

## Kesehatan Mental di Era Media Sosial : Perbandingan Hermeneutik Fazlur Rahman, Nasr Hamid Abu Zaid, dan Abdullah Saeed

**Abdul Aziz<sup>1</sup>, Kusnadi<sup>2</sup>, Aristopan<sup>3</sup>**

Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam  
Universitas Raden Fatah Palembang<sup>1,2,3</sup>

\*Email [abdulaaziizz@gmail.com](mailto:abdulaaziizz@gmail.com); [kusnadi\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:kusnadi_uin@radenfatah.ac.id); [topan\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:topan_uin@radenfatah.ac.id)

Diterima: 30-12-2025 | Disetujui: 10-12-2025 | Diterbitkan: 12-12-2025

### ABSTRACT

*This study analyzes the role of Qur'anic hermeneutics (Fazlur Rahman, Nasr Hamid Abu Zayd, Abdullah Saeed) in thematic interpretation to address the contemporary issue of mental health in the digital era. This qualitative research aims to provide a systematic explanation of the obtained facts. The collected data is library-based (Library Research), involving a critical and in-depth study of relevant literature from both primary sources (the Qur'an, exegesis books) and secondary sources (books, journals, articles, websites). The research analyzes verses about tranquility, patience, prayer, and supplication. The results indicate that the universal principles in these verses can be contextualized to build mental resilience against challenges like social comparison, FOMO, and cyberbullying in digital spaces. Using Fazlur Rahman's double movement, it is concluded that internal sources of calm are crucial and that validation should shift from external to internal (God). Through Abu Zayd's humanistic hermeneutics, these verses form a critical-progressive framework for mental health. Abdullah Saeed's contextual approach allows reading them as a value foundation for a healthy relationship with technology, offering a spiritual-psychological framework to build digital resilience, inner validation, and sacred pause. A comparison of the three scholars' hermeneutical applications shows complementary conclusions about building a psychological anchor, critiquing digital culture, and shifting the source of self-worth.*

**Keywords:** Mental Health, Social Media, and Qur'anic Hermeneutics.

### ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis peran hermeneutika Al-Qur'an (Fazlur Rahman, Nasr Hamid Abu Zayd, Abdullah Saeed) dalam tafsir tematik untuk menjawab isu kontemporer yaitu kesehatan mental di era digital. Jenis penelitian ini yaitu kualitatif yang bertujuan memberikan penjelasan sistematis terhadap fakta-fakta yang diperoleh. Data yang dikumpulkan bersifat kepustakaan (Library Research), yaitu telaah kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan, baik dari sumber primer (Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir seperti Al-Azhar karya Buya Hamka, kitab tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab, dan tafsir Fi Zilalil Qur'an) dan sekunder (buku, jurnal, artikel, website dan sumber pendukung lainnya dalam menyelesaikan penelitian ini). Penelitian menganalisis ayat-ayat tentang ketenangan hati, sabar, shalat, dan doa. Hasil menunjukkan bahwa prinsip universal dalam ayat-ayat tersebut—seperti dzikir sebagai penangkal kecemasan, sabar dan shalat sebagai regulasi emosi, serta do'a akan kedekatan Allah sebagai psychological safety—dapat dikontekstualisasikan untuk membangun ketahanan mental menghadapi tantangan social comparison, FOMO, dan cyberbullying di ruang digital. Melalui pendekatan double movement Fazlur Rahman, dapat disimpulkan bahwa, Pertama, pentingnya sumber ketenangan internal. Kedua, mengalihkan sumber validasi dari eksternal ke internal (Allah), menggunakan ibadah sebagai mekanisme pengaturan diri, dan membangun identitas kuat yang tahan terhadap tekanan sosial digital. Dengan hermeneutika

humanistik Abu Zayd, ayat-ayat tersebut merupakan kerangka kritis-progresif untuk membangun kesehatan mental di era media sosial. Pendekatan ini mentransformasi makna teks menjadi respons aktif terhadap patologi mental zaman digital. Pendekatan kontemporer Abdullah Saeed memungkinkan kita membaca ayat-ayat tersebut bukan sebagai penyelesaian instan, tapi sebagai pondasi nilai untuk membangun hubungan sehat dengan teknologi. Ayat-ayat ketenangan hati, sabar, shalat, dan kedekatan Allah (dalam hermeneutika Abdullah Saeed) menawarkan kerangka spiritual-psikologis untuk membangun: Digital resilience (ketahanan digital), Inner validation (sumber harga diri dari dalam), dan Sacred pause (mengambil jeda bernuansa ketuhanan di sela aktivitas digital). Perbandingan ketiga tokoh dalam aplikasi hermeneutika Al-Qur'an: melalui hermeneutik Fazlur Rahman (Double Movement) akan menyimpulkan bahwa prinsip universal dari ayat-ayat ketenangan adalah membangun psychological anchor yang kuat agar individu tidak terombang-ambing oleh validasi eksternal (seperti likes dan komentar) dari media sosial. Melalui hermeneutic Nasr Hamid Abu Zayd (hermeneutika humanistik) akan menyimpulkan bahwa teks Al-Qur'an berfungsi sebagai kritik terhadap budaya hyper-reality media sosial, dan mengajak manusia kembali kepada relasi langsung dengan Tuhan sebagai sumber martabat dan ketenangan sejati, melawan alienasi digital. Dan melalui hermeneutik Abdullah Saeed (pendekatan kontekstual dan hierarki nilai) akan menyimpulkan bahwa nilai inti (maqasid) dari keimanan dan kedekatan dengan Allah adalah menciptakan sacred pause dalam kehidupan digital, serta menggeser sumber harga diri dari feedback online menuju pengakuan Ilahi.

**Kata Kunci :** Kesehatan Mental, Media Sosial, dan Hermeneutika Al-Qur'an.

**Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Abdul Aziz, Kusnadi, & Aristopan. (2025). Kesehatan Mental di Era Media Sosial : Perbandingan Hermeneutik Fazlur Rahman, Nasr Hamid Abu Zaid, dan Abdullah Saeed. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 1851-1866. <https://doi.org/10.63822/b57ge493>

## PENDAHULUAN

Al-Qur'an adalah risalah Allah untuk seluruh umat manusia. Dengan berbagai risalah dan kemukjizatan dalam Al-Qur'an itulah memecahkan persoalan-persoalan kehidupan di berbagai aspek. Al-Qur'an menjadi pedoman hidup setiap umat Islam dalam melaksanakan ajaran agama yang diyakininya. Untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman itu perlu pemahaman yang mendalam lagi benar untuk mengerti secara jelas makna-makna yang terkandung didalamnya. (Syaikh Manna' Al-Qaththan, terj. H. Aunur Rafiq El-Mizani, 2006)

Di masa kini, dibutuhkan sebuah pembacaan yang relate atau relevan dengan segala problematika yang kompleks. Problematika-problematika yang ada saat ini, tentunya berbeda dengan problematika yang ada masa lalu (pada masa Nabi). Karenanya, problematika baru saat ini memerlukan sebuah konsep dan metode yang baru, yang tidak bisa diselesaikan oleh sebagian perangkat metode-metode tradisional atau klasik. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan dan perkembangan kondisi sosial, ilmu pengetahuan, budaya, dan peradaban. Maka, perlu adanya epistemologi yang senada dengan perubahan tersebut. (Nasrullah, 2014) .

