

**ANALISIS *MAQĀŞID* Q.S. AR-RA'D (13): 28 SEBAGAI
SOLUSI *LONELINESS* PADA GENERASI Z**



Oleh:

Zaeef Luqmanul Muqtashid

24205031020

Diajukan Kepada Program Magister (S2) Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran
Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna
Memperoleh Gelar Magister Agama

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zaeef Luqmanul Muqtashid
NIM : 24205031020
Prodi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Jenjang : Magister (S2)
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 22 April 2026

Saya yang menyatakan,



Zaeef Luqmanul Muqtashid

NIM. 24205031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zaeef Luqmanul Muqtashid
NIM : 24205031020
Prodi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Jenjang : Magister (S2)
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiasi di dalam naskah tesis ini, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 22 April 2026
Saya yang menyatakan,



Zaeef Luqmanul Muqtashid
NIM. 24205031020

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-812/Un.02/DU/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : ANALISIS MAQĀSĪD Q.S. AR-RA'D (13): 28 SEBAGAI SOLUSI LONELINESS PADA GENERASI Z

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ZAEF LUQMANUL MUQTASHID, S.Ag.
Nomor Induk Mahasiswa : 24205031020
Telah diujikan pada : Selasa, 12 Mei 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Siti Khodijah Nurul Aula, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6a1e3ce08d498



Penguji I

Dr. phil. Fadhli Lukman, M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6a1a58f018283



Penguji II

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6a1e6cef2e05f



Yogyakarta, 12 Mei 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6a19e8d08e44

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Ketua Program Studi Magister (S2)
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

ANALISIS MAQASHID Q.S. AR-RA'D (13): 28 SEBAGAI SOLUSI LONELINESS PADA GENERASI Z

Yang ditulis oleh

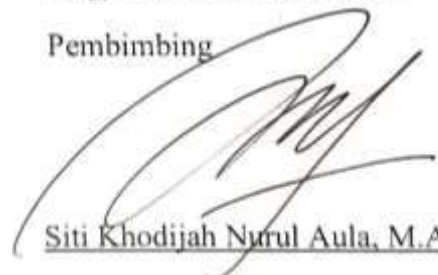
Nama : Zaef Luqmanul Muqtashid
NIM : 24205031020
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Studi Al-Qur'an

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister (S2) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Agama.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Yogyakarta, 12 Maret 2026

Pembimbing



Siti Khodijah Nurul Aula, M.Ag.

NIP. 19920417 201903 2 022

MOTTO

إِنَّ لِكُلِّ بَدَايَةٍ نِهَآيَةٌ وَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Setiap yang ada awalnya pasti berakhir dan dalam setiap kesusahan akan datang

kemudahan

KH. Aniq Muhammad Makki, B. SC., MA.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis ingin mempersembahkan tesis yang telah penulis susun ini kepada Bapak, Ibu tercinta dan kakak yang selalu memberikan motivasi, semangat, kasih sayang dan doa restu yang tiada henti kepada penulis.

Untuk guru tercinta Abuya Ahmadi Abdul Fattah, Ummi Muthi' Imaroh, dan Agus Aniq Muhammad Makki yang telah banyak memberikan pelajaran yang sangat berharga dan bermanfaat dalam kehidupan penulis.

Tidak lupa juga guru penulis di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek L Krapyak Yogyakarta K.H. Muhammad Munawwar Ahmad, yang senantiasa menjadi orang tua dan guru selama berada di kota ini.



ABSTRAK

Fenomena *loneliness* pada Generasi Z semakin meningkat seiring dengan perkembangan teknologi digital dan perubahan pola relasi sosial. Meskipun generasi ini hidup dalam konektivitas digital yang tinggi, banyak individu justru mengalami perasaan kesepian, keterasingan, dan krisis makna hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berkaitan dengan meningkatnya depresi, kecemasan, serta berbagai gangguan kesehatan mental lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemudahan komunikasi digital tidak selalu menghasilkan relasi yang bermakna. Dalam situasi tersebut, manusia modern sering mengalami kegelisahan batin dan kehilangan orientasi hidup. Al-Qur'an menawarkan perspektif spiritual sebagai sumber ketenangan jiwa, salah satunya melalui Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 yang menegaskan bahwa hati manusia memperoleh ketenteraman melalui *dzikrullāh*. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemaknaan Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 melalui pendekatan sistemik Jasser Auda serta mengkontekstualisasikannya sebagai respons terhadap fenomena *loneliness* pada Generasi Z.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitis. Sumber data utama penelitian adalah Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 yang dianalisis menggunakan pendekatan sistemik (*systems approach*) dalam kerangka *maqāṣid* yang dikembangkan oleh Jasser Auda. Analisis dilakukan melalui enam fitur utama dalam pendekatan tersebut, yaitu *cognitive nature*, *wholeness*, *openness*, *interrelated hierarchy*, *multidimensionality*, dan *purposefulness*. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahap, yaitu analisis teks ayat berdasarkan penafsiran para mufasir, analisis kontekstual terhadap fenomena *loneliness*, serta integrasi interpretatif yang menghubungkan makna ayat dengan realitas kehidupan manusia modern.

Hasil penelitian menunjukkan dua temuan utama. Pertama, pemaknaan *maqāṣid* Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 melalui pendekatan sistemik menunjukkan bahwa konsep *tuma'nīnah* (ketenangan hati) merupakan hasil keterkaitan antara iman, *dzikrullāh*, dan kesadaran spiritual manusia yang membentuk struktur nilai ayat secara integratif. Dalam kerangka *maqāṣid*, hubungan tersebut berkaitan dengan *ḥifẓ ad-dīn*, *ḥifẓ al-'aql*, dan *ḥifẓ an-nafs*, di mana perlindungan jiwa (*ḥifẓ an-nafs*) menjadi tujuan utama ayat. Kedua, kontekstualisasi ayat ini menunjukkan bahwa *dzikrullāh* tidak hanya dipahami sebagai praktik ibadah lisan, tetapi juga sebagai mekanisme spiritual yang membentuk kesadaran dan orientasi hidup manusia. Dalam konteks Generasi Z yang menghadapi tekanan sosial dan krisis identitas di era digital, *dzikrullāh* berperan sebagai sarana untuk mereduksi *loneliness*, menumbuhkan ketenangan batin (*tuma'nīnah*), serta memperkuat keseimbangan antara kesehatan mental dan spiritualitas.

Kata kunci: *Loneliness*, Generasi Z, *Dzikrullāh*, *Tuma'nīnah*, *Maqāṣid*.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543 b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988, sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Daftar huruf Bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	B	Be
ت	Tā'	T	Te
ث	Šā'	Š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jīm	J	Je
ح	Ḥā'	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	Kh	Ka dan Ha
د	Dāl	D	De
ذ	Žāl	Ž	Zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sīn	S	Es
ش	Syīn	Sy	Es dan Ye
ص	Šād	Š	Es (dengan titik di bawah)

ض	Dād	D	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭā'	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Zā'	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik ai atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qāf	Q	Qi
ك	Kāf	K	Ka
ل	Lām		'El
م	Mīm	M	'Em
ن	Nūn	N	'En
ه	Hā'	H	Ha
و	Wāw	W	We
ء	Hamzah	..'..	
ي	Yā'	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap Karena Syaddah Ditulis Rangkap

متعدين	Ditulis	<i>muta' aqqidin</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. Ta' Marbutah

1. Apabila dimatikan ditulis h.

(ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti *ṣalat*, *zakat* dan sebagainya, kecuali apabila dikehendaki lafal aslinya).

هبة	Ditulis	<i>Hibbah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

2. Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرمة الأولياء	Ditulis	<i>Karāmah al auliyā'</i>
---------------	---------	---------------------------

3. Apabila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dhammah ditulis t.

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakāh al-ḥiṭri</i>
------------	---------	-----------------------

D. Vokal Pendek

◌ِ	kasrah	Ditulis	i
◌َ	fathah	Ditulis	a
◌ُ	dammah	Ditulis	u

E. Vokal Panjang

Fathah + alif جاهلية	Ditulis	Ā <i>Jāhiliyyah</i>
-------------------------	---------	------------------------

Fathah + ya' mati يسعى	Ditulis	Ā <i>yas'ā</i>
Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis	Ī <i>Karīm</i>
Dhammah + wawu mati فروض	Ditulis	Ū <i>Furūd</i>

F. Vokal Rangkap

Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	ai <i>Bainakum</i>
Fathah + wawu mati قول	Ditulis	au <i>Qaulun</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	a'antum
أعدت	Ditulis	u'iddat
لئن شكرتم	Ditulis	la'in syakartum

H. Kata Sandang Alif + Lam

Apabila diikuti huruf qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf “al”

القرآن	Ditulis	al-Qur'ān
القياس	Ditulis	al-Qiyās

Apabila diikuti huruf syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf “al” nya.

السماء	Ditulis	<i>as-Samā</i>
الشمس	Ditulis	<i>asy-Syams</i>

I. Penelitian Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

ذوي الفروض	Ditulis	<i>żawī alfurūd</i> atau <i>żawil furūd</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>ahl as-Sunnah</i> atau <i>ahlussunnah</i>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti akhirnya dapat menyelesaikan karya tulis yang berbentuk tesis ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada junjungan baginda Nabi Muhammad, beserta keluarga dan para sahabatnya.

Penelitian tesis ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Agama pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam penelitian ini tentunya banyak pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa motivasi, bimbingan, dukungan maupun doa yang peneliti perlukan agar semangat dalam proses menyusun tesis ini. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I., selaku ketua Prodi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Dr. Siti Khodijah Nurul Aula, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing Tesis yang telah bersedia dengan penuh ketulusan selalu memberi semangat dan bimbingan kepada penulis, serta mengarahkan, mengkoreksi dan memberi

banyak masukan dan memperbaiki kesalahan penulis, sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Terima kasih atas kesabaran dan keikhlasannya.

