2 kategori, yaitu: Pertama. Nasihat yang termasuk tata cara mengatasi ujian, seperti kecemasan, kesedihan, dan stress, dan. Kedua. Perintah kepada setiap individu untuk menjaga ketenangan jiwa, mengelola emosi dan senantiasa mencari kedamaian batin. Dengan ini, secara keseluruhan Al-Qur'an memberikan banyak petunjuk kepada umat manusia untuk mencapai kesehatan mental yang baik, seperti dengan beriman, bersabar, berzikir, serta menjaga hubungan baik dengan Allah dan sesama.

C. Paradigma *Do'a dan Mental health*

Dalam konteks ini, pemahaman terhadap doa tidak hanya terbatas pada permintaan atau ritual, melainkan pemahaman bahwa doa dapat dilihat sebagai suatu alat yang memiliki potensi besar untuk membantu individu mengatasi stres, kecemasan, depresi, dan perasaan tertekan hingga dapat mencapai kesehatan mental.

Berdasarkan hasil pembahasan sebelumnya, disimpulkan bahwa doa adalah salah satu bentuk komunikasi spiritual dengan Tuhan, yang telah lama menjadi bagian integral dalam kehidupan umat manusia. Sedangkan *mental health* merupakan istilah umum yang menggambarkan kondisi kesejahteraan mental seseorang.

Beberapa filsuf berpendapat bahwa doa merupakan ekspresi dari pengalaman spiritual yang rasional, serta berkaitan erat dengan keaslian wahyu dan eksistensi Tuhan. Doa dipandang sebagai bentuk ibadah yang bersifat universal, yang bisa dilakukan dengan atau tanpa kata-kata, secara individu maupun kolektif, baik secara spontan maupun dalam bentuk ritual yang berulang.⁵⁹ Pandangan ini mencerminkan bahwa keragaman dalam praktik doa dan cara yang mendekati dimensi spiritual dalam berbagai budaya serta

⁵⁹ Muhammad Abdul Qadir Al-kaff, *Doa Puncak Penyesalan dan Taubat*, (Jakarta: Zahra, 2008), 14.

kepercayaan yakni doa dianggap sebagai salah satu cara untuk menjalin hubungan dengan yang ilahi dan untuk memperdalam pemahaman tentang hal yang bersifat metafisik atau rohani. Adapun menurut Ibnu Arabi, doa merupakan suatu bentuk komunikasi dengan Tuhan dalam rangka menghilangkan dan membersihkan nilai-nilai kemusrikan di dalam diri seseorang.⁶⁰

Hal ini sedikitnya berbeda dengan pandangan menurut ahli tasawuf, kaum sufi berpandangan bahwa doa ialah suatu upaya dalam mengabdikan diri kepada Allah Swt, dengan mengenali semua bentuk kelemahan, harapan dan kemurahan hati serta memohon kepadanya adalah bentuk dari ketaatan kepada Allah Swt.⁶¹

Terlepas dari perbedaan pandangan yang berkembang, para ahli psikologi sepakat mengenai pentingnya agama dalam menjaga kesehatan mental. Keimanan kepada Tuhan diyakini sebagai kekuatan transendental yang membekali individu religius dalam menghadapi dinamika kehidupan. Dimensi spiritual ini berfungsi sebagai penopang dalam menanggung beratnya beban hidup sekaligus sebagai perisai terhadap keresahan yang kerap melanda manusia modern yang cenderung terjebak dalam arus materialisme.⁶²

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi batin yang berada dalam keadaan tenang, aman, dan tenteram. Upaya untuk mencapai ketenangan tersebut salah satunya dilakukan melalui sikap penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan (resignasi religius). Pandangan ini selaras dengan penelitian Henry Link, seorang psikolog asal Amerika, yang berdasarkan pengalamannya dalam melakukan eksperimen psikologis terhadap kaum buruh dalam proses seleksi dan pengarahan profesi, menemukan bahwa individu yang religius dan aktif menghadiri tempat ibadah memiliki kepribadian yang lebih kuat serta lebih sehat dibandingkan mereka yang tidak taat dalam menjalankan agamanya.⁶³

Di sisi lain, istilah kesehatan mental seringkali dipertukarkan dengan istilah kesehatan jiwa. Fran L. K. menyatakan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi di mana individu mampu terus tumbuh, berkembang, dan

⁶⁰ Shanty Kamalasari, Doa dalam Perspektif Psikologi, *Proceeding Antasari Duernational Conference*, Vol.1 No.1, 2019, hal. 425.

⁶¹ Kurnia Muhajarah, Konsep doa: Studi komparasi doa menurut Quraish Shihab dan Yunan Nasution dan relevansinya dengan tujuan pendidikan Islam, dalam *Hikmatuna*, Vol. 2, No. 2, 2016, hal. 215

⁶² Usman Najati, *Al-Quran Dan Ilmu Jiwa* (Bandung: Pustaka, 1985). Hal. 287

⁶³ Yusuf Al-Qardhawi, *Al-Iman Wa Al-Hayah* (Mesir: Wahbah, 1978). Hal. 343

mencapai kematangan dalam kehidupannya. Ciri-cirinya meliputi kemampuan menerima tanggung jawab, menemukan bentuk penyesuaian diri yang proporsional tanpa menimbulkan kerugian besar bagi diri maupun masyarakat, serta berpartisipasi aktif dalam memelihara norma sosial dan budaya yang berlaku.⁶⁴

Berkaitan dengan konsep jiwa, dalam konteks filsafat, Plato mendefinisikan jiwa sebagai substansi immaterial yang kekal yang berasal dari dunia ide.⁶⁵ Hal ini selaras dengan pandangan Sokrates yang menyatakan bahwa jiwa dan raga adalah dua hal yang terpisah, di mana jiwa dapat mencapai keadaan terbaik ketika menyatu dengan dirinya sendiri, dan jiwa dapat meninggalkan raga untuk mencari kebenaran yang sejati.⁶⁶ Selain itu, Sokrates juga berpandangan bahwa ide-ide, forma-forma atau esensi, seperti keadilan dan kebaikan, hanya dapat dilihat melalui intelektual..⁶⁷ Jiwa juga dikenal dengan istilah lain, seperti; roh, akal, dan hati.⁶⁸

Adapun dalam konteks filsafat Ibnu Miskawaih, ia berpandangan bahwa jiwa sebagai substansi sederhana yang tidak dapat diindra oleh salah satu alat indra, dengan fggg azxini jiwa bukanlah fisik, dan bukan pula bagian dari fisik, serta bukan pula salah satu kondisi fisik. Jiwa adalah sesuatu lain yang berbeda dengan fisik, baik dari segi substansinya, hukum-hukumnya, ciri-cirinya, maupun prilakunya.⁶⁹ Pandangan demikian selaras dengan Al-Rāzī, di mana Al-Rāzī berpendapat bahwa secara esensial jiwa adalah sebuah substansi yang berbeda dengan perbuatan jiwa, terpisah darinya, tapi berhubungan denganya dalam bentuk hubungan operasional dan pengelolaan.⁷⁰ Berdasarkan hal tersebut, al-Rāzī menyimpulkan bahwa jiwa tidak mengalami kematian,

⁶⁴ Kusnanto, Kesehatan Jiwa. Hal. 5-6

⁶⁵ Harun Hadiwijono, *Sari Filsafat Barat 1*. (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2005), 42

⁶⁶ Bertrand Russel, *Sejarah Filsafat Barat*, (Jogjakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 184

⁶⁷ Ibn Miskawaih juga mengatakan hal demikian bahwa tidak mungkin sesuatu yang lain akan cocok dengan tingka lakunya selain dirinya sendiri. Kesempurnaan manusia terletak pada jiwa berpikirnya, tentu kemuliaannya akan empurna dengan tingka laku berpikirnya. (Lihat: Ibn Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, diterjemahkan oleh Helmi Hidayat. (Bandung: 1998), 41)

⁶⁸ Dalam pandangan psikologi sufi, hati memiliki berbagai kecenderungan yang menjadikannya bisa bersifat rabbani sekali waktu atau shaitani. (Lihat: Sanerya Hendrawan. *Spiritual Management*, (Bandung: Mizan, 2009), 184)

⁶⁹ Ibnu Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, diterjemahkan oleh Helmi , (Bandung: Mizan, 1998), 37

⁷⁰ Ibnu Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlaq*, 39

sebagaimana yang dijelaskan dalam surah al-Fajr: 27-28, dan surah al-An'am: 61-62.⁷¹ Dalam paradigma neuropsikologi, doa telah terbukti memengaruhi struktur dan aktivitas otak, khususnya pada area yang berkaitan dengan ketenangan, pengambilan keputusan, dan persepsi spiritual. Penelitian oleh Andrew Newberg dan Mark Robert Waldman menyatakan bahwa aktivitas spiritual seperti doa dapat mengaktifkan bagian otak seperti prefrontal cortex dan limbic system, yang berperan dalam pengaturan emosi, empati, dan perhatian.⁷² Doa bukan hanya sekadar ibadah, tetapi juga bisa membawa ketenangan bagi jiwa dan tubuh. Saat seseorang berdoa dengan sungguh-sungguh, ia merasa lebih damai, lebih rileks, dan merasa lebih dekat dengan Tuhan. Rasa tenang ini sangat penting, terutama saat seseorang sedang mengalami tekanan atau masalah hidup.

Dalam konteks teologis, Ayat al-Qur'an menunjukkan bahwa manusia tidak mati bersama dengan kematian tubuh, melainkan ditarik kembali dari tubuh menuju dunia kesucian dan rahmat.⁷³ Pandangan lain juga mengatakan bahwa ketika seseorang mengetahui secara jelas jiwanya, dia tidak akan pernah lemah, karena jiwa inilah yang selalu memberikan kehidupan yang besar.

Mendukung pandangan tersebut, Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah mengutip hadis yang menjelaskan bahwa Nabi tidak pernah berhenti puasa, walaupun dia melarang sahabatnya untuk melakukan hal yang serupa. Hadis ini menjelaskan bahwa Nabi terus menerus puasa dan mendapat makanan rohani yang membuat jiwanya menjadi kuat dan memberikan efek pada fisiknya. Oleh karena itulah Nabi bersabda "Kondisi tubuhku tidak sama dengan kalian. Sungguh aku langsung diberi makan dan minum oleh Tuhanku (HR. Aishah, Hadis ke-1964).⁷⁴ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jiwa merupakan substansi yang menjadikan tubuh manusia bisa aktual, karena tanpa jiwa, tubuh tidak mampu bergerak dengan sendirinya.⁷⁵

⁷¹ Fakhruddin al-Razi, *Kitab al-Nafs wa al-Rūh wa Shark Qawahumä*, 44. [Lihat juga: 'Abd al-Ali al-Jimani, *al-Qur'an Wa Ilm an-Nafis*, (Beirut: Dār al- "Arabiyyah al-'Ulēm, 1997), Jilid. 1, 25)

⁷² Andrew Newberg dan Mark Robert Waldman, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*, (New York: Ballantine Books, 2009), hal. 92–105.

⁷³ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan*, (Jakarta: Noura Books, 2015), 80

⁷⁴ قال: إني است كهينتكم، إلى يطعمني ربي ويسفين [Lihat: Al-Imam Ibn Hajar al-Asqalani, *Fathu al-Bari Sharhu Şahih Bukhārī*, (Kairo: Dar al-Hadith, 2004), Jilid. 4, 237

⁷⁵ Ibn Sina, orang yang mengenal jiwanya, akan semakin sempurna. (Lihat: Ibn Sina. *Psikologi Ibn Sina*, diterjemahkan oleh oleh M. S. Nasrulloh, (Bandung: Pustaka Hidayat.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa paradigma doa dalam konteks kesehatan mental mengajarkan bahwa doa bukan hanya sekadar permohonan atau ritual, tetapi juga merupakan alat untuk menjaga ketenangan jiwa, memperkuat keimanan, dan mengurangi kecemasan. Dengan berdoa, seseorang merasa didukung dan terhubung dengan kekuatan yang lebih besar, serta diajarkan untuk berserah diri dan tawakal kepada Allah. Oleh karena itu, doa memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pemeliharaan kesehatan mental seseorang, memberikan rasa damai, dan memberikan kekuatan dalam menghadapi cobaan hidup.

D. Doa dan *Mental Health* dalam Al-Qur'an

Dalam pandangan Al-Qur'an, doa tidak hanya diposisikan sebagai bagian dari ritual ibadah formal, melainkan juga memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang mendalam. Doa merupakan bentuk komunikasi eksistensial antara manusia dengan Tuhannya, yang muncul dari kesadaran akan kelemahan dan keterbatasan diri. Pada saat manusia berada dalam situasi penuh tekanan baik secara emosional, sosial, maupun spiritual, ia terdorong secara fitrah untuk memohon kepada kekuatan yang diyakininya sebagai tempat bergantung, yaitu Allah Swt.⁷⁶

Hal ini sebagaimana tergambar dalam firman Allah Swt., yang artinya: *“Dan apabila manusia ditimpa bahaya, ia menyeru Kami dalam keadaan berbaring, duduk, atau berdiri...”* (QS. Yūnus [10]: 12)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa doa muncul sebagai respon spontan ketika manusia dihadapkan pada kesulitan, sebagai bentuk pengakuan atas kelemahan dan ketidakberdayaan diri. Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī dalam *Tafsīr al-Mīzān* menjelaskan bahwa doa dalam keadaan darurat adalah ungkapan fitrah ketundukan kepada Yang Maha Kuasa, yang muncul ketika seluruh sebab-sebab lahiriah tidak lagi memberi harapan.⁷⁷

Lebih lanjut, dalam QS. al-Ra'd [13]: 28 ditegaskan: *“... Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”* Ayat ini menunjukkan bahwa aktivitas spiritual, khususnya doa dan zikir, berperan dalam menenangkan jiwa dan menstabilkan kondisi psikologis

2009), 125).

⁷⁶ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), hal. 111.

⁷⁷ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, *Tafsīr al-Mīzān*, Jil. 7 (Beirut: Mu'assasah al-A'lamī li al-Maṭbū'āt, 1997), hal. 313

seseorang. Dalam perspektif psikologi Islam, ketenangan batin (ṭuma'nīnah) merupakan salah satu indikator dari kesehatan mental, yakni ketika seseorang mampu menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan arah dan makna hidup.⁷⁸

Selain itu, Al-Qur'an juga memuat sejumlah kisah para nabi yang menggambarkan bagaimana doa digunakan sebagai jalan pemulihan jiwa di tengah penderitaan. Nabi Ayyūb a.s., misalnya, mengadu kepada Allah dalam kondisi fisik dan mental yang sangat melemah (QS. Ṣād [38]: 41). Nabi Yūnus a.s. berdoa di tengah keterasingan dan keputusasaan (QS. al-Anbiyā' [21]: 87). Nabi Ya'qūb a.s. pun menumpahkan kesedihan hatinya hanya kepada Allah (QS. Yūsuf [12]: 86). Semua kisah tersebut menjadi bukti bahwa doa memiliki peran terapeutik, baik dalam konteks individual maupun sosial.⁷⁹ Al-Qur'an menggambarkan keterkaitan erat antara aspek spiritual dan proses pemulihan kejiwaan, di mana doa berfungsi sebagai sarana penyembuhan batin yang membantu seseorang menghadapi berbagai penderitaan hidup.

Mental Health dalam doa pada konteks ini ialah doa berperan sebagai saluran ekspresif untuk menumpahkan berbagai kondisi kejiwaan, seperti harapan, ketakutan, kegelisahan, dan kesedihan. Ketika seseorang tidak lagi menemukan solusi dari upaya rasional atau sebab-sebab lahiriah, ia cenderung mengalihkan sandaran batinnya kepada Tuhan melalui doa.⁸⁰ Dari itu, bisa dipahami bahwa fungsi doa melampaui aspek ibadah, karena ia berperan sebagai penyeimbang batin dan penopang mental dalam menghadapi tekanan hidup yang berat. Doa tidak hanya berfungsi sebagai bagian dari ritual ibadah, tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental (*mental health*). Doa memiliki kontribusi nyata terhadap ketahanan jiwa, yang merupakan salah satu indikator penting dalam kesehatan mental menurut pendekatan psikologi Islam maupun modern.

Fungsi psikologis doa menjadi sangat signifikan, karena melalui doa seseorang memperoleh ketenangan, harapan, dan rasa terkoneksi dengan kekuatan transendental yang dianggap memiliki kuasa penuh atas kehidupan.⁸¹ Hubungan ini tidak hanya menciptakan rasa aman secara spiritual, tetapi juga

⁷⁸ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikologi Qur'ani: Pengembangan Kepribadian Muslim* (Yogyakarta: IRCeS Publishing, 2001), hal. 86.

⁷⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 11 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hal. 62–63; lihat juga: Zakiah Daradjat, *Ilmu Kesehatan Jiwa dalam Islam* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2003), hal. 59.

⁸⁰ Ibid, hal. 313–314.

⁸¹ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikologi Qur'ani: Pengembangan Kepribadian Muslim* (Yogyakarta: IRCeS Publishing, 2001), hal. 83–84.

menjadi mekanisme pemulihan mental yang alami bagi individu yang sedang mengalami tekanan atau krisis. Oleh karena itu, doa dalam Al-Qur'an dapat dipahami sebagai perwujudan integrasi antara dimensi spiritual dan kesehatan jiwa manusia, yang mencerminkan harmoni antara iman dan ketenangan batin.⁸²

⁸² K.H. Abdullah Gymnastiar, *Manajemen Qalbu* (Bandung: MQ Publishing, 2003), hal. 54–56.

BAB III

MENTAL HEALTH DAN DOA PERSPEKTIF AL-ṬABĀTABĀ'Ī DALAM AL-MĪZĀN FĪ TAFSĪR AL-QUR'ĀN

Pada bab III, pembahasan terbagi menjadi tiga sub bab utama, yaitu: *Pertama*, Biografi Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī yang mencakup riwayat hidup, dan karya-karyanya. *Kedua*, Kitab *al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur'ān* dengan bahasan; profil kitab, *Manabi/Manahij al-Tafsir* (Metode), *Ittijah al-Tafsir* (Corak), dan Sumber/Referensi yang ia gunakan dalam menafsirkan Al-Qur'an pada kitab tafsir *al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur'ān*. Dan *ketiga*, Penafsiran al-Ṭabātabā'ī terkait doa dan *mental health* pada QS. al-An'am: 63 dalam tafsir *al-Mīzān*.

A. Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī

Pada sub bab ini diuraikan hal-hal seputar biografi Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī, yang mencakup; riwayat hidup, dan keseluruhan karya, karyanya. Poin ini penting dibahas pada kaitannya dalam penelitian tematik tokoh, sebagai bentuk upaya menggali orisinalitas pemikiran Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī, terkait dengan konsep takwil dan *tajsīm* yang peneliti angkat.

1. Riwayat Hidup

Tokoh yang dikenal dengan nama Muḥammad Ḥusein al-Ṭabātabā'ī memiliki nama lengkap Muḥammad Ḥusain bin Muḥammad bin Muḥammad Ḥusain 'Alī Asghar Shaikh al-Islām bin Mīrzā Muḥammad Taqī Qādī al-Ṭabātabā'ī.⁸³ Ayahnya bernama Muhammad yang merupakan seorang ulama terkenal di Iran, di mana beliau merupakan keturunan dari ulama besar yang bernama Mirza Ali Ashgal Syaikh al-Islam, dan kakeknya bernama al-Sayyid Muhammad Husain yang merupakan seorang murid terbaik dari pengarang kitab al-Jawahir dan Syaikh Musa Kasyif al-Ghita.⁸⁴ Jika ditelusik lebih jauh, nasab al-Al-Ṭabātabā'ī dari jalur bapak sampai pada Imam Hasan al-Mujtaba, sedangkan dari jalur ibu nasabnya bersambung sampai pada Imam Husain.⁸⁵

⁸³Rosihon Anwar, *Tafsir Batini Menurut Pandangan Al-Ṭabātabā'ī*, (Pascasarjana, Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta, 2004), hal. 31, Lihat Juga Tusno Abdullah Otta, *Dimensi-dimensi Mistik Tafsir al-Mīzān (Studi Atas Pemikiran Al-Ṭabātabā'ī Dalam Tafsir al-Mīzān)* (Manado, Potret Pemikiran, 2015), vol. 19. no. 2, hal. 79.

⁸⁴Ahmad Fauzan, *Manhaj Tafsir al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur'ān* karya Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī, dalam Jurnal *al-Tadabbur*, Vol. 03, No. 2, Oktober, 2018, hal. 120.

⁸⁵Silsilah nasabnya secara lengkap dapat dilihat pada Agha Barzak Tahrani (1370) *Thabaqat A'lam al-Sayyid*, Jilid 1, Najaf al-Muthba'ah al-Ilmiyah, hal. 645.