Inovasi metodologi tafsir tematik di era sekarang seringkali mengintegrasikan pendekatan hermeneutika al-Qur'an untuk membuat penafsiran lebih relevan dengan tantangan kontemporer. Jika tafsir tematik tradisional berfokus pada pengumpulan ayat-ayat dengan tema serupa, inovasi kekinian mengembangkannya dengan mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan tantangan zaman, yang merupakan inti dari hermeneutika. Seperti tiga tokoh hermeneutika yang terkenal dengan teorinya masing-masing, yaitu Fazlur Rahman, Nasr Hamid Abu Zayd, dan Abdullah Saeed.

Dalam realita saat ini, banyak terjebak dalam penafsiran secara tekstual saja.(Rahman, 1982) Maka berdasar kondisi tersebut Fazlur rahman berusaha merumuskan kembali Islam dalam respon gerakan Neo-Modernis Islam pada tantangan modernitas. Lebih lanjut Nasr Hamid Abu Zayd mengatakan dalam Nuryansah, 2016 halaman 267, "Peradaban Islam dan Arab sesungguhnya adalah peradaban yang berputar-putar di sekitar teks," Lalu Nasr memiliki dua dimensi pandangan yaitu dimensi vertical dan horizontal. Dimensi vertikal merupakan dimensi tekstualitas Quran, sedangkan dalam horizontal mewujud dalam konteks kehidupan sehari-hari, sehingga ia tidak hanya bertutur dengan bahasa Arab di mana wahyu itu diturunkan, tapi juga mempengaruhi pemikiran dan kebudayaan penerimanya.(Kusmana, 2016) Atas dasar inilah Nasr termasuk golongan hermeneutika pembebasan hingga akhirnya menjadi teorinya sendiri bernama hermeneutika humanistic.

Sedangkan Abdullah Saeed berpendapat bahwa pendekatan kontekstual diperlukan dalam penafsiran ayat-ayat al-Qur'an. Dalam pendekatan ini, makna teks harus dipertimbangkan dalam konteks historis dan tekstualnya.(Saeed, 2006). Pendekatan kontekstual ini menjadi upaya untuk menghubungkan masa lalu dan masa kini. Menurut Fazlur Rahman bahwa penafsiran tertentu terhadap al-Qur'an yang dihadirkan oleh masyarakat tertentu di masa lalu terbatas pada konteks tertentu dan maknanya tidak melampaui konteks tersebut. Oleh karena itu, perlu digali makna al-Qur'an dari dua dimensi, yaitu makna historis dan makna kontemporer. makna historis mengacu pada makna di zaman Nabi Muhammad Saw. dan periode awal Islam, sedangkan makna kontemporer mengacu pada makna al-Qur'an bagi manusia saat ini.(Rahman, 1982)

Karena perkembangan dunia yang kian terjadi, maka penafsiran pun harus menyesuaikan dengan perkembangannya, diantara isu kontemporer saat ini yang menjadi problematika yaitu isu kesehatan mental

di era media sosial. Metode penafsiran yang sangat relevan yaitu tematik, dan salah satu pendekatan yang pas yaitu hermeneutika Al-Qur'an, dari ketiga tokoh dan teori yang telah dijelaskan diatas maka sangat menarik sekali untuk mengkaji bagaimana peran hermeneutika dalam menafsirkan Al-Qur'an serta membandingkan menurut pandangan hermeneutika ketiga tokoh di atas, yaitu Fazlur Rahman, Nasr Hamid Abu Zayd, dan Abdullah Saeed.

## METODE

Penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif yang bertujuan memberikan penjelasan sistematis terhadap fakta-fakta yang diperoleh. Data yang dikumpulkan bersifat kepustakaan (*Library Research*), yaitu telaah yang dilakukan untuk memecahkan suatu masalah dengan cara menelaah secara kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan, baik dari sumber primer dan sekunder, adapun sumber primer pada kajian ini ialah Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir seperti Al-Azhar karya Buya Hamka, kitab tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab, dan tafsir Fi Zilalil Qur'an karya Sayyid Qutb. Sedangkan sumber sekunder diperoleh dari kajian satu tema, baik dari buku, jurnal, artikel, website dan sumber pendukung lainnya dalam menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhui dan dengan pendekatan hermeneutika Al-Qur'an oleh tiga tokoh hermeneutik yaitu Fazlur Rahman, Nasr Hamid Abu Zaid, dan Abdullah Saeed.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Inovasi Metodologis Tafsir Tematik Dengan Hermeneutika Al-Qur'an

Inovasi tafsir tematik tidak lagi berdiri sendiri, tetapi memadukan ilmu-ilmu lain seperti hermeneutika Al-Qur'an. Hermeneutika, secara etimologis, berasal dari kata Yunani *Hermeneuein*, yang berarti menafsirkan atau memahami. Dalam konteks ini, ia berfungsi sebagai alat untuk menjembatani teks kuno (Al-Qur'an) dengan konteks modern. Ini memungkinkan mufasir (penafsir) untuk memahami spirit dan tujuan universal (*Maqasid Al-Syari'ah*) dari sebuah ayat, alih-alih hanya berpegang pada makna literalnya yang mungkin terikat pada ruang dan waktu tertentu.(Harahap, 2014)

Sumaryono, 1996 mengatakan dalam (Soleh, 2011:34) Hermeneutika, sebagai sebuah teori dan metode penafsiran, setidaknya dapat diklasifikasi dalam tiga model. *Pertama*, hermeneutika objektif yang dikembangkan tokoh-tokoh klasik, khususnya Friedrich Schleiermacher (1768-1834), Wilhelm Dilthey (1833-1911) dan Emilio Betti (1890-1968). Menurut model pertama ini, penafsiran berarti memahami teks sebagaimana yang dimaksudkan pengarang, sebab apa yang disebut teks, menurut Schleiermacher, adalah ungkapan jiwa pengarangnya, sehingga seperti juga disebutkan dalam hukum Betti, apa yang disebut makna atau tafsiran atasnya tidak didasarkan atas kesimpulan kita melainkan diturunkan dan bersifat intruktif.

*Kedua*, hermeneutika subjektif yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh modern khususnya Hans-Georg Gadamer (1900-2002) dan Jacques Derrida (l. 1930). Menurut model yang kedua ini, hermeneutika bukan usaha menemukan makna objektif yang dimaksud si penulis seperti yang diasumsikan dalam model hermeneutika objektif melainkan memahami apa yang tertera dalam teks itu sendiri. Begitu yang dikatakan Fazlur Rahman, 1985 dalam (Soleh, 2011:35) Titik tekan model kedua ini adalah isi teks itu sendiri secara

mandiri bukan pada ide awal si penulis. Inilah perbedaan mendasar antara hermeneutika objektif dan subjektif.

