

**Menghadapi Tantangan Psikologis Remaja Dengan Dzikir: Kajian Pendidikan
Dalam Youtube Surat Ar-Ra'du Ayat 28-29 oleh Ustadz Dr. Musthofa Umar,
Lc. MA**

Rodiatul Hani'ah¹, Luthviah Romziana²

^{1,2} Universitas Nurul Jadid, Indonesia

Alamat e-mail : ¹ iat.2110200062@unuja.ac.id, ² romziana@unuja.ac.id

ABSTRACT

Adolescent mental health is an issue that is increasingly receiving attention, especially with the increasing cases of stress and suicide due to weak faith and social influences. This study aims to identify psychological challenges that are often faced by adolescents, analyze the benefits of dhikr in overcoming these challenges, and examine the interpretation of QS. Ar-Ra'du verses 28-29 according to Musthofa Umar and its impact on adolescent mental health. This study uses a qualitative approach with a library research method. Data were obtained from journals, books, mass media, and content analysis of Musthofa Umar's interpretation of QS. Ar-Ra'du verses 28-29. The results of the study show that psychological challenges in adolescents are influenced by family, social, and technology and social media factors. One of the solutions offered in the Qur'an is dhikr, which plays a role in calming the heart and maintaining mental balance. Musthofa Umar explains that anxiety arises due to weak faith and the drive of lust. According to him, in the letter Ar-Ra'du verse 28 dhikr can eliminate anxiety, even for those who do not fully understand the meaning of the Qur'an, because reading the word of Allah still brings peace and reward. The repetition in the verse shows that peace of mind is an ongoing process for those who always remember Allah. In addition, QS. Ar-Ra'du verse 29 emphasizes that Allah promises happiness in this world and the hereafter for those who believe and do good deeds. Therefore, dhikr not only functions as worship, but also as psychological therapy to overcome anxiety and improve the emotional well-being of adolescents.

Keywords: Dhikr, Mental Health, Musthafa Umar, Psychological Education, Teenagers

ABSTRAK

Kesehatan mental remaja menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, terutama dengan meningkatnya kasus stres dan bunuh diri akibat lemahnya iman serta pengaruh sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan psikologis yang sering dihadapi remaja, menganalisis manfaat dzikir dalam

mengatasi tantangan tersebut, serta mengkaji penafsiran QS. Ar-Ra'du ayat 28-29 menurut Musthofa Umar dan dampaknya terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh dari jurnal, buku, media massa, serta analisis konten terhadap kajian tafsir Musthofa Umar dalam QS. Ar-Ra'du ayat 28-29. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tantangan psikologis remaja dipengaruhi oleh faktor keluarga, sosial, serta teknologi dan media sosial. Salah satu solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an adalah dzikir, yang berperan dalam menenangkan hati dan menjaga keseimbangan mental. Musthofa Umar menjelaskan bahwa kegelisahan muncul akibat lemahnya keimanan dan dorongan hawa nafsu. Menurutnya, dalam surat Ar-Ra'du ayat 28 dzikir dapat menghilangkan kecemasan, bahkan bagi mereka yang belum memahami makna Al-Qur'an sepenuhnya, karena membaca firman Allah tetap mendatangkan ketenangan dan pahala. Pengulangan dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan hati adalah proses berkelanjutan bagi orang yang senantiasa berdzikir. Selain itu, QS. Ar-Ra'du ayat 29 menegaskan bahwa Allah menjanjikan kebahagiaan di dunia dan akhirat bagi mereka yang beriman dan beramal saleh. Oleh karena itu, dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai terapi psikologis untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional remaja.

Kata Kunci: *Dzikir, Kesehatan Mental, Musthofa Umar, Pendidikan Psikologis, Remaja*

A. Pendahuluan

Di Indonesia Permasalahan kesehatan tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental yang semakin menjadi perhatian, terutama di kalangan remaja. Mereka yang mengalami gangguan kesehatan mental akan merasa kesulitan dalam menjalankan kehidupan terutama dalam hal menyesuaikan diri untuk menyelesaikan masalah, ketidakmampuan dalam hal ini akan menyebabkan stres tambahan, yang dapat merusak kesehatan mental dan

akhirnya menyebabkan gangguan kesehatan mental (Yuliatun & Megawati, 2021). Kesehatan mental merupakan keadaan dimana seseorang merasa baik secara fisik dan mental, mampu menyadari akan potensinya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup normal dalam aspek kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Savitrie, 2022).