Berdasarkan silsilah nasabnya, Al-Ṭabātabā'ī menyandang gelar al-Sayyid.⁸⁶ Selain bergelar al-Sayyid, Al-Ṭabātabā'ī juga bergelar Allāmah.⁸⁷ Saat menginjak usia 5 tahun, Al-Ṭabātabā'ī ditinggal wafat oleh ibunya, disusul dengan ayahnya yang meninggal saat ia berusia 9 tahun. sejak saat itu, Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī diasuh oleh pembantu-pembantunya.⁸⁸

Al-Ṭabātabā'ī lahir pada tanggal 30 Zulhijah, tahun 1321 H atau 17 Maret 1904 M di kota Tabriz, Iran.⁸⁹ Sejak usia dini Al-Ṭabātabā'ī sudah mengawali rihlah ilmiahnya pada bidang etika dan spiritual di atas naungan keluarganya, yaitu Sayyid (Al-Mirza) Ali Agha Al-Ṭabātabā'ī dan pemuka kaum di daerahnya.⁹⁰ Adapun pendidikan dasar dan menengahnya, ia tempuh selama enam tahun melalui guru-guru privat yang datang ke rumahnya.⁹¹ Hingga pada tahun 1343 H, tepat saat ia menginjak usia 20 tahun, Al-Ṭabātabā'ī hijrah ke Najaf untuk menempuh pendidikan formal di Universitas Syi'ah di Najaf.⁹² Di sini, ia mempelajari beragam ilmu-ilmu Al-Qur'an (*naqliyyah*) dan juga ilmu-ilmu *aqliyyah*.⁹³ Selain dari pada itu, ia juga menekuni bidang ilmu *husuli* hingga *huduri*, hingga menjalani latihan spiritual dan memasuki dimensi Irfan.⁹⁴

Dalam disiplin fikih dan ushul, al-Ṭabātabā'ī menimba ilmu dari dua cendekiawan besar, yaitu Syekh Muḥammad Ḥusain al-Nā'inī dan Syekh

⁸⁶Gelar "al-Sayyid" merupakan panggilan terhormat dan sebagai indikator bahwa orang yang menyandangnya memiliki hubungan dengan Nabi di Iran, terutama Ahl al-Bait. Gelar ini tidak sama dengan kata "Sayyid" dalam dunia Arab umumnya, terutama dari kalangan Sunni, yang disejajarkan dengan sebutan "getleman" atau "Mr" seperti di barat istilah ini digunakan secara eksklusif serta untuk kalangan tertentu saja. Lihat: Tusno Abdullah Otta, Dimensi-dimensi Mistik Tafsir *al-Mīzān* (Studi Atas Pemikiran Al-Ṭabātabā'ī Dalam Tafsir *al-Mīzān* (Manado, Potret Pemikiran, 2015), Vol. 19, No. 2, hal. 79.

⁸⁷*Allāmah* adalah ungkapan penghormatan dalam bahasa Arab, Persia (Iran) dan bahasa-bahasa lainnya, yang memiliki arti sangat terpelajar.

⁸⁸Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī, *al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur'ān*, (Qum: Mu'assasah al-Nashr al-Islami, 1997), hal. 396, Lihat juga Yusno Abdullah Otta, Dimensi-dimensi Mistik Tafsir *al-Mīzān* (Studi Atas Pemikiran Al-Ṭabātabā'ī dalam Tafsir *al-Mīzān*), dalam Jurnal *Potret Pemikiran*, hal. 80.

⁸⁹Seyyed Hossein Nasr, "Pengantar" untuk karya *Al-Ṭabātabā'ī, Islam Syiah: Asal-usul dan Perkembangannya*, terj. Djohan Effendi, (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1989), hal. 22, Lihat juga, Ahmad Fauzan, *Manhaj Tafsir al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur'ān*, dalam Jurnal *Tadabbur*, Vol. 3, No. 2, 2018, hal. 17.

⁹⁰Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī, Terjemah Tafsir *al-Mīzān*, hal. 12.

⁹¹Ahmad Baidowi, *Mengenal Al-Ṭabātabā'ī dan Kontroversi Nasikh Mansukh*, (Bandung: Nuansa, 2005), hal. 38.

⁹²Seyyed Hossein Nasr, "Pengantar" untuk karya *Al-Ṭabātabā'ī, Islam Syiah: Asal-usul dan Perkembangannya*, terj. Djohan Effendi, (Jakarta: Pustaka Utama Grafiti, 1989), hal. 22.

⁹³Ahmad Baidowi, *Mengenal Al-Ṭabātabā'ī dan Kontroversi Nasikh Mansukh*, (Bandung: Nuansa, 2005), hal. 38-39.

⁹⁴Ahmad Fauzan, *Manhaj Tafsir al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur'ān*, hal. 121.

Muhammad Husain al-Kimyānī. Sementara dalam ranah filsafat dan metafisika, beliau berguru kepada Sayyid Husain al-Badkūbī yang merupakan seorang intelek termasyhur dalam filsafat dan ilmu terkait pada saat itu. Ia mendalami ilmu matematika kepada Sayyid Abi al-Qasim al-Khwansari yang merupakan seorang ahli matematika. Bahkan Al-Ṭabātabā'ī pun menulis buku tentang beberapa topik matematika tinggi, dalam buku tersebut ia mengaplikasikan teori khusus gurunya.⁹⁵ Adapun pada bidang ma'rifah, Al-Ṭabātabā'ī berguru pada Haji Mirza 'Ali Qadhi. Haji Mirza mengajarnya *Fushush al-Hikam* karya Ibn Arābī. Berkat gurunya ini, Al-Ṭabātabā'ī tidak hanya menguasai bidang intelektual namun juga kezuhudan dan praktik-praktik spiritual. Ia rajin berpuasa, shalat, dan selama jangka waktu tertentu ia menjalani puasa bicara total.⁹⁶

Pendidikan al-Ṭabātabā'ī berjalan dengan baik hingga pada tahun 1935 ia terpaksa kembali ke kampung halamannya di Tabriz karena kondisi ekonomi yang mendesak. Di sana, ia beralih profesi menjadi petani sebagai bentuk usaha untuk memenuhi kebutuhan hidup. Keadaan ini menyebabkan keterbatasan dalam aktivitas intelektual dan proses kontemplatifnya. Meskipun demikian, ia tetap mampu menulis beberapa karya ilmiah dan menyampaikan ilmunya kepada sekelompok kecil pelajar.⁹⁷ Sepuluh tahun kemudian, tepatnya pada tahun 1364 H/1945 M, al-Ṭabātabā'ī memutuskan untuk hijrah dari Tabriz ke kota Qum, yang dikenal sebagai pusat utama pengkajian ilmu keislaman di Iran. Di kota ini, ia mulai mengajarkan berbagai disiplin ilmu seperti etika, filsafat, dan tafsir Al-Qur'an kepada beberapa kelompok studi.⁹⁸ Perlahan, ia dikenal sebagai pengajar utama dalam bidang tafsir dan filsafat. Di antara murid-muridnya yang terkemuka adalah Murtadha Muthahhari, Sayyid Musa al-Shadr, Asy-Syahid Behesti, Asy-Syahid Miftah, Syekh Jawadi, Syekh Muhammadi, Syekh Misbah Yazidi, dan beberapa tokoh lainnya.⁹⁹

Pada saat di Qum, tepatnya tanggal 18/1/1402 H atau 15/11/1981, Al-Ṭabātabā'ī meninggal dunia setelah sakit dalam waktu lama.¹⁰⁰ Pemakamannya dihadiri ratusan ribu orang, dari mulai para ulama hingga pembesar tokoh-tokoh pejuang keagamaan. Sayyed 'Abdullah Syirazi

⁹⁵Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Sufi Al-Fatihah Mukadimah*, (Cet. 2; Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), hal. 11.

⁹⁶Muhammad Husein Al-Ṭabātabā'ī, *Tafsir al-Mīzān*, hal. 12.

⁹⁷Husain Nasr, "Sang Alim dari Tabriz", dalam *Muhammad Husain Al-Ṭabātabā'ī, Mengungkap Rahasia Al-Qur'an*, terjemahan oleh A. Malik Mandaniy dan Hamim Ilyas, (Bandung: Mizan, 1997), Cet-1, hal. 15-16.

⁹⁸Ahmad Baidowi, *Mengenal Al-Ṭabātabā'ī dan Kontroversi Nasikh Mansukh*, hal. 40.

⁹⁹Husein Nasr, *Sang Alim di Tabriz*, dalam *Muhammad Husein Thabthabai, Mengungkap Rahasia Al-Qur'an*, terj. A. Malik Mandaniy dan Hamim Ilyas, hal. 9.

¹⁰⁰Muhammad Husain Al-Ṭabātabā'ī, *Tafsir al-Mīzān*, hal. 13.

yang merupakan salah seorang muridnya, menyatakan bahwa hari wafat Al-Ṭabātabā'ī merupakan hari berkabung dan libur resmi di Masyhad, hal ini merupakan bentuk penghormatan atas kepergian gurunya.¹⁰¹ Semasa hidupnya, Al-Ṭabātabā'ī merasakan pergolakan politik Iran yang menerapkan sistem monarki yang sarat akan kekejaman dan kedzaliman.¹⁰² Selain itu, dalam hidupnya Al-Ṭabātabā'ī juga dihadapkan pada dua peristiwa besar yakni revolusi islam Iran pada tahun 1979, dan perang dunia II yang terjadi pada tahun 1941, di mana pada saat itu tentara Inggris dan Rusia menyerbu Iran hingga membuat sendi-sendi ekonomi dan kehidupan bangsa Iran menjadi porak poranda.¹⁰³

1. Karya-karya

Al-Ṭabātabā'ī sudah mulai menulis semenjak tahun 1925, saat ia masih belajar di Najaf. Selain tetap teguh belajar pada ulama-ulama besar dalam bidang-bidang fikih, filsafat, *ushūl* fikih dan sejarah Islam, di Najaf Al-Ṭabātabā'ī juga telah mampu menghasilkan berbagai buku tentang ilmu Filsafat Dasar. Karya-karya yang ditulisnya di Najaf tersebut adalah¹⁰⁴:

1. *Risālah fī Al-Burhān* (Risalah tentang Penalaran).
2. *Risālah fī Al-Mughallataḥ* (Risalah tentang Sofistri).
3. *Risālah fī Taḥlīl* (Risalah tentang Analisis).
4. *Risālah fī Tarkīb* (Risalah tentang Susunan).
5. *Risālah fī E'tebāriyāt* (Risalah tentang Gagasan mengenai Asal-Usul Manusia).
6. *Risālah fī an-Nubuwwah wa al-Manāmāt* (Risalah tentang Kenabian dan Mimpi-mimpi).

Sedangkan tatkala tinggal di Tabriz, Al-Ṭabātabā'ī berhasil menulis buku-buku berikut:

1. *Risālah fī Asma' wa as-Sifat* (Risalah tentang Nama- nama dan Sifat-Sifat).
2. *Risālah fī Af'al* (Risalah tentang Perbuatan perbuatan Tuhan).
3. *Risālah fī Vas'et Miyan-e Khoda wa Ensān* (Risalah tentang Perantaraan antara Tuhan dan Manusia).
4. *Risālah fī Ensān Qalb ad-Donya* (Risalah tentang Manusia di Dunia).

¹⁰¹Ahmad Baidowi, *Mengenal Al-Ṭabātabā'ī dan Kontroversi Nasikh Mansukh*, hal. 44.

¹⁰²Ahmad Baidowi, *Mengenal Al-Ṭabātabā'ī dan Kontroversi Nasikh Mansukh*, hal 28

¹⁰³Syaiful Ahmad, *Washatiyah dalam Tafsir al-Mizān Karya Al-Ṭabātabā'ī*, (Universitas Islam Negeri (UIN) Jakarta Syarif Hidayatullah, 2020), hal. 6, Lihat juga Hamid Algar, 'Allama Sayyid Muhammad Husayn Al-Ṭabātabā'ī: Philosopher, Exegete, and Gnostic, (2006) *Journal of Islamic Studies*, University of California, Berkeley, hal. 1

¹⁰⁴Otobiografi dalam judul "*Allameh at-Al-Ṭabātabā'ī, Great Islamic Philosopher and Qur'anic Exegate*", dalam harian Kayhan Internasional edisi 17 November 1985.

5. *Resāle fī Ensān fī ad-Dunya* (Risalah tentang Kehidupan Manusia di Dunia).
6. *Risālah fī Ensān Ba'd ad-Dunya* (Risalah tentang Kehidupan Manusia setelah di Dunia).
7. *Risālah fī Velāyat* (Risalah tentang Wilayah).
8. *Risālah fī an-Nubuwwah* (Risalah tentang Kenabian). Di dalam risalah- risalah tersebut, dibuat perbandingan antara bentuk pengetahuan rasional dengan bentuk pengetahuan naratif.
9. *Ketab-e Selsela-ye Al-Ṭabātabā'ī dar Azarbayjan* (Kitab Silsilah Al-Ṭabātabā'ī di Azerbaijan).

Sedangkan kitab Al-Ṭabātabā'ī yang ditulis di Qum adalah:

1. Tafsir *al-Mizān*.
2. *Ushūl-e Falsafe wa Rāv/esh Realism*.
3. Anotasi untuk *Kifayat al-Ushūl*.
4. Anotasi untuk *al-Asfār al-Arba'ah* (9 jilid).
5. *Vahy, ya Sho-ur-e Marinuz* (Wahyu atau Kesadaran Mistik).
6. *Do Risālah dar Velāyat va Hokūmat-e Islāmī* (Dua Risalah tentang Pemerintahan Islam dan Wilayah)
7. *Mosabeha-ya Sal-e 1338 ba Frofesor Korban Mosh- tashreq-e Faransani* (Wawancara tahun 1959 dengan Profesor Henry Corbin, Orientalis dari Perancis).
8. *Mosabeha-ye Sal-e 1339 va 1340 ba Frofesor Korban*, diterbitkan dengan judul *Risālah -e Tashayyo' fī Dunya-ya Emruz* (Misi Syi'ī di Dunia Masa Kini).
9. *Risālah dar E'jaz* (Risalah tentang Mu'jizat).
10. *Ali wa al-Falsafah al-Ilahiyah* ('Ali dan Filsafat Ketuhanan).
11. *Shī'a dar Islām* (Islam Syi'ah).
12. *Qor'ān dar Islām* (Al-Qur'an dalam Islam).
13. *Sunan an-Nabi*.
14. Kumpulan makalah, artikel, jawaban diskusi yang diterbitkan dalam jurnal "Mazhab Syi'ah" "Agama Islam", "Buku-buku Petunjuk".

Keseluruhan karya-karya Al-Ṭabātabā'ī, sebagaimana diungkapkan dalam majalah *Shawt al-Ummah*, mencapai sekitar 50 buah. Di antaranya berupa artikel- artikel yang dimuat oleh media massa. Sebagai seorang ulama Syi'ah terkemuka, pemikiran Al-Ṭabātabā'ī memang sangat kental diwarnai ideologi kesyi'ahan. Hal ini terlihat jelas dalam berbagai kajian yang dilakukannya sebagaimana tertuang dalam beberapa karyanya. Bukunya *Islam Syi'ah* misalnya, sangat memperlihatkan keteguhan Al-Ṭabātabā'ī berpegang pada mazhab Syi'ah. Buku ini berisi uraian cukup komprehensif tentang bagaimana Syi'ah memahami Islam. Dalam karya monumentalnya,

Tafsir *al-Mizān*, Al-Ṭabātabā'ī pun kelihatan sekali berupaya menggeneralisasikan mazhab Syi'ah ketika menafsirkan ayat-ayat yang, menurut kaum Syi'ah sendiri, berkenaan dengan pandangan-pandangan ideologis kesyi'ahan mereka.

A. *Al-Mizān*

Setelah diketahui tentang identitas Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī beserta pengaruh keilmuan yang telah ia torehkan. Sampailah pada sub bab terkait dengan bahasan seputar karya tafsirnya yang fenomenal, yaitu kitab tafsir *al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān*. Pada bab ini, peneliti berupaya untuk mendeskripsikan ruang lingkup terkait dengan kitab tafsir *al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān*, dengan cakupan: profil kitab, *manabi/manahij al-Tafsir*, *ittijah al-Tafsir*, dan sumber/referensi *al-Tafsir* dari kitab *al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān*.

1. Profil Kitab

Kitab *al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān* merupakan salah satu maha karya Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī pada bidang kajian tafsir sufi *an-nazarī* yang agung dan fenomenal. Kitab ini menggunakan bahasa Arab, dan terdiri dari 20 jilid di mana ke-20 jilid tersebut rata-rata berjumlah 400 halaman.¹⁰⁵ Proses penerbitan kitab ini dilakukan secara berangsur-angsur, adapun terbitan pertama dilakukan di Iran pada tahun 1375 H/1957 M, dan kemudian diterbitkan kedua kali di Beirut, Mesir pada tahun 1392 H/1974 M.¹⁰⁶ Menurut referensi lain, cetakan perdana tafsir *al-Mizān* terdiri dari 20 jilid dan dilakukan oleh Dar al-Kutub al-Islamiyah, Teheran, pada Rabi' al-Awwal 1392 H. Beberapa tahun kemudian, tepatnya pada 1394 H/1974 M, kitab tersebut dicetak ulang di Beirut oleh Muassasah al-A'lami li al-Matbu'āt.¹⁰⁷

Nama *al-Mizān* yang disematkan pada kitab ini merujuk pada metode penafsirannya yang menghadirkan beragam pandangan. Adapun latar belakang penyusunan tafsir ini bermula dari permintaan para murid Muḥammad Ḥusain al-Ṭabātabā'ī ketika beliau mengajar di Hauzah 'Ilmiyyah, Qum, Iran.¹⁰⁸

Menurut Mahmoud Ayyub, kitab tafsir *al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān* dinilai sebagai karya yang bukan hanya bersifat filosofis, melainkan juga

¹⁰⁵Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī, *Mengungkap Rahasia Al-Qur'an*, terj. A Malik Madani dan Hamim Ilyas, (Bandung: Mizan, 1994), hal. 10, Lihat juga Rosihon Anwar, *Tafsir Batini Menurut Pandangan Al-Ṭabātabā'ī*, (Pascasarjana, Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta, 2004), hal. 31.

¹⁰⁶Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī, *al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān*, (Beirut: Mu'assasah al-Ala Li Mathbuat, 1991), jilid. 1, hal. 396.

¹⁰⁷Amrillah Achmad, Telaah Tafsir *al-Mizān* Karya Al-Ṭabātabā'ī, dalam *Jurnal Tafseer*, Vol. 9, No. 2, 2021, hal. 256.

¹⁰⁸A. Husnul Hakim IMZI, *Ensiklopedia Kitab-kitab Tafsir*, (Depok: Lingkar Studi Al-Qur'an, 2013), Cet-1: hal. 189-190

bersifat hukum, teologis, mistik, sosial dan ilmiah, hingga moderat dan polemis.¹⁰⁹ Shawt al-Ummah sendiri, menilai kitab tafsir *al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān* sebagai tafsir Al-Qur'an yang paling agung dan paling baik.¹¹⁰ Selain itu, *al-Mizān* juga dipandang sebagai kitab tafsir yang concern dalam mengkaji isu-isu kontemporer, yang diarahkan oleh prinsip-prinsip Tafsir Al-Qur'an bi Al-Qur'an.¹¹¹

2. *Manabi/Manahij al-Tafsir*

Kata metode berasal dari kata *methodos* dalam bahasa Yunani, dan *manhaj* atau *thariqat* dalam bahasa Arab. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode mengandung arti “cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud; cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai suatu yang ditentukan”¹¹² Adapun kaitan metode dengan kajian tafsir ialah cara terstruktur (teratur dan terpikir baik-baik) untuk sampai pada pemahaman yang benar seperti yang dimaksud Allah dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang Ia turunkan kepada Nabi Muhammad Saw, di dalamnya terdapat rangkaian aturan dan kaidah-kaidah yang harus dipatuhi dan dilakukan tatkala menafsirkan Al-Qur'an.¹¹³

Salah satu *manhaj* dalam tafsir ialah terkait dengan sistematika penulisan tafsir. Adapun sistematika penulisan tafsir secara umum dikelompokkan pada dua model. Pertama, sistematika penyajian runut. Sistematika ini terbagi menjadi dua yaitu penyajian runut berdasarkan urutan surat yang ada dalam mushhaf standar (tahlili) dan ada juga yang mengacu pada runutan turunnya wahyu. Kedua, sistematika penyajian tematik.¹¹⁴

Dari hasil kajian terhadap tafsir *al-Mizān fī Tafsīr al-Qur'ān*, peneliti menemukan bahwa *al-Ṭabāṭabā'ī* menggunakan metode analisis (tahlili), yang seringkali dipadukan dengan metode komparatif (*muqāran*). Pendekatan ini terlihat dari caranya membandingkan antar ayat, antara ayat dengan hadis, serta dengan pendapat para mufasir atau ulama lainnya. Agar lebih jelasnya lihat tabel berikut:

¹⁰⁹Mahmoud Ayyub, *Qur'an dan Para Penafsirnya*, terj. Syu'bah Asa (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1992), hal. 57.