Ketiga, hermeneutika pembebasan yang dikembangkan oleh tokoh-tokoh muslim kontemporer seperti Hasan Hanafi (l.1935), Farid Esack (l.1959) dan termasuk Nasr Hamid Abu Zayd. Hermeneutika ini sebenarnya didasarkan atas pemikiran hermeneutika subjektif, khususnya dari Gadamer. Namun, menurut para tokoh hermeneutika pembebasan ini, hermeneutika mestinya tidak hanya berarti ilmu interpretasi atau metode pemahaman tetapi lebih dari itu adalah aksi.(Soleh, 2011)

Adapun tiga pendekaan hermeneutika Al-Qur'an yang digunakan dalam kajian ini yaitu:

#### 1. Teori Double Movement Fazlur Rahman

Teori ini dipopulerkan oleh Fazlur Rahman, beliau menulis buku berjudul *Islam and Modernity: Transformations of an Intellectual Tradition*. Fazlur Rahman, salah satu tokoh modernis Muslim terkemuka, mengkaji hubungan antara Islam dan modernitas. Fazlurrahman menawarkan sebuah metodologi baru dalam memahami al-Qur'an. Dengan metodologi tersebut, al-Qur'an yang rasional, sistematis, dan komprehensif bisa terwujud sebagai al-Qur'an yang *Sholih Li Kulli Zaman Wa Makan*. Metodologi tersebut adalah upaya menjadikan al-Qur'an untuk mampu menjawab persoalan-persoalan kekinian dan mampu mengakomodasi perubahan dan perkembangan zaman. Ia berpendapat bahwa stagnasi intelektual dalam sejarah Islam disebabkan oleh kegagalan dalam mengembangkan metodologi yang memadai untuk menafsirkan Al-Qur'an.(Syamsuddin, 2010)

Fazlur Rahman mengusulkan metodologi baru, yang dikenal sebagai "Teori Gerakan Ganda" (*Double Movement Theory*), di mana penafsir harus memahami konteks sosio-historis saat wahyu diturunkan, kemudian mengekstrak nilai-nilai moral universal yang ada di dalamnya, untuk kemudian menerapkannya pada masalah-masalah modern. Ia menekankan perlunya menafsirkan kembali sumber-sumber awal Islam untuk menciptakan tatanan sosial-ekonomi dan politik yang adil di dunia Muslim. Gerakan pertama adalah menganalisa konteks masa kini, kemudian disesuaikan dengan konteks saat ayat turun. Setelah menemukan aspek ideal moral pada gerakan pertama, kemudian beralih ke gerakan kedua, yaitu kontekstualisasi ideal moral terhadap fenomena sosial yang terjadi di masa kini (Sibawaihi, 2024):

- Gerakan dari Teks ke Konteks

Memahami makna historis dan sosio-kultural ayat-ayat pada saat ia pertama kali diwahyukan. Ini melibatkan studi Asbab Al-Nuzul (sebab-sebab turunnya ayat) dan kondisi masyarakat Arab saat itu.

- Gerakan dari Konteks ke Teks

Mengangkat makna universal dari ayat tersebut dan menerapkannya pada masalah-masalah kontemporer. Ini adalah proses re-kontekstualisasi yang mencari relevansi Al-Qur'an bagi kehidupan modern.

#### 2. Teori Hermeneutika Humanistik Nasr Hamid Abu Zayd

Nasr Hamid Abu Zayd menulis bukunya yang berjudul *Rethinking the Qur'an: Towards a Humanistic Hermeneutics*. Buku ini berupaya membuka kembali perdebatan tentang sifat Al-Qur'an, yang menurut beliau telah terhenti selama berabad-abad karena pandangan ortodoks yang menganggapnya sebagai "Firman Tuhan secara verbatim". Abu Zayd berpendapat bahwa pemahaman Al-Qur'an harus mencakup dimensi manusiawi, yang tidak hanya ada pada bahasa dan penerimanya,

tetapi juga pada konteks sosio-historisnya. Dengan menggunakan perangkat analisis modern seperti semiotika dan hermeneutika, ia membaca Al-Qur'an sebagai sebuah "teks" dan "diskursus" yang perlu dipahami secara mendalam agar relevan dengan tantangan modern. Tujuannya adalah untuk menunjukkan bahwa umat Islam dapat memodernisasi masyarakat mereka tanpa melepaskan keyakinan spiritual, atau yang disebut dengan hermeneutika pembebasan dan teorinya sendiri yaitu hermeneutika humanistic.(Kusmana, 2016)

### 3. Teori Pendekatan Kontemporer Abdullah Saeed

Abdullah Saeed menulis bukunya berjudul *Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach*. Abdullah Saeed, seorang sarjana Muslim terkemuka, membahas bagaimana Al-Qur'an dapat dipahami di era modern untuk memenuhi kebutuhan masyarakat kontemporer. Ia mengusulkan pendekatan segar yang mempertimbangkan konteks historis dan kontemporer dalam penafsiran konten etiko-legal Al-Qur'an. Ia berpendapat bahwa pemahaman terhadap konten ini memerlukan pemahaman tentang konteks politik, sosial, dan historis saat teks diwahyukan, ditafsirkan, dan diterapkan. Tujuannya adalah untuk menemukan relevansi Al-Qur'an dengan isu-isu modern tanpa mengkompromikan kerangka inti dan keyakinan dasarnya. Proses kontekstualisasi ini melibatkan dua tugas utama:

1. Mengidentifikasi pesan al-Qur'an dari proses interpretasi.
2. Pesan itu diterapkan dalam konteks yang berbeda untuk generasi selanjutnya

### Kesehatan Mental di Era Media Sosial

Media sosial merupakan ruang public yang secara tidak langsung menuntut seseorang untuk tampil sempurna, sehingga tak jarang orang agar mendapatkan validitas di media sosial rela melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri dan lama kelamaan akan jauh dari Allah swt yang mana hal tersebut akan mengganggu kesehatan mentalnya, padahal Allah telah berfirman dalam QS. Ar-Ra'du ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ لَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

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

Sayyid Qutb dalam tafsir "Fi Zilalil Qur'an" menyatakan bahwa ayat ini menggambarkan keadaan psikologis orang-orang beriman yang merasa tenang dan damai dengan mengingat Allah. Menurut Qutb, ketenangan ini muncul dari keyakinan penuh akan kekuasaan Allah dan kesadaran bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali-Nya. Qutb menekankan bahwa ketenangan hati adalah salah satu manfaat spiritual dari iman yang kuat dan hubungan yang erat dengan Allah. (Syahid Sayyid Quthb, 2000)

Sementara itu Quraish Shihab menjelaskan bahwa ketenangan hati (*itmi'nan*) yang disebutkan dalam ayat ini merupakan ketenangan yang dalam dan kokoh, yang hanya bisa diperoleh melalui hubungan yang erat dengan Allah. Ketenangan ini berbeda dengan ketenangan sementara yang bisa diperoleh dari hal-hal dunia. Mengingat Allah (dzikrullah) membawa ketenangan karena Allah adalah sumber segala ketenangan dan keamanan. Dan Dzikir dalam konteks ayat ini tidak terbatas pada mengingat Allah secara lisan, tetapi mencakup kesadaran penuh akan kehadiran dan kekuasaan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Dzikir juga mencakup segala bentuk ibadah dan ketaatan kepada Allah. Dengan selalu mengingat Allah, seseorang akan merasa diawasi dan dilindungi oleh-Nya, yang membawa ketenangan batin. Serta Quraish

Shihab menekankan pentingnya menjadikan dzikir sebagai bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Ini bisa dilakukan melalui shalat, membaca Al-Qur'an, berdoa, dan melakukan perbuatan baik. Dengan cara ini, seseorang akan selalu merasa dekat dengan Allah dan merasakan ketenangan dalam setiap langkah kehidupan. Quraisy Syihab, 2021 dalam (Ridha, 2024)