Gangguan mental bisa dialami oleh siapa saja. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia 15-24 tahun mengalami gangguan mental emosional atau depresi (Millenia, 2022). Lalu ditemukan seorang pemuda berusia 22 tahun yang meninggal dunia karena gantung diri, diduga pemuda ini mengalami depresi masalah cinta (Shella Octavia, 2024). Menurut World Health Organization (WHO) batas usia remaja adalah 15 sampai 24 tahun. Masa remaja merupakan peralihan masa kanak-kanak menuju masa yang lebih dewasa yang melibatkan berbagai aspek salah satunya yaitu dalam kesehatan mental atau aspek psikologi. Gangguan mental pada remaja bisa terjadi karena beberapa hal seperti, kecemasan, tekanan dalam bidang akademik, *bullying*, faktor keluarga, masalah perekonomian, dan perilaku menyakiti diri sendiri, hingga ada dorongan untuk melakukan bunuh diri (Pengabdian et al., 2022).

Memperhatikan beberapa fakta di atas psikoterapi merupakan salah satu jenis perawatan yang baik untuk kesehatan mental. Untuk

meningkatkan kualitas hidup dan keyakinan orang yang mempunyai gangguan mental, perpaduan antara terapi konseling atau psikoterapi dengan nilai Islam juga penting (Yuliatun & Megawati, 2021). Bahkan peran agama Islam bagi kesehatan mental menjadi paling utama untuk diperhatikan agar terhindar dari hal negatif atau kecemasan dalam menjalani hidup. Dalam perspektif Islam hal yang paling utama yang harus diterapkan adalah konsep berdzikir dan beriman. Karena agama bukan hanya sebuah kepercayaan, akan tetapi kebutuhan jiwa yang penting untuk dipenuhi (Hamidah & Rosidah, 2021). Kemudian agama sering menjadi landasan kuat dalam mencari kedamaian dan ketenangan pikiran. Berdzikir dan beriman mempunyai pengaruh baik untuk kesehatan mental, seperti firman Allah pada Surat Ar Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ
اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan

mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Fakta sosial menunjukkan banyak orang Muslim yang menemukan ketenangan dan kekuatan batin melalui berdzikir dan beriman, hal tersebut dijadikan alat bantu untuk menghadapi masalah atau tekanan dalam kehidupan (Khilmi & Muhajarah, 2020). Kemudian “Mengapa mengingat Allah hati menjadi tenang?” Surat Ar Ra’du ayat 28 dalam kajian Youtube Musthofa Umar menjelaskan bahwa Allah yang menetapkan segala takdir dan Allah yang Maha Bijaksana, dan sudah pasti ada kebaikan di dalamnya. Oleh karena itu kita sebagai seorang hamba tidak perlu cemas tentang kehidupan, karena segala sesuatu sudah diatur dengan baik oleh sang pencipta.

Di era 4.0 setiap aspek kehidupan manusia dipengaruhi oleh perkembangan digital, termasuk cara komunikasi yang terus berubah dari waktu ke waktu. Kegiatan yang mulanya dilakukan di luar rumah sekarang dilakukan di platform digital, termasuk di dunia dakwah. Semakin banyak pendakwah yang

memanfaatkan platform digital untuk menyampaikan kajiannya (Nafiza & Muttaqin, 2022). Salah satu pendakwah yang memanfaatkan platform digital adalah ustadz Dr. Musthofa Umar, Lc. MA. Chanel Youtube ustadz Musthofa Umar yang diberi nama “Kajian Tafsir Al Ma’rifah” merupakan tempat pembelajaran penafsiran Al Quran secara audiovisual (Ananta et al., 2023). Penyampaian dalam chanel Youtubanya banyak menayangkan tafsir audiovisual yang menarik perhatian dan bahasa yang digunakan sangat sederhana dan mudah dipahami, karena dia menggunakan bahasa sehari-hari. Hal ini memudahkan audiens dari berbagai latar belakang mudah untuk menangkap pesan-pesan agama yang disampaikannya.

Diantara penelitian yang relevan dengan penelitian penulis adalah jurnal yang ditulis oleh A’idatun Nahar dan Ahmad Saefudin dari Univesitas Nahdlatul Ulama Jepara dengan judul “*Peran Pendidikan Islam dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif Al Quran*”. Dalam jurnalnya penulis menjelaskan bahwa keadaan mental yang sehat yaitu ketika

perkembangan fisik, intelektual, dan emosional seseorang dapat dicapai dalam tingkat yang optimal. Dan Al Quran sebagai landasan hidup atau pedoman hidup telah banyak memberikan pemaparan-pemaparan terkait penanganan gangguan kesehatan mental, seperti halnya dapat dilakukan melalui dzikir, hal ini terdapat dalam surat Ar Ra'du ayat 28. Ayat tersebut menunjukkan bahwa keimanan yang kuat dan konsistensi dalam mengingat Allah dapat membawa ketenangan dan menghilangkan gangguan mental (Al et al., 2024).