5. Semua dosen Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih selama ini sudah berkenan berbagi ilmu, wawasan, dan pengetahuan.
6. Kedua Orang Tua, Bapak Nur Hudlri dan Ibu Musrifatun atas limpahan doa dan kasih sayang yang tak terputus.
7. Juga untuk para sahabat saya semuanya.

Semoga semua jasa yang telah dilakukan menjadi amal yang baik dan mendapatkan balasan dari Allah. Peneliti menyadari bahwa tesis ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, kritik ataupun saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kebaikan ke depannya, dan semoga dengan segala kekurangan yang ada dalam tesis ini, mudah-mudahan membawa manfaat dan keberkahan di dunia maupun di akhirat.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 13 Maret 2026

Penulis

Zaeef Luqmanul Muqtashid

NIM. 24205031020

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	ix
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	9
D. Kajian Pustaka.....	10
E. Kerangka Teori.....	17
F. Metode Penelitian	26
G. Sistematika Pembahasan	28
BAB II GAMBARAN UMUM <i>LONELINESS</i> PADA GENERASI Z DAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN	30
A. Fenomena <i>Loneliness</i> pada Generasi Z.....	30
1. Definisi <i>Loneliness</i>	30

2. Ciri-Ciri <i>Loneliness</i>	31
3. Solusi <i>Loneliness</i>	33
4. Tantangan Generasi Z dalam Menghadapi Fenomena <i>Loneliness</i>	35
B. Solusi <i>Loneliness</i> dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28.....	36
1. Pemaknaan Kognitif Ayat (<i>Cognitive Nature</i>).....	36
2. Ketersambungan Ayat-Ayat Setema (<i>Wholeness</i>)	49
BAB III PEMAKNAAN Q.S. AR-RA'D (13): 28 DALAM FENOMENA LONELINESS	56
A. Keterbukaan Penafsiran Ayat (<i>Openness</i>)	56
1. Dialog Makna <i>Dzirkullāh</i> dalam Diskursus Biologi	56
2. Dialog Makna <i>Dzirkullāh</i> dalam Diskursus Psikologi.....	58
B. Hierarki yang Saling Terkait (<i>Interrelated Hierarchy</i>).....	61
1. Hierarki Iman, <i>Dzirkullāh</i> , dan <i>Ṭuma'nīnah</i>	62
2. Hierarki <i>Maqāsid</i> dalam Iman, <i>Dzirkullāh</i> , dan <i>Ṭuma'nīnah</i>	63
C. Dimensi Pemaknaan Ayat (<i>Multidimensionality</i>)	65
1. Dimensi Makna <i>Dzirkullāh</i>	66
D. Tujuan Utama Ayat (<i>Purposefulness</i>).....	69
BAB IV KONTEKSTUALISASI Q.S. AR-RA'D (13): 28 DALAM MENGATASI FENOMENA LONELINESS PADA GENERASI Z	72
A. <i>Dzirkullāh</i> sebagai Salah Satu Solusi <i>Loneliness</i> pada Generasi Z	72
1. <i>Dzirkullāh</i> sebagai Proses Spiritual di Tengah Perubahan Digital.....	72
2. <i>Tazkiyatu An-Nafs</i> Sebagai Proses Pembentukan Ketenangan Batin ...	75
3. <i>Ṭuma'nīnah</i> dan Nilai-Nilai Spiritual dari <i>Dzirkullāh</i>	77
B. <i>Ṭuma'nīnah</i> sebagai Fondasi Kesehatan Mental Generasi Z.....	79
1. Pemaknaan Ulang <i>Ṭuma'nīnah</i> dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28	79

2. <i>Ṭuma'nīnah</i> sebagai Tujuan <i>Maqāṣid</i> dalam Menjaga Jiwa.....	81
C. <i>Maqāṣid</i> Pengembangan Jiwa dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28	84
1. Arah Hidup Generasi Z di Tengah Krisis Identitas dalam Al-Qur'an....	84
2. <i>Ṭuma'nīnah</i> Menjadi Bagian <i>Maqāṣid</i> dalam <i>Ḥifẓ an-Nafs</i>	87
BAB V PENUTUP	91
A. Kesimpulan	91
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	94
RIWAYAT HIDUP	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam pola interaksi manusia. Media sosial memungkinkan individu terhubung tanpa batas ruang dan waktu. Namun, di sisi lain, keterhubungan digital yang masif justru beriringan dengan meningkatnya perpecahan sosial dan menurunnya kualitas hubungan antarmanusia. Peningkatan drastis konsumsi media digital dan sosial telah mengubah cara manusia menjalin relasi, sehingga hubungan sosial menjadi semakin dangkal dan tidak autentik.¹ Fenomena ini kemudian melahirkan apa yang disebut sebagai “*loneliness epidemic*” atau epidemi kesepian, suatu krisis kesehatan publik global yang diakui oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai ancaman serius bagi kesejahteraan manusia modern.² Era digital yang seharusnya sebagai sarana mempererat koneksi sosial, secara ironis justru berpotensi memperdalam kesepian dan keterasingan individu dalam masyarakat.

Berbagai laporan kesehatan di Indonesia mengindikasikan bahwa kelompok usia muda semakin rentan terhadap gangguan kesehatan mental.

¹ Isaac K. S. Ng, “The ‘*Loneliness*’ Epidemic: A New Social Determinant of Health?,” *Internal Medicine Journal* 54, no. 3 (2024): hlm. 365.

² Sarah Johnson, “WHO Declares *Loneliness* a ‘Global Public Health Concern,’” *Global Development*, *The Guardian*, 16 November 2023, <https://www.theguardian.com/global-development/2023/nov/16/who-declares-loneliness-a-global-public-health-concern>.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) mencatat bahwa presentase depresi nasional mencapai 1,4%, dengan proporsi tertinggi terdapat pada kelompok anak muda usia 15–24 tahun, yaitu sebesar 2%.³ Temuan ini sejalan dengan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang menunjukkan bahwa 6,2% penduduk pada rentang usia yang sama mengalami depresi.⁴ Selain itu, survei kesehatan mental remaja tahun 2022 juga menemukan bahwa 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan mental, termasuk depresi dan kecemasan.⁵ Tingginya proporsi depresi pada kelompok usia muda tersebut menunjukkan adanya kerentanan psikologis yang memerlukan perhatian serius, terutama karena kelompok ini juga tercatat sebagai populasi yang paling sedikit mengakses pengobatan meskipun memiliki prevalensi tertinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa persoalan kesehatan mental pada generasi muda bukan lagi sekadar isu individual, melainkan telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang perlu ditangani secara komprehensif.

Loneliness merupakan kondisi yang bersifat multidimensional karena tidak hanya berkaitan dengan kurangnya relasi sosial, tetapi juga menyangkut pengalaman subjektif individu, makna sosial yang dirasakan, serta kerangka normatif yang membentuk penilaiannya terhadap relasi

³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023: Potret Indonesia Sehat* (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024), hlm. 93.

⁴ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019), hlm. 225.

⁵ Center for Reproductive Health dkk., *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian* (Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022), hlm. 19.

tersebut.⁶ Karena itu, kondisi ini tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial dan budaya tempat individu hidup. Terdapat beberapa faktor yang saling berkaitan dan memperkuat kondisi kesepian modern. Pertama, tekanan sosial dalam budaya kontemporer menuntut individu untuk tampil sempurna dan mandiri, sehingga mengurangi ruang untuk mengekspresikan kerentanan dan kebutuhan emosional secara jujur.⁷ Kedua, digitalisasi menggeser interaksi langsung menjadi hubungan virtual yang dangkal dan artifisial, sehingga melemahkan kualitas koneksi interpersonal.⁸ Ketiga, gaya hidup perkotaan yang cepat dan individualistik menciptakan jarak sosial meskipun manusia hidup dalam keramaian, karena perhatian lebih banyak tercurah pada urusan pribadi dan perangkat digital.⁹ Keseluruhan faktor ini menunjukkan bahwa epidemi kesepian merupakan konsekuensi dari transformasi budaya modern yang lebih mengutamakan efisiensi, kemandirian, dan pencitraan digital daripada kehangatan relasi sosial yang autentik.

Beberapa studi menunjukkan bahwa kesepian (*loneliness*) memiliki keterkaitan kuat dengan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, tekanan emosional, dan rendahnya rasa percaya diri.¹⁰ Pada fase

⁶ Axel Seemann, "The Psychological Structure of *Loneliness*," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 3 (2022): 2–4, <https://doi.org/10.3390/ijerph19031061>.

⁷ Sam Fardghassemi dan Hélène Joffe, "The Causes of *Loneliness*: The Perspective of Young Adults in London's Most Deprived Areas," *PLOS One* 17, no. 4 (2022): hlm. 7, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264638>.

⁸ Fardghassemi dan Joffe, "The Causes of *Loneliness*," hlm. 8.

⁹ Fardghassemi dan Joffe, "The Causes of *Loneliness*," hlm. 9.

