

---

## Ketenangan Hati Persepektif Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maudhu'i Dalam Surah Ar-Rad Ayat 28

Fauziah Nur Ariza<sup>1</sup>, Rahma Rizki Nasution<sup>2</sup>, Rahmah Aulia Saragih<sup>3</sup>, Hotman Isad Siregar<sup>4</sup>, Nurhalizah<sup>5</sup>, Sabrina Bila Putri<sup>6</sup>, Itcat Martua Harahap<sup>7</sup>, Hafiz Purba<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan; Indonesia

Correspondence e-mail\*, Fauziah1100000178@gmail.com<sup>1</sup>, nasutionrahma586@gmail.com<sup>2</sup>, ramaaulia0709@gmail.com<sup>3</sup>, Hotmanisadsiregar@gmail.com<sup>4</sup>, nurhalizasaja655@gmail.com<sup>5</sup>, sabrinabilaputri@gmail.com<sup>6</sup>, Itcatmartua@gmail.com<sup>7</sup>, hafizseptember88@gmail.com<sup>8</sup>

---

Submitted:2026/01/02

Revised: 2026/01/13; Accepted: 2026/01/19; Published: 2026/01/20

---

### Abstract

Peace of mind is often discussed in the Qur'an but is still not explicit. This study of the concept of peace of mind in the Qur'an Maudhu'i Tafsir approach to the Ar-Rad verse 28, and the theology of dhikr and Al-Qulub. Through analysis of classical and contemporary sources of interpretation, that the peace referred to in the verse is not only from one side but a spiritual state in the awareness of monotheism. This study contributes to the study of the interpretation of the Qur'an by discussing peace of mind is not merely advice but the understanding of monotheism and existence for human psychology and spirituality. Thus, this study positions La Ilaha Illa Allah not only as theology, but as a Qur'anic paradigm for steadfastness.

---

### Keywords

Tauhid, tranquility, remembrance of Allah, Qur'an, Ar-Ra'd 28



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY SA) license, <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan abad modern ditandai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, yang mendorong terjadinya perubahan yang positif bagi kehidupan manusia, namun juga disadari bahwa kemajuan dan perkembangan tersebut telah membawa dampak negative. Salah satu dampak negatif yang muncul adalah hilangnya keseimbangan jiwa manusia utamanya mereka yang hidup di kota-kota besar dan itu ditandai dengan banyaknya manusia yang mengalami kegelisahan batin dan jiwa yang gersang, yang terkadang berakibat stress dan frustasi dalam kehidupannya.

Kemajuan peradaban umat manusia sejatinya memberikan kebahagiaan yang lebih banyak kepada manusia disamping memberikan kemudahan-kemudahan dalam aktivitas manusia. Namun fakta menunjukkan hal yang tidak demikian adanya, bahkan ketenangan dan kebahagiaan ternyata semakin mahal dan sulit ditemukan oleh manusia modern saat ini. Hidup semakin sulit bahkan kesulitan material juga berimplikasi menjadi beban mental dan psikis, menimbulkan kegelisahan,ketegangan, bahkan tekanan perasaan yang berakibat munculnya berbagai penyakit

kejiwaan seperti stress, defresi dan frustasi yang mendorong pelakunya menempuh jalan pintas mengakhiri hidupnya dengan jalan bunuh diri.

. Dalam Islam, berzikir adalah salah satu cara efektif untuk mengatasi kecemasan dan keresahan. Mengingat Allah dengan penuh keyakinan merupakan inti dari berzikir. Menurut Ibnu Qayim Jauziyah Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam Kitab Al-Wabil Al-Shayyib min al-Kalim al-Thayyib, membaca Alquran yang sejatinya merupakan dzikir, dapat menjadi penawar bagi berbagai masalah, baik mental maupun fisik. Dzikir mengajarkan kita untuk sepenuhnya berserah diri kepada Allah Swt, meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah Swt.<sup>1</sup> Sikap pasrah ini membantu kita menerima keadaan, mengurangi tekanan hidup, dan bahkan mencegah kita dari rasa putus asa.