Penelitian selanjutnya yaitu jurnal yang ditulis oleh Hilmy Rabi'ah Nur dan Iffaty Azimah dari Instiut Ilmu Quran (IIQ) Jakarta dengan judul "*Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al Misbah Karya M. Quraish Shihab*". Dalam jurnalnya dijelaskan bahwa penafsiran M. Quraish Shihab mengenai kesehatan mental memiliki keterkaitan dengan keimanan kepada Allah SWT. Keimanan, kesabaran, berdzikir, ikhlas, rasa syukur, ketakwaan, dan ketaatan merupakan metode dalam meraih kesehatan mental yaitu ketenangan dalam hati. Dalam jurnalnya juga

dijelaskan bahwa Al Quran merupakan psikotrapi bagi penyakit jiwa dan penyakit psikosomatik (Hilmy Rabi'ah Nur, 2021).

Terdapat kesamaan dan perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Kesamaannya adalah keduanya sama-sama membahas tentang kesehatan mental dalam perspektif Al Quran. Jika penelitian lain menggunakan kitab tafsir sebagai sumber primer, maka penelitian kali ini penulis menggunakan kajian Youtube yang dikaji oleh ustadz Musthofa Umar untuk mengkaji tema penelitian di atas. Yang mana, masih belum ada yang meneliti tentang kesehatan mental pada kajian Youtube ustadz Musthofa Umar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan psikologis yang sering dihadapi remaja, dan menganalisis manfaat dzikir dalam mengatasi tantangan psikologis remaja, serta mengkaji penafsiran surat Ar Ra'd ayat 28-29 menurut Musthofa Umar dan dampaknya terhadap kesehatan mental Remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan model penelitian pustaka (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang menggunakan beberapa data buku, ensiklopedia, jurnal atau artikel sejenisnya untuk menyelesaikan masalah penelitian (Nafiza & Muttaqin, 2022). Menggunakan pendekatan kualitatif karena data yang dihasilkan melalui penelitian ini berupa kata-kata yang terdapat pada naskah dan literatur yang relevan dengan fokus pembahasan (Al et al., 2024). Sumber data penelitian ini diperoleh dari data primer dan skunder. Data primer dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al Quran dan kajian Youtube ustadz Musthofa Umar. Sedangkan data skunder yang digunakan adalah beberapa dokumen atau naskah yang berhubungan dengan pembahasan penelitian penulis. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode *maudhu'i* (tematik) yaitu metode tafsir yang mencari jawaban dalam Al Quran dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al Quran yang mempunyai satu tujuan, yang membahas topik atau judul

tertentu (Yamani, 2015). Selain itu, penelitian ini juga menggunakan analisis konten (*content analysis*) untuk mengkaji dan memahami penafsiran Ust. Musthofa Umar dalam surat Ar Ra'd ayat 28-29.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Biografi Mushtofa Umar, Lc. MA

Musthofa Umar dilahirkan di Pekanbaru Indonesia pada tanggal 13 Mei 1967 dari pasangan H. Umar dan Hj. Maryam (Hidayah Neli, 2023). Keluarganya merupakan orang berpengaruh dalam bidang keagamaan dan ayahnya merupakan sosok tokoh agama yang aktif dalam berdakwah. Musthofa Umar memulai pendidikannya di sekolah dasar dan sekolah menengah di Pekanbaru pada tahun 1974-1983, kemudian melanjutkan pendidikannya di Pondok Modern Darussalam Gontor pada tahun 1983-1987, setelah menyelesaikan pendidikan agamanya di pondok tersebut kemudian dia melanjutkan program sarjananya di Universitas Al-Azhar Kairo Mesir dan memperoleh gelar Lc pada tahun 1993. Musthofa Umar

melanjutkan jenjang Magisternya di Universitas Antar Bangsa Malaysia dan meraih gelarnya pada tahun 2000, dan gelar Doktoralnya di raih di Universitas Malaya Malaysia pada tahun 2009. (Ananta et al., 2023).