¹⁰ Ami Rokach dan Karishma Patel, "The Health Consequences of *Loneliness*," *Environment and Social Psychology* 9, no. 6 (2024): hlm. 4, <https://doi.org/10.54517/esp.v9i6.2150>.

perkembangan awal, anak yang mengalami kesepian cenderung memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap gangguan kecemasan ketika memasuki usia dewasa.¹¹ Kondisi ini juga berhubungan dengan meningkatnya risiko munculnya ide bunuh diri,¹² serta perilaku menyakiti diri sendiri.¹³ Beragam temuan tersebut mengindikasikan bahwa *loneliness* memiliki implikasi serius terhadap kesehatan mental dan karenanya memerlukan penanganan multidimensional, mencakup penanganan psikologis, penguatan dukungan sosial, serta pendekatan spiritual yang relevan.

Sementara berbagai penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berkaitan erat dengan depresi, kecemasan, tekanan emosional, rendahnya rasa percaya diri, serta meningkatnya risiko gangguan psikologis jangka panjang, Al-Qur'an membangun kerangka normatif yang menekankan penguatan spiritual dan ketenangan batin sebagai orientasi pemulihan manusia dari krisis batin.¹⁴ Ajarannya tidak hanya membantu seseorang keluar dari rasa sepi, tetapi juga membangun ketenangan batin dan sikap hidup yang seimbang. Nilai-nilai seperti mengingat Allah, bersabar, dan

¹¹ Farhana Mann dkk., "Loneliness and the Onset of New Mental Health Problems in the General Population," *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 57, no. 11 (2022): hlm. 2173, <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>.

¹² Thyago Antonelli-Salgado dkk., "Loneliness, but Not Social Distancing, Is Associated with the Incidence of Suicidal Ideation during the COVID-19 Outbreak: A Longitudinal Study," *Journal of Affective Disorders* 290 (Juli 2021): hlm. 55, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.044>.

¹³ Richard J. Shaw dkk., "Living Alone, Loneliness and Lack of Emotional Support as Predictors of Suicide and Self-Harm: A Nine-Year Follow up of the UK Biobank Cohort," *Journal of Affective Disorders* 279 (Januari 2021): hlm. 318, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.026>.

¹⁴ Laila Mawaddah Rofiqoh dkk., "Mental Health and Spirituality: Qur'anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 82–91, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>.

berbuat baik menjadi jalan menuju kebahagiaan yang hakiki.¹⁵ Hal ini ditegaskan dalam Q.S. An-Nahl (16): 97.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.”

Dalam *Tafsir al-Misbah* makna *ḥayātan ṭayyibah* digambarkan dengan kehidupan yang baik, bukan sebagai hidup yang mewah atau bebas dari ujian, melainkan kehidupan yang dipenuhi ketenangan batin, kesabaran, dan rasa syukur. Seseorang yang memiliki *ḥayātan ṭayyibah* selalu merasa tenteram karena yakin bahwa setiap ketentuan Allah adalah yang terbaik, sehingga ia tidak dikuasai rasa takut atau kesedihan berlebihan. Sebaliknya, orang yang jauh dari iman meski kaya tetap merasa gelisah dan tidak pernah puas. Dengan demikian, *ḥayātan ṭayyibah* adalah kehidupan yang damai dan bermakna, lahir dari hati yang rela, sabar, dan selalu bersyukur kepada Allah.¹⁶

Gagasan tentang *ḥayātan ṭayyibah* menyoroti pentingnya keseimbangan spiritual, psikologis, ketenangan batin, dan tujuan hidup sebagai landasan utama kesejahteraan manusia. Al-Qur’an menawarkan

¹⁵ Janice Grace Lusiani Larasati Simanjuntak dkk., “Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 11, no. 2 (2021): hlm. 848, <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n2.p158-175>.

¹⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an* (Lentera Hati, 2002), 7: hlm. 342–344.

cara pemulihan kondisi psikologis dengan menggabungkan ajaran-ajaran Ilahi dan kebutuhan mental manusia. Pendekatan ini memberikan panduan normatif untuk mencapai ketenangan melalui penguatan hubungan spiritual, kemampuan mengendalikan diri, serta penetapan arah hidup yang jelas dan terarah. Kerangka ini tidak hanya menguraikan nilai-nilai moral yang seharusnya ditanamkan, tetapi juga menawarkan mekanisme spiritual yang menjadi landasan terciptanya emosional yang stabil, yakni melalui *dzikrullāh*. Penegasan konseptual ini dinyatakan secara jelas dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* menjelaskan bahwa ketentrangan hati (*tuma'nīnah*) hanya dapat diperoleh melalui *dzikrullāh*, yaitu mengingat Allah dengan kesadaran penuh, bukan hanya sekadar ucapan lisan.¹⁷ *Dzikrullāh* dalam hal ini bukan hanya sekadar ucapan lisan, tetapi proses spiritual yang menumbuhkan rasa damai, optimisme, dan hubungan spiritual yang menentramkan kepada Allah. Melalui *dzikrullāh*, hati akan menjadi tenteram karena selalu mengingat kebesaran dan kasih sayang Allah, sehingga manusia terhindar dari kecemasan dan kegelisahan

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Lentera Hati, 2002), 6: hlm. 271–274.

batin.¹⁸ Al-Qur'an menawarkan solusi normatif yang menunjukkan sebab-akibat, bahwa mengingat Allah secara konsisten merupakan wujud nyata untuk mencapai *tuma'ninah*, ketenangan jiwa yang menjadi dasar keseimbangan mental dan spiritual manusia.

Quraish Shihab menekankan bahwa *tuma'ninah* merupakan implikasi langsung dari *dzikrullah*. Namun, dalam kerangka pendekatan sistemik, ketenangan tersebut tidak dipahami sebatas pada praktik lahiriah semata. *Dzikrullah* mengandung dimensi kognitif yang berfungsi merekonstruksi cara pandang individu terhadap realitas, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan pengalaman keterasingan. Dalam kerangka ini, *tuma'ninah* tidak hanya dipahami sebagai anugerah Allah, tetapi sebagai hasil interaksi antara kesadaran iman, kematangan kognitif, dan dinamika sosial yang membentuk pengalaman eksistensial individu.

Berangkat dari pemahaman di atas, perbedaan antara konsep *tuma'ninah* dalam Al-Qur'an dan realitas manusia modern menjadi semakin jelas. Jika *tuma'ninah* menuntut integrasi antara kesadaran iman, kematangan kognitif, dan relasi sosial yang sehat, maka kondisi manusia modern justru menunjukkan keterpecahan pada ketiga aspek tersebut. Manusia hidup dalam kemajuan digital, tetapi diliputi kesepian, tekanan psikologis, dan kegelisahan batin. Inilah masalah utama yang akan dijawab

¹⁸ Tiya Indriani dkk., "Dhikr Therapy: Overcoming Life Anxiety with Islamic Counseling Based on QS Ar-Ra'd Verse 28," *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 8, no. 2 (2024): hlm. 565, <https://doi.org/10.35723/ajie.v8i2.477>.

dalam penelitian ini. Meskipun kajian tentang spiritualitas dan kesehatan mental dalam Islam sudah banyak dilakukan, sebagian besar masih berhenti pada penjelasan umum tentang pentingnya *dzikrullāh*. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha menghadirkan pemahaman baru tentang ketenangan jiwa dalam perspektif Al-Qur'an, serta menunjukkan bagaimana konsep *tuma'nīnah* dapat menjadi solusi spiritual atas krisis psikologis manusia modern.

Penelitian ini berupaya menjembatani ajaran normatif Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dengan realitas krisis kesepian modern melalui pendekatan yang tidak berhenti pada pembacaan tekstual semata. Penelitian ini menggunakan pendekatan sistemik (*systems approach*) Jasser Auda sebagai kerangka untuk memahami struktur makna ayat secara multidimensional. Melalui pendekatan ini, Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dibaca sebagai bagian dari sistem nilai yang saling terhubung antara aspek kognitif, spiritual, dan sosial. Hasil pembacaan sistemik tersebut kemudian dikontekstualisasikan untuk merespons fenomena *loneliness* sebagai realitas kompleks yang dihadapi manusia modern.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pemaknaan *maqāṣid* Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 menurut pendekatan sistemik Jasser Auda?
2. Bagaimana kontekstualisasi Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dalam mengatasi fenomena *loneliness* pada Generasi Z?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menganalisis pemaknaan *maqāṣid* Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 melalui pendekatan sistemik Jasser Auda.
2. Untuk mengkontekstualisasi Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dalam mengatasi fenomena *loneliness* pada Generasi Z

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian tafsir yang berpijak pada pendekatan sistemik Jasser Auda, khususnya dalam menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental dan spiritualitas manusia. Penelitian ini juga memperkaya khazanah ilmu tafsir dengan menawarkan pendekatan multidimensi yang menghubungkan nilai-nilai spiritual Al-Qur'an, terutama konsep *tuma'nīnah* dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28, dengan fenomena psikologis kontemporer seperti kesepian (*loneliness*). Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi rujukan akademik dalam pengembangan studi tafsir yang integratif antara wahyu dan ilmu modern.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman baru bagi masyarakat, tentang pentingnya *dzikrullah* sebagai sarana mencapai ketenangan jiwa di tengah tekanan kehidupan modern. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan konseling Islam dan pendekatan spiritual yang relevan dalam mengatasi problem kesepian dan kegelisahan batin di era digital. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu menginspirasi penerapan nilai-nilai Al-Qur'an secara lebih kontekstual dalam kehidupan sehari-hari untuk membangun keseimbangan antara aspek psikologis, sosial, dan spiritual manusia.

D. Kajian Pustaka

Kajian pustaka ini bertujuan untuk memetakan penelitian yang relevan dengan tema serta mengidentifikasi celah kajian yang belum banyak dibahas. Secara garis besar, kajian pustaka ini mencakup tiga bidang utama, pertama, penelitian psikososial tentang *loneliness*, kedua, studi Al-Qur'an tentang kesehatan mental dan ketenangan jiwa, ketiga, kajian maqashid sebagai pendekatan analisis terhadap isu-isu kontemporer.