Alquran memberikan solusi dari ketenangan hati yang mampu membuat seseorang lebih tenang dalam menjalani kehidupannya, yaitu dengan berdzikir. Hal ini sesuai dengan firman Allah swt. Dalam Alquran surah Ar ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ إِلَّا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُ الْقُلُوبُ<sup>2</sup>

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”<sup>2</sup>

Dengan zikir dan doa akan menumbuhkan sikap optimis dan percaya diri dan itulah dapat mengusir kegelisahan jiwa. Hal ini sejalan dengan apa yang terjadi di Amerika, sebagaimana dikutip oleh M. Quraish Shihab mengatakan, bahwa mereka mengajak masyarakatnya melakukan shalat, puasa dan bertaubat secara nasional karena meningkatnya kekerasan, perpecahan dan kerusahan dan ini akibat kita berpaling dari Tuhan. Dengan demikiran, jelas bahwa zikir dapat mengembalikan jati diri manusia secara utuh yang terpenuhinya unsur jasmani dan rohani, zikir mengembangkan potensi iman pada diri manusia yang akan memberikan nilai positif dalam kehidupan.<sup>3</sup>

Penulisan ini dari kesadaran bahwa konsep ketenangan dalam Islam. Meskipun pembahasan akan berfokus pada analisis ayat Alquran, khususnya QS. Ar-Ra'd ayat 28, kajian ini juga akan menyinggung berbagai aspek pendukung seperti nilai-nilai pendidikan Islam, serta

<sup>1</sup> Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Al-Wabil Al-Shayyib min al-Kalim al-Thayyib (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah), hlm. 80–81.

<sup>2</sup> Alquran, Surah Ar-Ra'd (13): 28.

<sup>3</sup> Abdullah, Zikir dan Ketenangan Jiwa,(Jakarta: Prenada Media, 2002), hlm. 61.

implikasinya terhadap pembentukan karakter dan ketenangan spiritual seorang muslim. Dengan demikiran, pendekatan multidisipliner ini, diharapkan pembahasan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana kalimat tauhid menjadi kunci ketenangan hati.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research) dengan jenis kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri sumber-sumber primer maupun sekunder terkait dengan zikir dan ketenangan jiwa. Sumber data primer berupa Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir mu'tabarah yang relevan, yaitu Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir al-Marāghī, Fī Ẓilāl al-Qur'ān karya Sayyid Qutb, Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab, dan Tafsir al-Azhar karya Hamka. Sumber data sekunder berasal dari buku dan artikel ilmiah yang membahas zikir, tauhid, ketenangan jiwa, dan kesehatan mental.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengkaji makna kebahasaan ayat, membandingkan penafsiran para mufassir, menarik makna konseptual tentang ketenangan hati, serta mengontekstualisasikannya dengan kajian psikologi dan kesehatan mental tanpa menghilangkan kajian tentang Al-Qur'an tersebut

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Dzikir dan Korelasinya terhadap Ketenangan Hati

Kata zikir pada mulanya digunakan dalam bahasa Arab dalam arti sinonim lupa. Zikir juga pada mulanya berarti mengucapkan dengan tidak atau menyebut sesuatu. Makna ini kemudian berkembang menjadi "mengingat" karena mengingat sesuatu seringkali mengantar tidak menyebutnya. Demikian juga, menyebut dengantidak dapat mengantar hati untuk mengingat, lebih banyak lagi apa yang disebut itu. Ungkapan kata dzikr di dalam Alquran terdapat sebanyak 282 kata dalam 262 ayat pada 71 surat.<sup>4</sup> Kami menampilkan data tersebut dalam berbentuk tabel sebagai berikut:

---

<sup>4</sup> M. Fuad Abdul Baqi, al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm., hlm. 270-275.