Musthofa Umar telah menghasilkan banyak karya, diantaranya adalah Asas - Asas Ekonomi Islam (1994), Ikhtibar Perang Bosnia dan Herzegovina (terjemahan dari Bahasa Arab) (1994), Zaadul Ma'ad (terjemahan dari Bahasa Arab) (1995), Hakikat Mati (terjemahan dari Bahasa Arab) (1997), Percakapan Bahasa Arab (1997), Perjalanan Hidup Manusia (1998), Tata Bahasa Arab Peringkat Asas (1997), Tata Bahasa Arab Peringkat Menengah (2002), Tata Bahasa Arab Peringkat Tertinggi (2003), Mengenal Allah Melalui Asmaul-Husna (2002), Mengenal Allah Melalui Sunnatullah (3 jilid) (2003). Dia juga menghasilkan sebuah karya dalam bentuk rekaman audio, seperti MP3, CD, DVD, dan Youtube yang bertujuan untuk menyebar luaskan kajian keislaman. Musthofa Umar dikenal sebagai mufassir kontemporer yang menggunakan metode tafsir lisan

dalam menyampaikan dakwah digital melalui kanal YouTube Kajian "Tafsir Al-Ma'rifah". Kanal ini pertama kali mengunggah video kajian tafsir pada tanggal 7 Oktober 2019, dengan topik pembahasan tentang *Ta'awudz* (Ananta et al., 2023).

Dia sering berkontribusi dalam berbagai kegiatan, salah satunya yaitu menjadi pembicara di berbagai seminar, baik tingkat nasional di berbagai kota Indonesia maupun internasional, seperti di Malaysia. Adapun pengalamannya dalam hal berdakwah sebagai berikut (Hidayah Neli, 2023):

1. Pengajar di Pondok Pesantren Modern Gontor (1987-1988)
2. Pengajar di Sekolah Islam Masmur, Riau, Indonesia (1988-1989)
3. Pengajar di Yayasan Al-Hikmah, Riau, Indonesia (1988-1989)
4. Anggota Majelis Da'wah Islamiyah, Riau, Indonesia (sejak 1989)
5. Pengajar di Yayasan Al-Itqon, Riau, Indonesia (1993-1994)
6. Pensyarah di Perguruan Tinggi Agama Masmur, Riau (1993-1994)
7. Anggota Cendekiawan Muslim Indonesia (sejak 1995)

8. Pengajar di Institut Al-Quran Kuala Lumpur Malaysia (1995-1996)
9. Pengajar Bahasa Arab di Masjid Sayyidina Abu Bakar, Bangsar, Kuala Lumpur, Malaysia (sejak 1999).

Tantangan Psikologis Pada Remaja

Memahami psikologi remaja memerlukan perhatian khusus terhadap dinamika perkembangannya. Masa remaja merupakan fase transisi yang diwarnai oleh berbagai perubahan signifikan, baik dari segi fisik, emosional, dan psikologis. Selain itu, perlu diperhatikan juga mengenai identitas diri dan interaksi sosial remaja memiliki peran penting dalam melihat bagaimana mereka membangun konsep diri dan berhubungan dengan lingkungan sekitar. Tantangan seperti menghadapi tekanan akademik, pencarian jati diri, serta menjalin hubungan yang sehat dengan teman sebaya juga menjadi aspek krusial dalam perkembangan remaja (Siswanto, 2024).

Perkembangan psikososial remaja dipengaruhi oleh beberapa

faktor utama, seperti keluarga, teman sebaya, pendidikan di sekolah, serta media sosial dan teknologi. Lingkungan keluarga yang harmonis, penuh kasih, dan suportif menjadi dasar penting bagi perkembangan psikososial yang sehat. Pola asuh yang tepat dapat membantu anak remaja membangun kepercayaan diri, kemandirian, serta keterampilan sosial yang baik (Fadly & Islawati, 2024).

Di era digital membawa berbagai tantangan psikologis bagi setiap individu, terutama bagi remaja. Salah satu tantangan adalah kecanduan dalam bermedia sosial (Hasyim, 2024). Kecanduan media sosial dapat merugikan kesehatan mental. Meskipun media sosial sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan, banyak orang yang tidak menyadari dampak buruknya jika terlalu banyak menghabiskan waktu bermedia sosial. Kecanduan terjadi ketika seseorang merasa terdorong untuk terus mengakses media sosial, karena rasa ingin tahu yang tinggi, kurangnya pengendalian diri, dan kurangnya kegiatan produktif. Hal ini membuat mereka menghabiskan waktu dan energi untuk media sosial, seringkali mengorbankan waktu yang

seharusnya untuk kegiatan yang lebih berguna. Kecanduan media sosial memiliki dampak yang signifikan diantaranya yaitu dapat menyebabkan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres (Iestari, Dewi, 2024).