Nilai yang terkandung pada Q.S Ar-Ra'ad ayat 28, Keimanan dan ketentraman hati, Mengingat Allah, Integrasi nilai-nilai spiritual, mengatasi stress dan kecemasan, serta membentuk karakter yang baik. Relevansinya dalam dunia pendidikan moral dan spiritual diantaranya adalah dengan memiliki keimanan maka hati akan senantiasa menjadi tenang, makanya penting untuk menanamkan nilai-nilai keimanan dalam pendidikan, selain itu dilakukan juga pembiasaan-pembiasaan ibadah dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk mengingat Allah, karena dengan mengingat Allah maka hati akan menjadi tenang, dengan hati yang tenang maka akan tenang dalam menghadapi segala permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pada akhirnya mampu mengontrol emosinya dengan baik dan memiliki ketenangan batin dan kestabilan emosional yang baik.(Ridha, 2024)

Di antara cara lain yang dapat mengatasi masalah kesehatan mental yaitu dengan sabar dan shalat, dalam QS. Al-Baqarah ayat 45:

وَاسْتَعِنُو بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَسِينِ

*"Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk"*

Sesungguhnya shalat adalah hubungan dan pertemuan antara hamba dan Tuhan. Hubungan yang dapat menguatkan hati, hubungan yang dirasakan oleh ruh, hubungan yang dengannya jiwa mendapat bekal di dalam menghadapi realitas kehidupan dunia. (Syahid Sayyid Quthb, 2000) Keyakinan akan pertemuan dengan Allah tercermin dalam kata "zhan" dan variasinya, yang mengandung makna "yakin" dan sering muncul dalam Al-Qur'an serta dalam bahasa Arab. Keyakinan ini menjadi dasar bagi kesabaran, ketabahan, ketakwaan, dan kepekaan, serta berfungsi sebagai ukuran yang tepat untuk menilai nilai dunia dan akhirat. Jika nilai-nilai ini seimbang, akan terlihat bahwa segala sesuatu di dunia adalah kecil dan tidak berharga dibandingkan dengan hakikat akhirat, yang seharusnya menjadi prioritas bagi orang-orang yang berakal. Dengan demikian, mereka yang merenungkan petunjuk Al-Qur'an kepada Bani Israel akan menemukan bahwa panduan ini bersifat abadi dan relevan bagi seluruh umat manusia.(Syahid Sayyid Quthb, 2000)

Kata "استغاثة" mengindikasikan permohonan yang harus dipatuhi, menjadi pedoman bagi individu untuk mengakui bahwa mereka memerlukan kekuatan dari luar dirinya untuk mencapai kesempurnaan. Berdoa merupakan pengakuan akan kelemahan manusia dan kesempurnaan Allah. Allah kemudian memerintahkan manusia untuk memanfaatkan sabar dan shalat sebagai sumber kekuatan. Sabar memiliki peran penting dalam menyelamatkan manusia dari perilaku yang menyimpang, menjinakkan nafsu, dan melunakkan hati agar dapat menghadapi cobaan dengan tenang. Kesabaran yang hakiki membutuhkan keteguhan jiwa; tanpa itu, seseorang dapat kehilangan sabar dan mengarah pada kebinasaan. Mereka yang berada dalam wilayah sabar dan shalat akan merasakan ketenangan batin dan kemenangan jiwa, menjadikan sabar sebagai Cahaya ilahi yang menerangi kehidupan. Oleh karena itu, Allah mendorong manusia untuk menjadikan sabar sebagai kendaraan dan shalat sebagai lentera dalam menjalani hidup. Dr. H. M. Ruslan, M.A dalam (Lany Budi Damayanti, 2024:125)

Solusi selanjutnya dengan berdo'a, dalam QS. Al-Baqarah ayat 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبادِيْنَ عَنِّيْ فَأَنِّيْ قَرِيبٌ أُجِيبُ بُشِّرَيْتُ دُعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِيْ فَأَسْتَجِيبُ لَهُمْ وَلَيُؤْمِنُوا بِيْ لَعَلَّهُمْ يَرْسَدُونَ

*“Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”*

Dalam konteks kesehatan mental, konsep “*Faa Inni Qorib*” dapat membantu individu mengembangkan rasa percaya diri dan mengurangi stres dan kecemasan. Hal ini karena konsep ini menekankan bahwa Allah selalu dekat dengan hamba-Nya dan dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, konsep ini juga dapat membantu individu mengembangkan rasa tanggung jawab dan dukungan dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental mereka. Basrian, 2021 dalam (Ramadhani, 2025)

Ayat tersebut menggambarkan konsep “*Faa Inni Qorib*” yang menunjukkan bahwa Allah selalu dekat dengan manusia dan siap mengabulkan doa mereka. Konsep ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental manusia, karena dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi stres dan kecemasan. Dengan memahami konsep “*Faa Inni Qorib*”, manusia dapat memperoleh kebenaran dan petunjuk dari Allah, serta meningkatkan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, konsep “*Faa Inni Qorib*” dapat dijadikan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.(Ramadhani, 2025)

Jika dikaitkan dengan kesehatan mental maka menurut penafsiran Buya Hamka menekankan bahwa Allah senantiasa dekat dengan hamba-hamba-Nya, sehingga memungkinkan mereka untuk memohon dengan tulus dan percaya diri. Kedekatan Allah ini juga menunjukkan bahwa tidak perlu menggunakan perantara untuk berkomunikasi dengan-Nya. Dengan demikian, konsep “*Faa Inni Qorib*” dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental manusia, karena dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres dan kecemasan, serta memperkuat hubungan antara manusia dengan Allah. (HAMKA, 2003)

Menurut penafsiran Quraish Shihab dalam analisis psikologi, surah Al-Baqarah ayat 186 menekankan bahwa Allah sangat dekat dengan hamba-hamba-Nya, sehingga mereka dapat berdoa langsung kepada-Nya tanpa perantara. Ayat ini juga menunjukkan bahwa doa yang dikabulkan oleh Allah adalah doa yang dilakukan dengan sepenuh hati dan tanpa melibatkan pihak lain. Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya memenuhi perintah Allah dan beriman kepada-Nya agar dapat memperoleh kebenaran dan petunjuk. Dengan demikian, konsep “*Faa Inni Qorib*” dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental manusia, karena dapat meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi stres dan kecemasan, serta memperkuat hubungan antara manusia dengan Allah. Nurun Nufus dan Kambali, 2023 dalam (Ramadhani, 2025)

Dengan keempat solusi Qurani di atas yaitu zikir, sabar, shalat dan do'a, jika dilaksanakan dengan rutin maka kesehatan mental akan terjaga terutama di era media sosial saat ini, lebih lanjut Al-Qur'an memberikan motivasi agar selalu menjaga kesehatan mental yaitu dalam QS. At-Taubah ayat 40:

لَا تَحْرَجْنَ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا

*“Janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”*

Pada surah Taubah ayat 40 kata ḥuzn dimaknai dengan berduka cita. Ayat ini menunjukkan pertolongan Allah kepada Nabi Muhammad ketika dikejar oleh kaum Quraisy pada saat peristiwa hijrah ke Madinah. Pada saat itu Abu Bakar yang bersama Nabi merasa cemas dan takut jika keberadaannya terlihat oleh pengejar, Nabi menenangkannya dengan mengatakan Allah akan memberikan pertolongan.(FADLI, 2024)