¹¹⁰Mushthafa al-Shawî al-Juwainî, *Manāhij fī al-Tafsir*, (Iskandariyah: Mansya'Ahmad Hassan al-Ma'arif, t.t.), hal. 28.

¹¹¹A. Husnul Hakim IMZI, *Ensiklopedia Kitab-kitab Tafsir*, Cet-1: hal. 187.

¹¹²Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), edisi ke-3, cet-1, hal. 740.

¹¹³Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir*, (Bandung: Tafakur, 2011), hal. 97.

¹¹⁴Islah Gusmian, *Khazanah Tafsir Indonesia dari Hermeneutika hingga Ideologi*, (Jakarta: Teraju, 2003), cet-1, hal. 122.

No	Jilid	Isi
1.	Jilid I	Tafsir ini diawali dengan pengantar (muqaddimah) dan rangkaian penjelasannya ditutup pada ayat 182 dari surat al-Baqarah.
2.	Jilid II	Pembahasan dimulai dari Surah al-Baqarah ayat 183 hingga ayat terakhir, yaitu ayat 286, yang keseluruhannya mencakup sebanyak 245 halaman.
3.	Jilid III	Penafsiran mulai dari ayat pertama surah Āli ‘Imrān hingga ayat ke-120, dengan total halaman sebanyak 212. Selanjutnya, jilid keempat melanjutkan penafsiran dari ayat 121 surah Āli ‘Imrān sampai ayat 76 surah al-Nisā’, yang terdiri atas 233 halaman.
4.	Jilid IV	Pembahasan dimulai dari ayat 77 surah al-Nisā’ hingga surah al-Mā’idah ayat 54, dengan jumlah halaman mencapai 224. Penafsiran dari ayat 55 hingga akhir surah al-Mā’idah (ayat 120), yang disusun dalam 230 halaman
5.	Jilid V	Pembahasan dimulai dari ayat 77 surah al-Nisā’ hingga surah al-Mā’idah ayat 54, dengan jumlah halaman mencapai 224.
6.	Jilid VI	Penafsiran dari ayat 55 hingga akhir surah al-Mā’idah (ayat 120), yang disusun dalam 230 halaman.
7.	Jilid VII	Mencakup seluruh surah al-An‘ām dari ayat pertama sampai ayat terakhir (ayat 165), dengan jumlah halaman sebanyak 219
8.	Jilid VIII	Penafsiran atas surah al-A‘rāf secara keseluruhan, dari ayat 1 hingga ayat 206, dengan total 206 halaman.
9.	Jilid IX	Penafsiran dari surah al-Anfāl ayat pertama hingga ayat penutup surah al-Taubah (ayat 129), yang dibukukan dalam 228 halaman.
10.	Jilid X	Pembahasan dari awal surah Yūnus sampai ayat ke-99 dari surah Hūd, dengan total 203 halaman.
11.	Jilid XI	Melanjutkan penafsiran dari ayat 100 surah Hūd sampai ayat terakhir surah al-Ra’d (ayat 43), dengan jumlah halaman sebanyak 215.
12.	Jilid XII	Mencakup surah Ibrāhīm hingga ayat terakhir dari surah al-Naḥl (ayat 128), dengan total 203 halaman.
13.	Jilid XIII	Al-Ṭabāṭabā’ī memulai penafsirannya dari awal surah al-Isrā’ hingga ayat terakhir surah al-Kahf (ayat 110), yang terdiri dari 216 halaman.
14.	Jilid XIV	Meliputi tafsir dari surah Maryam hingga ayat terakhir surah al-Ḥajj (ayat 78), dan disusun dalam 225 halaman.
15.	Jilid	Pembahasan dari ayat pertama surah al-Mu’minūn hingga

	XV	akhir surah al-Naml (ayat 92), dengan jumlah halaman sebanyak 216.
16.	Jilid XVI	Pembahasan dari ayat pertama surah al-Mu'minūn hingga akhir surah al-Naml (ayat 92), dengan jumlah halaman sebanyak 216.
17.	Jilid XVII	Penafsiran dari awal surah Fāṭir hingga akhir surah Fuṣṣilat (ayat 54), sebanyak 212 halaman.
18.	Jilid XVIII	Mencakup surah al-Syūrā ayat pertama hingga akhir surah al-Ẓāriyāt (ayat 60), dengan jumlah halaman 206.
19.	Jilid XIX	Al-Ṭabāṭabā'ī mengupas penafsiran dari awal surah al-Ṭūr hingga akhir surah al-Ḥāqqah (ayat 47), yang terdiri atas 229 halaman.
20.	Jilid XX	Memuat tafsir dari surah al-Ma'ārij hingga akhir al-Qur'an, yaitu surah al-Nās, dengan total halaman sebanyak 229.

Tabel 3.1 Sistematika Penulisan Tafsir *al-Mizān*

3. *Ittijah al-Tafsir* (Corak)

Ittijah atau corak dalam kaitannya dengan literatur sejarah kajian ilmu tafsir, biasa digunakan sebagai sinonim dari kata *al-lawṇ* yang berarti warna.¹¹⁵ Dengan ini dapat dipahami bahwa *Ittijah al-Tafsir* atau corak tafsir merupakan nuansa khusus yang mewarnai penafsiran. Adapun maksud dari nuansa dalam kaitannya dengan penafsiran ialah sisi dominan yang terdapat pada sebuah karya tafsir.¹¹⁶

Berbicara mengenai corak tafsir, secara umum terbagi dalam tiga kategori, yaitu:

- *Tafsīr bi al-mathūr*

Tafsīr bi al-mathūr merupakan tafsir yang didasarkan pada Al-Qur'an atau riwayat yang shahih sesuai urutan yang telah ditetapkan pada syarat-syarat mufasir, seperti; Al-Qur'an, sunah Nabi, perkataan sahabat, dan pendapat-pendapat tabi'in.¹¹⁷ Dengan ini maka metode *Tafsīr bi al-mathūr* menuntut seorang mufasir untuk menelaah riwayat-riwayat yang ada terkaiat dengan ayat yang akan ditafsir, kemudian riwayat tersebut dikemukakan sebagai tafsir ayat yang bersangkutan. Di lain sisi, dalam penggunaan *tafsīr bi al-mathūr* juga menuntut mufasir untuk tidak melakukan ijihad pribadi dalam menafsirkan ayat, dan hendaknya

¹¹⁵Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir*, hal.199.

¹¹⁶Islah Gusman, *Khazanah Tafsir Indonesia dari Hermeneutika hingga Ideologi*, (Jakarta: Teraju, 2003), cet-1, hal. 231.

¹¹⁷Syaikh Manna' Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, terj. H. Aunur Rafiq El-Mazni, (Jakarta: Pustaka Al-Kautasar, 2006), Cet-1, hal. 434.

meninggalkan hal-hal tidak berguna untuk diketahui selama tidak adanya riwayat yang shahih.

- *Tafsīr bi al-ra'yī*

Tafsīr bi al-ra'yī adalah penafsiran yang didasarkan pada pemahaman pribadi seorang mufasir, hingga sampai pada pengambilan kesimpulan (istinbath) nya pun tetap berpegang pada logika pribadi mufasir semata.¹¹⁸ Menurut Manna al-Qaththan, metode *tafsīr bi al-ra'yī* termasuk dalam kategori metode yang tidak sesuai syariat, karena penggunaannya dapat berimplikasi pada penyimpangan terhadap Al-Qur'an.¹¹⁹ Hal ini didasarkan pada hadis yang menyatakan, “*Barangsiapa berkata tentang Al-Qur'an menurut pendapatnya sendiri atau menurut apa yang tidak diketahuinya, hendaknya ia menempati tempat duduknya di dalam neraka.*”¹²⁰ Dengan ini, dapat dipahami bahwa *tafsīr bi al-ra'yī* termasuk dalam metode tafsir yang dilarang penggunaannya, karena dinilai sebagai metode tafsir yang tidak sesuai syariat dan tanpa dalil yang kuat.

- *Tafsīr bi isyārī*

Muhammad ‘Alī al-Ridā al-Isfahānī menjelaskan bahwa tafsīr bi isyārī merupakan bentuk penafsiran yang berangkat dari isyarat-isyarat halus yang tersirat dalam ayat-ayat Al-Qur'an, dengan diawali pemaknaan *zāhir* ayat hingga sampai pada makna batin ayat.¹²¹ Sedikit berbeda dengan Ali al-Ridai al-Isfahani, Quraish Shihab mengartikan tafsīr bi isyārī sebagai tafsir sufi, hal ini didasarkan pada pemahaman bahwa Tafsīr bi isyārī dilakukan melalui upaya spiritual, sehingga makna ayat yang diperoleh bukanlah berasal dari lafaz ayat, melainkan dari kesan yang lahir dari lafaz tersebut.¹²² Dengan ini dapat dipahami bahwa tafsīr bi isyārī merupakan metode tafsir yang didasarkan pada ijtihad *riyadhah* ruhani atau upaya spiritual pribadi seorang mufasir, hingga upaya tersebut mengantarkannya pada makna ayat Al-Qur'an yang tidak bertentangan dengan lafaznya.

Berdasarkan pemahaman peneliti mengenai tiga corak di atas, dan bacaan peneliti terhadap kitab tafsir *al-Mizān Fī Tafsīr al-Qur'ān*, beserta

¹¹⁸Syaikh Manna' Al-Qaththan, *Mabāhith fi 'uluūm al-Qur'ān*, hal. 351, Lihat juga Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, hal. 362.

¹¹⁹Syaikh Manna' Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, terj. H. Aunur Rafiq El-Mazni, Cet-1, hal. 440.

¹²⁰HR. At Tirmidzi, dalam Syaikh Manna' Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, terj. H. Aunur Rafiq El-Mazni, (Jakarta: Pustaka Al-Kautasar, 2006), Cet-1, hal. 441.

¹²¹Muhammad Ali al-Ridai al-Isfahani, *Manāhij al-Tafsir wa Ittijahatihi Dirāsah Muqaranah fī Manahij Tafsir Al-Qur'an*, hal 261-282.

¹²²Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, hal. 369, Lihat juga Syaikh Manna' Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, terj. H. Aunur Rafiq El-Mazni, (Jakarta: Pustaka Al-Kautasar, 2006), Cet-1, hal. 447.

latar belakang keilmuan yang dikuasai Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī, mulai dari disiplin ilmu keislaman (tasawuf dan filsafat). Maka didapati pemahaman bahwa kitab *al-Mīzān* mencakup tiga ragam corak tersebut dengan tidak menyampingkan salah satunya. Menurut Abu al-Qāsim Razzaqī, Tafsir al-Mīzān memiliki berbagai dimensi penting, antara lain dimensi ilmiah, teknis, estetika, filsafat, sejarah, spiritualitas, sosiologi, serta dimensi tradisional yang berkaitan dengan hadis. Namun demikian, terdapat tiga aspek yang paling dominan dalam tafsir ini, yaitu penafsiran Al-Qur'an dengan Al-Qur'an, pendekatan sosiologis, dan pendekatan filosofis. Seperti telah dijelaskan dalam bagian sumber penafsiran sebelumnya, Tafsir al-Mīzān merupakan bentuk penafsiran al-Qur'ān bi al-Qur'ān. Abu al-Qāsim Razzaqī juga menyatakan bahwa penjabaran aspek sosiologis dalam Tafsir al-Mīzān jauh lebih unggul dibandingkan dengan karya tafsir lain yang sejenis, baik secara kualitas maupun kuantitas.¹²³

Al-Ṭabātabā'ī dikenal sebagai seorang pemikir filsafat sekaligus ulama Syiah, sehingga wajar apabila corak filsafat tampak dominan dalam berbagai karya ilmiahnya, termasuk tafsir. Dalam konteks pemikiran Syiah, filsafat memiliki peranan penting sebagai pendekatan dalam memahami Islam secara mendalam.¹²⁴

1. Sumber/Referensi Tafsir *al-Mīzān*

Dalam menulis kitab tafsir *al-Mīzān*, Al-Ṭabātabā'ī menggunakan metode tafsir Qur'an bil Qur'an. Selain itu, ia juga menyajikan ragam pendapat dari kalangan mufasir, muhadis, sejarawan hingga pakar keilmuan lain. Selain itu, ia juga kerap mendasarkan penafsirannya terhadap berbagai kitab lain yang dipandang cukup relevan dan bisa mendukung penafsirannya, baik bidang tafsir, hadis, sirah, sejarah, bahasa dan lain-lain. Meski demikian, beliau tetap memberikan kritikan dan komentar.

Adapun kitab tafsir yang menjadi rujukan ialah *Jami' al-bayan* (al-Thabari), *Al-Kasyaf* (al-Zamakhsyari), *Majma' al-Bayan* (al-Thabrasi), *Mafatih al-Ghaib* (Fakhrudin al-Razi), *Anwar al-Tanzil* (Baidhawi), *Ruh al-Ma'ani* (al-Alusi), dan lain-lain.

Adapun rujukan pada persoalan kebahasaan, Al-Ṭabātabā'ī berdasar pada kitab: *al-Mufradat* (al-Ragib al-Isfahani), *al-Shihah* (al-Jauhari), *Lisan al-'Arab* (Jamaluddin Ibnu Mandzūr), *Qamus al-Muhith* (al-Fairuzabadi).

Sementara dari segi referensi, dalam Tafsir al-Mīzān al-Ṭabātabā'ī merujuk pada sejumlah karya penting yang mencerminkan keluasan wawasan keilmuannya. Beberapa di antaranya adalah:

¹²³ Abu Al-Qasim Razzaqi, Pengantar kepada Tafsir Al-Mīzān, dalam *Jurnal Al-Hikmah*, No. 8, 1413 H, hal. 9.

¹²⁴ Ahmad Baidowi, *Mengenal Al-Ṭabātabā'ī dan Kontroversi Nasikh Mansukh*, hal. 45.

1. Al-Qur'an al-Karīm, sebagai sumber utama dan pusat penafsiran, karena metode yang digunakannya adalah tafsīr al-Qur'ān bi al-Qur'ān.
2. Nahj al-Balāghah – kumpulan khutbah, surat, dan ucapan Imam 'Alī bin Abī Ṭālib yang memiliki kandungan filosofis dan teologis yang tinggi.
3. Tafsīr al-Rāzī (Mafātīḥ al-Ghayb) – tafsir bercorak filsafat dan kalam yang sering dijadikan rujukan dalam pembahasan ilmiah.
4. Tafsīr al-Ṭabarī (Jāmi' al-Bayān) – tafsir bil ma'tsūr yang digunakan sebagai rujukan tradisional, terutama dalam hal riwayat dan qirā'āt.
5. Al-Kafi karya Abu Ja'far Muhammad ibn Ya'qub al-Kalini.
6. Man Yahdur al-Faqīh, karya Abu Ja'far Muhammad ibn 'Alī alSaduq.
7. Tahzib al-Ahkam, karya Abu Ja'far Muhammad ibn al-Hasan al Tusi. Dan beberapa kitab dari imamiyah.
8. Kitab-kitab filsafat Islam – seperti karya-karya Ibn Sīnā, al-Fārābī, dan Mullā Ṣadrā, yang secara implisit maupun eksplisit memengaruhi struktur epistemologi tafsir ini.

Selain merujuk berbagai literatur lainnya, al-Ṭabāṭabā'ī juga tidak mengabaikan kitab-kitab hadis yang dianggap sahih oleh mayoritas ulama, seperti Ṣaḥīḥ al-Bukhārī yang dikutip sekitar 27 kali, Ṣaḥīḥ Muslim sebanyak 20 hadis, serta Sunan al-Nasā'ī yang dijadikan rujukan dalam sekitar 20 pembahasan dalam tafsir al-Mīzān.¹²⁵

Dalam penjelasannya, Al-Ṭabāṭabā'ī sering membandingkan berbagai pendapat para ulama. Namun, ia tetap lebih mengutamakan pandangan para Imam Ahl al-Bait. Ini bisa dimaklumi karena Al-Ṭabāṭabā'ī adalah seorang ulama Syiah terkenal yang setia membela dan menyampaikan ajaran mazhabnya lewat karya-karyanya. Salah satu keyakinan Syiah yang ia pegang dan tercermin dalam tafsir al-Mīzān adalah bahwa Al-Qur'an tidak mengalami penambahan atau perubahan isi. Meski begitu, soal apakah ada pengurangan atau tidak, ia menyatakan bahwa hal tersebut belum bisa dipastikan secara jelas.

C. Mental Health dan Doa dalam Pandangan al-Ṭabāṭabā'ī

Menurut Ṭabāṭabā'ī, kesehatan mental ialah keseimbangan antara kekuatan batin dan penerimaan terhadap kehidupan. Hal ini dilihat dari prinsip-prinsip yang terkait dengan pandangannya tentang manusia, spiritualitas, dan keseimbangan hidup dalam Islam.¹²⁶ Meskipun Ṭabāṭabā'ī tidak menjelaskan secara eksplisit, tetapi kesehatan mental yang dimaksudkan adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai kesulitan. Beliau menegaskan bahwa

¹²⁵Amrillah Achmad, Telaah Tafsir *al-Mīzān* Karya Al-Ṭabāṭabā'ī, dalam *Jurnal Tafsere*, Vol. 9, No. 2, 2021, Hal. 257.

¹²⁶“Early Muslim Scholars' Conceptions of Character Development and Well-being,” *Journal of Muslim Mental Health*, Vol. 17, No. 1 (2023): 25–30.

secara alami, manusia akan mencari bantuan saat menghadapi situasi yang tidak sanggup ia atasi sendiri. Usaha mencari pertolongan ini adalah bagian dari reaksi psikologis yang wajar, yang membantu manusia tetap menjaga kestabilan mentalnya di tengah tekanan.

Dalam Tafsir *al-Mizān*, al-Ṭabāṭabā'ī memberikan penafsiran yang mendalam mengenai isu kesehatan mental melalui refleksi atas ayat:

قل من ينجيكم من ظلمات البر والبحر.. إلى آخر الآية

“Katakanlah: Siapakah yang dapat menyelamatkan kalian dari kegelapan di darat dan laut...”(QS. al-An‘ām: 63).¹²⁷ Menurut beliau, ayat ini merepresentasikan kondisi kejiwaan manusia saat menghadapi tekanan ekstrem yang berpotensi mengganggu stabilitas mental.

Berdasarkan penafsirannya terhadap ayat “*Kamu berdoa kepada-Nya dengan rendah hati dan dengan suara yang lembut...*” (Al-An'am: 63), Ṭabāṭabā'ī juga mengidentifikasi dua pola respon psikologis utama yakni *tadarru'* (merendahkan diri secara terbuka) dan *hufyah* (berdoa dengan suara lirih, secara diam-diam).¹²⁸ Dalam *al-Mizan*, Ṭabāṭabā'ī menjelaskan :

والخفية في الدعاء هما الإعلان والإسرار فيه، والإنسان إذا نزلت به المصيبة يبتدىء فيدعو للنجاة بالإسرار والمناجاة ثم إذا اشتدت به ولاح بعض آثار اليأس والانقطاع من الأسباب لا يبالي بمن حوله ممن يطلع على ذلته واستكانته فيدعو بالتضرع¹²⁹

Menurut Ṭabāṭabā'ī, saat seseorang mengalami kesulitan, biasanya ia mulai berdoa secara pelan dan tersembunyi (*hufyah*), sebagai bentuk usaha dalam dirinya untuk mencari jalan keluar. Namun jika masalahnya semakin berat dan ia mulai merasa putus asa karena semua cara biasa tidak lagi membantu, maka ia tak lagi memikirkan pandangan orang lain. Ia mulai berdoa dengan sungguh-sungguh dan menunjukkan kerendahan hatinya secara terang-terangan (*tadarru'*). Ṭabāṭabā'ī menjelaskan bahwa penyebutan dua bentuk doa ini dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa Al-Qur'an memahami berbagai kondisi psikologis yang dialami manusia saat menghadapi kesulitan.