Peran Dzikir dalam Mengatasi Tantangan Psikologis Remaja

Dzikir adalah salah satu bentuk ibadah mahdah yang dilakukan seorang Muslim sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan menyebut dan mengingat nama-Nya. Amalan ini sering kali dilakukan secara rutin, yang dikenal sebagai wirid, baik setelah shalat maupun dalam berbagai kesempatan lainnya. Dzikir tidak hanya sekadar ritual, tetapi juga menjadi kebutuhan spiritual yang mendalam bagi setiap Muslim, karena dapat memberikan ketenangan batin, menenangkan pikiran, serta memperkuat keimanan dan ketakwaan kepada Allah (Ilyas, 2017).

Dzikir juga merupakan salah satu bentuk ibadah yang ringan dan mudah dilakukan dalam berbagai keadaan, baik saat sendiri maupun di tengah kesibukan. Amalan ini tidak

memerlukan persiapan khusus, sehingga setiap Muslim dapat melakukannya kapan saja dan di mana saja. Selain memberikan ketenangan dan kebahagiaan bagi yang mengamalkannya, dzikir juga memiliki manfaat besar bagi kesehatan psikologis remaja dan spiritual. Dari sisi psikologis, dzikir mampu menghadirkan perasaan nyaman dan tenteram, mengurangi stres, serta membantu seseorang menghadapi berbagai tekanan hidup dengan lebih sabar dan ikhlas. Sementara itu, secara spiritual, dzikir memperkuat hubungan antara seorang hamba dengan Allah, menumbuhkan rasa syukur, dan meningkatkan kesadaran akan kebesaran-Nya (Nurhuda, 2023).

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ketenangan hati akan dirasakan oleh seseorang yang bersandar sepenuhnya kepada Allah, tanpa ada rasa ragu atau cemas terhadap segala ketetapan-Nya. Tafsir ini menekankan bahwa dzikir kepada Allah merupakan sarana utama untuk memperoleh ketenteraman jiwa, karena ketika seseorang merasa dekat dengan-Nya, ia akan merasakan perlindungan, kasih sayang, dan pertolongan-Nya dalam

setiap keadaan. Selain itu, seseorang yang ridha dengan Allah sebagai satu-satunya pelindung dan penolong akan lebih mampu menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan penuh kesabaran dan keyakinan (Ibn Kathir, 1999).

Tafsir Syafahi QS. Ar Ra'du Ayat 28-29 Menurut Mushofa Umar

Tafsir *syafahi* merupakan salah satu metode penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang dilakukan secara lisan oleh seorang mufassir, dengan tujuan menyampaikan secara langsung makna serta ajaran yang terkandung dalam kitab suci tersebut (Romziana & Febrianti, 2023). Penafsiran ini biasanya dilakukan dalam bentuk ceramah, kajian, atau pengajian, sehingga memungkinkan pendengar untuk memahami kandungan Al-Qur'an dengan lebih jelas melalui penjelasan yang diberikan secara langsung. Selain itu, metode ini juga terdapat interaksi antara penafsir dan pendengar, yang dapat memberikan ruang untuk diskusi, tanya jawab, serta pendalaman makna yang lebih luas terkait ayat-ayat yang dibahas (Idris, 2023).

Musthofa Umar banyak menafsirkan ayat Al Qur'an dengan pengetahuan yang dia miliki, salah satu surah yang dikaji di kanal Youtubanya adalah Surah Ar Ra'du ayat 28 yang membahas tentang ketenangan hati dengan mengingat Allah.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Musthofa Umar menjelaskan bahwa kegelisahan atau ketakutan sering kali muncul akibat dorongan hawa nafsu. Hawa nafsu tersebut menjadi sulit dikendalikan apabila keimanan kita lemah. Ketakutan terhadap urusan duniawi sebenarnya tidaklah bermanfaat, karena segala sesuatu yang kita lakukan telah ditetapkan oleh Allah. Dengan memiliki keimanan yang kokoh dan senantiasa mengingat Allah, maka hati kita akan merasa tenang.

Dia juga menjelaskan bahwa ketenangan hati diperoleh dengan mengingat Allah. Dalam

penjelasannya, mengingat Allah juga mencakup membaca Al Quran. Musthofa Umar mengungkapkan bahwa terdapat kalimat dzikir dalam Al Quran yang menerangkan tentang Al Quran, salah satunya terdapat dalam Surah Al-Hijr ayat 9:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

Artinya: Sesungguhnya kamilah yang menurunkan Al Quran dan pasti Kami (pula) yang memeliharanya.

Kalimat *Adz-dzikir* pada ayat tersebut bermakna Al Quran, yang mana ayat di atas menjelaskan tentang peringatan keras terhadap orang-orang yang mengabaikan Al Quran dan orang-orang yang tidak percaya bahwa Al Quran diturunkan oleh Allah terhadap Nabi Muhammad SAW.