NO	NO. SURAT	NAMA SURAT	AYAT	JUMLAH AYAT
1	2	Al-Baqarah	40, 47, 63, 114, 122, 152, 198, 200, 203, 231, 235, 239, 269, 282, 321	15
2	3	Ali ‘Imrân	7, 36, 46, 58, 103, 135, 191, 195	8
3	4	An-Nisâ'	11, 103, 124, 142, 146	5
4	5	Al-Mâidah	4, 7, 11, 13, 14, 20, 91, 110	8
5	6	Al-An’âm	44, 68, 69, 70, 80, 90, 118, 119, 121, 126, 138, 139, 143, 144, 152	15
6	7	Al-A’râf	2, 3, 26, 57, 63, 69, 74, 86, 120, 165, 171, 205	12
7	8	Al-Anfâl	2, 26, 45, 57	4
8	9	At-Taubah	126	1
9	10	Yûnus	3, 71	2
10	11	Hûd	24, 30, 114, 120	4
11	12	Yûsuf	42, 45, 85, 104	4
12	13	Ar-Ra’du	19, 28	2
13	14	Ibraahîm	5, 6, 25, 52	4
14	15	Al-Hîjr	6, 9	2
15	16	An-Nahl	13, 17, 43, 44, 90, 97	6
16	17	Al-Isrâ’	41, 46	2
17	18	Al-Kahf	24, 28, 50, 57, 63, 70, 83, 101	8
18	19	Maryam	2, 16, 41, 51, 54, 56, 67	7
19	20	Thâhâ	3, 14, 34, 43, 44, 99, 113, 124	8
20	21	Al-Anbiyâ’	2, 7, 10, 24, 36, 42, 48, 50, 60, 84, 105	11
21	22	Al-Hajj	28, 34, 35, 36, 40	5
22	23	Al-Mu’mînûn	71, 85, 110	3
23	24	An-Nûr	1, 27, 36, 37	4
24	25	Al-Furqân	18, 29, 50, 62, 74	5
25	26	Asy-Syu’arâ’	5, 165, 209, 227	4
26	27	An-Naml	62	1
27	28	Al-Qashas	43, 46, 51	3
28	29	Al-Ankabût	45, 51	2

Secara etimologis, kata dzikir berasal dari akar kata dzakara yang berarti “mengingat” atau “menyebut.” Dalam konteks keagamaan, dzikir bermakna mengingat Allah dengan hati, lisan, dan perbuatan.<sup>5</sup>

Sementara itu, menurut Ibn Faris bin Zakaria, zikir mempunyai arti asal yaitu mengingat

---

<sup>5</sup> Ibn Manshur, Lisan al-‘Arab, Juz 4 (Beirut: Dar Sadir, 1990), hlm. 237.

sesuatu dan antonim dari lupa, kemudian diartikan dengan mengingat dengan lidah atau menyebut. Zikir juga di analogikan dengan "keluhuran" atau "kedudukan tinggi" kemuliaan atau kehormatan.<sup>6</sup>

Dengan demikian dapat juga berarti mengingat Allah sebagai satu-satunya zat yang berhak untuk disembah. Berzikir berarti melakukan segala aktifitas yang bisa membangkitkan ingatan akan keagungan, kebesaran dan kemuliaan Allah. Dengan zikir atau mengingat Allah maka Allah juga akan ingat kepada ummat manusia sebagaimana firman Allah swt dalam QS. al-Baqarah (2) : 152:

فَإِذْكُرُونِيْ أَذْكُرْكُمْ وَاسْكُرُوا لِيْ وَلَا تَكُرُونِيْ

"Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku."<sup>7</sup>

Dari beberapa pengertian tentang zikir, nampaknya zikir baru merupakan bentuk komunikasi sepahak antara mahluk dengan sang khalik saja. Akan tetapi lebih dari itu zikrullah bersifat aktif karena komunikasi tersebut bukan hanya sepahak melainkan bersifat timbal balik seperti yang dikemukakan oleh Imam al-Qazali, zikrullah berarti ingatan seseorang bahwa Allah mengamati seluruh tindakan dan pikirannya,<sup>8</sup> dan itulah makna dari ayat diatas yang terdapat pada surah al-Baqarah ayat 152.

Kata zikir secara umum dapat juga dipahami sebagai memelihara sesuatu karena tidak melupakan sesuatu berarti memeliharanya atau terpeliharanya dalam benaknya. Zikir adalah menghadirkan kembali apa yang tadinya dilupakan dan hanya ada dalam benak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa segala aktivitas manusia baik lahir maupun bathin, lisan atau hati yang dimaksudkan untuk mengingat, menyebut dan mendekatkan diri kepada Allah dalam setiap waktu dan kesempatannya maka tergolong sebagai orang yang berzikir dan dengan zikir itu akan mengantarkan manusia kepada ketenangan dan kedamaian jiwa. Alquran menggambarkan bahwa kalimah tayyibah atau bacaan zikir yang tertanam kuat didalam hati akan memberikan kesadaran secara mendalam dan menjawai seluruh prilaku seseorang serta bermuara pada moralitas yang tinggi (al-Akhlaq al-karimah) dan pada akhirnya akan memberikan yang positif bagi jiwa atau rohani manusia berupa ketenangan batin atau jiwa sebagaimana firman Allah Swt. QS. ar-Rad (13) : 28:

<sup>6</sup> Ibn Fāris, Mu‘jam Maqāyīs al-Lughah (Beirut: Dār al-Fikr, 1987), hlm. 105.