1. Studi sosiopsikologis tentang *loneliness*

Fenomena kesepian atau *loneliness* telah berkembang menjadi persoalan global yang diakui sebagai ancaman serius bagi kesehatan mental dan sosial manusia modern. Eisenhower dalam penelitiannya yang berjudul "*The Loneliness Epidemic*", menegaskan bahwa kesepian kini dianggap sebagai "epidemi" kesehatan masyarakat. Menurut Eisenhower, kesepian bukan hanya perasaan sedih atau masalah emosional semata,

tetapi merupakan persoalan yang kompleks dan menyentuh banyak sisi kehidupan manusia. Akar utamanya terletak pada melemahnya hubungan sosial, berkurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, serta hilangnya rasa makna dalam hubungan antarmanusia. Ia juga menjelaskan bahwa kesepian yang berlangsung lama dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan, seperti depresi, kecemasan, penyakit jantung, bahkan kematian dini. Karena itu, Eisenhauer menekankan pentingnya membangun kembali hubungan sosial dan spiritual yang sehat sebagai cara untuk memulihkan rasa keterhubungan antarindividu di masyarakat.¹⁹

Sejalan dengan hal itu, penelitian yang dilakukan oleh Banerjee dan Rai, menemukan bahwa pandemi COVID-19 membuat orang semakin terisolasi secara sosial dan berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kesepian berkaitan erat dengan munculnya depresi, stres, hilangnya semangat hidup, serta kecenderungan untuk menjauh dari lingkungan sosial. Banerjee menjelaskan bahwa kesepian ini tidak hanya disebabkan oleh kurangnya interaksi langsung, tetapi juga mencerminkan krisis makna hidup ketika seseorang merasa terputus dari hubungan yang bermakna. Di era digital, manusia memang tampak lebih mudah berkomunikasi lewat teknologi, tetapi justru semakin merasa terasing di dalam dirinya.

¹⁹ Elizabeth Eisenhauer, "The Loneliness Epidemic," *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing* 54, no. 4 (2025): hlm. 371–376, <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2025.05.115>.

Akibatnya, kesepian berubah menjadi bentuk kekosongan jiwa yang perlahan merusak kestabilan emosional.²⁰

Kedua penelitian tersebut terlihat bahwa kesepian dipahami sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan faktor sosial, psikologis, dan eksistensial. Studi-studi tersebut menekankan pentingnya dukungan sosial dan pemulihan makna hidup sebagai respons terhadap meningkatnya isolasi modern. Namun, pendekatan yang digunakan masih berada dalam kerangka sosiopsikologis dan belum secara eksplisit mengaitkan dimensi spiritual sebagai fondasi ketenangan batin. Keterbatasan inilah yang membuka ruang bagi pembacaan yang lebih integratif. Dalam konteks tersebut, ajaran Al-Qur'an tentang ketenangan hati dan relasi manusia dengan Tuhan menjadi relevan untuk dikaji sebagai perspektif alternatif yang tidak hanya menekankan relasi sosial, tetapi juga orientasi spiritual sebagai sumber makna dan stabilitas eksistensial.

2. Studi Al-Qur'an tentang kesehatan mental dan ketenangan jiwa

Studi Al-Qur'an tentang kesehatan mental dan ketenangan jiwa menunjukkan bahwa Al-Qur'an memuat konsep yang komprehensif mengenai keseimbangan psikologis dan spiritual manusia. Penelitian Lidya Raihana Atikah, menyoroti kata *itma'anna* dalam Al-Qur'an

²⁰ Debanjan Banerjee dan Mayank Rai, "Social Isolation in Covid-19: The Impact of Loneliness," *International Journal of Social Psychiatry* 66, no. 6 (2020): hlm. 525–527, <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>.

sebagai konsep ketenangan batin yang mencakup kedamaian, kestabilan emosi, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah. Dalam konteks ini, *dzikrullāh* menjadi sarana utama untuk mencapai ketenangan hati yang membebaskan manusia dari kegelisahan dan depresi.²¹ Sejalan dengan itu, penelitian Noval Hendy Kurniawan mengenai Q.S. ar-Ra'd (13): 28 menegaskan bahwa *dzikrullāh* bukan sekadar aktivitas ibadah lisan, melainkan proses pendidikan spiritual yang membentuk kematangan emosional dan kesadaran spiritual. Melalui *dzikrullāh*, seseorang dilatih untuk menyeimbangkan akal, hati, dan perilakunya, sehingga melahirkan jiwa yang tenang.²²

Sementara itu, penelitian Dhur Anni dan Muhammad Yuchbibun Nury mengkaji konsep ketenangan hati berdasarkan *Tafsir Fī Zilāl al-Qur'an* karya Sayyid Quthb. Menurut Quthb, kesehatan mental bersumber dari hati yang tenang, dan ketenangan itu dicapai melalui kesabaran, shalat, serta *qiyām al-layl*. Ayat-ayat seperti Q.S. Al-Baqarah (2): 153, Q.S. Al-A'raf (7): 35, Q.S. Ar-Ra'd (13): 28, dan Q.S. Al-Fajr (89): 27–30 menggambarkan bahwa kesabaran, keteguhan iman, dan ketenangan hati merupakan kunci utama kesehatan mental yang kokoh. Integrasi antara aspek spiritual dan psikologis ini menegaskan bahwa Al-

²¹ Lidya Raihana, "Makna Kata Ithma'anna Dan Derivasinya Dalam Al-Qur'an: Studi Terhadap Formulasi Dan Solusi Terapi Depresi," *Khulasah: Islamic Studies Journal* 7, no. 2 (2025): hlm. 119–134, <https://doi.org/10.55656/kisj.v7i2.307>.

²² Noval Hendy Kurniawan dkk., "Nilai-Nilai Pendidikan dari Q.S Ar-Ra'd Ayat 28 Tentang Dzikir Sebagai Penenang Qolbu," *Bandung Conference Series: Islamic Education* 4, no. 1 (2024): hlm. 441–447, <https://doi.org/10.29313/bcsied.v4i1.12422>.

Qur'an tidak hanya menawarkan bimbingan teologis, tetapi juga menyediakan cara penyembuhan batin untuk menghadapi masalah kejiwaan modern seperti rasa cemas dan depresi.²³

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, terlihat bahwa studi tentang ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an umumnya menekankan dimensi spiritual dan teologis sebagai sumber kesehatan mental. *Dzikrullāh* dipahami sebagai sarana utama pembentukan stabilitas emosional dan kesadaran iman. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berhenti pada pendekatan normatif deskriptif dan belum mengembangkan analisis yang sistemik terhadap struktur makna ayat, khususnya dalam mengaitkannya dengan dinamika sosial dan psikologis manusia modern. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan menggunakan pendekatan sistemik Jasser Auda untuk membaca konsep *tuma'nīnah* secara lebih multidimensional dan kontekstual, sehingga relevan dalam merespons fenomena *loneliness* sebagai problem eksistensial kontemporer.

3. Kajian *maqāṣid* sebagai pendekatan analisis terhadap isu-isu kontemporer

Kajian mengenai *maqāṣid* kontemporer memperlihatkan perubahan cara pandang dari fokus pada aspek hukum semata menuju

²³ Dhur Anni dan Muhammad Yuchbibun Nury, "Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran)," *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 4, no. 1 (2023), <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>.

pendekatan yang menekankan pada kemaslahatan manusia secara menyeluruh. Jasser Auda menekankan bahwa *maqāṣid* bukan hanya sekadar instrumen penetapan hukum, tetapi sistem berpikir yang bersifat dinamis dan multidimensional, mencakup aspek kognitif, spiritual, sosial, dan ekologis. Pemikirannya menegaskan pentingnya keterpaduan (*wholeness*) dan keterbukaan (*openness*) dalam memahami teks keagamaan agar tetap relevan dengan konteks zaman modern. Pandangan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Murti yang menjelaskan bahwa gagasan Auda membuka ruang bagi pembacaan Al-Qur'an yang lebih aplikatif dalam menjawab tantangan kehidupan kontemporer.²⁴

Sejalan dengan itu, penelitian Nur Wahida Md Taha menunjukkan bahwa pendekatan *maqāṣid* memiliki potensi besar dalam menjaga keseimbangan antara kebutuhan manusia dan kelestarian lingkungan. Ia menegaskan bahwa *maqāṣid* tidak hanya berorientasi pada masalah hukum, tetapi juga mencakup keberlanjutan hidup dan kesejahteraan kolektif.²⁵ Kajian serupa yang dilakukan oleh Nor Zakiah, menegaskan bahwa penerapan *maqāṣid* dalam berbagai isu kontemporer seperti etika lingkungan, teknologi, dan kesehatan mental, dapat mencerminkan bahwa syariat Islam memiliki dimensi yang beragam dan

²⁴ Ari Murti dan Toufan Aldian Syah, "Menelaah Pemikiran Jasser Auda Dalam Memahami Maqasid Syariah," *Citizen: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 1, no. 2 (2021): hlm. 60–67, <https://doi.org/10.53866/jimi.v1i2.9>.