Gambar 1

Gambar ceramah Musthofa Umar di
Youtube

Menurut Musthofa Umar terdapat beberapa alasan mengapa membaca Al Quran dapat membuat hati tenang, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Al Quran merupakan firman Allah
2. Dengan membaca Al Quran, kita memperoleh petunjuk karena Al Quran diturunkan sebagai pedoman hidup. Kitab suci ini memberikan penjelasan yang jelas tentang mana yang *haq* dan yang *bathil*. Oleh sebab itu, setiap petunjuk yang kita peroleh melalui membaca Al Quran dapat membimbing kita ke jalan yang lurus. Hal ini membuat hati menjadi tenang, karena kita telah mendapatkan arah yang jelas dalam menjalani kehidupan.
3. Membaca Al-Qur'an dapat membuat hati menjadi tenang karena Al-Qur'an diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai bentuk rahmat dan kebaikan dari Allah. Melalui hal tersebut, seorang hamba dapat melihat kasih sayang Allah yang diberikan kepada Nabi Muhammad SAW dan berharap

mendapatkan kebaikan serupa dalam kehidupannya.

Musthafa Umar juga menjelaskan bagaimana hati tetap bisa menjadi tenang meskipun seseorang membaca Al-Qur'an tanpa memahami maknanya. Dalam kanal Youtube-nya, dia menyampaikan bahwa ketenangan tersebut muncul karena seorang hamba yang membaca Al-Qur'an akan mengenal Allah sebagai Zat yang berfirman. Makna "mengenal Allah" di sini juga mencakup kesadaran akan kekuasaan-Nya, kebijaksanaan-Nya, kasih sayang-Nya, dan sifat-sifat-Nya yang lain. Dengan kesadaran tersebut, hati akan merasakan ketenangan. Selain itu, Allah juga menjanjikan pahala yang besar, di mana setiap huruf yang dibaca akan dihitung sebagai sepuluh kebaikan, sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ الْحَنْفِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا الضَّحَّاكُ بْنُ عَثْمَانَ، عَنْ أَيُّوبَ بْنِ مُوسَى، قَالَ: سَمِعْتُ مُحَمَّدَ بْنَ كَعْبِ الْفَرَزِيِّ يَقُولُ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مَسْعُودٍ، يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَنْ

قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا، لَا أَقُولُ الْم حَرْفٌ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْفٌ وَلَامٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ) (رواه الترمذي)

Meriwayatkan kepada kami Muhammad bin Basyar berkata: meriwayatkan kepada kami Abu Bakar Hanafi berkata: meriwayatkan kepada kami Dhohak bin Utsman dari Ayyub bin Musa berkata: saya mendengar Muhammad bin Ka'ab Al-Qurdziy, dia berkata: saya mendengar Abdullah bin Mas'ud, dia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa membaca satu huruf dari kitab Allah, maka dia mendapatkan satu kebaikan dengannya. Dan satu kebaikan itu (dibalas) sepuluh lipatnya. Aku tidak mengatakan alif lam mim satu huruf, tetapi alif satu huruf, lam satu huruf, dan mim satu huruf". (HR. Tirmidzi, ia berkata: "Derajat hadits ini hasan shohih")

Membaca Al-Qur'an dengan kesadaran akan mengenal Allah memberikan ketenangan dalam hati, karena setiap bacaan yang kita lantunkan dijanjikan balasan kebaikan oleh-Nya. Allah menjanjikan sepuluh kebaikan untuk

setiap huruf yang dibaca dari Al-Qur'an. Balasan ini tidak hanya dirasakan di akhirat, tetapi juga membawa keberkahan dan kebaikan dalam kehidupan di dunia, Sehingga hatinya menjadi tenteram.

Musthofa Umar juga menjelaskan mengenai pengulangan kalimat dalam ayat tersebut, yaitu *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* yang bertujuan untuk menegaskan pesan penting tentang ketenangan hati. Pengulangan ini bukan hanya sekadar gaya bahasa, melainkan juga penekanan bahwa sumber ketenangan hati yang sejati hanya dapat ditemukan dengan mengingat Allah. Pesan ini mengingatkan manusia bahwa hati yang gelisah dan cemas karena urusan duniawi akan menemukan kedamaian ketika berhubungan dengan Allah melalui dzikir, ibadah, dan perenungan terhadap kebesaran-Nya.