<sup>7</sup> Al-Qur'an, QS. Al-Baqarah (2): 152.

<sup>8</sup> Al-Ghazali, Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn, Juz IV (Beirut: Dār al-Fikr, t.t.), hlm. 348–352.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ إِلَّا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُ الْقُلُوبُ<sup>٩</sup>

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”<sup>9</sup>

Ayat di atas memaparkan bahwa setiap hati orang yang beriman akan tenang dan tentram ketika berzikir kepada Allah. Hati mereka penuh dengan cinta sehingga ketika disebutkan nama Allah dan dibacakan ayat-ayat-Nya keimanan mereka bertambah.

Lebih jauh para ahli tafsir ketika menafsirkan ayat ini misalnya Imam Muhammad Ibnu Ali Al-Syaukani memaparkan bahwa ketenangan dan ketentraman hati orang-orang yang beriman adalah dengan berzikir kepada Allah dengan lisan, mereka seperti membaca Alquran, membaca tasbih, tahmid dan takbir atau dengan mendengarkannya. Allah menyebut Alquran sebagai zikir dalam dalam firmannya:

وَهَذَا ذِكْرٌ مُبَرَّكٌ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ لَهُ مُنْكِرٌ فَلَا يَعْلَمُونَ<sup>١٠</sup>

“Dan Alquran ini adalah zikir (kitab) yang mempunyai berkah yang telah kami turunkan”<sup>10</sup>

juga firman Allah:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الْذِكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَظُونَ

“Sesungguhnya kamilah yang menurunkan zikir alQur'an dan sesungguhnya kami benar-benar memeliharanya”<sup>11</sup>

Oleh karen itu, dzikir dalam Islam bukan hanya aktivitas ibadah ritual, tetapi juga sarana spiritual yang berpengaruh langsung terhadap kondisi kejiwaan manusia. Ketenangan hati (ath-thuma'ninah) merupakan hasil alami dari hubungan yang kuat antara manusia dan Allah melalui dzikir.

Ayat ini menunjukkan hubungan kausal yang jelas antara dzikir dan ketenangan hati: semakin sering seseorang mengingat Allah, semakin stabil pula kondisi batinnya. Imam Al-Qurthubi dalam Tafsir Al-Jami' li Ahkam Alquran menjelaskan bahwa ketenangan hati (ithmi'nan al-qalb) adalah hasil dari keyakinan penuh terhadap kekuasaan Allah dan kepasrahan terhadap ketentuan-Nya.<sup>12</sup> Dengan kata lain, dzikir berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan

<sup>9</sup> Al-Qur'an, QS. ar-Ra'd (13): 28.

<sup>10</sup> Al-Qur'an, QS. al-Anbiya' (21): 50.

<sup>11</sup> Al-Qur'an, QS. al-Hijr (15): 9.

<sup>12</sup> Al-Qurthubi, Al-Jami' li Ahkam Alquran, Juz 9 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006), hlm. 332.

kesadaran manusia dengan realitas keesaan Allah.<sup>13</sup>

Dalam konteks tafsir maudhu'i, QS. Ar-Ra'd ayat 28 dapat dipahami sebagai ayat sentral yang menjelaskan mekanisme ketenangan hati dalam Al-Qur'an. Ayat ini tidak berdiri sendiri, tetapi menguatkan pesan Al-Qur'an secara keseluruhan bahwa ketenangan sejati tidak bersumber dari faktor material atau kondisi eksternal, melainkan dari hubungan spiritual yang kokoh dengan Allah.

Dari sisi psikologis, dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan karena mengarahkan fokus pikiran pada hal yang transendental, bukan pada tekanan duniawi. Proses ini selaras dengan konsep mindfulness dalam psikologi modern, yakni kemampuan untuk hadir secara sadar dan penuh ketenangan pada momen kini. Namun, dzikir memiliki dimensi yang lebih tinggi karena bukan hanya kesadaran terhadap diri sendiri, melainkan kesadaran terhadap kehadiran Allah.