Cara manusia merespon kesulitan inilah yang menunjukkan adanya cara bertahan secara mental yang berkembang sesuai dengan tingkat kesulitan yang dihadapi. Ṭabāṭabā'ī menjelaskan bahwa penyebutan *tadarru'* dan *hufyah*

¹²⁷ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, *al-Mizān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Juz 7 (Beirut: Mu'assasah al-A'lamī li al-Maṭbū'āt, 1997), hlm. 109.

¹²⁸ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, *al-Mizān fī Tafsīr al-Qur'ān*, juz 7 (Beirut: Mu'assasah al-A'lamī li al-Maṭbū'āt, 1997), 351.

¹²⁹ *Ibid.*, 352.

dalam ayat itu menunjukkan bahwa Allah adalah penolong dari segala macam kesulitan, baik yang besar maupun yang kecil. Pemahaman ini menjadi dasar penting untuk membentuk *mental heqalth* dan membangun kekuatan mental (resiliensi) saat menghadapi cobaan.

Selanjutnya, al-Ṭabāṭabā'ī menafsirkan bahwa frasa “kegelapan daratan dan lautan” merupakan simbol dari beragam kesulitan dalam kehidupan manusia. Kesulitan ini mencakup situasi-situasi yang menimbulkan stres psikologis seperti kondisi alam yang buruk, bahaya perjalanan, serta ancaman lainnya. Ketika kesulitan tersebut dihadapi dalam kegelapan baik secara harfiah maupun dalam arti metaforis seperti perasaan cemas, bingung, atau tidak menentu maka tekanan psikologis akan semakin berat.

Bagi al-Ṭabāṭabā'ī, aspek mental manusia sangat berkaitan erat dengan cara ia merespons tekanan hidup. Ia menegaskan bahwa secara naluriah, manusia akan mencari bantuan saat menghadapi kondisi yang melampaui kemampuannya. Proses mencari pertolongan ini menjadi bentuk respons psikologis yang bersifat alami dan merupakan bagian dari fitrah manusia.

QS. al-An'ām ayat 63 memuat gambaran eksistensial tentang manusia yang berada dalam kondisi genting dan menghadapkan dirinya sepenuhnya kepada Tuhan. Bagi Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, ayat ini tidak hanya menggambarkan momen permohonan atau doa biasa, tetapi menjadi cerminan fitrah terdalam manusia yang sadar akan ketergantungannya pada Yang Maha Mutlak.

Bagian ini akan membahas bagaimana al-Ṭabāṭabā'ī merespons makna ayat tersebut dengan pendekatan yang tidak hanya tekstual, tetapi juga reflektif dan filosofis, sehingga membuka ruang pemahaman baru terhadap makna doa dan kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an.

فَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِيَّاهُ، فَلَمَّا نَجَّأكُمْ إِلَى الْبَرِّ أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الْإِنْسَانُ كَفُورًا
فَإِنَّهُ تَمَثِيلٌ لِحَالِ الْإِنْسَانِ حِينَ تَنْقَطِعُ عَنْهُ الْأَسْبَابُ، وَيُنْكَشِفُ لَهُ الْعِجْزَ مِنْ جَمِيعِ الْجِهَاتِ، فَإِنَّهُ حِينَئِذٍ
يُضْطَرُّ إِلَى التَّوَجُّهِ إِلَى رَبِّهِ تَعَالَى، وَيَجِدُ فِي نَفْسِهِ فَاقَةً ذَاتِيَّةً إِلَيْهِ، وَيَتَذَكَّرُ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَتَرَبَّى بِهِ، فَإِذَا
تَذَكَّرَهُ دَعَا وَسَأَلَ، وَهَذَا هُوَ الدَّعَاءُ التَّوْحِيدِيَّ الْفِطْرِيَّ

وَأَمَّا إِذَا رَجَعَ إِلَى حَالِ الْعَافِيَةِ، وَزَالَتْ عَنْهُ الشَّدَّةُ، رَجَعَ إِلَى غَفْلَتِهِ، وَأَعْرَضَ عَنْ رَبِّهِ، وَهَذَا هُوَ الْكُفْرُ الْعَمَلِيُّ. وَفِي الْآيَةِ دَلَالَةٌ عَلَى أَنَّ الْإِنْسَانَ مَفْطُورٌ عَلَى التَّوْحِيدِ، وَأَنَّ ذَلِكَ يَظْهَرُ عِنْدَ انْقِطَاعِ الْأَسْبَابِ، وَكَشْفِ الْغَطَاءِ، فَلَيْسَ هُنَاكَ إِلَّا اللَّهُ، لَا فِي التَّكْوِينِ وَلَا فِي الْفِطْرَةِ¹³⁰

¹³⁰ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, *Tafsīr al-Mīzān*, Jilid 7, (Beirut: Mu'assasat al-A'lāmī li al-Maṭbū'āt, 1997), hal. 124–125.

“Maka apabila kalian ditimpa bahaya di lautan, hilanglah (lenyap) siapa yang biasa kalian seru selain Dia (Allah). Tetapi ketika Dia menyelamatkan kalian ke daratan, kalian berpaling (lagi). Dan manusia itu sangat ingkar. Ayat ini menggambarkan keadaan manusia ketika seluruh sebab-sebab (pertolongan) duniawi terputus darinya, dan ketidakmampuan total tampak dari segala arah. Dalam kondisi seperti ini, manusia terpaksa berpaling kepada Tuhannya Yang Mahatinggi. Ia akan merasakan adanya kebutuhan batiniah yang sangat mendalam kepada-Nya, dan menyadari bahwa dirinya memiliki Rabb (Tuhan) yang mengurus dan membimbingnya. Maka ketika kesadaran itu muncul, ia pun berdoa dan memohon. Inilah yang disebut sebagai doa tauhid yang bersifat fitrī (murni dari fitrah manusia). Namun, ketika manusia kembali pada kondisi sehat dan aman, dan kesulitan telah berlalu, ia pun kembali kepada kelalaiannya, serta berpaling dari Tuhannya. Ini adalah bentuk kekufuran praktis (kufr ‘amalī), bukan kekufuran akidah. Ayat ini menunjukkan bahwa manusia secara fitrah diciptakan dalam keadaan bertauhid (meyakini keesaan Allah), dan bahwa tauhid ini akan muncul dengan jelas ketika sebab-sebab duniawi terputus dan tabir penghalang tersingkap. Pada saat itu, tak ada lagi yang tersisa kecuali Allah, baik dalam wujud realitas maupun dalam kesadaran fitrah manusia.”¹³¹

Al-Ṭabāṭabā’ī menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan sifat dasar manusia yang akan kembali kepada Tuhan saat berada dalam kesulitan, seperti ketika di tengah laut dan tak ada lagi yang bisa diandalkan. Dalam keadaan itu, manusia menyadari bahwa hanya Allah yang benar-benar mampu menolong, dan muncullah doa yang ikhlas dan murni dari hati. Namun, setelah selamat dan kembali ke keadaan aman, manusia sering lupa dan berpaling dari Allah. Inilah yang disebut sebagai kekufuran praktis bukan karena tidak percaya kepada Allah, tetapi karena lupa bersyukur dan tidak lagi bergantung kepada-Nya.

Dari penafsiran ini, bisa dipahami bahwa fitrah manusia sebenarnya selalu condong kepada tauhid, tetapi kadang tertutup oleh kesenangan dunia. Doa dalam kesulitan menjadi bukti nyata bahwa manusia secara naluriyah mengakui adanya Tuhan. Manusia sering merasa takut, cemas, dan bingung saat menghadapi kesulitan hidup. Dalam keadaan seperti itu, mereka biasanya teringat kepada Tuhan dan mulai berdoa dengan sungguh-sungguh. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur’an, tepatnya pada QS. al-An‘ām:63, yang menggambarkan manusia yang sedang dalam bahaya di lautan lalu hanya berdoa kepada Allah. Setelah diselamatkan, mereka justru kembali lupa kepada-Nya. Ayat ini menunjukkan bahwa doa muncul secara alami dari dalam diri manusia saat merasa terdesak.

¹³¹ Ibid.

Dalam Tafsir al-Mīzān, Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī menjelaskan bahwa keadaan seperti itu menunjukkan hubungan antara doa, fitrah manusia, dan kebutuhan akan ketenangan batin. Dengan kata lain, saat seseorang berdoa dalam keadaan sulit, itu bisa membantu menenangkan pikirannya. Inilah salah satu bentuk hubungan antara doa dan kesehatan mental yang akan dijelaskan lebih lanjut dalam tafsir beliau.

Berdasarkan penjelasan al-Ṭabāṭabā'ī dalam Tafsir al-Mīzān, dapat dipahami bahwa ayat ini tidak hanya menggambarkan situasi fisik manusia dalam bahaya, tetapi juga merefleksikan keadaan psikologisnya. Ketika manusia terjebak dalam kondisi darurat yang digambarkan sebagai “kegelapan di darat dan laut” ia merasakan tekanan batin yang besar seperti, ketakutan, kebingungan, dan kehilangan kendali atas keselamatan dirinya. Dalam keadaan demikian, satu-satunya hal yang muncul dari dalam dirinya adalah doa, yaitu seruan kepada Allah sebagai tempat bergantung yang terakhir dan paling mutlak. Peneliti melihat bahwa kondisi ini secara nyata menggambarkan hubungan antara doa dan kesehatan mental. Doa menjadi jalan keluar alami saat seluruh sumber kekuatan eksternal runtuh.

Dalam psikologi kontemporer, ini disebut sebagai *coping mechanism*, namun dalam Al-Qur'an dan tafsirnya, hal ini merupakan bagian dari fitrah ketuhanan manusia. Doa dengan *taḍarru'* (kerendahan hati) dan *ḥufyah* (secara lirih) menunjukkan tingkat kesadaran terdalam manusia akan kelemahannya. Janji yang diucapkan manusia saat berdoa juga menunjukkan proses batiniah yang sarat harapan, pengakuan kesalahan, dan keinginan untuk berubah. Namun sayangnya, ketika tekanan telah berlalu, banyak manusia justru lupa akan janjinya. Hal ini mengindikasikan bahwa ketenangan mental melalui doa tidak cukup jika tidak dibarengi dengan konsistensi iman dan kesadaran yang berkelanjutan.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa ayat ini secara tidak langsung menunjukkan bagaimana doa menjadi salah satu bentuk pemulihan mental yang kuat. Tafsir al-Ṭabāṭabā'ī mendukung hal ini dengan menggambarkan situasi batin manusia secara dalam dan realistis, yang sangat relevan dengan konsep kesehatan mental dalam konteks spiritual.

BAB IV

Interkoneksi Dimensi Spiritual Doa dengan *Mental Health*: Analisis QS. al-An‘ām:63 dalam Tafsir al-Mīzān

Pada sub bab ini diuraikan penafsiran Muḥammad Ḥusein al-Ṭabāṭabā‘ī dalam *al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur‘ān* terkait dengan *Mental health* pada QS. Al-An‘ām ayat 63. Melalui pendekatan filosofis dan tafsir reflektif al-Ṭabāṭabā‘ī, pada bab ini diungkap makna-makna yang lebih dalam dari sisi psikologis dan spiritual yang berkaitan erat dengan stabilitas mental manusia menurut pandangan Islam. Fokus utama dari bab ini adalah mengkaji bagaimana nilai-nilai spiritual dalam doa, seperti kerendahan hati (*taḍarru‘*) dan pengucapan lirih (*ḥufyah*), dapat berperan sebagai mekanisme pemulihan mental bagi manusia, khususnya saat berada dalam kondisi krisis atau tekanan batin.

Peneliti menemukan bahwa, konsep *mental health* (kesehatan mental) dalam doa menurut pandangan al-Ṭabāṭabā‘ī sebagaimana ditafsirkan dalam QS. al-An‘ām:63 berakar dari pemahaman spiritual-eksistensial tentang manusia. Dalam tafsir al-Mīzān, ayat tersebut menggambarkan situasi krisis eksistensial manusia, yaitu saat mereka terjebak dalam “*ẓulumāt fī al-barri wa al-baḥr*” (kegelapan di darat dan laut), sebagai simbol kondisi tekanan mental, kebingungan, dan keputusasaan. Al-Ṭabāṭabā‘ī menunjukkan bahwa dalam kondisi seperti itu, doa menjadi reaksi fitriah yang muncul secara spontan dan alami. Manusia berdoa dalam keadaan *taḍarru‘* (kerendahan hati) dan *ḥufyah* (suara lirih), yang mencerminkan kejujuran batin dan keterhubungan murni dengan Tuhan. Ini memperlihatkan bahwa doa bukan hanya ritual verbal (bentuk ucapan), tetapi juga refleksi dari kebutuhan psikis terdalam manusia untuk menemukan rasa aman, arah hidup, dan harapan di tengah ketidakberdayaan.

Salah satu ayat yang menggambarkan respons spiritual manusia dalam kondisi kritis adalah QS. al-An‘ām ayat 63, yang menarasikan bagaimana manusia, dalam kegelapan darat dan laut sebagai simbol situasi krisis mengangkat tangannya kepada Tuhan dengan penuh harap dan kerendahan hati. Doa dalam konteks ini muncul bukan sebagai ekspresi lahiriah semata, tetapi sebagai manifestasi batin yang dalam, yang timbul dari kesadaran eksistensial manusia akan keterbatasannya sendiri.¹³² Ayat ini mencerminkan realitas psikologis dan spiritual yang kompleks. Di satu sisi ada ketakutan dan kegelisahan, di sisi lain ada harapan dan kepasrahan yg melahirkan

¹³² Muḥammad Ḥusein al-Ṭabāṭabā‘ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur‘ān*, Jilid 7, terj. oleh M. Hashem dan Z. Sholeh, (Beirut: Mu'assasah al-A'lā li al-Matbū‘āt, 1997), hal. 236.

ketenangan.

Dalam konteks ini, doa memiliki nilai terapeutik yang signifikan. Ia menjadi sarana penyembuhan spiritual dan pemulihan mental. Berdoa memungkinkan manusia untuk menyalurkan beban emosionalnya, mengelola kecemasan, dan membangun kembali rasa percaya diri melalui hubungan langsung dengan Tuhan.¹³³ Pemahaman ini tidak hanya didukung oleh tradisi keagamaan, tetapi juga oleh berbagai penelitian psikologi kontemporer yang menekankan pentingnya dimensi spiritual dalam menjaga kesehatan mental.¹³⁴

Urgensi penelitian ini terletak pada upaya untuk menghubungkan kembali nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam Al-Qur'an dengan problematika kesehatan mental kontemporer. Di tengah arus modernisasi yang kerap meminggirkan aspek spiritual, memahami kembali doa sebagai bentuk penguatan jiwa menjadi sangat relevan. Doa, sebagaimana dipahami dalam QS. al-An'ām ayat 63 yang ditafsirkan oleh al-Ṭabāṭabā'ī, tidak hanya menjadi instrumen ibadah, tetapi juga menjadi sarana pemulihan dan stabilisasi kondisi psikologis manusia, lebih rincinya sebagai berikut:

A. Relevansi Doa (*Tadarru'* dan *Hufyah*) dengan *Mental health* yang terkandung dalam QS. Al-An'am ayat 63

QS. Al-An'ām ayat 63 memberikan gambaran yang sangat kuat tentang kondisi psikologis manusia ketika dihadapkan pada situasi krisis yang mengancam keselamatan jiwa. Dalam kondisi tersebut, manusia secara fitrah akan berpaling kepada Tuhan dengan penuh ketundukan dan kesadaran spiritual. Hal ini tergambar dalam penggunaan kata *Tadarru'an wa khufyatan* dalam doa pada ayat tersebut. Dua sikap ini menjadi pintu masuk penting dalam memahami relevansi antara praktik spiritual doa dalam Islam dengan kesehatan mental yang menyeluruh.

Dalam konteks tafsir Al-Mīzān, Allāmah al-Ṭabāṭabā'ī menjelaskan bahwa *Tadarru'* dalam doa adalah bentuk permohonan yang disertai dengan kerendahan hati, kelembutan jiwa, dan rasa takut yang mendorong seseorang untuk kembali kepada Tuhannya. Sedangkan *hufyah* adalah bentuk doa yang dilakukan secara tersembunyi, penuh keintiman dan jauh dari pencitraan sosial.¹³⁵ Kedua istilah ini tidak

¹³³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental dalam Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), hal. 54–55.

¹³⁴ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*, (San Diego: Academic Press, 2018), hal. 95–96.

¹³⁵ Muhammad Husain al-Ṭabāṭabā'ī, *Al-Mīzān fi Tafsīr al-Qur'ān*, Juz 7 (Beirut: Mu'assasat al-A'lā li al-Maṭbū'āt, 1997), hal. 167.

hanya bermakna spiritual, melainkan juga berkaitan erat dengan kondisi kejiwaan yang sehat (*mental health*). Lebih jelasnya sebagai berikut :

a). *Tadarru'* dalam doa sebagai Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Doa dengan *Tadarru'* mengajarkan manusia untuk menyadari keterbatasan dirinya. Kesadaran ini penting sebagai bagian dari proses penyembuhan mental, karena banyak gangguan kejiwaan muncul dari tekanan untuk tampil sempurna atau menolak kenyataan hidup. Penerimaan diri ini sejalan dengan prinsip *self-acceptance* dalam psikologi positif, yang merupakan fondasi utama dari *mental health*.¹³⁶

Berdoa dengan *tadarru'* membantu seseorang untuk menyadari bahwa dirinya tidak sempurna dan memiliki keterbatasan. Kesadaran ini sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, karena banyak masalah kejiwaan timbul ketika seseorang terus-menerus memaksakan diri untuk terlihat kuat atau menolak kenyataan hidup. Dengan menerima diri apa adanya, seseorang bisa merasa lebih tenang dan mampu menghadapi hidup dengan lebih sehat. Dalam psikologi positif, hal ini dikenal sebagai "penerimaan diri" (*self-acceptance*), yang menjadi dasar utama bagi kesehatan jiwa.

Dalam praktiknya, *Tadarru'* dalam doa mendidik seseorang untuk tidak menyimpan semua beban sendirian, tetapi mengalirkannya dalam bentuk permohonan yang tulus kepada Tuhan, seraya menyadari bahwa manusia memang tidak mampu mengendalikan segalanya. Penerimaan diri ini sejalan dengan prinsip "*self-acceptance*" dalam psikologi positif, yaitu sikap di mana seseorang menghargai dirinya sendiri, termasuk kekurangan yang dimiliki, tanpa merasa rendah diri atau malu.¹³⁷ Psikolog seperti Carol Ryff menyebutkan bahwa *self-acceptance* adalah salah satu dari enam pilar utama kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), karena individu yang mampu menerima dirinya cenderung lebih stabil secara emosional dan lebih siap menghadapi tekanan hidup.¹³⁸

Tadarru' dalam doa sebagai *self awareness* ini sejalan dengan teori terapi

¹³⁶ C.R. Snyder et al., "*Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family*," dalam *Handbook of Positive Psychology*, ed. C.R. Snyder dan Shane J. Lopez (New York: Oxford University Press, 2002), hal. 257.

¹³⁷ Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* (New York: Free Press, 2011), hal. 18–21.

¹³⁸ Carol D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081.

kognitif islam oleh Dr. Rasjid Skinner, seorang psikolog muslim kontemporer, yang mengembangkan pendekatan terapi kognitif Islami dengan mengintegrasikan nilai spiritual, seperti keyakinan, doa, dan tawakal, sebagai alat menyembuhkan jiwa. Ia menyebut bahwa internalisasi sifat-sifat Tuhan melalui doa akan memperkuat pola pikir positif dan membantu memperbaiki cara berpikir negatif (*negative automatic thoughts*) yang menjadi sumber kecemasan dan depresi.¹³⁹ Taḍarru‘ dan Terapi Kognitif Islam ala Skinner sama-sama menekankan pentingnya hubungan manusia dengan Allah sebagai dasar kesehatan jiwa. Taḍarru‘ lebih bersifat pribadi dan spiritual, sementara pendekatan Skinner disusun secara profesional untuk digunakan dalam terapi psikologis. Meski cara penyampaiannya berbeda, keduanya sepakat bahwa penyembuhan jiwa yang sejati bergantung pada kesadaran kepada Tuhan dan kejujuran dalam menerima diri sendiri.