²⁵ Agustiar dkk., "Fiqh of Diversity in The Frame of Tolerance as A Pillar of Indonesian Integrity," *Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner*, advance online publication, 29 Mei 2024, <https://doi.org/10.59944/amorti.v3i2.296>.

saling terkait. Pendekatan ini melihat manusia sebagai makhluk spiritual dan sosial yang saling terkait dalam sistem kehidupan yang lebih luas.²⁶

Berbagai kajian tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan *maqāṣid* kontemporer tidak lagi dibatasi pada fungsi normatif semata, tetapi berkembang ke arah kerangka yang lebih sistemik dan multidimensional. Namun, sebagian besar studi masih menempatkan *maqāṣid* pada level konseptual dan belum secara spesifik menggunakannya sebagai instrumen analisis terhadap teks Al-Qur'an dalam merespons problem eksistensial modern seperti *loneliness*. Dalam konteks inilah pendekatan sistemik Jasser Auda menjadi relevan. Kerangka ini tidak hanya menekankan kemaslahatan, tetapi juga menempatkan teks, realitas, dan tujuan syariat dalam satu sistem nilai yang saling terhubung. Dengan pendekatan tersebut, Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dapat dibaca secara lebih multidimensional, sehingga konsep *tuma'nīnah* tidak berhenti pada makna teologis, melainkan dipahami dalam relasinya dengan dinamika psikologis dan sosial manusia modern.

Berdasarkan tiga kelompok kajian pustaka di atas, fenomena *loneliness* tidak hanya dipahami sebagai persoalan sosial atau psikologis semata, tetapi juga berkaitan dengan dimensi spiritual yang memiliki peran penting. Studi sosiopsikologis menyoroti penyebab dan dampaknya

²⁶ Nor Zakiah, "Kesehatan Mental dan Self-Healing dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi," *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits* 4, no. 1 (2025): hlm. 59, <https://doi.org/10.35931/am.v4i1.4982>.

terhadap kesehatan mental, sementara studi Al-Qur'an menekankan pentingnya *dzikrullāh*, kesabaran, dan kesadaran iman sebagai sumber ketenangan jiwa. Namun, kedua pendekatan tersebut belum sepenuhnya diintegrasikan dalam satu kerangka analisis yang sistemik dan kontekstual. Pendekatan sistemik Jasser Auda menawarkan kemungkinan integrasi tersebut dengan membaca teks dan realitas sebagai satu sistem nilai yang saling terhubung. Atas dasar itu, penelitian ini berupaya menggabungkan ketiga perspektif tersebut untuk menjelaskan bagaimana Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dapat dipahami secara multidimensional sebagai respons spiritual terhadap krisis eksistensial manusia modern.

E. Kerangka Teori

Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan sistem (*system approach*) yang digagas oleh Jasser Auda. Pendekatan ini memandang syariat Islam sebagai sistem nilai yang saling terhubung dan berorientasi pada kemaslahatan manusia secara menyeluruh. Teori ini tidak hanya menekankan aspek hukum, tetapi juga mencakup dimensi spiritual, sosial, dan psikologis, sehingga relevan untuk memahami isu-isu kemanusiaan kontemporer secara lebih utuh.

Pendekatan Auda dipilih karena fenomena *loneliness* merupakan persoalan yang sistemik dan multidisipliner, yang muncul dari interaksi kompleks antara digitalisasi, individualisme, dan perubahan sosial-budaya modern. Masalah yang saling berkaitan seperti ini tidak dapat dijelaskan secara memadai melalui tafsir yang bersifat linear. Sebaliknya, Pendekatan

sistemik Jasser Auda dirancang untuk membedah persoalan yang kompleks dan saling terkait, dengan melihat keterkaitan berbagai aspek dalam kehidupan manusia secara utuh. Dengan demikian, teori Auda memberikan kerangka analisis yang tepat untuk memahami bagaimana ajaran Al-Qur'an, khususnya Q.S. Ar-Ra'd (13): 28, menawarkan solusi spiritual dan rasional terhadap krisis psikologis manusia modern.

Dalam pendekatan sistemik yang dikembangkan Jasser Auda, terdapat enam fitur utama yang menjadi pilar dalam memahami teks keagamaan dan realitas manusia secara utuh. Berikut adalah enam fitur tersebut beserta langkah penerapannya terhadap penelitian ini, yaitu bagaimana Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dapat dipahami sebagai solusi Qur'ani terhadap fenomena *loneliness* dan sebagai jalan menuju ketenangan batin.

1. Sifat Kognitif (*Cognitive Nature*)

Jasser Auda memandang hukum Islam tidak dipahami sebagai sesuatu yang hadir secara langsung dari Tuhan dalam bentuk yang sudah jadi, melainkan lahir dari proses pemahaman manusia terhadap wahyu. Fiqih dengan demikian merupakan hasil ijtihad, yaitu upaya intelektual para ulama dalam menafsirkan teks-teks agama untuk menemukan makna dan implikasi hukumnya. Dalam perspektif ini, hukum Islam memiliki sifat kognitif karena terbentuk melalui proses penalaran, pemahaman, dan interpretasi manusia terhadap wahyu Allah. Oleh sebab itu, fiqih lebih tepat dipahami sebagai hasil

pemahaman manusia terhadap kehendak Allah, bukan sebagai bentuk langsung dari hukum Allah.²⁷

Fitur *cognitive nature* dalam penelitian ini digunakan untuk menempatkan penafsiran terhadap Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 sebagai proses pemahaman manusia terhadap wahyu yang bersifat interpretatif. Melalui perspektif ini, penafsiran para mufasir mengenai konsep iman, *dzikrullāh*, dan *tuma'nīnah* dianalisis sebagai hasil konstruksi pemikiran yang berupaya memahami makna ayat dalam konteks kehidupan manusia. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengutip penafsiran yang ada, tetapi juga menelaah bagaimana pemahaman tersebut membentuk kerangka makna tentang ketenangan hati dalam Al-Qur'an. Dengan pendekatan ini, konsep *tuma'nīnah* dipahami sebagai hasil refleksi kognitif dari ajaran *dzikrullāh* yang kemudian dianalisis relevansinya terhadap fenomena *loneliness* pada generasi modern.

2. Keutuhan (*Wholeness*)

Jasser Auda menjelaskan bahwa dalam perspektif teori sistem, suatu fenomena tidak dapat dipahami hanya melalui analisis yang terpisah-pisah. Pendekatan sistem menekankan cara pandang yang menyeluruh, berbeda dengan pola pikir sebab-akibat yang parsial atau atomistik. Dalam konteks hukum Islam, pendekatan ini sejalan dengan

²⁷ Jasser Auda, *Maqasid Al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach* (The International Inst. of Islamic Thought, 2008), hlm. 45.

pandangan para ulama yang menempatkan dalil-dalil yang bersifat menyeluruh sebagai dasar penting dalam memahami hukum, bahkan lebih diutamakan dibandingkan dalil yang bersifat parsial. Oleh karena itu, pengembangan cara berpikir yang sistemik dan holistik dalam kajian hukum Islam menjadi penting agar pemahaman terhadap ajaran Islam dapat melihat keterkaitan berbagai unsur secara utuh, sehingga makna dan tujuan hukum Islam dapat dipahami dengan lebih mendalam.²⁸

Prinsip *wholeness* digunakan dalam penelitian ini untuk membaca Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 secara menyeluruh dengan memperhatikan keterkaitan antara unsur-unsur utama yang terdapat di dalam ayat tersebut. Ayat ini tidak dipahami secara terpisah pada satu konsep saja, tetapi dianalisis sebagai sistem nilai yang menghubungkan iman, *dzikrullāh*, dan *tuma'nīnah* dalam satu struktur makna yang utuh. Melalui pendekatan ini, ketenangan hati tidak dipandang sebagai fenomena spiritual yang berdiri sendiri, melainkan sebagai hasil dari integrasi antara dimensi keimanan, kesadaran spiritual, dan pengalaman batin manusia. Kerangka ini kemudian digunakan untuk menjelaskan bagaimana hubungan antar unsur tersebut membentuk konsep ketenangan jiwa yang dapat menjadi dasar dalam memahami fenomena loneliness.

²⁸ Auda, *Maqasid Al-Shariah as Philosophy of Islamic Law*, hlm. 46.

3. Keterbukaan (*Openness*)

Jasser Auda menjelaskan bahwa dalam teori sistem terdapat perbedaan antara sistem terbuka dan sistem tertutup. Sistem yang ingin tetap bertahan dan berkembang harus bersifat terbuka, yaitu mampu berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Dalam konteks hukum Islam, keterbukaan ini tercermin dalam praktik ijtihad yang memungkinkan para ulama merespons berbagai persoalan baru. Hal ini didasarkan pada kesadaran bahwa teks-teks agama bersifat terbatas, sementara peristiwa dan realitas kehidupan terus berkembang. Sistem yang terbuka juga memiliki kemampuan mencapai tujuan yang sama melalui berbagai jalan yang berbeda sesuai dengan kondisi dan konteks yang beragam. Sebaliknya, jika pintu ijtihad ditutup, hukum Islam berpotensi berubah menjadi sistem tertutup yang kaku dan terpisah dari dinamika kehidupan. Oleh karena itu, Auda memandang keterbukaan sebagai salah satu unsur penting agar hukum Islam tetap hidup, fleksibel, dan mampu menjawab tantangan zaman.²⁹

Dalam penelitian ini, fitur *openness* digunakan untuk membuka dialog antara teks Al-Qur'an dengan realitas sosial kontemporer. Prinsip ini memungkinkan konsep *tuma'nīnah* dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 tidak hanya dipahami dalam konteks spiritual klasik, tetapi juga dibaca dalam hubungannya dengan fenomena psikologis modern seperti loneliness. Melalui pendekatan ini, penafsiran ayat tidak dibatasi

²⁹ Auda, *Maqasid Al-Shariah as Philosophy of Islamic Law*, hlm. 47.

pada makna teologis semata, tetapi dikontekstualisasikan dengan berbagai temuan dalam kajian psikologi dan kesehatan mental. Dengan demikian, *dzikrullāh* dipahami tidak hanya sebagai praktik ibadah, tetapi juga sebagai mekanisme spiritual yang dapat membentuk kesadaran diri dan memberikan makna hidup bagi individu yang mengalami keterasingan sosial.