Kata *Huzn* berdasarkan konteksnya terbagi menjadi lima macam; Tantangan atau peristiwa yang berkenaan dengan Allah menolong Nabi dari kejaran kaum Quraisy, Malaikat yang menenangkan Nabi Luth, dan jangan bersedih atas peristiwa yang dialami. Duniawi yang berkenaan dengan kesedihan atas kekalahan perang, berita terbunuhnya Nabi, jangan bersedih atas nikmat yang diberikan kepada orang kafir, tidak bersedih atas keadilan Nabi, sedih akibat tidak mendapatkan apa yang diinfakkan. Perlakuan atau kekuatan yang berkenaan dengan perbuatan orang-orang kafir. Kesedihan yang disebabkan oleh khawatir akan anak. Terakhir, eskatologi yang berkenaan dengan manusia pada hari akhir, jangan bersedih atas apa yang ditinggalkan di dunia.(FADLI, 2024)

Selanjutnya motivasi yang kedua yaitu dalam QS. Ali Imran ayat 139

وَلَا تَهُوَا وَلَا تَحْزُنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْوَنَ إِنْ كُلُّنَا مُؤْمِنٌ

"Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin."

Ayat ini di tafsirkan oleh Sayyid Qutb sebagaimana berikut : Bawa agar kaum muslimin tetap teguh, tenang dan mantap hatinya walaupun kalah di peperangan uhud, sebab kata Sayyid Qutb orang beriman adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya. Akidahmu lebih tinggi karena kamu hanya bersujud kepada Allah saja, sedang mereka bersujud kepada sesuatu dari makhluk ciptaan-Nya. Manhaj kamu lebih tinggi karena kamu berjalan menurut manhaj Allah, sedang mereka menempuh jalan kehidupan menurut manhaj yang dibuat oleh makhluk Allah. Peranan kamu lebih tinggi, karena kamu pengembang wasiat atas kemanusiaan seluruhnya, pembawa petunjuk kepada semua manusia, sedang mereka menyimpang dari manhaj Allah, tersesat dari jalan yang lurus. Kedudukanmu lebih tinggi karena kamu adalah pewaris bumi sebagaimana yang dijanjikan Allah, sedang mereka akan musnah dan dilupakan. Maka, jika kamu benar-benar beriman, niscaya kamu adalah orang-orang yang paling tinggi derajatnya. Jika kamu benar-benar beriman, maka janganlah kamu merasa lemah dan bersedih hati. Karena, semua itu adalah sunnah Allah, yang mungkin saja ditimpakan kepadamu dan mungkin saja ditimpakan kepada orang-orang lain. Akan tetapi, hanya kamulah yang akan mendapatkan akibat yang baik setelah kamu berjihad dan berusaha keras, setelah mendapatkan ujian dan setelah mengalami pembersihan. (Depag RI, 2019)

Dalam konteks kehidupan Muslim modern, karakteristik orang beriman sebagaimana dijelaskan dalam *Fi Zhilal al-Qur'an* sangat relevan dalam menghadapi tantangan globalisasi, sekularisme, dan islamofobia. Muslim kontemporer dituntut untuk memiliki pemahaman Islam yang mendalam, mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, serta membangun komunitas yang kuat agar tidak mudah terpengaruh oleh ideologi asing. Dengan strategi seperti penguatan pendidikan Islam, pemanfaatan teknologi secara bijak, serta meneladani akhlak Rasulullah SAW, umat Islam dapat mempertahankan identitas dan nilai-nilai keimanannya di tengah perubahan zaman.(HARAHAP, 2025)

#### **Analisis berdasarkan teori Double Movement (Fazlur Rahman):**

1. Gerakan Pertama: Memahami Pesan Universal dari Konteks Historis Teks

Kesehatan Mental di Era Media Sosial :

Perbandingan Hermeneutik Fazlur Rahman, Nasr Hamid Abu Zaid, dan Abdullah Saeed

(Aziz, et al.)

Tahap ini melihat teks dalam situasi sosial-psikologis awal turunnya, untuk mengungkap prinsip moral-spiritual yang mendasar.

a. QS. Ar-Ra'd: 28 – Ketenangan Hati melalui Dzikir

- 1) Konteks Historis: Masyarakat Makkah pra-Islam hidup dalam ketidakpastian, kekerasan suku, dan tekanan ekonomi. Ayat ini menawarkan alternatif ketenangan yang tidak bergantung pada faktor eksternal (kekayaan, kekuasaan), melainkan pada hubungan transendental dengan Allah.
  - 2) Prinsip Universal yang Terkandung:
    - a) Sumber Ketenangan Batin, bersifat internal-spiritual, bukan eksternal-material.
    - b) Dzikir dipahami sebagai kesadaran konstan akan keberadaan dan pengawasan Allah, yang menstabilkan emosi.
    - c) Iman berfungsi sebagai *psychological anchor* (jangkar psikologis) di tengah gejolak.
- b. QS. Al-Baqarah: 45 & 186 – Pertolongan melalui Sabar, Shalat, dan Kedekatan dengan Allah
- 1) Konteks Historis: Umat awal sering menghadapi tekanan, pengusiran, dan ketidakadilan (seperti dalam peristiwa Hijrah). Ayat-ayat ini menekankan:
    - a) Sabar sebagai ketahanan mental aktif, bukan pasif.
    - b) Shalat sebagai ruang time-out untuk mengatur ulang perspektif.
    - c) Kedekatan Allah (QS. Al-Baqarah: 186) sebagai jaminan respons terhadap doa, yang mengurangi perasaan terisolasi.
  - 2) Prinsip Universal: Spiritualitas sebagai mekanisme coping (coping mechanism) yang sehat untuk mengatasi kecemasan dan ketidakberdayaan.
- c. QS. At-Taubah: 40 & Ali Imran: 139 – Melawan Kelemahan dan Kesedihan
- 1) Konteks Historis: Turun saat kaum Muslimin dalam kondisi terancam (Hijrah, pasca-kekalahan Perang Uhud). Pesannya jelas: larangan bersedih/cemas berlebihan bukan karena masalahnya tidak nyata, tetapi karena ada realitas lebih besar: pertolongan Allah dan status tinggi sebagai orang beriman.
  - 2) Prinsip Universal: Resiliensi psikologis dibangun atas dasar keyakinan akan meaning (makna) yang lebih tinggi dan divine support (dukungan ilahi).

2. Gerakan Kedua: Menerapkan Prinsip Universal pada Konteks Kekinian (Era Media Sosial)

Tahap ini menerjemahkan prinsip-prinsip di atas untuk menjawab tantangan kesehatan mental di era digital.

a. Tantangan Kesehatan Mental di Era Media Sosial:

- 1) Social Comparison & Anxiety: Budaya curated lives di media sosial memicu perbandingan sosial tidak sehat, rasa tidak cukup (inadequacy), dan kecemasan akan citra diri (image anxiety).
- 2) Fear of Missing Out (FOMO) & Overstimulation: Informasi berlebihan dan tekanan untuk selalu update menyebabkan kelelahan mental dan ketidakmampuan untuk fokus.
- 3) Cyberbullying & Isolation: Konten negatif, hate speech, dan cancel culture dapat menyebabkan trauma, rendah diri, dan kesepian meski secara virtual "terhubung".
- 4) Disconnection from Self: Aktivitas digital terus-menerus mengalihkan individu dari refleksi diri dan hubungan dengan realitas sekitarnya.

b. Aplikasi Prinsip Tafsir untuk Konteks Media Sosial:

- 1) Dzikir sebagai Digital Detox and Mindful Awareness

Prinsip dari QS. Ar-Ra'd: 28: Ketenangan berasal dari kesadaran akan Allah (dzikrullah), bukan dari validasi eksternal (likes, shares).