Dalam ayat tersebut juga terdapat pengulangan pada kalimat *تَطْمَئِنُّ*, yang merupakan fi'il mudhori' (kata kerja yang menunjukkan perbuatan sedang atau akan dilakukan). Dalam kanal Youtube Musthafa Umar, dia menjelaskan bahwa penggunaan fi'il mudhori' dalam konteks mengingat Allah

menunjukkan proses yang berkelanjutan. dia menjelaskan bahwa ketika seseorang mengingat Allah, hati akan menjadi tenang. Jika terus berzikir dan mengingat Allah, ketenangan hati akan semakin bertambah. Bahkan, jika seseorang senantiasa mengingat Allah tanpa henti, maka ketenangan itu tidak hanya dirasakan dalam satu keadaan tertentu, tetapi juga hadir dalam setiap situasi yang dihadapi.

Ayat ini mengandung anjuran agar kita senantiasa mengingat Allah tanpa henti. Namun, jika dengan mengingat Allah hati kita tidak merasa tenang, hal tersebut menunjukkan adanya masalah dalam keimanan kita. Sebab, dengan berdzikir dan mengingat Allah, hati seharusnya menjadi tenang, Karena tidak ada lagi yang perlu ditakutkan jika kita benar-benar percaya pada kekuasaan Allah.

Allah menjanjikan balasan kebaikan bagi mereka yang beriman dan senantiasa berdzikir mengingat-Nya. Hal ini dijelaskan dalam ayat 29 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ
لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَبْرَأُوا

Artinya: “Orang-orang yang beriman dan beramal sholeh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang naik”.

Ayat ini menegaskan bahwa balasan kebaikan yang dijanjikan Allah berupa kebahagiaan bagi orang-orang yang beriman dan beramal saleh, sebagai bentuk rahmat dan kasih sayang Allah kepada hamba-Nya yang taat. Dalam kanal Youtube-nya, Musthofa Umar juga menjelaskan bahwa kalimat طُوبَىٰ لَهُمْ mengacu pada kebaikan berupa kebahagiaan yang akan diperoleh di dunia. Sementara itu, kalimat وَحَسُنَ مَا أَبْرَأُوا menjelaskan tentang kebahagiaan yang akan diraih di akhirat. Penjelasan ini menunjukkan bahwa Allah memberikan balasan kebaikan kepada orang-orang beriman, baik dalam kehidupan dunia maupun di kehidupan akhirat.

Analisa Penulis

Penulis setuju dengan tafsir syafahi Musthofa Umar tentang Surat Ar-Ra'du ayat 28 yang disampaikan dalam kanal YouTube-

nya karena beberapa alasan. Pertama, Penafsiran yang dilakukan oleh Musthofa Umar tentang dzikir memberikan pemahaman yang mendalam mengenai makna sejati dalam mengingat Allah. Melalui penjelasannya, kita dapat memahami bahwa dzikir bukan sekadar ucapan lisan, tetapi juga bentuk kesadaran spiritual yang menghubungkan hati dengan Sang Pencipta. Dengan memahami makna yang benar, seseorang dapat berdzikir dengan lebih khusyuk, menghadirkan ketenangan dalam jiwa, serta membangun rasa takawal dan keikhlasan dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Selain itu, dzikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan juga dapat membantu seseorang mengurangi stres, serta menjauhkan diri dari rasa cemas yang berlebihan. Kedua, Musthofa Umar menyampaikan kajiannya dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, karena ia menggunakan bahasa sehari-hari yang akrab di telinga masyarakat. Gaya penyampaiannya yang komunikatif dan tidak berbelit-belit membuat audiens dari berbagai latar belakang, baik yang memiliki

pemahaman agama maupun yang masih awam, dapat dengan mudah menangkap inti dari ajaran yang disampaikan. Pendekatan ini sangat efektif dalam membangun pemahaman yang lebih baik tentang ajaran Islam, terutama dalam kajiannya mengenai dzikir.

D. KESIMPULAN

Masa remaja adalah fase transisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pendidikan, media sosial, teman sebaya, dan lingkungan keluarga. Keluarga yang harmonis berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja. Namun, di era digital, kecanduan media sosial menjadi tantangan yang dapat berdampak negatif pada keseimbangan psikologis mereka. Dzikir merupakan salah satu solusi spiritual dalam Islam yang dapat membantu menjaga kesehatan mental. Dengan mengingat dan menyebut nama Allah, seseorang dapat merasakan ketenangan hati serta memperkuat hubungan spiritual.