4. *Hierarki yang Saling Terhubung (Interrelated Hierarchy)*

Pendekatan sistemik memandang berbagai unsur dalam suatu sistem sebagai bagian yang tersusun secara bertingkat dan saling berkaitan. Melalui cara pandang ini, setiap konsep tidak dipahami secara terpisah, melainkan sebagai bagian dari kerangka yang lebih luas yang membentuk kesatuan makna. Auda memanfaatkan perspektif ilmu kognitif yang menjelaskan bahwa manusia memahami berbagai gagasan melalui proses pengelompokan dan pengaitan konsep-konsep dalam suatu struktur yang terorganisasi. Dengan demikian, nilai-nilai dalam Islam tidak dipahami sebagai bagian yang berdiri sendiri, tetapi sebagai unsur yang saling terhubung dan membentuk makna yang utuh dalam kehidupan manusia.³⁰

Fitur *interrelated hierarchy* dalam penelitian ini digunakan untuk menganalisis hubungan bertingkat antara berbagai konsep utama dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28. Analisis ini menempatkan iman sebagai

³⁰ Auda, *Maqasid Al-Shariah as Philosophy of Islamic Law*, hlm. 48.

fondasi spiritual yang melahirkan praktik dzikrullāh, sementara *dzikrullāh* berfungsi sebagai mekanisme yang menumbuhkan *tuma'nīnah* dalam hati manusia. Struktur nilai tersebut kemudian dianalisis dalam kerangka *maqāṣid* untuk melihat keterkaitannya dengan tujuan perlindungan agama, akal, dan jiwa. Melalui pendekatan ini, penelitian menunjukkan bahwa ketenangan hati tidak hanya merupakan pengalaman spiritual individual, tetapi juga berkaitan dengan tujuan syariat dalam menjaga keseimbangan batin manusia.

5. Multidimensionalitas (*Multidimensionality*)

Konsep multidimensionalitas dalam teori sistem menekankan pentingnya melihat suatu fenomena dari lebih dari satu dimensi. Auda mengkritik kecenderungan berpikir yang hanya menggunakan satu dimensi dan dua kutub yang saling berlawanan, sehingga berbagai fenomena sering dipahami secara dikotomis, seperti benar atau salah, wajib atau haram, serta menang atau kalah. Cara pandang seperti ini dapat menyederhanakan realitas yang sebenarnya lebih kompleks.

Dalam konteks hukum Islam, pola pikir satu dimensi dapat membuat penetapan hukum terlihat kaku karena hanya bertumpu pada satu dalil atau satu sudut pandang. Sebaliknya, pendekatan yang mempertimbangkan berbagai dimensi memungkinkan para ulama melihat hubungan antara berbagai dalil dan konteks secara lebih luas. Melalui kerangka ini, pemahaman hukum Islam dapat berkembang

secara lebih lentur dan mampu menangkap kompleksitas realitas tanpa terjebak pada pilihan-pilihan yang bersifat biner.³¹

Prinsip *multidimensionality* digunakan untuk melihat konsep *tuma'ninah* dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dari berbagai dimensi yang saling berkaitan. Penelitian ini tidak hanya menempatkan ketenangan hati sebagai pengalaman spiritual personal, tetapi juga sebagai fenomena yang memiliki dimensi psikologis, sosial, dan kultural. Oleh karena itu, analisis terhadap ayat ini tidak hanya bertumpu pada penafsiran teologis, tetapi juga dikaitkan dengan perubahan pola relasi sosial, perkembangan teknologi digital, serta dinamika kehidupan generasi muda di era modern. Pendekatan multidimensional ini memungkinkan pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana nilai *dzikrullah* dapat memberikan makna baru dalam menghadapi fenomena loneliness pada Generasi Z.

6. Kebermaksudan (*Purposefulness*)

Kebermaksudan (*purposefulness*) menjadi salah satu ciri penting dalam pendekatan sistem yang digunakan Auda. Dalam kerangka ini, setiap aturan dan ajaran Islam dipahami memiliki tujuan yang ingin diwujudkan. Auda membedakan antara sekadar pencapaian tujuan yang bersifat mekanis dengan sistem yang berorientasi pada maksud yang lebih luas. Sistem yang bersifat berlandaskan tujuan

³¹ Auda, *Maqasid Al-Shariah as Philosophy of Islamic Law*, hlm. 49.

mampu mencapai tujuan yang sama melalui berbagai cara, bahkan dalam kondisi yang berbeda. Dalam konteks hukum Islam, orientasi pada tujuan inilah yang kemudian dipahami sebagai *maqāṣid al-syarī'ah*, yaitu berbagai maksud dan hikmah yang ingin diwujudkan oleh syariat demi tercapainya kemaslahatan manusia. Oleh karena itu, Auda menempatkan prinsip kebermaksudan sebagai salah satu unsur utama dalam memahami dan mengembangkan sistem hukum Islam.³²

Fitur *purposefulness* digunakan dalam penelitian ini untuk menelusuri tujuan normatif yang terkandung dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28. Analisis ini menempatkan konsep *tuma'nīnah* sebagai tujuan spiritual yang berkaitan dengan perlindungan jiwa (*ḥifz an-nafs*) dalam kerangka *maqāṣid*. Melalui pendekatan ini, *dzikrullāh* dipahami bukan hanya sebagai bentuk ibadah ritual, tetapi sebagai sarana yang mengarahkan manusia menuju kesejahteraan batin dan stabilitas mental. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa tujuan utama ayat tersebut adalah membangun ketenangan jiwa yang mampu menjaga keseimbangan psikologis manusia, sehingga relevan sebagai respons spiritual terhadap fenomena loneliness pada generasi modern.

Berdasarkan uraian enam fitur pendekatan sistemik Jasser Auda di atas, dapat disimpulkan bahwa dengan pendekatan sistemik memberikan kerangka berpikir yang menyeluruh untuk memahami teks Al-Qur'an secara

³² Auda, *Maqasid Al-Shariah as Philosophy of Islamic Law*, hlm. 51.

kontekstual dan multidimensi. Pendekatan ini tidak hanya menafsirkan ayat secara normatif, tetapi juga membuka ruang bagi integrasi antara aspek spiritual, psikologis, dan sosial manusia. Melalui kerangka ini, Al-Qur'an dapat dibaca bukan sekadar sebagai teks keagamaan, melainkan sebagai panduan holistik yang mampu menjawab problem kemanusiaan modern seperti kesepian dan kegelisahan jiwa.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif yang bersifat kepustakaan (*library research*). Sifatnya adalah deskriptif-analitis, di mana penelitian ini akan mendeskripsikan secara mendalam fenomena *loneliness* (kesepian) sebagai krisis psikologis dan spiritual masyarakat modern, kemudian menganalisisnya secara kritis menggunakan pendekatan sistemik Jasser Auda. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya menafsirkan Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 sebagai solusi Qur'ani terhadap problem kesepian, dengan menunjukkan bagaimana nilai *dzikrullāh* berfungsi membentuk ketenangan batin dan keseimbangan jiwa manusia di era digital.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu sumber primer dan sumber sekunder.

- a. Sumber data primer meliputi: ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya Q.S. Ar-Ra'd (13): 28, dan kitab kitab tafsir.

- b. Sumber data sekunder meliputi: penelitian terdahulu, jurnal akademik, buku, dan disertasi yang membahas fenomena *loneliness*, kesehatan mental, dan spiritualitas dalam perspektif Islam.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui metode dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca secara kritis, dan menganalisis berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian. Selain itu, data juga diperoleh dari buku-buku akademik, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang membahas fenomena *loneliness*, kesehatan mental, dan spiritualitas dalam perspektif Islam.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan kerangka sistemik. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahapan utama sebagai berikut:

- a. Tahap analisis teks dan makna, yaitu menganalisis makna Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 berdasarkan penafsiran para mufasir kontemporer untuk memahami kandungan tekstual dan teologis ayat tentang ketenangan hati melalui *dzikrullāh*.
- b. Tahap analisis kontekstual, yaitu mengkaji berbagai data sekunder terkait fenomena *loneliness* pada masyarakat modern sebagai dasar pembentukan konteks masalah. Tahap ini berfungsi

menggambarkan kondisi psikologis dan sosial yang menjadi tantangan nyata bagi manusia modern.

- c. Tahap integrasi-interpretasi, yaitu mengintegrasikan hasil analisis teks dan konteks melalui pendekatan sistemik Jasser Auda serta kerangka konseptual *ḥifz al-nafs* (perlindungan jiwa). Melalui tahap ini, akan menghasilkan interpretasi baru yang solutif dan relevan dengan kebutuhan spiritual dan psikologis manusia modern.

G. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini tersusun secara runtut dan mudah dipahami, tesis ini dibagi ke dalam lima bab utama dengan penjelasan berikut:

Bab I merupakan pendahuluan yang berfungsi sebagai pengantar yang menjelaskan gambaran umum penelitian. Di dalamnya membahas konteks dan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori sebagai dasar analisis, metode penelitian yang digunakan, serta sistematika pembahasan. Tujuannya adalah memberikan arah dan peta berpikir yang jelas agar pembaca memahami alasan pentingnya penelitian ini serta alur logika yang digunakan dalam penulisan tesis.