Aplikasi: Membangun kebiasaan mindful usage media sosial dengan:

- a) Intentional Disconnection: Menetapkan waktu offline untuk ibadah, refleksi, atau membaca Al-Qur'an sebagai bentuk dzikir praktis.
  - b) Reframing Motivation: Menggunakan media sosial dengan niat yang diperbarui (ihsan), misalnya untuk silaturahim positif atau dakwah, bukan sekadar mencari pengakuan.
  - c) Internal Validation: Mengganti ketergantungan pada validasi eksternal dengan mengingat bahwa nilai diri (self-worth) berasal dari hubungan dengan Allah, bukan dari penilaian manusia di dunia digital.
- 2) Sabar & Shalat sebagai Emotional Regulation dan Allah's Proximity sebagai Psychological Safety
- Prinsip dari QS. Al-Baqarah: 45 & 186: Sabar dan shalat sebagai alat memohon pertolongan; keyakinan bahwa Allah dekat dan mendengar doa.

Aplikasi:

- a) Sabar dalam konteks digital: Menahan diri dari impuls untuk bereaksi negatif terhadap konten provokatif, atau dari kecanduan scrolling tanpa tujuan. Ini adalah bentuk self-regulation.
- b) Shalat sebagai structured break: Waktu shalat menjadi pengingat untuk berhenti sejenak dari dunia digital, melakukan grounding, dan mengembalikan perspektif.
- c) Konsep Faa Inni Qarib (QS. Al-Baqarah: 186): Di saat merasa tertekan oleh tekanan sosial di dunia maya, keyakinan bahwa Allah Mahadekat menjadi sumber psychological safety. Individu merasa memiliki tempat kembali yang aman secara spiritual, mengurangi kecemasan akan penolakan atau kesepian.
- d) Doa sebagai coping mechanism: Mengganti kebiasaan venting (curahan perasaan) yang tidak sehat di media sosial dengan berdoa kepada Allah yang Maha Mendengar.

- 3) Larangan Huzn (Bersedih Cemas Berlebihan) dan Penguatan Identitas Iman sebagai Resilience
- Prinsip dari QS. At-Taubah: 40 & Ali Imran: 139: "Jangan bersedih, Allah bersama kita" dan "Kamu yang paling tinggi jika beriman".

Aplikasi:

- a) Melawan Social Comparison: Mengingatkan diri bahwa nilai tertinggi adalah keimanan, bukan kesuksesan duniawi yang dipamerkan di media sosial. Ini membangun resiliensi terhadap insecurity.
- b) Narrative Resistance: Ketika dihadapkan pada narasi yang mendiskreditkan agama atau identitas Muslim, prinsip "antumul a'lowna" (kamu lebih tinggi) memberikan keteguhan psikologis dan melawan efek minority stress.
- c) Mengelola Informasi Negatif: Keyakinan bahwa Allah bersama orang beriman (innallaha ma'ana) membantu mengurangi perasaan takut dan cemas berlebihan ketika mengonsumsi berita-berita negatif atau ancaman di dunia maya.

## Analisis berdasarkan teori Hermeneutika Humanistik (Nasr Hamid Abu Zayd):

### 1. Dialektika Teks-Konteks: QS. Ar-Ra'd:28 & QS. Al-Baqarah:45 sebagai Kritik atas “Ketenangan Palsu” Media Sosial

Menurut Abu Zayd, teks tidak bisa dipisahkan dari konteks sosial-pembacanya. Dalam QS. Ar-Ra'd:28, ketenangan hati (*tuma'nīnah*) diperoleh melalui **dzikir Allah**, sementara media sosial sering menawarkan ketenangan semu melalui *likes*, validasi eksternal, dan pelarian virtual.

- a. **Tafsir konvensional** (Qutb, Shihab) menekankan ketenangan sebagai buah iman.
- b. **Pembacaan hermeneutik-humanistik:** Ayat ini menjadi kritik terhadap budaya *instant gratification* di media sosial yang justru merusak ketenangan batin. Dzikir di sini tidak sekadar ritual, tetapi **kesadaran penuh (mindfulness)** yang melawan distraksi digital.
- c. QS. Al-Baqarah:45 (“*mohonlah pertolongan dengan sabar dan shalat*”) dalam konteks era digital dimaknai sebagai **strategi ketahanan mental** — shalat sebagai ruang *digital detox*, sabar sebagai kontrol diri dari *scroll* tanpa henti dan *fear of missing out* (FOMO).

### 2. Pembacaan Humanistik: QS. Al-Baqarah:186 & QS. At-Taubah:40 sebagai Fondasi Relasi Tuhan-Manusia yang Membebaskan

Abu Zayd menekankan bahwa pesan Al-Qur'an bersifat humanis — mengangkat martabat manusia.

- a. QS. Al-Baqarah:186 (“*Aku dekat... Aku kabulkan doa*”) sering dibaca secara vertikal-spiritual. Dalam hermeneutika humanistik, ayat ini menegaskan **akses langsung manusia kepada Tuhan tanpa perantara**, termasuk tanpa medium teknologi yang justru sering jadi sumber kecemasan. Di era media sosial di mana relasi sering dimediasi algoritma, ayat ini mengingatkan bahwa relasi paling hakiki (dengan Allah) justru bersifat langsung dan intim.
- b. QS. At-Taubah:40 (“*Jangan bersedih, Allah bersama kita*”) dalam kisah hijrah Nabi dibaca sebagai **narasi ketahanan psikologis** dalam situasi krisis. Di media sosial, krisis bisa berupa *cyberbullying*, *cancel culture*, atau isolasi sosial. Ayat ini menawarkan psikologi positif: keyakinan akan pendampingan Ilahi sebagai sumber keberanian dan ketenangan.

### 3. Transformasi Makna Progresif: QS. Ali Imran:139 sebagai Etika Mental Kelas Tinggi (*al-a'lawn*) di Ruang Digital

Abu Zayd melihat Al-Qur'an sebagai teks yang maknanya terus bertransformasi seiring perubahan zaman.

- a. QS. Ali Imran:139 (“*Jangan lemah dan bersedih, kamu lah yang paling tinggi jika beriman*”) dalam tafsir Qutb diarahkan pada superioritas moral orang beriman.
- b. **Transformasi makna di era media sosial:** “*Paling tinggi*” (*al-a'lawn*) bukan berarti superioritas politik atau sosial, melainkan **ketangguhan mental dan integritas diri** di tengah arus *toxic discourse*.
- c. Orang beriman diajak untuk tidak terjebak dalam *mental victimhood* atau *digital anxiety*, tetapi membangun **inner authority** yang bersumber dari iman. Media sosial sering menjatuhkan harga diri; ayat ini menguatkan identitas mental yang berdiri di atas keyakinan transenden.