*“Keyakinan terhadap Rahmat Allah yang terulang dalam doa-doa Qur’ani adalah bentuk terapi kognitif paling luhur dalam tradisi Islam.”*¹⁴⁰

Dalam QS. al-An‘ām:63, manusia yang sedang dalam kondisi terdesak memanggil Allah dengan *Taḍarru‘*, dan berjanji akan menjadi orang yang bersyukur. Ayat ini menunjukkan perubahan cara pandang: dari ketakutan kepada harapan. Ini sesuai dengan gagasan Skinner bahwa doa bisa menjadi sarana untuk mengubah cara berpikir, yang akhirnya membantu proses penyembuhan mental. QS. al-An‘ām:63 menunjukkan kesadaran akan rahmat Allah dalam kondisi genting. Menurut Skinner, doa yang diucapkan berulang kali dengan harapan yang tulus dapat memperkuat pikiran dan ketenangan batin, sehingga membantu menjaga kesehatan mental.

b). *Ḥufyah* sebagai Regulasi Emosi dan Praktik *Mindfulness*

Mindfulness adalah kesadaran penuh terhadap momen sekarang tanpa penilaian. Doa dengan *ḥufyah* menciptakan ruang batin yang tenang, membawa kesadaran spiritual ke tingkat lebih dalam, sehingga membantu menurunkan kecemasan dan stres.¹⁴¹ *Ḥufyah* mencerminkan kondisi batin yang tenang dan tidak ingin menonjolkan diri. Doa secara *ḥufyah* membawa seseorang masuk ke ruang keheningan spiritual. Dalam kondisi hening inilah seseorang dapat merenungi perasaan terdalamnya dan menemukan kembali harapan dan makna hidup.¹⁴² Berdoa dengan liris

¹³⁹ Rasjid Skinner, “Islam and the Psychology of the Soul,” *Journal of Islamic Psychology*, Vol. 1, No. 1 (2005), hal. 15–17.

¹⁴⁰ Rasjid Skinner, “Islam and the Psychology of the Soul,” *Journal of Islamic Psychology*, Vol. 1, No. 1 (2005), hal. 16.

¹⁴¹ Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 2005), 47.

¹⁴² Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday*

(*ḥufyah*) meminimalisir gangguan eksternal dan memusatkan perhatian penuh kepada Tuhan.

Psikolog spiritual seperti Thomas G. Plante menyebut bahwa praktik keagamaan yang dilakukan dalam keheningan dan kontemplasi memiliki efek seperti *mindfulness meditation*, yakni mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang membuat tubuh lebih tenang dan pikiran lebih jernih.¹⁴³ Dalam Islam, *ḥufyah* adalah cara berdoa yang tenang dan diam-diam, yang menunjukkan kesadaran bahwa Allah selalu hadir, hati yang fokus, serta pengakuan bahwa manusia lemah dan butuh pertolongan-Nya.

Dalam QS. al-An‘ām:63, *Taḍarru‘* (kerendahan hati) dan *ḥufyah* (lirih/diam-diam) digambarkan sebagai satu kesatuan. Menurut al-Ṭabāṭabā‘ī, dua sikap ini merupakan manifestasi kejujuran batin manusia ketika mereka tidak lagi mampu mengandalkan kekuatan duniawi dan benar-benar sadar akan keterbatasannya di hadapan Allah.¹⁴⁴ Ketika seseorang sedang berada dalam keadaan sulit dan berdoa dengan suara pelan serta hati yang penuh kepasrahan, itu menunjukkan bahwa ia sedang berusaha melepaskan beban pikirannya. Dalam kondisi ini, doa menjadi cara untuk menyerahkan segala masalah kepada Tuhan, sehingga hati terasa lebih ringan dan tenang.

Dalam perspektif kesehatan mental, ini disebut sebagai bentuk *spiritual surrender* yang sering kali menjadi kunci dari pemulihan emosi yang mendalam. Hal ini juga sejalan dengan konsep dalam psikologi eksistensial bahwa ketenangan datang ketika manusia menerima bahwa ada hal-hal yang berada di luar kontrol dirinya, dan memilih untuk berserah pada makna yang lebih tinggi.¹⁴⁵ Sikap ini sering menjadi langkah penting dalam proses menyembuhkan luka emosi, karena saat seseorang berhenti memaksakan kendali atas sesuatu yang di luar kemampuannya, hatinya menjadi lebih tenang.

c). Doa sebagai Mekanisme *Spiritual Coping* (Koping Spiritual)

Taḍarru‘ dan *ḥufyah* merupakan ekspresi keterhubungan spiritual yang dalam. Dalam psikologi agama, hal ini dikenal sebagai *spiritual coping*, yaitu cara individu mengatasi stres dengan mendekatkan diri kepada

Life (New York: Hyperion, 1994), hal. 15–18.

¹⁴³ Thomas G. Plante, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (Washington, DC: APA Press, 2021), 93–95.

¹⁴⁴ Muḥammad Ḥusayn al-Ṭabāṭabā‘ī, *Tafsīr al-Mizān*, vol. 7 (Qum: Mu‘assasah al-A‘lī li al-Ṭabā‘ah wa al-Nashr, 1996), 292

¹⁴⁵ Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006), 113.

Tuhan.¹⁴⁶ Konsep coping spiritual yang dikembangkan oleh Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa seseorang dapat menggunakan agama sebagai cara untuk menghadapi masalah hidup. Dalam hal ini, doa termasuk ke dalam bentuk *positive religious coping* jika digunakan untuk memperkuat hubungan dengan Tuhan, mencari makna, atau merasa dilindungi. QS. al-An‘ām:63 memperlihatkan hal ini secara eksplisit: manusia yang sedang berada dalam kegelapan (*zulumāt*) memanggil Tuhan dengan penuh kesungguhan hati dan liris. Doa ini menggambarkan *positive religious coping*, yaitu bentuk coping yang menunjukkan hubungan aman dengan Tuhan serta harapan akan pertolongan-Nya. Namun, jika doa mencerminkan konflik batin seperti marah pada Tuhan atau merasa ditinggalkan, maka itu masuk kategori *negative religious coping*.¹⁴⁷ Dari teori ini, bisa disimpulkan bahwa doa tidak selalu membawa ketenangan jika niat dan keyakinan di baliknya tidak sehat. Jika doa dilakukan dengan sikap positif dan penuh keyakinan, maka itu membantu menenangkan hati. Tapi jika doa muncul dari perasaan kecewa atau marah pada Tuhan, maka justru bisa memperparah tekanan batin. Sikap *Tadarru‘* dan *hufyah* dalam doa mengekspresikan penerimaan diri dan kebergantungan kepada Tuhan adalah dua aspek utama dalam teori Pargament tentang cara mencapai *mental health* atau sehat secara spiritual guna menghadapi kesulitan hidup.

Plante menjelaskan bahwa doa yang dilakukan dengan kesadaran spiritual yang mendalam dapat berfungsi sebagai teknik regulasi emosi dan terapi batin.¹⁴⁸ Doa dalam *tadarru‘* dan *hufyah* sesuai dengan pendekatan ini, karena keduanya menunjukkan suasana batin yang lembut, sadar, dan jauh dari ekspresi berlebihan atau dramatik. QS. al-An‘ām:63 mengajarkan bahwa dalam kondisi krisis, seseorang secara naluriah akan kembali kepada Tuhan melalui cara-cara doa yang hening, lembut, dan penuh penyerahan diri. Doa dengan kerendahan dan kelembutan itu seperti bentuk terapi spiritual yang membawa ketenangan emosional. Ini sejalan dengan praktik psikoterapi berbasis spiritual, di mana doa bukan sekadar ritual, tapi sarana penguatan jiwa.

Dalam psikologi kesehatan, doa yang dilakukan dalam suasana tenang, seperti doa *hufyah*, terbukti dapat menurunkan tekanan darah,

¹⁴⁶ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), hal. 116.

¹⁴⁷ Kenneth I. Pargament, Marie Feuille, dan Donna Burdzy, “The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping,” *Religions* 2, no. 4 (2011): 51–76, <https://doi.org/10.3390/rel2010051>.

¹⁴⁸ Thomas G. Plante, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (Washington, DC: American Psychological Association, 2021), 88–102.

mengurangi aktivitas saraf simpatik, dan meningkatkan hormon yang menenangkan.¹⁴⁹ QS. al-An‘ām:63 menekankan pentingnya ketulusan dalam doa (bukan hanya ekspresi verbal), di mana ketulusan tersebut tampak dalam kerendahan dan kesenyapan (*Taḍarru‘* dan *ḥufyah*). Ini adalah kondisi optimal untuk penyembuhan mental. Doa yang lembut dan dari hati yang rendah seperti ini bisa membuat tubuh dan pikiran lebih tenang. Maka tidak heran jika orang yang terbiasa berdoa secara *ḥufyah* dan penuh *Taḍarru‘* lebih kuat menghadapi stres.

Dalam konteks Islam, *Taḍarru‘* dan *ḥufyah* merupakan dua sikap ruhani yang menghubungkan manusia dengan Allah secara langsung dan pribadi. Seperti dijelaskan oleh al-Ṭabāṭabā‘ī dalam Tafsīr *al-Mīzān*, doa dalam ayat ini adalah pengakuan akan kelemahan diri dan ketergantungan total kepada Tuhan dalam kondisi kritis.¹⁵⁰ Doa tersebut adalah ekspresi fitrah spiritual manusia yang muncul saat krisis. Hal ini berkaitan erat dengan prinsip koping spiritual dalam psikologi Islam modern, di mana *Taḍarru‘* dan *ḥufyah* membantu proses pemulihan mental dengan cara menyerahkan beban batin kepada Yang Maha Kuasa.¹⁵¹ Ketika seseorang berdoa dengan *Taḍarru‘* dan *ḥufyah*, sebenarnya ia sedang menyadari keterbatasannya dan melepaskan beban mentalnya kepada Allah. Ini adalah bentuk penyembuhan yang paling alami dan mendalam secara spiritual.

Penelitian oleh Abdel-Khalek (2023) menemukan bahwa doa harian yang dilakukan dengan tenang dan pribadi, seperti *ḥufyah*, sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.¹⁵² Artinya, QS. al-An‘ām:63 tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga secara empiris mendukung praktik spiritual yang menyehatkan jiwa. Praktik doa dengan suara lirih dan hati yang rendah bukan hanya ideal secara agama, tapi juga terbukti secara ilmiah dapat meningkatkan kualitas kesehatan mental seseorang.

Berbagai teori *coping spiritual* modern, seperti dari Pargament, Plante, Koenig, dan hasil penelitian Abdel-Khalek, menunjukkan bahwa

¹⁴⁹ Harold G. Koenig, *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*, 2nd ed. (San Diego: Academic Press, 2022), 119–144.

¹⁵⁰ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā‘ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur‘ān*, vol. 7 (Beirut: Mu‘assasat al-A‘lā li al-Maṭbū‘āt, 1997), 252.

¹⁵¹ Mufidah Ulfah, “Peran Doa dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2020): 44–57.

¹⁵² Ahmed M. Abdel-Khalek, “Prayer and Psychological Well-Being: A Cross-Cultural Perspective,” *Mental Health, Religion & Culture* 26, no. 2 (2023): 112–127, <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2174063>.

doa dengan sikap *Taḍarru‘* (rendah hati) dan *ḥufyah* (dilakukan dengan suara lirih) seperti yang disebut dalam QS. al-An‘ām:63 bisa menjadi cara efektif untuk menjaga kesehatan mental. Sikap ini bukan hanya aturan luar, tapi menunjukkan hubungan batin yang mendalam antara manusia dan Tuhan. Doa seperti ini menjadi bentuk penyembuhan jiwa yang menyentuh aspek spiritual, emosi, dan pikiran secara bersamaan

Pada akhirnya, doa dengan *ḥufyah* bukan hanya tentang melirihkan suara, tetapi menciptakan suasana hati yang tenang dan fokus penuh pada Tuhan. Ketika dipadukan dengan *Taḍarru‘*, ia menjadi media spiritual untuk menata ulang emosi, mengurangi stres, dan memperkuat kesehatan mental. Dalam QS. al-An‘ām:63, gambaran manusia saat berdoa dengan tenang dan penuh kerendahan hati, itu menandakan ia sedang menenangkan diri dan mengatur emosinya. Ini adalah bentuk pengendalian diri yang dalam, yang sangat membantu menjaga kesehatan mental (*mental health*).

Dengan menyadari kelemahan diri dan berserah kepada Tuhan, seseorang bisa merasa lebih lega, tidak terbebani, dan lebih kuat menghadapi tekanan hidup.

1). Doa dengan Kerendahan Hati (*Taḍarru‘*)

Secara etimologis, kata *taḍarru‘* (تَضَرُّعٌ) berasal dari akar kata *dāḍ-rā-‘ain* (ض-ر-ع) yang dalam bahasa Arab membawa makna dasar seperti tunduk, merendah, atau pasrah. Dalam *Lisān al-‘Arab*, Ibn Manzūr menjelaskan bahwa kata *taḍarru‘* berarti “al-khuḍū‘ wa al-tadallul” (الْخُضُوعُ وَالْتَدَلُّلُ), yaitu ketundukan dan perendahan diri yang mendalam.¹⁵³

Secara terminologis, para ulama menjelaskan bahwa *taḍarru‘* adalah sikap spiritual seorang hamba yang menyadari kelemahannya dan dengan penuh kerendahan serta keikhlasan mengadu dan memohon kepada Allah Swt.. Dalam konteks ibadah, *Taḍarru‘* merupakan salah satu bentuk *ikhhlāṣ* yang memperlihatkan totalitas hati dalam penghambaan kepada Tuhan.¹⁵⁴

Adapun diksi “*doa*” yang dihubungkan dengan kata “*taḍarru‘*” atau kata ganti selainnya disebutkan dalam Al-Qur’an sebanyak 8 kali dalam 6 surah, yaitu: QS. al-An‘ām [6]: 42, QS. al-An‘ām [6] 43, QS. al-An‘ām [6] 63, QS. al-A‘raf [7] 55, QS. al-A‘raf [7] 94, QS. al-A‘raf [7] 205, QS. Yunus [10] 12, QS. al-Mu‘minun [23] 76. Seluruh ayat ini menunjukkan bagaimana sikap *Taḍarru‘* menjadi landasan utama dikabulkannya doa,

¹⁵³ Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab*, Jilid 8, (Beirut: Dār Ṣādir, 1990), h. 230.

¹⁵⁴ Al-Rāzī, *Mafāṭih al-Ghayb* (Tafsīr al-Kabīr), Jilid 12, (Beirut: Dār al-Fikr, 1981), h. 108.

dan menjadi refleksi batin seorang hamba yang benar-benar menyadari ketergantungannya kepada Allah. Penafsiran yang dilakukan Muḥammad Ḥusein Al-Ṭabātabā'ī terkait dengan term *doa* dengan *Taḍarru'* terbagi dalam tiga kategori, yaitu:

a). Doa sebagai Manifestasi Fitrah Ketuhanan dan Ketundukan

Al-Ṭabātabā'ī dalam menafsirkan QS. Al-An'am ayat 63 menjelaskan bahwa, *Taḍarru'* merupakan ekspresi fitrah manusia yang muncul spontan ketika dihadapkan pada kesulitan. Doa dalam *Taḍarru'* menunjukkan bahwa manusia secara alami tunduk dan kembali pada Tuhannya saat menyadari kelemahan dan keterbatasan dirinya.¹⁵⁵

Berikut cuplikan penafsiran beliau:

والتضرع إظهار الضراعة وهو الذل والخضوع على ما ذكره الراغب

“Taḍarru' adalah menampakkan kerendahan diri, yaitu kehinaan dan ketundukan, sebagaimana disebutkan oleh al-Rāghib..”

Penjelasan ini merujuk pada definisi leksikal yang diberikan oleh al-Rāghib al-Iṣfahānī dalam *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān*, di mana *Taḍarru'* bukan hanya sekadar “berdoa dengan suara,” tetapi melibatkan penyerahan diri secara batiniah dan lahiriah kepada Tuhan dalam kondisi penuh ketakberdayaan.¹⁵⁶ Konsep ini sejalan dengan teori fitrah ilahiyah yang dikembangkan oleh al-Ghazālī, yang menyebutkan bahwa fitrah manusia mengandung kesadaran akan keberadaan Allah dan akan muncul kembali secara jujur ketika ego manusia melemah dalam kesulitan.¹⁵⁷ Konsep fitrah ilahiyah sebagaimana dikembangkan oleh al-Ghazālī tersebut menjelaskan bahwa manusia secara alami memiliki kecenderungan untuk menyadari kehadiran dan kebergantungan kepada Tuhan. Namun, kecenderungan ini tidak selalu tampak dalam kehidupan sehari-hari, karena sering tertutupi oleh dominasi ego dan ketertarikan pada dunia. Hanya ketika seseorang berada dalam kondisi terdesak atau lemah, seperti saat mengalami kesulitan atau penderitaan, ego manusia mulai runtuh. Dalam momen inilah, kesadaran akan Allah muncul kembali secara jujur dan spontan, dan menjadi dasar dari sikap *taḍarru'* dalam doa.

¹⁵⁵ Muḥammad Ḥusein al-Ṭabātabā'ī, *Tafsīr al-Mīzān*, Juz 8 (Beirut: Mu'assasah al-A'lāmi, 1997), hal. 143

¹⁵⁶ Muḥammad Ḥusein al-Ṭabātabā'ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*, Jilid 7 (Beirut: Mu'assasah al-A'lāmi li al-Maṭbū'āt, t.t.), hal. 113.

¹⁵⁷ Abū Ḥāmid al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jilid 4 (Kairo: Dār al-Fikr, 2003), Bab al-Du'a'.

Demikian pula, Yasien Mohamed menyatakan bahwa fitrah manusia memiliki dimensi spiritual yang mendorongnya untuk berdoa secara tulus saat berada dalam tekanan.¹⁵⁸ Berdasarkan pandangan Yasien Mohamed tersebut, fitrah manusia tidak hanya bersifat biologis atau intelektual, melainkan juga memiliki dimensi spiritual. Dimensi inilah yang mendorong manusia untuk secara naluriah berdoa dengan penuh ketulusan, terutama saat berada dalam tekanan atau penderitaan. Ketika ego melemah dalam kondisi tersebut, sisi spiritual manusia mengambil alih dan mengarahkan dirinya kepada Tuhan sebagai satu-satunya tempat bergantung.

b). Doa sebagai Sarana Pendidikan Jiwa dan Pelembut Hati

Dalam menafsirkan QS. al-A'raf: 94 dan QS. al-Mu'minun: 76, al-Ṭabāṭabā'ī menekankan bahwa Taḍarru' merupakan bentuk reaksi batin terhadap musibah yang berfungsi sebagai sarana pendidikan spiritual. Tujuannya adalah agar hati manusia menjadi lembut dan mampu menerima kebenaran setelah sebelumnya keras dan penuh ego.¹⁵⁹ Al-Ṭabāṭabā'ī menjelaskan bahwa doa dengan *taḍarru'* merupakan bentuk reaksi jiwa yang muncul saat seseorang tertimpa musibah. Dalam kondisi tersebut, hati yang sebelumnya keras dan tertutup oleh ego mulai melunak. Menurutnya, pengalaman kesulitan bukan sekadar ujian, tetapi juga sarana pendidikan spiritual yang mengarahkan manusia untuk lebih terbuka terhadap kebenaran dan menyadari ketergantungannya kepada Allah.

Ini sesuai dengan konsep *tazkiyat al-nafs* (penyucian jiwa) dalam tradisi tasawuf dan psikologi Islam. Doa dalam kerendahan hati membantu mendisiplinkan nafsu, meruntuhkan kesombongan, dan membuka ruang bagi introspeksi diri. Menurut Malik Badri, Taḍarru' dalam doa adalah bentuk terapi spiritual yang mempercepat pemulihan batin seseorang yang sedang tertekan.¹⁶⁰ Melalui doa seperti ini, seseorang terdorong untuk melakukan introspeksi diri dan menyadari kelemahan serta keterbatasannya di hadapan Allah. Malik Badri bahkan menyebut bahwa *taḍarru'* dalam doa memiliki efek penyembuhan psikologis yang nyata, khususnya bagi mereka yang sedang mengalami tekanan batin.

Selain itu, Aḥmad Farīd menjelaskan bahwa dalam proses tazkiyah, doa adalah latihan kerendahan diri yang mampu menenangkan hati serta

¹⁵⁸Yasien Mohamed, *Fitrah: The Islamic Concept of Human Nature* (London: Ta-Ha Publishers, 1996), hal. 75.

¹⁵⁹ Al-Ṭabāṭabā'ī, *Tafsīr al-Mīzān*, Juz 8, hal. 151–152.