Penelitian kontemporer juga menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir dapat menurunkan tekanan darah, mengatur ritme pernapasan, serta menstabilkan sistem saraf otonom yang berperan dalam pengendalian stres.<sup>14</sup> Hal ini menunjukkan bahwa dzikir bukan sekadar bentuk ibadah spiritual, tetapi juga memiliki dampak nyata terhadap keseimbangan mental dan emosional manusia.

Dengan demikian, korelasi antara dzikir dan ketenangan hati bersifat integral. Dzikir menjadi sarana yang menghubungkan unsur spiritual, psikologis, dan fisiologis manusia. Dalam dzikir, seorang hamba menemukan ketenangan sejati karena hatinya berlabuh pada Allah, sumber kedamaian yang hakiki. Maka, tidaklah berlebihan jika ketenangan yang dicari manusia modern sebenarnya telah dijelaskan oleh Alquran sejak 14 abad yang lalu.

### Tafsir Surat Ar-Ra'ad Ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ فُؤُلُونَهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ إِلَّا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُ الْفُؤُلُبِ

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."<sup>15</sup>

Menurut Ibnu Katsir, ayat ini menunjukkan bahwa orang-orang yang beriman mendapatkan ketenangan hati dengan mengingat Allah. Dzikir atau mengingat Allah mencakup semua bentuk

<sup>13</sup> Komaruddin Hidayat, Psikologi Beragama (Jakarta: Paramadina, 2002), hlm. 75–76.

<sup>14</sup> Koenig, Harold G., Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications (San Diego: Academic Press, 2018), hlm. 145.

<sup>15</sup> Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd (13): 28.

ibadah seperti shalat, membaca Alquran, dan doa. Hati yang tenteram adalah hasil dari iman yang kuat dan hubungan yang dekat dengan Allah. Ibnu Katsir menekankan bahwa ketenangan hati tidak dapat diperoleh dari hal-hal dunia, tetapi hanya dari hubungan yang tulus dengan Allah.<sup>16</sup> Sementara al-Qurtubi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat ini menegaskan pentingnya dzikir sebagai sumber ketenangan dan kedamaian batin. Dia menyebutkan bahwa mengingat Allah mencakup berbagai bentuk ibadah dan ketaatan. Al-Qurtubi juga menekankan bahwa orang-orang yang beriman merasakan ketenangan yang mendalam karena mereka memiliki keyakinan penuh pada kekuasaan dan rahmat Allah, yang memberikan mereka perlindungan dan ketentraman dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.<sup>17</sup>

Sayyid Qutb dalam tafsir "Fi Zilalil Qur'an" menyatakan bahwa ayat ini menggambarkan keadaan psikologis orang-orang beriman yang merasa tenang dan damai dengan mengingat Allah. Menurut Qutb, ketenangan ini muncul dari keyakinan penuh akan kekuasaan Allah dan kesadaran bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali-Nya. Qutb menekankan bahwa ketenangan hati adalah salah satu manfaat spiritual dari iman yang kuat dan hubungan yang erat dengan Allah.<sup>18</sup>

Menurut Quraish Shihab, ketenangan hati (*İ̄tm̄i'nān*) yang disebutkan dalam ayat ini adalah ketenangan yang mendalam dan kokoh, yang hanya dapat dicapai melalui hubungan yang erat dengan Allah. Ketenangan tersebut tidak sama dengan ketenangan sementara yang diperoleh dari hal-hal dunia, melainkan merupakan ketentraman yang bersumber dari kedekatan spiritual dengan Allah. Mengingat Allah (dhikrullah) membawa ketenangan karena Allah adalah sumber segala ketenangan dan keamanan. Dzikir dalam konteks ayat ini tidak terbatas pada menyebut nama Allah secara lisan, tetapi mencakup kesadaran penuh akan kehadiran dan kekuasaan-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Quraish Shihab juga menekankan pentingnya menjadikan dzikir sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari, baik melalui shalat, membaca Alquran, berdoa, maupun melakukan berbagai amal kebaikan. Dengan cara ini, seseorang akan selalu merasa dekat dengan Allah dan merasakan ketenangan dalam setiap langkah kehidupan.<sup>19</sup>

Pendapat Hamka zikir artinya mengingat antonim dari kata lupa (ghuflah). Jadi Zikir ini

<sup>16</sup> Ibnu Katsir, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*, Jilid 4, (Riyadh: Dār Ṭayyibah li al-Nasyr wa al-Tauzī', 1999), hlm. 342–343.