### 4. Sintesis: Rekonstruksi Kesehatan Mental Berbasis Hermeneutika Humanistik

- a. **Dzikir sebagai Digital Mindfulness** — Mengganti *scroll* media sosial dengan kesadaran akan Allah (QS. Ar-Ra'd:28) menjadi bentuk *resistance* terhadap budaya *overstimulation*.

- b. **Shalat sebagai Ruang Presence** — Praktik shalat dan sabar (QS. Al-Baqarah:45) adalah latihan *focus* yang melawan fragmentasi perhatian di era *multitasking* digital.
- c. **Kedekatan Allah sebagai Psychological Safety Net** — Keyakinan akan Allah yang Mahadekat dan selalu menyertai (QS. Al-Baqarah:186, At-Taubah:40) menjadi fondasi keamanan eksistensial (*existential security*) yang mengurangi kecemasan akan penilaian sosial (*social approval*).
- d. **Narasi Ketangguhan Mental Kelas Tinggi** — QS. Ali Imran:139 mendorong etika mental: tidak mudah bersedih, tidak merasa lemah, dan memegang identitas kuat sebagai orang beriman di tengah tekanan digital.

#### Analisis berdasarkan teori Pendekatan Kontemporer (Abdullah Saeed):

1. **Pendekatan Kontekstualisasi Makna (Dari Makna Linguistik ke Konteks Kontemporer)**  
Menurut Abdullah Saeed, teks Al-Qur'an perlu dipahami dengan mempertimbangkan **konteks historis turunnya ayat** dan **konteks aktual pembacanya**.
  - a. **Teks QS. Ar-Ra'd:28** dalam konteks asbabun nuzul berbicara tentang ketenangan hati orang beriman yang sedang menghadapi tekanan psikologis dari penolakan kaum musyrik.
  - b. **Kontekstualisasi ke era media sosial:**
    - 1) Media sosial sering menjadi sumber *anxiety, fear of missing out* (FOMO), dan tekanan sosial.
    - 2) "Dzikrullah" dapat dimaknai kontemporer sebagai **kesadaran akan keberadaan Allah di tengah hiruk-pikuk digital**, misalnya dengan:
      - Menggunakan waktu online untuk konten spiritual (tilawah online, kajian virtual).
      - Melakukan "digital detox" disertai refleksi ketuhanan.
      - Membaca ayat-ayat ketenangan saat merasa overload informasi.
  - c. Penafsiran Sayyid Qutb dan Quraish Shihab tentang "ketenangan hakiki" relevan sebagai antitesis dari ketenangan semu yang ditawarkan media sosial (seperti validasi dari likes dan followers).
2. **Pendekatan Hierarki Nilai (Dari Hukum Spesifik ke Prinsip Universal)**  
Saeed menekankan perlunya menarik **nilai universal (maqasid al-shariah)** dari teks, lalu menerapkannya sesuai konteks.
  - a. **Nilai universal dari ayat-ayat yang dikaji** (QS. Ar-Ra'd:28, Al-Baqarah:45,186, dll.):
    - 1) **Ketahanan psikologis (psychological resilience)** melalui spiritualitas.
    - 2) **Kemandirian emosional** dari ketergantungan pada validasi eksternal.
    - 3) **Optimisme eksistensial** (QS. At-Taubah:40 – "Allah bersama kita").
  - b. **Aplikasi dalam kesehatan mental era digital:**
    - 1) **Q.S. Al-Baqarah:45** (sabar dan shalat) → prinsip **manajemen stres** melalui ritual ibadah yang terstruktur, yang bisa dikontekstualisasikan sebagai:
      - "Shalat digital" (mematikan gawai sejenak untuk shalat/muhasabah).
      - "Sabar" dalam konteks menahan diri dari *scrolling* berlebihan atau berdebat di media sosial.
    - 2) **Q.S. Ali Imran:139** (*jangan lemah dan bersedih*) → prinsip **self-worth yang berbasis iman**, bukan berdasarkan jumlah likes atau komentar.
3. **Pendekatan Interaksi Teks-Pembaca (Dari Doktrin Pasif ke Dialog Aktif)**  
Hermeneutika Saeed mengajak pembaca untuk **berdialog aktif dengan teks** sesuai realitas zamannya.
  - a. **Dari teks Q.S. Al-Baqarah:186 ("Aku dekat"):**
    - 1) Dalam tafsir klasik, kedekatan Allah dimaknai dalam konteks doa dan respons ilahi.

2) Dalam konteks kesehatan mental era digital:

- “Kedekatan Allah” dapat menjadi **psikoterapi spiritual** untuk mengatasi *loneliness* dan *alienation* di ruang digital.
- Doa (sebagai bentuk komunikasi dengan Allah) menjadi sarana *catharsis* emosional pengganti *venting* tidak sehat di media sosial.

b. Integrasi dengan penafsiran Buya Hamka & Quraish Shihab:

- 1) Konsep “Allah bersama kita” (QS. At-Taubah:40) bukan hanya hiburan di masa perang, tapi **modal psikologis untuk menghadapi tekanan sosial di dunia maya**.
- 2) Orang beriman diajak untuk **memindahkan sumber validasi diri** dari feedback digital ke pengakuan ilahi (*recognition from God*).

**Perbandingan ketiga tokoh dalam aplikasi hermeneutika Al-Qur'an**

1. Orientasi dan Tujuan Penafsiran

- a. **Fazlur Rahman (Double Movement)** → Mencari **prinsip moral universal** dari konteks historis, lalu menerapkannya ke konteks kekinian. Fokus pada solusi aplikatif untuk masalah modern.
- b. **Nasr Hamid Abu Zayd (Hermeneutika Humanistik)** → **Membaca teks sebagai kritik sosial** dan alat transformasi humanis. Media sosial dilihat sebagai konteks yang mendistorsi relasi manusia-Tuhan.
- c. **Abdullah Saeed (Pendekatan Kontemporer)** → **Kontekstualisasi dinamis** dengan hierarki nilai (maqasid). Menekankan dialog antara teks, konteks sejarah, dan kebutuhan psikologis pembaca modern.

2. Cara Memaknai Teks Untuk Kesehatan Mental

- a. **Fazlur Rahman** → QS. Ar-Ra'd:28 tentang *dzikir* dimaknai sebagai **strategi ketahanan psikologis (psychological anchor)** untuk melawan *social comparison* di media sosial.
- b. **Nasr Hamid Abu Zayd** → Teks yang sama dibaca sebagai **kritik terhadap ketenangan palsu (likes, validasi eksternal)** yang ditawarkan media sosial; dzikir sebagai bentuk *digital mindfulness*.
- c. **Abdullah Saeed** → Dzikir dikontekstualisasikan sebagai **kesadaran akan Allah di ruang digital** yang dapat diterapkan melalui *digital detox* atau konsumsi konten spiritual online.

3. Solusi Kesehatan Mental di Era Media Sosial

- a. **Fazlur Rahman** → **Strategi mengatasi tekanan secara aktif** (sabar, shalat) sebagai pengatur emosi dan penangkal FOMO, dengan keyakinan kedekatan Allah sebagai *psychological safety net*.
- b. **Nasr Hamid Abu Zayd** → **Transformasi relasi manusia-Tuhan** yang bersifat langsung (tanpa perantara algoritma) untuk melawan alienasi digital; iman sebagai sumber *inner dignity*.
- c. **Abdullah Saeed** → **Hierarki nilai** (ketahanan psikologis, kemandirian emosional) diaplikasikan melalui praktik seperti **meluangkan waktu dari gawai untuk shalat/ibadah** dan menggeser sumber validasi dari *feedback online* ke pengakuan Ilahi.