Bab II secara umum membahas dua aspek utama: pertama, gambaran empiris mengenai fenomena *loneliness* pada Generasi Z, meliputi definisi, ciri-ciri, bentuk tantangan psikososial, serta pendekatan solusi yang

ditawarkan oleh psikologi modern. Kedua, bab ini menguraikan perspektif Al-Qur'an sebagai landasan teologis dalam merespons fenomena tersebut, khususnya melalui analisis Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dengan menggunakan pendekatan sistemik Jasser Auda pada dimensi *cognitive nature* dan *wholeness*.

Bab III membahas perkembangan pemaknaan Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dalam keterkaitannya dengan fenomena *loneliness* dengan menyoroti bagaimana nilai-nilai Qur'ani dapat dibaca secara lebih terbuka dan kontekstual.

Bab IV, Bab ini menguraikan bagaimana Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dapat dikontekstualisasikan dengan fenomena *loneliness* yang banyak dialami oleh Generasi Z. Fokus utamanya adalah elaborasi konsep *dzikrullāh* sebagai mekanisme spiritual yang mampu mereduksi kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat rasa keterhubungan yang hilang dalam budaya digital.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemaknaan Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dalam merespons fenomena *loneliness* pada Generasi Z melalui pendekatan sistemik Jasser Auda, penelitian ini menghasilkan beberapa temuan utama yang menjawab rumusan masalah penelitian. Setelah melakukan penelitian terhadap teks ayat, penafsiran para mufasir, serta analisis melalui kerangka sistemik *maqāsid*, dapat disimpulkan beberapa poin penting sebagai berikut.

Pertama, pemaknaan Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 melalui pendekatan sistemik Jasser Auda menunjukkan bahwa *tuma'nīnah* tidak hanya dipahami sebagai kondisi emosional yang bersifat sementara, tetapi sebagai hasil dari sistem nilai yang saling terhubung antara iman, *dzikrullāh*, dan kesadaran batin manusia. Melalui enam fitur pendekatan sistemik, yaitu *cognitive nature*, *wholeness*, *openness*, *interrelated hierarchy*, *multidimensionality*, dan *purposefulness*, ayat ini dipahami secara lebih holistik sebagai struktur makna yang membentuk cara pandang manusia terhadap kehidupan. Dalam perspektif tersebut, *dzikrullāh* tidak hanya berfungsi sebagai praktik secara lisan, tetapi juga sebagai proses spiritual yang memengaruhi pola pikir, kondisi mental, dan tujuan hidup manusia dalam membentuk ketenangan batin manusia. Pendekatan multidimensionalitas memperlihatkan bahwa *dzikrullāh* memiliki dimensi ibadah, kesadaran batin, dan pencarian makna hidup yang saling berkaitan

dalam membangun ketenangan jiwa. Melalui fitur *purposefulness*, *ṭuma'nīnah* dipahami sebagai orientasi *maqāsidī* yang berkaitan dengan perlindungan jiwa (*hifẓ al-nafs*) dan kesejahteraan mental-spiritual manusia modern.

Kedua, kontekstualisasi Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dalam fenomena *loneliness* pada Generasi Z menunjukkan bahwa *dzikrullāh* memiliki relevansi kontekstual sebagai proses spiritual dalam menghadapi krisis makna manusia modern. Dalam kehidupan digital yang ditandai oleh relasi sosial yang dangkal, tekanan validasi media sosial, dan meningkatnya keterasingan individu, *dzikrullāh* membantu manusia membangun kesadaran akan kehadiran Allah yang mengarahkan batin menuju rasa aman, keterhubungan, dan makna hidup yang lebih mendalam. Proses dzikir juga berperan dalam membentuk *tazkiyatu an-nafs* sebagai proses yang saling terhubung yang membantu manusia menjaga keseimbangan emosional, spiritual, dan psikologis di tengah tekanan kehidupan modern. Dalam kerangka *maqāsid*, *ṭuma'nīnah* dipahami sebagai bentuk perlindungan jiwa yang tidak hanya berkaitan dengan kesehatan mental, tetapi juga dengan pembentukan kesejahteraan batin dan relasi sosial yang lebih sehat. Dengan demikian, pendekatan sistemik Jasser Auda memperlihatkan bahwa Q.S. Ar-Ra'd (13): 28 dapat dipahami sebagai respons yang multidimensional terhadap fenomena *loneliness* pada Generasi Z di era perubahan digital.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan agar kajian tafsir Al-Qur'an ke depan semakin mengembangkan pendekatan *maqāsid* yang bersifat sistemik dan kontekstual dalam membaca ayat-ayat yang berkaitan

dengan persoalan kemanusiaan modern, khususnya yang menyangkut kesehatan mental dan krisis eksistensial generasi muda. Nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam Q.S. Ar-Ra'd (13): 28, terutama praktik *dzikrullāh* dan pembinaan batin melalui *tazkiyatu an-nafs*, dapat dikembangkan sebagai pendekatan spiritual yang relevan dalam pendidikan, konseling Islam, maupun pembinaan generasi muda di era digital. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih interdisipliner dengan mengintegrasikan studi tafsir, psikologi, dan ilmu sosial agar pemahaman tentang hubungan antara spiritualitas Al-Qur'an dan kesehatan mental manusia modern dapat dikaji secara lebih komprehensif dan aplikatif.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ishaq Ibrahim ibn Musa al-Shatibi. *Al-Muwafaqat fi Usul al-Shari'ah*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2004.
- Afifi, Mansur, Abdul Fattah, Mira Mareta, dan Mohammad Fakhri. "Dzikr and Meditation in Tashawwuf: Spiritual Disciplines, Psychological Benefits, and Their Contemporary Relevance." *MIQOT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 49, no. 2 (2025): 400. <https://doi.org/10.30821/miqot.v49i2.1485>.
- Agustiar, Zaid Barzenji, Ali Saif, Bassam Badar Ja'far Al Kutsairi, Umar Ahmad Salem, dan Ibrahim Bin Salem. "Fiqh of Diversity in The Frame of Tolerance as A Pillar of Indonesian Integrity." *Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner*, advance online publication, 29 Mei 2024. <https://doi.org/10.59944/amorti.v3i2.296>.
- Anni, Dhur, dan Muhammad Yuchbibun Nury. "Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran)." *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 4, no. 1 (2023). <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>.
- Antonelli-Salgado, Thyago, Gabriela Massaro Carneiro Monteiro, Grasiela Marcon, dkk. "Loneliness, but Not Social Distancing, Is Associated with the Incidence of Suicidal Ideation during the COVID-19 Outbreak: A Longitudinal Study." *Journal of Affective Disorders* 290 (Juli 2021): 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.044>.
- Applebaum, Marc. "Dhikr as Mindfulness: Meditative Remembrance in Sufism." *Journal of Humanistic Psychology* 65, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.1177/00221678231206901>.
- Auda, Jasser. *Maqasid Al-Shariah: A Beginner's Guide*. Occasional Paper Series. The International Inst. of Islamic Thought, 2008.
- Auda, Jasser. *Maqasid Al-Shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach*. The International Inst. of Islamic Thought, 2008.
- Auda, Jasser. *Membumikan Hukum Islam Melalui Maqasid Syariah*. Diterjemahkan oleh Rosidin dan Ali 'Abd el-Mun'im. Mizan Pustaka, 2015.
- Banerjee, Debanjan, dan Mayank Rai. "Social Isolation in Covid-19: The Impact of Loneliness." *International Journal of Social Psychiatry* 66, no. 6 (2020): 525–27. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>.

- Cacioppo, John T., dan William Patrick. *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W. W. Norton & Company, Inc., 2008.
- Carter, Travis J., dan David Dunning. “Faulty Self-Assessment: Why Evaluating One’s Own Competence Is an Intrinsically Difficult Task.” *Social and Personality Psychology Compass* 2, no. 1 (2008): 346–60. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00031.x>.
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, dan Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi, 2022.
- Chang, Chin-Wen, dan Sheng-Hsiung Chang. “The Impact of Digital Disruption: Influences of Digital Media and Social Networks on Forming Digital Natives’ Attitude.” *Sage Open* 13, no. 3 (2023). <https://doi.org/10.1177/21582440231191741>.
- Chodijah, Medina. “Bullying Behavior Among Elementary Scholl Students In East Bandung Region.” *Jurnal Indigenous* 3, no. 3 (2018).
- Daud, Ilyas. “Alienasi Manusia Menurut Al-Qur’an.” *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan* 20, no. 1 (2023): 93–106. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v20i1.660>.
- Deandra Rafiq Daffa, Dave Arthuro, Jovanes Agus Fernanda, dan Muh. Bintang Widya Pratama. “Gen-Z: Eksplorasi Identitas Budaya dan Tantangan Sosial Dalam Era Digital.” *Jurnal Insan Pendidikan dan Sosial Humaniora* 2, no. 2 (2024): 5–9. <https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i2.3112>.
- Eason, Jack. *The Loneliness Solution: Finding Meaningful Connection in a Disconnected World*. Revell, 2020.
- Eisenhauer, Elizabeth. “The Loneliness Epidemic.” *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing* 54, no. 4 (2025): 371–76. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2025.05.115>.
- Fardghassemi, Sam, dan Hélène Joffe. “The Causes of Loneliness: The Perspective of Young Adults in London’s Most Deprived Areas.” *PLOS One* 17, no. 4 (2022). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264638>.
- Frankl, Viktor E. *Man’s Search for Meaning*. Beacon Press, 2006.