<sup>17</sup> Imam al-Qurṭubī, *Al-Jāmi‘ li Aḥkām al-Qur'ān*, Jilid 9, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2007), tafsir QS. Ar-Ra'd: 28.

<sup>18</sup> Sayyid Qutb, *Fī Zilālil Qur'ān*, terj. As'ad Yasin dkk., (Jakarta: Gema Insani Press, 2000).

<sup>19</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 5, (Jakarta: Lentera Hati, 2001), Hlm. 345–347.

bukan hanya mengingat Allah, harus dipadukan dengan mengikrarkan. Menurut Hamka, zikir adalah keimanan dengan keimanan itu hati menjadi tempat dan tujuan ingatan. Inti dari pokok kesehatan jasmani serta rohani ialah ketentraman hati. Metode dalam ketenangan hati, zikir juga dilakukan dengan tata cara dan prosedur nya, salah satunya zikir Jahr ialah zikir yang dilakukan dengan melafalkan kalimat-kalimat thayyibah secara bersuara. Berzikir melakukan nya harus terus-menerus dan sebisa mungkin tidak terputus. Sebab kontinuitas dalam zikir sangat berpengaruh terhadap cepat atau lambatnya pemulihan mental hati yang dalam masalah. Dan zikir tidak memiliki batasan waktu tertentu bahkan zikir dalam keadaan duduk, berdiri, maupajm berbaring atau lagi dimanapun itu bersembunyi maupun terang terangan zikir dengan bacaan-bacaan tahmid, takbir, tahlil, istighfar dan tasbih adalah obat penawar macam-macam penyakit hati dengan terbiasanya berzikir kepada Allah maka akan merasa kedekatan dengan Allah dan yakin ada penjagaan didalam diri-Nya serta dalam perlindungan-Nya.<sup>20</sup>

Pendapat Al Maraghi dalam Q.S Ar Ra'du ayat 28 ialah mereka-mereka yang melangkah menuju Allah, merenungi bukti dan dalil dalil yang jelas tentang kebesaran Allah. Seseorang yang senantiasa berzikir, maka Allah akan melimpahkan cahaya keimanan ke dalam hati mereka, sehingga mampu melenyapkan kesedihan dan kegelisahan. Selain itu, orang yang rutin berzikir bisa dipastikan ia akan mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan baik ketika masih hidup di dunia atau nanti di hari akhir.<sup>21</sup>

Dalam kitab Tafsir "Fi Zilalil Qur'an" bahwa hati menemukan ketentraman karena zikir memiliki hubungan dan ikatan dengan Allah. Zikir meresap dalam hati melahirkan ekspresi positif seperti kegembiraan, kesenangan, ketenangan, dan kedamaian hati

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap QS. Ar-Ra'd ayat 28, dapat disimpulkan bahwa ketenangan hati dalam Al-Qur'an berkaitan erat dengan dzikir sebagai bentuk kesadaran spiritual kepada Allah. Ketenangan hati yang dimaksud bukanlah perasaan tenang yang bersifat sementara, melainkan keadaan batin yang relatif stabil dan berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang saling berkaitan antara iman, dzikir, dan ketenangan hati. Iman menjadi dasar keyakinan, dzikir berfungsi sebagai sarana penguatan

<sup>20</sup> Hamka, Tafsir Al-Azhar, Jilid 13 (Jakarta: Gema Insani Press, 2015), hlm. 106.

<sup>21</sup> Ahmad Musthafa al-Marāghī, Tafsir al-Marāghī, Terj. Bahrun Abu Bakar, Jilid 1 (Semarang: Toha Putra, 1992), 172.

kesadaran tersebut, dan ketenangan hati merupakan dampak yang muncul dari proses tersebut. Dengan demikian, ketenangan hati dalam perspektif Al-Qur'an tidak bergantung pada kondisi luar, tetapi pada kualitas hubungan spiritual manusia dengan Allah.