## KESIMPULAN

Melalui pendekatan double movement Fazlur Rahman, dapat disimpulkan bahwa, *Pertama*, Teks-teks Al-Qur'an tentang ketenangan, sabar, shalat, dan kedekatan dengan Allah mengandung prinsip universal tentang kesehatan mental: yaitu pentingnya sumber ketenangan internal, regulasi emosi melalui ritual spiritual, dan resiliensi yang dibangun dari keyakinan transendental. *Kedua*, Prinsip-prinsip ini sangat relevan dan aplikatif dalam konteks kesehatan mental di era media sosial. Media sosial sering memperburuk kesehatan mental dengan menciptakan ketergantungan pada validasi eksternal, kecemasan sosial, dan disosiasi dari diri. Ajaran Al-Qur'an menawarkan penangkalnya: mengalihkan sumber validasi dari eksternal ke internal (Allah), menggunakan ibadah sebagai mekanisme pengaturan diri, dan membangun identitas kuat yang tahan terhadap tekanan sosial digital.

Dengan hermeneutika humanistik Abu Zayd, ayat-ayat ketenangan hati, sabar, shalat, kedekatan Allah, dan larangan bersedih bukan sekadar nasihat spiritual abstrak, melainkan kerangka kritis-progresif untuk membangun kesehatan mental di era media sosial. Pendekatan ini mentransformasi makna teks menjadi respons aktif terhadap patologi mental zaman digital: dari *anxiety* menjadi *tuma'nīnah*, dari *comparison* menjadi *inner dignity*, dan dari *digital loneliness* menjadi *relasi bermakna dengan Yang Transenden*.

**Pendekatan kontemporer Abdullah Saeed** memungkinkan kita membaca ayat-ayat tersebut bukan sebagai penyelesaian instan, tapi sebagai **pondasi nilai untuk membangun hubungan sehat dengan teknologi**. **Ayat-ayat ketenangan hati, sabar, shalat, dan kedekatan Allah** (dalam hermeneutika Abdullah Saeed) menawarkan **kerangka spiritual-psikologis** untuk membangun: *Digital resilience* (ketahanan digital), *Inner validation* (sumber harga diri dari dalam), dan *Sacred pause* (mengambil jeda bernuansa ketuhanan di sela aktivitas digital).

Perbandingan ketiga tokoh dalam aplikasi hermeneutika Al-Qur'an:

1. **Fazlur Rahman** (*Double Movement*) - **Mencari prinsip moral universal** dari konteks historis, lalu menerapkannya ke konteks kekinian. Melalui pendekatan ini akan menyimpulkan bahwa prinsip universal dari ayat-ayat ketenangan adalah membangun *psychological anchor* yang kuat agar individu tidak terombang-ambing oleh validasi eksternal (seperti *likes* dan komentar) dari media sosial.
2. **Nasr Hamid Abu Zayd** (hermeneutika humanistik) - **Membaca teks sebagai kritik sosial** dan alat transformasi humanis. Media sosial dilihat sebagai konteks yang mendistorsi relasi manusia dengan Tuhan. Melalui pendekatan ini akan menyimpulkan bahwa teks Al-Qur'an berfungsi sebagai kritik terhadap budaya *hyper-reality* media sosial, dan mengajak manusia kembali kepada relasi langsung dengan Tuhan sebagai sumber martabat dan ketenangan sejati, melawan alienasi digital.
3. **Abdullah Saeed** (pendekatan kontekstual dan hierarki nilai) - Menekankan dialog antara teks, konteks sejarah, dan kebutuhan psikologis pembaca modern. Melalui pendekatan ini akan menyimpulkan bahwa nilai inti (*maqasid*) dari keimanan dan kedekatan dengan Allah adalah menciptakan *sacred pause* dalam kehidupan digital, serta menggeser sumber harga diri dari *feedback online* menuju pengakuan Ilahi.

## DAFTAR PUSTAKA

Fadli, M. I. (2024). *Analisis Semantik Makna Kata Bath Dan Huzn Dalam Al-Qur'an.Pdf*. Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang.

- Hamka, P. D. (2003). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Nasional Pte Ltd Singapura.
- Harahap, A. P. (2025). *Karakter Orang-Orang Beriman Dalam Perspektif Sayyid Quthb*. Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Harahap, J. (2014). Hermeneutika Dan Metode Penafsiran Alquran. *Analytica Islamica*, 3(1), 152–161.
- Kusmana. (2016). Hermeneutika Humanistik Nasr Hamid Abu Zayd Al-Qur'an Sebagai Wacana. *Kanz Philosophia*, 2(2), 267. <Https://Doi.Org/10.20871/Kpjipm.V2i2.33>
- Lany Budi Damayanti, A. Ghafur. (2024). Sabar Dan Shalat Dalam Tafsir Q.S. Al-Baqarah Ayat 45-46. *Ulûmunâ: Jurnal Studi Keislaman*, 10(2), 124–125.
- Nasrullah. (2014). Rekonstruksi Definisi Sunnah Sebagai Pijakan Kontekstualitas Pemahaman Hadits. *Ulul Albab*, 15(1), 15–28. <Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.18860/Ua.V14i3.2659>
- Nuryansah, M. (2016). Aplikasi Hermeneutika Nashr Ha Mid Abu Zaid Terhadap Hadits Nabi (Studi Pada Hadits "Perintah Memerangi Manusia Sampai Mereka Menucapkan Tiada Tuhan Selain Allah). *Millati, Journal Of Islamic Studies And Humanities*, 1(2), 267. <Https://Doi.Org/10.18326/Millati.V1i1.259-278>
- Rahman, F. (1982). *Islam & Modernity (Transformation Of An Intellectual Tradition)*. The University Of Chicago Press.
- Ramadhani, S. (2025). Pengaruh Konsep " Fa Inni Qarib " Dalam Surah Al-Baqarah Ayat 186 Terhadap Kesehatan Mental ( Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Azhar Dan Tafsir Al-Mishbah). *Jurnal Ruhul Islam*, 3(1), 119–122.
- Ri, Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang Dan Diklat Kementerian Agama (2019). *Al-Qur'an Dan Terjemahan (Edsi Penyempurnaan 2019)*. Surya Cipta Aksara.
- Ridha, A. A. (2024). Nilai Pendidikan Pada Q.S. Ar-Ra'ad Ayat 28 Dan Relevensinya Terhadap Pendidikan Moral Dan Spritual. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 67–68. <Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.32585/Edudikara.V9i2.363>
- Saeed, A. (2006). *Interpreting The Qur'an (Towards A Contemporarry Approach)*. Routledge.
- Soleh, A. K. (2011). Membandingkan Hermeneutika Dengan Ilmu Tafsir. *Jurnal Tsaqafah*, 7(1), 34.
- Syahid Sayyid Quthb, Terj. As'ad Yasin Abddul Aziz Salim Basyarahil & Muchotob Hamzah. (2000). *Fi Zilalil Qur'an*. Gema Insani.
- Syaikh Manna' Al-Qaththan, Terj. H. Aunur Rafiq El-Mizani, L. M. (2006). *Mabahits Fi Ulumil Qur'an-Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*. Pustaka Al-Kautsar.