¹⁶⁰ Malik Badri, *The Dilemma of Muslim Psychologists* (London: IIIT, 1979), hal. 118.

mengokohkan tauhid praktis dalam jiwa manusia.¹⁶¹ Dalam pemikiran Ahmad Farīd, doa memiliki posisi sentral dalam proses *tazkiyat al-nafs*, karena ia merupakan bentuk latihan spiritual yang melibatkan sikap rendah hati di hadapan Allah. Doa seperti ini berfungsi untuk menundukkan ego, menumbuhkan ketulusan, serta mengarahkan hati kepada pengakuan akan keesaan dan kekuasaan Tuhan secara nyata dalam praktik hidup. Dengan demikian, doa tidak hanya menenangkan jiwa, tetapi juga menguatkan dimensi tauhid praktis dalam diri manusia.

c). Doa sebagai Jalan Kedekatan Eksistensial dengan Allah

Saat menafsirkan QS. al-A‘rāf: 55, al-Ṭabāṭabā’ī menjelaskan bahwa *Taḍarru‘* tidak hanya menjadi bagian dari permohonan, tetapi juga merupakan sarana pendekatan eksistensial kepada Allah (*al-qurb ilā Allāh*). Doa dalam bentuk *Taḍarru‘* menunjukkan penyerahan total terhadap kehendak Tuhan dan pengakuan atas kebergantungan *absolut* manusia kepada-Nya.¹⁶² Dalam menafsirkan ayat yang menyeru manusia untuk berdoa kepada Tuhan dengan rendah hati (QS. al-A‘rāf: 55), al-Ṭabāṭabā’ī menekankan bahwa *taḍarru‘* bukan hanya bentuk penghambaan yang lahir dari kebutuhan, tetapi juga sarana mendalam untuk mencapai kedekatan eksistensial dengan Allah. Ketika seseorang berdoa dalam keadaan tunduk sepenuhnya, ia sejatinya sedang melepaskan ego dan mengakui ketergantungannya yang mutlak kepada Sang Pencipta. Dalam proses ini, doa menjadi lebih dari sekadar ritual; ia berubah menjadi jalan spiritual yang memperkuat kesadaran tauhid dan penyerahan diri secara total.

Konsep ini sangat berakar dalam filsafat hikmah dan teosofi Islam, seperti yang dijelaskan oleh Mullā Ṣadrā dalam kerangka *al-qurb al-dhātī*—kedekatan hakiki antara makhluk dan Tuhan. Ia menyatakan bahwa doa yang lahir dari *taḍarru‘* mampu menghantarkan manusia pada penyatuan kehendak dan tujuan dengan Tuhannya.¹⁶³ Dalam kerangka filsafat hikmah, khususnya pemikiran Mullā Ṣadrā, *Taḍarru‘* dipahami sebagai bentuk kedekatan ontologis antara manusia dan Tuhan yang dikenal dengan konsep *al-qurb al-dhātī*. Kedekatan ini bukan hanya bersifat ibadah formal, melainkan mencerminkan proses penyatuan antara kehendak hamba dan kehendak Tuhan. Doa dalam kondisi *Taḍarru‘*, menurut Mullā Ṣadrā, memiliki kekuatan transformasional yang menjembatani dimensi kehendak manusia dengan kehendak Ilahi secara harmonis dan mendalam.

¹⁶¹ Ahmad Farīd, *Tazkiyat al-Nafs* (Kairo: Dār al-Falāh, 2006), hal. 90.

¹⁶² Al-Ṭabāṭabā’ī, *Tafsīr al-Mīzān*, Juz 8, hal. 259.

¹⁶³ Mullā Ṣadrā, *al-Asfār al-Arba‘ah*, Juz 6 (Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī), hal. 311.

Sejalan dengan itu, Seyyed Hossein Nasr menjelaskan bahwa dalam teosofi Islam, doa adalah sarana paling murni untuk menyentuh dimensi transendental manusia, dan *Taḍarru'* adalah ekspresi pengosongan diri dari ego (*fanā'*) sebagai jalan menuju pencerahan spiritual.¹⁶⁴ Menurut Seyyed Hossein Nasr, doa adalah cara paling murni untuk menyentuh sisi terdalam manusia yang bersifat spiritual. Ketika seseorang berdoa dengan penuh kerendahan hati (*Taḍarru'*), ia sedang melepaskan ego atau keakuannya. Sikap ini membantu membuka jalan menuju kedamaian dan pencerahan batin.

2). Doa dengan Suara Lirih (*Hufyah*)

Secara bahasa (etimologis), kata *hufyah* berasal dari bahasa Arab yaitu dari akar kata "*khafī*" (خفي) yang artinya tersembunyi atau tidak tampak. Menurut Ibn Manẓūr dalam kitab *Lisān al-‘Arab*, *hufyah* adalah sesuatu yang tersembunyi dari pandangan dan tidak terdengar jelas. Jadi, dalam konteks doa, *hufyah* berarti berdoa dengan suara yang sangat pelan atau bahkan hanya dalam hati.¹⁶⁵ Secara istilah (terminologis), *hufyah* digunakan dalam Al-Qur’an untuk menggambarkan cara berdoa yang dilakukan dengan penuh ketenangan, lirih, dan penuh keikhlasan, tanpa suara keras atau pamer. Menurut Quraish Shihab, doa *hufyah* adalah bentuk doa yang paling murni, karena ia keluar dari hati yang benar-benar ikhlas tanpa berharap dipuji orang lain.¹⁶⁶

Doa seperti ini menunjukkan bahwa seseorang merasa sangat dekat dengan Allah, sehingga tidak perlu mengangkat suara untuk merasa didengar. Bahkan, dalam pandangan para ulama seperti al-Būṭī, doa yang pelan itu mencerminkan kedalaman iman dan pengenalan kepada Allah, karena orang yang yakin akan kedekatan Tuhan tidak butuh bersuara keras untuk berkomunikasi dengan-Nya.¹⁶⁷ Dengan kata lain, *hufyah* adalah doa yang tenang dan tersembunyi, biasanya dilakukan dalam suasana sunyi atau hanya di dalam hati. Cara berdoa seperti ini menumbuhkan rasa damai, khusyuk, dan memperkuat hubungan pribadi antara manusia dan Tuhan. Selain sebagai bentuk ibadah, *hufyah* juga bisa menjadi sarana untuk menenangkan pikiran dan meredakan kecemasan, karena ia membantu seseorang berfokus pada isi hati dan kesadarannya terhadap kehadiran Allah.

Dalam Al-Qur’an, diksi yang secara eksplisit merujuk pada doa yang

¹⁶⁴ Seyyed Hossein Nasr, *Knowledge and the Sacred* (New York: State University of New York Press, 1989), hal. 143.

¹⁶⁵ Ibn Manẓūr, *Lisān al-‘Arab*, jld. 15 (Beirut: Dār Ṣādir, 1994), hal. 99.

¹⁶⁶ M. Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2016), hal. 241.

¹⁶⁷ Muhammad Sa’id Ramaḍān al-Būṭī, *Fiqh al-Sīrah*, (Beirut: Dār al-Fikr al-Mu’āṣir, 2011), hal. 76.

dilakukan secara "*hufyah*" (lirih/sunyi/tersembunyi) hanya muncul dalam dua ayat yang secara langsung mengandung bentuk kata dari akar خ ف ي (khā-fā-yā) dalam konteks doa, yaitu: QS. al-A'raf ayat 55 dan QS. Maryam ayat 3. Namun jika dihitung turunan katanya secara luas (derivatif morfologis dari خ ف ي) yang berkaitan makna dengan doa secara tersembunyi, diam, atau batin, maka jumlahnya lebih luas, meskipun tidak semua disebut bersama kata "doa".

Al-Ṭabāṭabā'ī dalam al-Mīzān menjelaskan bahwa penggunaan kata *hufyah* menunjukkan bahwa doa sejati adalah yang lahir dari keikhlasan dan kehadiran hati, bukan pamer atau keinginan untuk didengar manusia.¹⁶⁸

Berikut penafsiran beliau dalam al- Mīzān:

ولذلك قوبل بالخفية وهو الخفاء والاستتار فالتضرع والخفية في الدعاء هما الإعلان والإسرار فيه
 “Oleh karena itu, ia dipertentangkan dengan al-*hufyah* (الخفية), yaitu sesuatu yang tersembunyi dan tidak tampak. Maka at-*Taḍarru'* dan al-*hufyah* dalam berdoa adalah bentuk dari do'a yang diucapkan secara terang-terangan dan secara rahasia.”

QS. al-An'ām:63 ini juga banyak ditafsirkan oleh para mufassir selain al-Ṭabāṭabā'ī dalam konteks psikologis dan spiritualitas doa, seperti:

1). Ṭāhir ibn 'Āshūr (w. 1393 H) – *al-Tahrīr wa al-Tanwīr*

Ibn 'Āshūr juga menafsirkan QS. al-An'ām:63 dengan menekankan reaksi kejiwaan manusia saat berada dalam bahaya, yang membuatnya kembali kepada Allah dalam bentuk doa penuh harap.¹⁶⁹ Menurutny, hal ini mengungkap eksistensi kesadaran batin manusia yang tertanam dalam dirinya sejak diciptakan.

"Ketika bahaya menghadang, kadaran fitriah manusia terhadap Tuhan kembali mencuat, lalu muncul doa yang jujur sebagai cermin jiwa yang sadar dan kosong dari selain Allah."¹⁷⁰

Ibn 'Āshūr dan al-Ṭabāṭabā'ī sama-sama melihat doa sebagai ekspresi alamiah dari kondisi jiwa manusia yang terhimpit. Dalam konteks psikologi, ini seperti mekanisme pertahanan mental (*spiritual coping*) yang sehat di mana seseorang merespons stres dengan mendekat kepada Tuhan.

¹⁶⁸ Muḥammad Ḥusayn al-Ṭabāṭabā'ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*, jld. 8 (Qom: Mu'assasah al-A'lāmī, 1417 H), hal. 205.

¹⁶⁹ Ṭāhir ibn 'Āshūr, *al-Tahrīr wa al-Tanwīr*, juz 7, hal. 168, (Tunis: Dār Sahnūn, 1997).

¹⁷⁰ Ibn 'Āshūr, Ṭāhir. *al-Tahrīr wa al-Tanwīr*, Tunis: Dār Sahnūn, juz 7, hal. 168.

2). Sayyid Quṭb (w. 1966) – *Fī Zilāl al-Qur’ān*

Dalam *Fī Zilāl al-Qur’ān*, Sayyid Quṭb membahas QS. al-An‘ām:63 sebagai ayat yang mencerminkan reaksi naluriah manusia terhadap penderitaan dan rasa takut, yang hanya bisa diobati dengan ketundukan kepada Allah. Ia menyebutnya sebagai reaksi jiwa yang tercerahkan oleh ujian.¹⁷¹

*“Manusia dalam bahaya memanjatkan doa bukan karena diajari, tapi karena ia menyadari dengan fitrahnya bahwa hanya Allah-lah tempat bergantung.”*¹⁷²

Penjelasan Sayyid Quṭb memperkuat pemahaman bahwa doa adalah bentuk spontan dari kesadaran spiritual yang muncul dalam krisis mental. Ini sejalan dengan pendekatan spiritual-psikologis yang digunakan al-Ṭabāṭabā’ī, yaitu bahwa jiwa yang terdesak akan mencari solusi batiniah lewat pengakuan ketergantungan kepada Tuhan.

3). Abd al-Karīm Bīdār – *Spirituality and Mental Health in Islam*

Dalam buku ini, Bīdār menyebut tafsir al-Ṭabāṭabā’ī sebagai salah satu pendekatan yang sangat relevan dalam memahami hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Ia menilai bahwa tafsir al-Mīzān secara implisit memberikan kerangka kerja psikologi Islami berbasis fitrah, yang bisa digunakan dalam konseling spiritual.¹⁷³

*“Tafsir al-Mīzān oleh al-Ṭabāṭabā’ī dapat dilihat sebagai pendekatan Qur’ani yang mampu mendamaikan ilmu jiwa dan ilmu ketuhanan dalam menghadapi penderitaan mental manusia.”*¹⁷⁴

Pendekatan al-Ṭabāṭabā’ī tidak hanya relevan secara keagamaan, tapi juga membuka ruang untuk integrasi ilmu psikologi dalam memahami dinamika spiritual manusia. Dalam hal ini, doa adalah alat penyembuhan mental yang bersumber dari iman dan kesadaran spiritual.

4). Ibn Kathīr (w. 774 H) – *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*

Ibn Kathīr menafsirkan QS. al-An‘ām: 63 secara literal dan normatif,

¹⁷¹ Sayyid Quṭb, *Fī Zilāl al-Qur’ān*, juz 3, hal. 1170, (Kairo: Dār al-Shurūq, 1985).

¹⁷² Sayyid Quṭb. *Fī Zilāl al-Qur’ān*, Beirut: Dār al-Shurūq, 1985, juz 3, hal. 1170.

¹⁷³ Abd al-Karīm Bīdār, *al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah fī Daw’ al-Islām: Dirāsah fī al-Nazariyyah wa al-Taṭbīq*, hal. 148–150, (Beirut: Dār al-Nūr al-Mubīn, 2017).

¹⁷⁴ Bīdār, Abd al-Karīm. *Spirituality and Mental Health in Islam*, London: Islamic Foundation, 2014, hal. 97.

sebagai dalil atas keesaan Allah dan kebatilan menyembah selain-Nya. Ia tidak menggali dimensi psikologis atau spiritual, dan lebih menekankan aspek tauhid dan hujjah dakwah.¹⁷⁵

*“Ini adalah bukti nyata bahwa manusia hanya kembali kepada Allah saat bahaya. Maka, jika demikian, kenapa mereka kembali kepada syirik setelah diselamatkan?”*¹⁷⁶

Meskipun tafsir ini sangat kuat dalam argumen teologis, namun belum menyentuh aspek batin manusia. Bila dibandingkan dengan pendekatan al-Ṭabāṭabā’ī, terlihat bahwa Ibn Kathīr lebih fokus pada dimensi hukum dan akidah, bukan dinamika kejiwaan atau krisis batiniah manusia.

5). Al-Shanqīṭī (w. 1393 H) – *Aḍwā’ al-Bayān*

Al-Shanqīṭī menafsirkan ayat ini dalam konteks argumentasi logis terhadap akidah, dengan pendekatan analitik-hukum (*fiqhī*), bukan spiritual atau psikologis. Ia menilai bahwa doa saat krisis adalah dalil yang membantah kesyirikan, namun tidak menyelami aspek kejiwaan pelaku doa.¹⁷⁷

*“Ini adalah hujjah rasional terhadap orang-orang yang menyembah selain Allah, karena saat bahaya mereka pun memanggil Allah semata.”*¹⁷⁸

Tafsir ini memperlihatkan bahwa sebagian mufassir lebih memilih pendekatan normatif-dogmatis. Padahal, jika ditelaah lebih dalam seperti yang dilakukan al-Ṭabāṭabā’ī, ayat ini menawarkan pelajaran tentang hubungan antara pengalaman batin dan pencarian spiritual yang penting dalam studi kesehatan mental.

Melalui tafsir al-Ṭabāṭabā’ī atas QS. al-An‘ām: 63, dapat disimpulkan bahwa doa yang muncul dalam situasi genting mencerminkan sisi terdalam dari psikologi manusia. Doa bukan hanya ibadah, melainkan alat reflektif dan pemulihan jiwa. Tafsir ini mendapat dukungan dari beberapa mufassir seperti Ibn ‘Ashūr dan Sayyid Quṭb yang juga melihat kekuatan

¹⁷⁵ Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, juz 2, hal. 228, (Beirut: Dār al-Fikr, 2000).

¹⁷⁶ Ibn Kathīr, Ismā‘īl ibn ‘Umar. *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, Kairo: Dār al-Ḥadīth, 2000, juz 2, hal. 234.

¹⁷⁷ Muḥammad al-Amīn al-Shanqīṭī, *Aḍwā’ al-Bayān fī Ḍalāḥ al-Qur’ān bi al-Qur’ān*, juz 3, hal. 17–18, (Beirut: Dār al-Fikr, 1995).

¹⁷⁸ al-Shanqīṭī, Muḥammad al-Amīn. *Aḍwā’ al-Bayān fī Ḍalāḥ al-Qur’ān bi al-Qur’ān*, Riyadh: Dār al-‘Āshimāh, 1995, juz 2, hal. 285.

spiritual doa saat krisis sebagai sesuatu yang alamiah. Sebaliknya, ulama seperti Ibn Kathīr dan al-Shanqīṭī memfokuskan tafsir pada argumen tauhid, yang walaupun penting, kurang mengeksplorasi sisi batin dan psikologis manusia. Dengan demikian, pendekatan al-Ṭabāṭabā'ī sangat tepat digunakan dalam menjembatani antara tafsir klasik dan isu kontemporer, khususnya untuk studi *mental health* dan *coping spiritual* melalui doa.

Berikut beberapa ayat yang mendukung penafsiran tabataba'ī

1). QS. Yūnus:12

*“Dan apabila manusia ditimpa bahaya, ia menyeru Kami dalam keadaan berbaring, duduk, atau berdiri; tetapi setelah Kami hilangkan bahaya itu darinya, ia berlalu begitu saja, seolah-olah ia tak pernah berdoa kepada Kami untuk (menghilangkan) bahaya yang menimpanya itu.”*¹⁷⁹

وَالْآيَةُ تَصِفُ طَبِيعَةَ الْإِنْسَانِ وَهُوَ أَنَّهُ إِذَا أُصِيبَ بِضُرٍّ فَرَعَ إِلَى اللَّهِ، وَإِذَا كُشِفَ عَنْهُ أَعْرَضَ، وَكَأَنَّهُ مَا دَعَا¹⁸⁰

“Ayat ini menggambarkan tabiat manusia, yaitu apabila tertimpa bahaya, ia segera berlindung kepada Allah; namun ketika bahaya itu disingkirkan darinya, ia berpaling, seakan tidak pernah memohon kepada-Nya.”

Al-Ṭabāṭabā'ī menafsirkan ayat ini sebagai manifestasi dari kondisi fitrah manusia saat berada dalam penderitaan. Menurut beliau, saat manusia berada dalam tekanan bahaya, baik fisik maupun batin, ia secara spontan dan tanpa ragu menyeru kepada Tuhan, dalam segala posisi tubuhnya (berdiri, duduk, atau berbaring), yang melambangkan keputusan total dan permohonan penuh harap.¹⁸¹ Namun, ketika bahaya itu diangkat oleh Allah, manusia kembali kepada kelalaiannya, hidup seolah-olah tidak pernah berdoa atau mengalami penderitaan tersebut. Ini mencerminkan sifat pelupa dan tidak bersyukur manusia, yaitu inkonsistensi spiritual yang menjadi kritik moral dalam ayat ini.¹⁸²

Al-Ṭabāṭabā'ī menjelaskan bahwa doa dalam kondisi darurat menunjukkan tauhīd fiṭrī, yakni tauhīd yang muncul dari dasar kesadaran eksistensial manusia yang tahu bahwa tiada yang dapat menyelamatkan selain

¹⁷⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal. 286.

¹⁸⁰ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, *Tafsīr al-Mīzān*, Juz 11, Tafsir QS. Yūnus:12.

¹⁸¹ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, *Tafsīr al-Mīzān*, Jilid 11, hal. 148.

¹⁸² *Ibid.*, hal. 149.

Tuhan. Tetapi lupa setelah bahaya hilang adalah bukti bahwa manusia lebih sering mengikuti hawa nafsu dan melupakan hakikat ketergantungannya pada Allah.¹⁸³

Ayat ini mendukung pandangan al-Ṭabāṭabā'ī tentang kesadaran fitriah manusia kepada Tuhan saat krisis, sebagaimana dalam QS. al-An'ām:63. Tafsir al-Mīzān menjelaskan bahwa rasa takut dan doa saat bahaya adalah bukti kehadiran dimensi spiritual dalam jiwa manusia. Reaksi spontan manusia ini tidak diajarkan secara eksternal, melainkan muncul dari dalam hati nurani yang fitrī. Ayat ini memperkuat klaim bahwa doa saat bahaya adalah respon alami jiwa manusia terhadap realitas yang tidak mampu ia kendalikan. Ini adalah indikator bahwa manusia memiliki potensi spiritual yang aktif saat berada di ambang keputusan.

2). QS. Luqmān:32

“Dan apabila gelombang menimpa mereka seperti naungan, mereka berdoa kepada Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya; tetapi ketika Dia menyelamatkan mereka ke daratan, tiba-tiba mereka kembali (menyekutukan-Nya).”¹⁸⁴

Ayat ini menggambarkan momen ketika krisis memurnikan niat manusia kepada Tuhan. Dalam konteks psikologi spiritual, inilah bentuk pembersihan batiniah (*catharsis*), di mana ego luluh dan hanya tersisa kesadaran ilahiah.¹⁸⁵

Adapun al-Ṭabāṭabā'ī menafsirkan sebagai berikut:

وهم في حال من الاضطراب والخيبة والخوف لا يرجون شيئاً من أحد إلا الله سبحانه، فهم مخلصون له الدين، لا يدعون إلا إياه، فإذا أنجاهم إلى البر واطمأنوا رجعوا إلى غيرهم وعدلوا عن إخلصهم... السابق

“...Dan mereka berada dalam keadaan terdesak, putus asa, dan penuh rasa takut, di mana mereka tidak mengharapkan apa pun dari siapa pun selain Allah Swt. Maka mereka pun mengikhlaskan agama hanya kepada-Nya, dan

¹⁸³ *Ibid.*

¹⁸⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hal. 411.