Secara akademik, penelitian ini memberikan kontribusi dalam kajian tafsir maudhu'i dengan menegaskan QS. Ar-Ra'd ayat 28 sebagai ayat penting dalam pembahasan ketenangan hati. Temuan ini juga membuka ruang dialog antara kajian tafsir dan kajian psikologi, khususnya dalam memahami ketenangan batin dari perspektif Al-Qur'an.

## REFERENSI

- Abdullah, Taufiq. (2002). Ensiklopedia tematis: Tematis dunia Islam. Jakarta: Ikhtiar Baru.
- Abdullah, Taufiq. (2002). Zikir dan ketenangan jiwa. Jakarta: Prenada Media.
- Al-Ghazali, Imam. (2008). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn* (Jilid 4). Beirut: Dār al-Fikr.
- Ahmad Musthafa al-Marāghī. (1992). *Tafsir al-Marāghī* (Bahrūn Abu Bakar, Penerjemah; Jilid Semarang: Toha Putra.
- Al-Qurthubi, Imam. (2006). *Al-Jami' li Ahkam Al-Quran* (Jilid 9). Beirut: Dār al-Kutub al'Ilmiyyah.
- Anshori, Muhammad Afif. (2003). Zikir demi kedamaian jiwa: Solusi tasauf dalam mengatasi problem modern. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arkal, Agus, Kasim, Amin, & Abunawas, Kholid. (2022). Nilai-nilai pendidikan pada ayat-ayat tasybih dalam Surah Al Baqarah (Analisis ilmu Bayan). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 10(1), 61–73. <https://doi.org/10.24239/ist.v10i1.943>
- Astuti, Fitria Rahma F., Aropah, Nurdin Nur, & Susilo, Sugeng V. (2022). Pendidikan moral sebagai landasan nilai karakter berprilaku. *Journal of Innovation in Primary Education*, 1(1), Article 1.
- Cahyo, Agus N. (2011). Penjelasan ilmiah tentang dasyatnya manfaat harian (untuk kesehatan jiwa dan fisik). Yogyakarta: Diva Press.
- Darajat, Zakiyah. (1991). Islam dan kesehatan mental. Jakarta: Gunung Agung.
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). Al-Qur'an dan terjemahannya. Jakarta: Al Huda Kelompok Gema Insani.
- Diana Vidya Fakhriyani. (2019). Kesehatan mental. Pamekasan: Duta Media Publishing.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 13). Jakarta: Gema Insani Press.
- Haryanto, Alfandi, & Munir, Syamsul. (2008). Energi zikir menentramkan jiwa, membangkitkan

optimisme. Wonosobo: Percetakan Hamza.

Hidayat, Komaruddin. (2002). Psikologi beragama. Jakarta: Paramadina.

Ibn Fāris, Zakaria Bin. (1987). Maqaays al-lughah. Beirut: Dar al-Maarif.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (n.d.). Al-Wabil al-Shayyib min al-Kalim al-Tayyib. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Ibnu Katsir, Imam. (1999). Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm (Jilid 4). Riyadh: Dār Tayyibah li al-Nasyr wa al-Tauzī'.

Ibnu Katsir, Imam. (2004). Tafsir Ibnu Katsir. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.

Imam Asy Syaukani. (2008). Tafsir Fathul Qadir. Pustaka Azzam.

Irwanto, dkk. (1991). Psikologi umum. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

M. Quraish Shihab. (2021). Tafsir Al-Mishbah (Jilid 5). Jakarta: Lentera Hati.

Ibn Manshur. (1990). Lisan al-Arab (Jilid 4). Beirut: Dar al-Maarif.

Qutb, Sayyid. (2000). Fī Ẓilālil Qur'ān (As'ad Yasin dkk., Penerjemah). Jakarta: Gema Insani Press.

Sam, S. (2020). Konsep kesehatan dalam Al-Quran dan implikasinya terhadap adversity quotient perspektif tafsir Al-Mishbah. Atta'dib Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1(2), 18–29.  
<https://doi.org/10.30863/attadib.v1i2.961>

Soemanto, Westy. (1988). Pengantar psikologi. Jakarta: Bina Aksara.

Sukmono. (2008). Ketenangan jiwa dalam perspektif Islam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Abd al-Baqī, Muhammad Fuad. (1988). Al-Mu'jam al-mufahras li alfāz al-Qur'ān al-karīm. Kairo: Dār al-Hadīth.

Koenig, Harold G. (2018). Religion and mental health: Research and clinical applications. San Diego: Academic Press...