- Ghosh, Tania. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review." *American Journal of Psychiatry and Neuroscience* 14, no. 1 (2026): 10–15. <https://doi.org/10.11648/j.ajpn.20261401.12>.
- Haryanto, Sri. "Urgensi Kecerdasan Spiritual dalam Pencegahan Stres Pendekatan Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7, no. 6 (2023): 8000–8008. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5904>.
- Humphrey, Ashley, dan Ana-Maria Bliuc. "Western Individualism and the Psychological Wellbeing of Young People: A Systematic Review of Their Associations." *Youth* 2, no. 1 (2021): 1–11. <https://doi.org/10.3390/youth2010001>.
- Husin, Farida. "Dzikir dalam Islam." *Ilmiah* 11, no. 2 (2019).
- Ibn 'Ashur, Muhammad al-Tahir. *Tafsir At-Tahrir wa At-Tanwir*. Jilid 6. Dar Sahnun li-an-Nashr wa-at-Tawzi', 1997.
- Ibrahim, Mulyadi, Syamsul Rijal, Mawardi, Miswari, dan Burhanuddin Sihotang. "Implementing Tazkiyah Al-Nafs In The Development of Student Character." *MIQOT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 49, no. 1 (2025): 162. <https://doi.org/10.30821/miqot.v49i1.1398>.
- Indriani, Tiya, Jarkawi Jarkawi, dan Akhmad Rizkhi Ridhani. "Dhikr Therapy: Overcoming Life Anxiety with Islamic Counseling Based on QS Ar-Ra'd Verse 28." *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 8, no. 2 (2024): 562. <https://doi.org/10.35723/ajie.v8i2.477>.
- Iskandar, Muhammad Dirhamsyah, dan Jasafat. "Vibrations of Dhikrullah as a Relaxation Medium for The Brain." *Elkawnie: Journal of Islamic Science and Technology* 9, no. 2 (2023). <http://orcid.org/0000-0002-9511-3723>.
- Johnson, Sarah. "WHO Declares Loneliness a 'Global Public Health Concern.'" *Global Development. The Guardian*, 16 November 2023. <https://www.theguardian.com/global-development/2023/nov/16/who-declares-loneliness-a-global-public-health-concern>.
- Joormann, Jutta, dan Ian H. Gotlib. "Emotion Regulation in Depression: Relation to Cognitive Inhibition." *Cognition & Emotion* 24, no. 2 (2010): 281–98. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023: Potret Indonesia Sehat*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024.
- Latif, Umar. “Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual dalam Perspektif Al-Qur’an.” *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.
- Lestari, Risma Neta, dan Yani Achdiani. “Pengaruh Globalisasi Terhadap Gaya Hidup Individualisme Masyarakat Modern.” *SOSIETAS* 14, no. 2 (2024): 121–32. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v14i2.70149>.
- Mann, Farhana, Jingyi Wang, Eiluned Pearce, dkk. “Loneliness and the Onset of New Mental Health Problems in the General Population.” *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 57, no. 11 (2022): 2161–78. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>.
- Marfuah, Sururun. “Konseling pendekatan kognitif untuk mengatasi kesepian.” *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 8, no. 4 (2021). <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14786>.
- Mawaddah Rofiqoh, Laila, Indana Zulfa, dan Nahid Ayad. “Mental Health and Spirituality: Qur’anic Teaching and Approaches to Mental Health in the Modern Era.” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 82–91. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>.
- Miller, Vincent. *Understanding Digital Culture*. 2 ed. Sage, 2020.
- Misbakhussudur, dan Kholila Mukaromah. “Kajian Tematis Hadis tentang Kebahagiaan dan Relevansinya dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Digital.” *UNIVERSUM: Jurnal Keislaman dan Kebudayaan* 16, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.30762/universum.v16i2.934>.
- Muhammad al-Tahir, Ibn ‘Ashur. *Maqasid as-Shari‘ah al-Islamiyyah*. Dar al-Kitab al-Masri & Dar al-Kitab al-Lubnani, 2011.
- Murthy, Vivek Hallegere. *Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World*. Harper Wave, 2020.
- Murti, Ari, dan Toufan Aldian Syah. “Menelaah Pemikiran Jasser Auda Dalam Memahami Maqasid Syariah.” *Citizen: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia* 1, no. 2 (2021): 60–67. <https://doi.org/10.53866/jimi.v1i2.9>.

- Ng, Isaac K. S. "The 'Loneliness' Epidemic: A New Social Determinant of Health?" *Internal Medicine Journal* 54, no. 3 (2024): 365.
- Noval Hendy Kurniawan, Aep Saepudin, dan Khambali. "Nilai-Nilai Pendidikan dari Q.S Ar-Ra'd Ayat 28 Tentang Dzikir Sebagai Penenang Qolbu." *Bandung Conference Series: Islamic Education* 4, no. 1 (2024): 441–47. <https://doi.org/10.29313/bcsied.v4i1.12422>.
- O'Connor, Daryl B., dan Olivia Rogerson. "Loneliness, Sleep and Daily Stress: Evidence of Direct and Indirect Effects." *Applied Psychology: Health and Well-Being* 16, no. 4 (2024): 2302–18. <https://doi.org/10.1111/aphw.12586>.
- Okviasanti, Fanni, Suhartono Taat Putra, Abu Bakar, dan Ah Yusuf. "Effects of Dhikr on Spirituality and Cortisol Levels Among Patients with Heart Failure: A Pilot Study." *Journal of Vocational Nursing* 4, no. 1 (2023): 82–86. <https://doi.org/10.20473/jovin.v4i1.45327>.
- O'Riordan, Adam, dan Aisling M. Costello. "Loneliness Mediates the Association between Trait Social Anxiety and Cardiovascular Reactivity to Acute Psychological Stress." *International Journal of Psychophysiology* 209 (Maret 2025): 112517. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2025.112517>.
- Pastwa-Wojciechowska, Beata, Iwona Grzegorzewska, dan Mirella Wojciechowska. "The Role of Religious Values and Beliefs in Shaping Mental Health and Disorders." *Religions* 12, no. 10 (2021): 840. <https://doi.org/10.3390/rel12100840>.
- Perlman, Daniel, dan Letitia Anne Peplau. "Toward a Social Psychology of Loneliness." Dalam *Personal Relationships 3: Relationships in Disorder*. Academic Press, 1981.
- Pinem, Milda Longgeita. "Kesendirian (Solitude) sebagai Pengalaman Positif di Masa Pembatasan Sosial." *Jurnal Filsafat Indonesia* 5, no. 3 (2022): 219–26. <https://doi.org/10.23887/jfi.v5i3.45666>.
- Pourriyahi, Homa, Niloufar Yazdanpanah, Amene Saghazadeh, dan Nima Rezaei. "Loneliness: An Immunometabolic Syndrome." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 22 (2021): 12162. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212162>.
- Prof. DR Hamka. *Tasawuf Modern*. Republika Penerbit, 2015.

- Raihana, Lidya. "Makna Kata Ithma'anna Dan Derivasinya Dalam Al-Qur'an: Studi Terhadap Formulasi Dan Solusi Terapi Depresi." *Khulasah: Islamic Studies Journal* 7, no. 2 (2025): 119–34. <https://doi.org/10.55656/kisj.v7i2.307>.
- Razi, Fakhruddin ar-. *At-Tafsir al-Kabir Mafatih al-Ghaib*. 3 ed. Jilid 10. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2009.
- Rokach, Ami, dan Karishma Patel. "The Health Consequences of Loneliness." *Environment and Social Psychology* 9, no. 6 (2024). <https://doi.org/10.54517/esp.v9i6.2150>.
- Sahputra, Dedi, Puspita Habibah, dan Dilla Fitria. "Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial." *CARAKA: Indonesia Journal of Communication* 4, no. 1 (2023): 17–25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>.
- Seemann, Axel. "The Psychological Structure of Loneliness." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, no. 3 (2022). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031061>.
- Setyowati, Sri, Parmadi Sigit, dan Rizki Ihsani Maulidiyah. *Spiritualitas Berhubungan Dengan Kesepian Pada Lanjut Usia*. 4, no. 1 (2021).
- Shaw, Richard J., Breda Cullen, Nicholas Graham, dkk. "Living Alone, Loneliness and Lack of Emotional Support as Predictors of Suicide and Self-Harm: A Nine-Year Follow up of the UK Biobank Cohort." *Journal of Affective Disorders* 279 (Januari 2021): 316–23. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.026>.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 6. Lentera Hati, 2002.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 7. Lentera Hati, 2002.
- Simanjuntak, Janice Grace Lusiani Larasati, Clement Eko Prasetyo, Firza Yusani Tanjung, dan Airin Triwahyuni. "Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* 11, no. 2 (2021): 158. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n2.p158-175>.

- Sukadana, Gusti Ngurah. "Spiritualitas Sebagai Resiliensi Dalam Krisis Pribadi Dan Sosial." *Proceeding National Conference of Christian Education and Theology* 3, no. 2 (2025).
- Turkle, Sherry. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less From Each Other*. Basic Books, 2011.
- Vanilla, Puspa, Agung Cahyo, dan Alex Connery Lubis. "Korelasi antara Dzikir dan Ketenangan Hati (Tinjauan I'jazul Ilmi pada Q.S. Al Ra'd Ayat 28)." *Tsaqofah* 4, no. 4 (2024): 3264–73. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i4.3241>.
- World Health Organization. "Social Isolation and Loneliness." WHO. Diakses 5 Februari 2026. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>.
- Xia, Ning, dan Huige Li. "Loneliness, Social Isolation, and Cardiovascular Health." *Antioxidants & Redox Signaling* 28, no. 9 (2018): 837–51. <https://doi.org/10.1089/ars.2017.7312>.
- Zakiah, Nor. "Kesehatan Mental dan Self-Healing dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi." *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits* 4, no. 1 (2025): 59. <https://doi.org/10.35931/am.v4i1.4982>.