¹⁸⁵ Lihat Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, *Tafsīr al-Mīzān*, juz 21, hal. 354; bandingkan dengan pendekatan psikologi transpersonal dalam konsep *catharsis* yang menekankan kehancuran ego dan munculnya kesadaran spiritual murni. Lihat juga: Frances Vaughan, *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality* (Boston: Shambhala, 1986), hal. 47–49.

tidak berdoa kecuali kepada-Nya. Namun ketika Dia menyelamatkan mereka ke daratan dan mereka merasa tenang, mereka kembali pada kesesatan mereka dan berpaling dari keikhlasan yang sebelumnya...”

Al-Ṭabāṭabā’ī menjelaskan bahwa doa yang dilakukan oleh manusia ketika dilanda gelombang besar di lautan adalah bentuk reaksi spontan dari fitrah manusia. Dalam keadaan tersebut, manusia merasa tidak berdaya, terputus dari semua harapan kecuali kepada Allah. Maka dari itu, keikhlasan (*al-ikhhlās*) yang muncul dalam doa mereka bersifat fitri dan murni, karena mereka tidak mengandalkan siapa pun selain Tuhan.¹⁸⁶ Namun, ketika mereka telah selamat dan kembali merasa aman di daratan, kondisi batin berubah. Mereka kembali kepada kesyirikan atau pengabaian terhadap ketauhidan. Al-Ṭabāṭabā’ī menilai ini sebagai kondisi kejiwaan yang tidak stabil, di mana kesadaran tauḥīd hanya muncul dalam situasi terdesak, namun hilang ketika kenyamanan dunia kembali menguasai hati mereka.¹⁸⁷

Dengan demikian, dipahami bahwa QS. Luqmān: 32 sangat mendukung penafsiran al-Ṭabāṭabā’ī atas QS. al-An‘ām: 63. Kedua ayat ini saling menguatkan dalam menggambarkan fenomena spiritual manusia dalam krisis, dan al-Ṭabāṭabā’ī sendiri dalam al-Mīzān menafsirkan keduanya dengan pola pendekatan yang serupa: doa sebagai ekspresi fitrah *tauḥīdiah* manusia dalam situasi genting.

3). QS. al-Isrā’: 67

*“Dan apabila bahaya menimpa kamu di laut, niscaya hilanglah yang biasa kamu seru kecuali Dia...”*¹⁸⁸

Ayat ini menegaskan bahwa dalam kondisi darurat, seluruh ketergantungan palsu runtuh. Al-Ṭabāṭabā’ī menafsirkan bahwa ini menunjukkan kesadaran monoteistik laten dalam diri manusia. Ketika semua alternatif gagal, hanya Tuhan yang menjadi tumpuan terakhir. Ini identik dengan makna QS. al-An‘ām: 63.¹⁸⁹

Dalam *al-Mizan*, al-Ṭabāṭabā’ī menjelaskan :

¹⁸⁶ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā’ī, *Tafsīr al-Mīzān*, juz 21, hal. 354.

¹⁸⁷ *Ibid.*

¹⁸⁸ QS. al-Isrā’ [17]: 67.

¹⁸⁹ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā’ī, *Tafsīr al-Mīzān*, juz 15, hal. 315; bandingkan dengan penafsirannya atas QS. al-An‘ām [6]: 63 dalam *Tafsīr al-Mīzān*, juz 7, hal. 308.

فإذا مسهم الضر في البحر أيقنوا أنهم لا منجي لهم إلا الله، وارتفعت عن قلوبهم الحجب ففرعوا إلى فطرتهم، فتوجهوا إلى الله مخلصين له الدين، فإذا نجاهم إلى البر عادوا إلى شركهم وكفرهم.

*“Maka apabila bahaya menimpa mereka di laut, mereka yakin bahwa tidak ada penyelamat bagi mereka kecuali Allah, dan tabir-tabir pun terangkat dari hati mereka, sehingga mereka kembali kepada fitrah mereka. Maka mereka pun menghadap kepada Allah dengan memurnikan agama hanya kepada-Nya. Namun, ketika Allah menyelamatkan mereka ke daratan, mereka kembali kepada kemusyrikan dan kekufuran.”*¹⁹⁰

QS. al-Isrā’:67 menjadi salah satu ayat yang menggambarkan respons manusia terhadap krisis eksistensial, yakni bahaya besar di lautan. Dalam tafsirnya, al-Ṭabāṭabā’ī menekankan bahwa ketika bahaya besar melanda, manusia secara spontan meninggalkan segala bentuk ketergantungan selain kepada Allah. Hal ini terjadi karena tabir-tabir batin yang selama ini menutupi kesadaran ruhani manusia tersingkap, sehingga fitrah tauḥīd kembali mengemuka.¹⁹¹ Dari sudut pandang psikologi spiritual, pengalaman doa dalam situasi genting semacam ini dapat dikategorikan sebagai pengalaman transformatif. Saat seseorang berada dalam kondisi kehilangan kontrol (misalnya di tengah lautan saat badai), ego menjadi hancur (ego dissolution) dan digantikan oleh kesadaran transenden kondisi ini dikenal sebagai spiritual catharsis atau pelepasan batin.¹⁹²

Dengan demikian, QS. al-Isrā’:67 mendukung kerangka berpikir al-Ṭabāṭabā’ī dalam QS. al-An‘ām:63, bahwa doa dalam krisis adalah manifestasi murni dari fitrah tauḥīd, sekaligus dapat berfungsi sebagai mekanisme pemulihan mental (spiritual healing) karena mengaktifkan keterhubungan eksistensial manusia dengan Tuhannya.

4). QS. al-Zumar:8

*“Dan apabila manusia ditimpa bahaya, dia menyeru Tuhannya dengan kembali kepada-Nya; kemudian apabila Dia memberikan nikmat-Nya kepadanya, dia lupa terhadap apa yang dahulu ia mohon...”*¹⁹³

Dalam al-Mīzān, al-Ṭabāṭabā’ī memaknai ayat ini sebagai siklus spiritual-manusiawi: berdoa saat bahaya dan lupa setelah selamat. Ini

¹⁹⁰ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā’ī, *Tafsīr al-Mīzān*, juz 15, hal. 315.

¹⁹¹ *Ibid.*

¹⁹² Lihat Frances Vaughan, *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality* (Boston: Shambhala, 1986), hal. 47–49; serta pendekatan psikologi transpersonal dalam pemurnian spiritual.

¹⁹³ QS. al-Zumar [39]: 8.

menunjukkan fluktuasi kesadaran spiritual manusia, yang menandakan pentingnya kontinuitas dalam relasi dengan Allah, bukan hanya saat genting.¹⁹⁴ Berikut penafsirannya :

يريد تعالى أن الإنسان إذا وقع في شدة دعا الله عند ذلك مخلصاً له الدين، فإذا كشف الله عنه الشدة ونجاه منها أنساه فرجه ما كان فيه، فعاد إلى طريقه الأول من الغفلة عن الله، والإعراض عن ذكره، والإشتغال بالباطل

“Allah Swt. hendak menyampaikan bahwa manusia, ketika tertimpa musibah, akan berdoa kepada Allah dengan penuh keikhlasan. Namun ketika Allah telah mengangkat kesulitan itu darinya, dan menyelamatkannya dari keadaan tersebut, manusia pun lupa akan kesulitannya, dan kembali ke jalan yang dahulu yakni lalai dari mengingat Allah dan sibuk dengan kebatilan.”¹⁹⁵

Ayat ini memiliki pola tematik yang identik dengan QS. al-An‘ām:63, QS. al-Isrā’:67, dan QS. Luqmān:32, sehingga memperkuat gagasan al-Ṭabāṭabā’ī tentang fitrah *tauḥīdiah* manusia yang muncul dalam doa saat krisis, namun mudah pudar bila tidak diiringi dengan kesadaran yang stabil.

5). QS. al-Rūm:33–34

“Dan apabila manusia ditimpa bahaya, mereka menyeru Tuhan mereka dengan kembali kepada-Nya... tetapi setelah Dia memberikan rasa rahmat, mereka kembali menyekutukan-Nya...”¹⁹⁶

Al-Ṭabāṭabā’ī menafsirkan bahwa fenomena *taḍarru‘* saat musibah adalah fitrah ruhani manusia, sedangkan kembali menyekutukan setelah itu merupakan hasil intervensi hawa nafsu dan lingkungan. Ayat ini memperlihatkan konflik antara fitrah dan kebiasaan. Dalam konteks psikologi Islam, ini menunjukkan pentingnya pembinaan kesadaran spiritual secara terus-menerus agar manusia tidak kembali pada bentuk keterputusan dari Tuhan setelah ujian berakhir. Hal ini sesuai dengan penafsirannya dalam al-Mīzān :

يريد تعالى أن الإنسان إذا وقع في شدة دعا الله، ورجع إلى فطرته، وخلص دعاؤه، فإذا أنجاه الله، ورجع إلى عافيته، عاد إلى طريق الغفلة والإشراك، وهذا من طبع أكثر الناس

“Allah bermaksud menjelaskan bahwa ketika manusia berada dalam kesulitan, ia berdoa kepada Allah dan kembali kepada fitrahnya, sehingga doanya menjadi murni (ikhlas). Namun, ketika Allah menyelamatkannya dan

¹⁹⁴ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā’ī, *Tafsīr al-Mīzān*, juz 18, hal. 124.

¹⁹⁵ *Ibid.*

¹⁹⁶ QS. al-Rūm [30]: 33.

*mengembalikannya kepada kondisi sehat dan nyaman, ia pun kembali kepada kelalaian dan kesyirikan. Menurut al-Ṭabāṭabā'ī, ini adalah sifat mayoritas manusia yang tidak konsisten dalam menjaga kesadaran tauḥīdiah.*¹⁹⁷

Dalam *al-Mīzān*, al-Ṭabāṭabā'ī memahami kedua ayat ini, yakni QS. al-Rūm:33–34 dan QS. al-An'am ayat 63 sebagai bagian dari satu pola spiritual yang menunjukkan fitrah tauḥīd manusia. Menurutnya, doa yang muncul saat krisis bukan hasil rekayasa rasional atau doktrin eksternal, tetapi buah dari keterpaksaan eksistensial yang memaksa manusia menyingkap lapisan ego dan kembali kepada fitrah ilāhiyah-nya.

Di kedua ayat tersebut, al-Ṭabāṭabā'ī menekankan:

- 1). Bahwa tauḥīd adalah realitas yang terbenam dalam jiwa manusia.
- 2). Dalam kondisi ekstrem (bahaya laut, gelapnya darat dan laut, atau musibah berat), kesadaran tauḥīd muncul secara murni, ditandai dengan doa yang tulus dan khusus.
- 3). Namun, ketika keselamatan datang, tabir duniawi kembali menutupi kesadaran tersebut, menyebabkan manusia lupa kepada Allah, atau jatuh pada bentuk syirik dalam sikap dan perilaku.

Dari perspektif kesehatan mental, seluruh rangkaian ayat tersebut mencerminkan bagaimana doa berfungsi sebagai respons alami terhadap tekanan psikologis. Ketika seseorang mengalami tekanan berat atau ketakutan eksistensial, doa menjadi sarana untuk menyambung kembali dirinya dengan sesuatu yang absolut dan penuh makna. Maka, doa bukan hanya media permohonan, tetapi juga alat penguatan jiwa dan pembersihan batin.

Dengan demikian, QS. al-An'am: 63 yang dikaji secara mendalam dalam penelitian ini, bersama dengan ayat-ayat pendukungnya, menegaskan bahwa doa yang ikhlas khususnya dalam bentuk *tadarru'* (kerendahan hati) dan *Ḥufyah* (lirih/sunyi) merupakan elemen penting dalam menjaga ketenangan jiwa dan kesehatan mental dalam Islam. Doa mencerminkan kualitas spiritual, dan sekaligus menjadi indikator keseimbangan batiniah yang dibutuhkan manusia dalam menghadapi realitas hidup yang penuh ujian.

Sebelum membahas lebih jauh mengenai keterkaitan doa dengan kesehatan mental, perlu dipahami bahwa pengalaman spiritual seseorang

¹⁹⁷ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, *Tafsīr al-Mīzān*, juz 21, hal. 236.

tidak selalu berjalan linear dengan harapan yang diinginkan. Ada kalanya doa yang dipanjatkan dengan penuh kerendahan hati (*taḍarru‘*) maupun lirih (*khufyah*) tidak serta merta diijabah sesuai permintaan hamba. Fenomena ini justru menjadi salah satu titik kritis dalam pengalaman religius manusia, di mana makna doa dan hubungannya dengan Allah diuji secara eksistensial. Oleh karena itu, penting untuk menelaah bagaimana seni menafsirkan doa yang tidak diijabah, agar doa tidak dipandang sebagai sekadar sarana pemenuhan keinginan, melainkan juga sebagai ruang pendidikan spiritual dan pemurnian jiwa.

B. Seni Menafsirkan Doa yang Tidak Diijabah

Sebagaimana pendefinisian doa pada bab-bab sebelumnya, doa merupakan salah satu ekspresi terdalam dari fitrah manusia untuk mencari pertolongan, harapan, dan makna hidup. Namun, fenomena doa yang tidak dikabulkan seringkali menimbulkan pertanyaan besar dalam dimensi teologis maupun psikologis. Dalam konteks spiritualitas Islam, doa yang tidak diijabah bukanlah tanda penolakan mutlak dari Allah, melainkan bagian dari proses pendidikan ruhani, ujian kesabaran, dan sarana pembentukan kesehatan mental.

Muḥammad Ḥusein al-Ṭabāṭabā‘ī dalam *al-Mīzān* memandang doa bukan sekadar permintaan verbal, tetapi ekspresi fitrah manusia yang secara ontologis selalu terhubung dengan Tuhan.¹⁹⁸ Menurutnya, doa yang tidak dikabulkan tidak berarti ditolak, melainkan menunjukkan bahwa manusia terkadang meminta sesuatu yang bertentangan dengan maslahat hakiki dirinya

Selain itu, beliau juga menjelaskan bahwa doa memiliki dimensi transendental yang melampaui sekadar pemenuhan kebutuhan. Menurutnya, doa adalah wujud ketundukan manusia di hadapan Allah dan merupakan bentuk keterhubungan yang menjaga keseimbangan jiwa.¹⁹⁹ Oleh karena itu, doa yang tidak dikabulkan dapat dimaknai sebagai cara Allah mengarahkan manusia untuk memahami makna terdalam dari ketergantungan kepada-Nya.

Selain itu, para ulama menekankan bahwa terkadang doa tidak dikabulkan secara lahiriah karena adanya maslahat yang lebih besar bagi hamba. Ibn ‘Aṭā‘illāh al-Sakandarī, misalnya, dalam *al-Ḥikam* menegaskan

¹⁹⁸ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā‘ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur‘ān*, Jil. 1 (Beirut: Mu‘assasat al-A‘lamī li al-Maṭbū‘āt, 1997), hal. 45.

¹⁹⁹ Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā‘ī, *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur‘ān*, Juz 7 (Beirut: Mu‘assasah al-A‘lamī, 1997), hal. 350.

bahwa tertundanya jawaban doa seringkali menyimpan hikmah yang lebih tinggi daripada terkabulnya permintaan itu sendiri.²⁰⁰ Perspektif ini memperlihatkan bahwa doa bukanlah kontrak transaksional, melainkan jalan menuju kedewasaan spiritual.

Dari sisi psikologi modern, doa yang tidak terkabul dapat dilihat sebagai sarana penguatan resilience. Frankl dalam teorinya tentang logotherapy menekankan pentingnya pencarian makna di balik penderitaan.²⁰¹ Dengan demikian, seni menafsirkan doa yang tidak dikabulkan adalah dengan memandangnya sebagai “ruang jeda” yang memungkinkan manusia membangun kesabaran, ketabahan, dan keyakinan bahwa setiap pengalaman baik yang sesuai keinginan maupun yang tidak memiliki makna transformatif bagi kesehatan mental.

Maka, seni menafsirkan doa yang tidak diijabah terletak pada kemampuan untuk mengubah kekecewaan menjadi kekuatan spiritual, menjadikan doa sebagai sarana penguatan jiwa, dan melihat penundaan jawaban doa sebagai peluang untuk semakin mendekat kepada Allah. Hal ini selaras dengan firman Allah: *“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”* (QS. al-Baqarah: 216).

²⁰⁰ Ibn ‘Atā’illāh al-Sakandarī, *al-Ḥikam al-‘Aṭā’iyah*, (Kairo: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2004), h. 42.

²⁰¹ Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning* (Boston: Beacon Press, 2006), h. 86.

BAB V

PENUTUP

Bab V merupakan bab terakhir dari seluruh pembahasan yang terdapat dalam laporan penelitian. Dengan ini, peneliti akan mengurai hasil penelitian, memberikan saran, serta mengurai beragam sumber yang menjadi rujukan pada penelitian ini. Adapun judul besar pada bab ini ialah penutup, dengan cakup pembahasan kesimpulan, saran dan daftar pustaka.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap QS. al-An‘ām: 63 dalam perspektif tafsir al-Mīzān karya Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā‘ī, serta mengacu pada rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Konsep Kesehatan Mental dalam Doa Berdasarkan QS. al-An‘ām: 63

Menurut Ṭabāṭabā‘ī, kesehatan mental ialah keseimbangan antara kekuatan batin dan penerimaan terhadap kehidupan. Hal ini dilihat dari prinsip-prinsip yang terkait dengan pandangannya tentang manusia, spiritualitas, dan keseimbangan hidup dalam Islam. Meskipun Ṭabāṭabā‘ī tidak menjelaskan secara eksplisit, tetapi kesehatan mental yang dimaksudkan adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai kesulitan. Beliau menegaskan bahwa secara alami, manusia akan mencari bantuan saat menghadapi situasi yang tidak sanggup ia atasi sendiri. Usaha mencari pertolongan ini adalah bagian dari reaksi psikologis yang wajar, yang membantu manusia tetap menjaga kestabilan mentalnya di tengah tekanan.

Dalam pandangan al-Ṭabāṭabā‘ī, QS. al-An‘ām: 63 menunjukkan bahwasanya doa yang lahir dari situasi darurat seperti yang tergambar dalam ayat tersebut (kegelapan yang ada di laut dan di darat) menunjukkan bahwa manusia dalam kondisi genting, secara naluriah manusia akan mengakui keterbatasannya dan menggantungkan harapan hanya kepada Tuhan. Dari sudut pandang ini, doa berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, karena melibatkan unsur kesadaran diri, ketundukan, dan harapan yang tulus kepada Tuhan.

2. Relevansi Doa terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir al-Mīzān

Al-Ṭabāṭabā‘ī menekankan bahwa doa memiliki fungsi psikologis yang penting bagi kondisi kejiwaan manusia. Ketika seseorang berdoa dengan penuh

keikhlasan dalam situasi sulit, hal ini menjadi sarana untuk memperkuat koneksi spiritual dengan Allah dan sekaligus memperkuat daya tahan mental. Dalam tafsir al-Mīzān, doa dipahami tidak hanya sebagai ibadah verbal, melainkan sebagai bentuk nyata dari kesadaran seseorang akan keberadaan dirinya yang menghubungkan manusia dengan Tuhan. Koneksi spiritual ini membantu meredakan kecemasan, mengurangi beban emosional, serta membentuk ketenangan jiwa yang stabil. Oleh karena itu, praktik doa yang berdasarkan kesadaran dan keikhlasan dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental individu. Dengan demikian, QS. al-An‘ām:63 dalam tafsir al-Mīzān mengandung makna mendalam tentang pentingnya doa dalam membentuk kesehatan mental yang kokoh. Al-Ṭabāṭabā‘ī memandang bahwa ketergantungan manusia kepada Allah yang tercermin dalam doa merupakan pondasi utama bagi stabilitas jiwa dan ketenangan batin yang hakiki.

QS. al-An‘ām:63 dalam Tafsir al-Mīzān menunjukkan bahwa doa adalah ekspresi fitrah manusia untuk kembali pada Allah, terutama saat menghadapi kesulitan. Menurut al-Ṭabāṭabā‘ī, doa tidak hanya ibadah, tetapi juga sarana spiritual coping yang menenangkan jiwa, meredakan kecemasan, dan memperkuat mental. Pendekatan ini menegaskan bahwa Islam memiliki peran penting dalam pembinaan kesehatan mental melalui kekuatan spiritual doa.