Musthofa Umar menjelaskan bahwa kegelisahan muncul akibat lemahnya keimanan dan dorongan

hawa nafsu. Menurutnya, dalam surat Ar-Ra'du ayat 28 dzikir dapat menghilangkan kecemasan, bahkan bagi mereka yang belum memahami makna Al-Qur'an sepenuhnya, karena membaca firman Allah tetap mendatangkan ketenangan dan pahala. Pengulangan dalam ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan hati adalah proses berkelanjutan bagi orang yang senantiasa berdzikir. Selain itu, QS. Ar-Ra'du ayat 29 menegaskan bahwa Allah menjanjikan kebahagiaan di dunia dan akhirat bagi mereka yang beriman dan beramal saleh. Oleh karena itu, dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai terapi psikologis untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Ananta, P., Masruro, U., Sholihah, S., & Amru, K. (2023). Kontestasi Penafsiran Ayat Teologi di Ruang Digital; Analisis Komparatif Tafsir Audiovisual Surat Al-Baqarah ayat 115 Oleh Musthofa Umar dan Firanda Andirja di Kanal YouTube. *Al-Qudwah*, 1(2), 166.

- Fadly, D., & Islawati. (2024). Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak dan Remaja di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur. *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences*, 3(2), 66–75.
- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26–33.
- Hasyim, A. (2023). Modernisasi Pendidikan Islam Perspektif Nurcholish Madjid. *KAMALIYAH: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 76-86.
- Hidayah Neli. (2023). Tafsir al- Ma 'rifah dan Keberadaannya (kajian Resepsi terhadap Tafsir al- Ma 'rifah Karya Musthafa Umar). *Journal of Humanities Issue*, 1 no 1, 70.
- Hilmy Rabi'ah Nur, I. Z. (2021). kesehatan menta perspektif tafsir al misbah karya m. quraish shihab. *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 17, 118–134.
- Ibn Kathir, I. bin O. (1999). *Explanation of th Great Qur'an (Tafsir Ibn Kathir) Part IV* (p. 617).
- Idris, R. A. M. (2023). *Kajian Hukum Qishash Dalam Al-Baqarah ayat 178-179 Perspektif Mushtofa Umar Di Kanal Youtube Al-Ma'rifah*. 1–88.
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90–106.
- Khilmi, N., & Muhajarah, K. (2020). Kesehatan Menta Dalam Islam : *Bagaimana al Qur ' an*. 1–13.
- Ilestari, Dewi, M. (2024). *Jurnal Pendidikan Inovatif Tantangan Psikologis: Krisis Kesehatan Mental Anak Jurnal Pendidikan Inovatif*. 6, 585–596.
- Millenia, M. (2022). *Minimnya Kesadaran Masyarakat terhadap Mental Health*. Kemenkes. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/974/minimnya-kesadaran-masyarakat-terhadap-mental-health
- Nafiza, A. Z., & Muttaqin, Z. (2022). Tafsir Al-Qur'an di Media Sosial (Penafsiran Surah Al-Humazah dalam Youtube "Habib dan Cing"). *Mashdar: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Hadis*, 4(2), 231–242.
- Nahar, E. A. I., & Saefudin, A. (2024).

- Peran Pendidikan Islam Dalam Membina Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an. *PROGRESSA: Journal of Islamic Religious Instruction*, 8(1), 1-13.
- Nurhuda, S. P. . & A. S. S. (2023). Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni, Vol. 2 No.(1)*, 92–96.
- Pengabdian, J., Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *JAPRI Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 01(01), 29–34.
- Romziana, L., & Febrianti, I. (2023). Penafsiran Esoterik (Batiniyah) Tentang Ayat Salat: Analisis Terhadap Tafsir Syafahi Adi Hidayat Di Youtube. *Tajdid*, 22(2), 539–565.
- Romziana, L., Hasanah, M., Azizah, N., & Habsyi, N. (2023). Pendampingan Membaca Al-Quran terhadap Siswi Kelas Vii Smp Islam Paiton di Sumberanyar Paiton Probolinggo. *Salwatuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 145–154.
- Savitrie, E. (2022). *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*. Kemenkes. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/362/mengenal-pentingnya-kesehatan-mental-pada-remaja
- shella octavia, I. (2024). *Pria 22 Tahun Tewas Gantung Diri di Pasar Minggu Jaksel*. Kompas.Com. <https://megapolitan.kompas.com/read/2024/11/09/16353761/pria-22-tahun-tewas-gantung-diri-di-pasar-minggu-jaksel>
- Siswanto, A. H. (2024). Psikologi Remaja Tantangan Dan Dinamika Perkembangan. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*, 1–15.
- Yamani, M. T. (2015). Memahami Al-Qur ' an dengan Metode Tafsīr Maudū'ī. *Jurnal PAI*, 1(2), 273–291.
- Yuliatun, I., & Megawati, P. (2021). Terapi Pemaafan Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Individu: Studi Literatur Forgiveness Therapy To Improve Individual Mental Health: a Literature Study. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(2), 90.