B. Saran

Penelitian ini mengkaji hubungan antara doa, kerendahan hati (Taḍarru‘), dan kesehatan mental berdasarkan penafsiran QS. al-An‘ām ayat 63 dalam Tafsir al-Mīzān karya Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā‘ī. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, baik dari segi ruang lingkup, pendekatan metodologis, maupun pemilihan sumber data tafsir dan psikologis yang digunakan. Keterbatasan ini wajar terjadi dalam penelitian tingkat sarjana, namun tidak menutup kemungkinan bahwa tema ini masih sangat terbuka untuk digali lebih dalam melalui berbagai pendekatan dan perspektif yang lebih luas serta multidisipliner.

Oleh karena itu, penulis mengajukan beberapa saran untuk pengembangan penelitian lanjutan yang dapat memperkaya wacana integratif antara studi Al-Qur’an dan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang kesehatan mental:

1. Pendekatan Interdisipliner antara Tafsir dan Psikologi Empiris

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan bersifat studi pustaka (*library research*), yang bertumpu pada analisis teks tafsir. Untuk penelitian lanjutan, akan sangat menarik jika dilakukan pendekatan interdisipliner yang menggabungkan analisis teks keagamaan (tafsir) dengan kajian empiris dari

psikologi modern. Peneliti dapat melakukan studi lapangan (*field research*) yang melibatkan partisipan seperti konselor muslim, psikolog klinis, dan pasien dengan gangguan mental yang menjalani terapi spiritual berbasis doa. Misalnya, peneliti dapat merancang studi kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap pasien yang rutin berdoa dalam kondisi psikis tertekan (seperti saat mengalami kecemasan atau depresi), lalu mengaitkannya dengan makna ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan doa dalam suasana krisis, sebagaimana yang dikaji dalam QS. al-An'am: 63. Penelitian ini akan memperkaya hasil dengan pendekatan *grounded theory* atau fenomenologi.

2. Studi Komparatif antara Mufassir Klasik dan Modern

Penelitian ini berfokus pada penafsiran al-Ṭabāṭabā'ī yang merepresentasikan pendekatan filosofis dan kontemplatif dalam memahami Al-Qur'an. Untuk pengembangan lebih lanjut, peneliti dapat melakukan studi komparatif antara penafsiran al-Ṭabāṭabā'ī dan mufassir lain seperti al-Rāzī, al-Qurṭubī, atau Sayyid Qutb. Tujuannya adalah untuk mengkaji bagaimana masing-masing mufassir memahami ayat-ayat yang berkaitan dengan kondisi krisis, doa, dan respon spiritual manusia. Perbandingan ini bisa membuka wawasan lebih luas tentang bagaimana latar belakang keilmuan dan zaman mempengaruhi pemaknaan terhadap teks Al-Qur'an, serta bagaimana relevansi tafsir-tafsir tersebut terhadap isu-isu kontemporer seperti kesehatan mental.

3. Pengembangan Tema dalam Kajian Maudhu'ī (Tematik)

Penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik terbatas pada satu ayat (QS. al-An'am:63). Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan tema kesehatan mental dan doa dalam skala yang lebih luas melalui pendekatan *tafsir maudhu'ī* menyeluruh. Penelitian dapat mengidentifikasi seluruh ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang: Doa dalam kondisi kesulitan dan tekanan (*ḥālah al-ḍar*). Kerendahan hati dan ketundukan dalam berdoa (*Taḍarru'*) Penyembuhan psikologis melalui zikr dan *istighfar* Ketenangan jiwa dalam konteks spiritual (*sakinah, ṭuma'nīnah*). Dengan pendekatan tersebut, peneliti bisa menyusun peta tematik Al-Qur'an terkait kesehatan mental dan menawarkan solusi Qur'ani secara komprehensif.

4. Analisis Kontekstual terhadap Kesehatan Mental dalam Doa

Penelitian ini berfokus pada tafsir filosofis dan spiritual, namun konteks sosial-budaya juga penting untuk dianalisis. Dalam penelitian lanjutan, peneliti dapat mengeksplorasi konteks masyarakat muslim modern dalam menghadapi krisis psikologis dan bagaimana peran doa serta pemahaman terhadap Al-Qur'an memberi kontribusi terhadap ketenangan batin. Studi ini bisa

menggunakan metode studi kasus atau survei lapangan di komunitas pesantren, lembaga rehabilitasi mental berbasis spiritual, atau kelompok pengajian yang rutin mengadakan zikir dan doa bersama. Penelitian tersebut akan sangat membantu menjembatani pemahaman tekstual dan praktik nyata di masyarakat.

5. Pendekatan Teologis-Psikologis terhadap Konsep *Taḍarru'* dan Doa

Salah satu fokus utama penelitian ini adalah pada konsep *Taḍarru'* (kerendahan hati) sebagai elemen penting dalam doa. Dalam penelitian lanjutan, konsep ini bisa dianalisis lebih mendalam dengan pendekatan teologis dan psikologis. *Taḍarru'* dapat dikaji sebagai bentuk pengosongan ego (*fanā' al-nafs*) dalam sufisme, atau sebagai *mekanisme coping religius* dalam psikologi spiritual. Penelitian ini akan bermanfaat untuk mengaitkan konsep-konsep tasawuf, teologi Islam, dan psikoterapi kontemporer.

6. Studi Longitudinal tentang Pengaruh Doa terhadap Kesehatan Mental

Penelitian eksperimental jangka panjang juga bisa dilakukan oleh peneliti lanjutan. Misalnya, dengan mengamati sekelompok individu yang rutin melakukan doa dengan kesadaran penuh (*khusyū'* dan *Taḍarru'*) selama beberapa bulan, lalu mencatat perubahan dalam kondisi mental, emosi, dan perilaku mereka. Ini dapat dilakukan dengan bantuan instrumen psikologis standar seperti skala kecemasan, depresi, dan kepuasan hidup. Studi semacam ini sangat potensial menjadi kontribusi ilmiah yang konkret dalam menghubungkan doktrin keagamaan dengan praktik ilmiah kesehatan mental.

Dengan melihat banyaknya potensi pengembangan dari tema ini, jelas bahwa kajian integratif antara Al-Qur'an dan kesehatan mental merupakan bidang yang sangat penting dan relevan dengan kebutuhan zaman. Penelitian ini hanyalah langkah awal dalam membuka ruang dialog antara wahyu dan ilmu psikologi modern. Diharapkan, para peneliti berikutnya dapat melanjutkan estafet keilmuan ini dengan metode dan pendekatan yang lebih kaya, sehingga Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai kitab petunjuk spiritual, tetapi juga sebagai sumber solusi atas problematika kejiwaan manusia kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Abd al-Bāqī, Muḥammad Fu’ād. *al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*. Bandung: Diponegoro, t.t.p.
- Bīdār, ‘Abd al-Karīm. *al-Ṣiḥḥah al-Nafsiyyah fī Ḍaw’ al-Islām: Dirāsah fī al-Nazariyyah wa al-Taṭbīq*. Beirut: Dār al-Nūr al-Mubīn, 2017.
- ‘Abd al-Bāqī, Muḥammad Fu’ād. *Al-Mu‘jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*. Bandung: Diponegoro, t.t.p.
- Razzaqi, Abu Al-Qasim. “Pengantar kepada Tafsīr Al-Mīzān.” *Jurnal Al Hikmah*, No. 8, 1413 H.
- Achmad, Amrillah. “Telaah Tafsir al-Mīzān Karya Al-Ṭabātabā’ī.” *Tafsere: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 9, no. 2 (2021): 256–267.
- Tahrani, Agha Barzak. *Thabaqat A‘lam al-Sayyid*. Jilid 1. Najaf: al-Muthba‘ah al-‘Ilmiyah, 1370 H.
- Ahmad, Syaiful. *Washatiyah dalam Tafsir al-Mīzān Karya Al-Ṭabātabā’ī*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Baidowi, Ahmad. *Mengenal Al-Ṭabātabā’ī dan Kontroversi Nasikh Mansukh*. Bandung: Nuansa, 2005.
- Fauzan, Ahmad. “Manhaj Tafsir al-Mīzān Fī Tafsīr al-Qur’ān.” *Jurnal al Tadabbur* 3, no. 2 (2018): 120–135.
- Al-Qaththan, Manna’. *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur’an*. Terj. H. Aunur Rafiq El-Mazni. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006.
- Al-Qaththan, Manna’. *Mabāḥith fī ‘Ulūm al-Qur’ān*. Beirut: Maktabah al Ma‘ārif, t.t.
- Al-Rāzī, Fakhrudin. *Kitab al-Nafs wa al-Rūḥ wa Sharḥ Qawāhumā*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, t.t.

Al-Rāzī, Fakhruddin. *Maḥāṭib al-Ghayb (Tafsīr al-Kabīr)*. Jilid 12. Beirut: Dār al-Fikr, 1981.

Al-Shanqīṭī, Muḥammad al-Amīn. *Aḍwā' al-Bayān fī Ḍāḥ al-Qur'ān bi al-Qur'ān*. Riyadh: Dār al-‘Āṣimah, 1995.

Al-Ṭabāṭabā'ī, Muḥammad Ḥusain. *al-Mizān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Beirut: Mu'assasah al-A'lā li al-Maṭbū'āt, 1991.

Al-Ṭabāṭabā'ī, Muḥammad Ḥusain. *Mengungkap Rahasia al-Qur'an*. Terj. A. Malik Madani dan Hamim Ilyas. Bandung: Mizan, 1994.

Ryff, Carol D. “Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081.

Snyder, C.R., et al. “Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family.” Dalam *Handbook of Positive Psychology*, ed. C.R. Snyder dan Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press, 2002.

“Early Muslim Scholars' Conceptions of Character Development and Well being.” *Journal of Muslim Mental Health*. Vol. 17, No. 1 (2023): 25-30.

Vaughan, Frances. *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality*. Boston: Shambhala, 1986.

Koenig, Harold G. *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. San Diego: Academic Press, 2018.

- Koenig, Harold G. *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. 2nd ed. San Diego: Academic Press, 2022.
- Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion, 2005.
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press, 1997.
- Pargament, Kenneth I, Marie Feuille, dan Donna Burdzy. “The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping.” *Religions* 2, no. 4 (2011): 51–76.
- Malik Badri. *The Dilemma of Muslim Psychologists*. London: IIIT, 1979.
- al-Sakandarī, Ibn ‘Aṭā’illāh. *al-Ḥikam al-‘Aṭā’iyyah*. Kairo: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2004.
- Seligman, Martin. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011.
- al-Ṭabāṭabā’ī, Muḥammad Ḥusain. *Tafsīr al-Mīzān*. Juz 8. Beirut: Mu’assasah al-A‘lāmi, 1997.
- Ulfah, Mufidah. “Peran Doa dalam Mengurangi Stres Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2020): 44–57.
- Skinner, Rasjid. “Islam and the Psychology of the Soul.” *Journal of Islamic Psychology* 1, no. 1 (2005): 15–17.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Knowledge and the Sacred*. New York: State University of New York Press, 1989.

- Plante, Thomas G. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Washington, DC: American Psychological Association, 2021.
- Frankl, Viktor E.. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
- Yasien, Mohamed. *Fitrah: The Islamic Concept of Human Nature*. London: Ta-Ha Publishers, 1996.
- Daradjat, Zakiah. *Kesehatan Mental dalam Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, 1978.
- Daradjat, Zakiah. *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung, 1990.
- Gymnastiar, Abdullah. *Kedahsyatan Doa*. Bandung: KhasMQ, 2005.
- al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Jilid 4. Kairo: Dār al-Fikr, 2003.
- Izzan, Ahmad. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Bandung: Tafakur, 2011.
- Abdel-Khalek, Ahmed M. "Prayer and Psychological Well-Being: A Cross Cultural Perspective." *Mental Health, Religion & Culture* 26, no. 2 (2023): 112–127.
- Farīd, Aḥmad. *Tazkiyat al-Nafs*. Kairo: Dār al-Falāḥ, 2006.
- Al-Hamid, Muhammad bin Ibrahim. *Berdoa Sesuai Sunnah*. Terj. Abu 'Ala. Jakarta: Pustaka At-Tazkia, 2004.
- Al-Qardhawi, Yūsuf. *Al-Īmān wa al-Ḥayāh*. Mesir: Dār Wahbah, 1978.
- Amelia, Rubaiyi Nor, dan Destisa Denti Seiza Pratiwi. "Manfaat Berzikir terhadap Kesehatan Mental." *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2023): 696–703.
- Amrillah, Achmad. "Telaah Tafsir al-Mīzān Karya Al-Ṭabāṭabā'ī." *Tafsere: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 9, no. 2 (2021): 257–270.

- Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 1975.
- Ryff, Carol D. "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069–1081.
- Chittick, William C. *The Sufi Path of Love: The Spiritual Teachings of Rumi*. Albany: State University of New York Press, 1983.
- Effendi, Mochtar. *Ensiklopedi Agama dan Filsafat*. Palembang: Universitas Sriwijaya, 2001.
- Vaughan, Frances. *The Inward Arc: Healing in Psychotherapy and Spirituality*. Boston: Shambhala, 1986.
- Hadiwijono, Harun. *Sari Filsafat Barat I*. Yogyakarta: Kanisius, 2005.
- Hendrawan, Sanerya. *Spiritual Management*. Bandung: Mizan, 2009.
- Hidayat, Komaruddin. *Psikologi Kebahagiaan*. Jakarta: Noura Books, 2015.
- Ibnu Kathīr, Ismā'īl ibn 'Umar. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*. Beirut: Dār al Fikr, 2000.
- Ibnu Manzūr, Jamaluddin. *Lisān al-'Arab*. Beirut: Dār al-Şādir, 1414 H.
- Gusmian, Islah. *Khazanah Tafsir Indonesia: Dari Hermeneutika hingga Ideologi*. Jakarta: Teraju, 2003.
- Rūmī, Jalāl al-Dīn. *The Essential Rumi*. Terj. Coleman Barks. San Francisco: HarperOne, 2004.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Bandung: Mizan, 2003.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Tafsir Sufi al-Fatihah Mukadimah*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human*

- Nature*. New York: Modern Library, 2002.
- Jung, C.G. *Psychology and Religion: West and East*. Terj. R.F.C. Hull. Princeton: Princeton University Press, 1969.
- Vitoasmara Kevin, Fadillah Vio Hidayah, dkk. “Gangguan Mental (Mental Disorders).” *Student Research Journal* 2, no. 3 (2024): 60–70.
- Khalish, Naufal. “Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z di Indonesia.” Rumah Sakit Jiwa Aceh. Diakses 5 September 2024. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia>
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989.
- Mahsyam, Saifuddin. *Konsep Doa dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*. Skripsi, IAIN Palopo, 2015.
- Smith, Margaret. *An Introduction to the History of Mysticism*. London: Sheldon Press, 1973.
- Masganti. *Psikologi Agama*. Medan: Perdana Publishing, 2011.
- Seligman, Martin. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press, 2011.
- Shihab, M. Quraish. *Kaidah Tafsir: Kaidah-Kaidah Penafsiran al-Qur'an*. Ciputat: Lentera Hati, 2013.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2016.
- al-Isfahani, Muhammad Ali al-Ridai. *Manāhij al-Tafsir wa Ittijahatihi Dirāsah Muqaranah fī Manahij Tafsir al-Qur'ān*.
- al-Būṭī, Muhammad Sa'īd Ramaḍān. *Fiqh al-Sīrah*. Beirut: Dār al-Fikr al Mu'āṣir, 2011.

- Munawaroh, Nasichatul. *Konsep Mental Health dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an dan al Mishbah)*. Skripsi, IAIN Salatiga, 2022.
- Muthahhari, Murtadha. *Manusia Seutuhnya: Studi Kritis atas Berbagai Pandangan Filsafat, Irfan, dan Teori Sosial Modern*. Terj. Abdillah Hamid Ba'abud. Jakarta: Sadra Press, 2012.
- al-Ṭabāṭabā'ī, Muḥammad Ḥusain. *al-Mīzān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Qum: Mu'assasah al-Nashr al-Islāmī, 1997.
- al-Ṭabāṭabā'ī, Muḥammad Ḥusain. *Mengungkap Rahasia al-Qur'an*. Terj. A. Malik Madani dan Hamim Ilyas. Bandung: Mizan, 1994.
- al-Ṭabāṭabā'ī, Muḥammad Ḥusain. *Tafsīr al-Mīzān*. Qum: Mu'assasah al-A'ī li al-Ṭabā'ah wa al-Nashr, 1996.
- al-Ṭabāṭabā'ī, Muḥammad Ḥusain. *Tafsīr al-Mīzān*. Beirut: Mu'assasah al A'lami li al-Maṭbū'āt, t.t.
- al-Shanqīṭī, Muḥammad al-Amīn. *Adwā' al-Bayān fī Īdāḥ al-Qur'ān bi al Qur'ān*. Beirut: Dār al-Fikr, 1995.
- Najati, Usman. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka, 1985.
- Nasr, Seyyed Hossein. *Knowledge and the Sacred*. New York: State University of New York Press, 1989.
- Nasr, Seyyed Hossein. "Sang Alim dari Tabriz" dalam Muḥammad Ḥusain al-Ṭabāṭabā'ī, *Mengungkap Rahasia Al-Qur'an*. Terj. A. Malik Madani dan Hamim Ilyas. Bandung: Mizan, 1997.
- Ozdemir, Ferudun. *Allah di Hatiku Allah di Kalbumu*. Jilid 2.
- Shihab, Quraish, M. *Kaidah Tafsir: Kaidah-Kaidah Penafsiran al-Qur'an*. Ciputat: Lentera Hati, 2013.

- Rahman, Abdur dan Muhammad Ali Ma'sum. "Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri." *At-Taujih* 2, no. 1 (2022).
- Rahmawati, Meutia Nathonia Sufairok, dkk. "Dampak Doa bagi Kesehatan Mental pada Pemuda Muslim." *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies* 1, no. 1 (Desember 2022).
- Rasjid Skinner. "Islam and the Psychology of the Soul." *Journal of Islamic Psychology* 1, no. 1 (2005): 15–17.
- Indonesia, Republik. *Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa*.
- Anwar, Rosihon. *Tafsir Bāṭinī Menurut Pandangan al-Ṭabāṭabā'ī*. Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2004.
- Rokom. "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia." *Sehat Negeriku – Kementerian Kesehatan RI*. Diakses 20 Juni 2024.
- Russell, Bertrand. *Sejarah Filsafat Barat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Hendrawan, Sanerya. *Spiritual Management: Manajemen Berbasis Hati Nurani dan Spiritualitas*. Bandung: Mizan, 2009.
- Qutb, Sayyid. *Fī Zilāl al-Qur'ān*. Kairo: Dār al-Shurūq, 1985.
- Setyaningsih, Rina. "Konsep Doa Perspektif Muhammad Quraish Shihab." *an-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman* 7, no. 1 (2021): 117.
- Kamalasari, Shanty. "Doa dalam Perspektif Psikologi." *Proceeding Antasari International Conference* 1, no. 1 (2019): 425.
- Smith, Margaret. *An Introduction to the History of Mysticism*. London: Sheldon Press, 1973.

- Snyder, C.R. et al. "Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family." Dalam *Handbook of Positive Psychology*, diedit oleh C.R. Snyder dan Shane J. Lopez, 257–276. New York: Oxford University Press, 2002.
- Solikhin, M. *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2003.
- Syamsuddin, Sahiron. "Pendekatan dan Analisis dalam Penelitian Teks Tafsir." *Suhuf: Jurnal Pengkajian Al-Qur'an dan Budaya* 12, no. 1 (2019): 138–139.
- Syariati, Ali. *Sosiologi Islam: Pandangan Dunia Islam dalam Kajian Sosiologi untuk Gerakan Sosial*. Terj. Arif Mulyadi. Yogyakarta: Rausyan Fikr, 2013.
- ibn 'Āshūr, Ṭāhir. *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*. Tunis: Dār Sahnūn, 1997.
- Plante, Thomas G.. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Washington, DC: American Psychological Association, 2021.
- Otta, Tusno Abdullah. "Dimensi-Dimensi Mistik Tafsir al-Mīzān (Studi Atas Pemikiran al-Ṭabāṭabā'ī Dalam Tafsir al-Mīzān)." *Potret Pemikiran* 19, no. 2 (2015): 79.
- Usman, Husaini, dan Purnomo Setiady Akbar. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara, 2010.
- Frankl, Viktor E.. *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press, 2006.
- James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York: Modern Library, 2002.
- Yasien, Mohamed. *Fitrah: The Islamic Concept of Human Nature*. London: Ta-Ha Publishers, 1996.