

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Dalam kehidupan manusia, stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses adaptasi terhadap tuntutan lingkungan. Stres muncul ketika individu menilai bahwa tekanan yang dihadapi melebihi kemampuan dirinya dalam mengelola dan merespons situasi secara efektif. Dalam psikologi, stres tidak dipahami sekadar sebagai reaksi emosional sesaat, melainkan sebagai proses psikologis yang melibatkan penilaian kognitif, kondisi emosional, serta respons individu terhadap situasi tertentu.<sup>1</sup> Oleh karena itu, pengalaman stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh cara individu memaknai tekanan serta sumber daya internal yang dimilikinya.

Teori *transactional model of stress and coping* yang dikemukakan Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres lahir dari interaksi antara individu dan lingkungannya.<sup>2</sup> Faktor-faktor seperti kepribadian, pengalaman hidup, dukungan sosial, dan kerangka makna yang dianut individu turut memengaruhi intensitas serta bentuk respons terhadap tekanan. Dengan demikian, stres merupakan fenomena multidimensional yang mencakup aspek psikologis, sosial dan kognitif.

Dalam konteks perkembangan manusia, fenomena stres tersebut juga dialami oleh remaja, terutama pada fase transisi biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Erik H. Erikson menyebut masa remaja sebagai fase krisis pencarian identitas diri (*identity versus role confusion*), yang ditandai oleh ketidakstabilan emosi dan meningkatnya sensitivitas terhadap penilaian sosial. Kondisi ini menjadikan remaja

---

<sup>1</sup> Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, ed. Bunga Sari Fatmawati, *Sinar Grafika Offset* (Jakarta Timur: PT Bumi Aksara, 2018). h. 133.

<sup>2</sup> Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping, Stress, Appraisal and Coping* (New York: Springer Publishing Company New York, 1984). h. 19.

kelompok yang rentan mengalami kegelisahan batin, terutama ketika orientasi hidup dan sistem nilai belum terbentuk secara matang.<sup>3</sup>

Kerentanan tersebut semakin diperkuat oleh perkembangan teknologi digital yang membentuk lingkungan sosial baru bagi remaja. Kehadiran media sosial dan ruang digital mendorong terbentuknya budaya perbandingan sosial, pencarian validasi eksternal, serta kebutuhan untuk terus terhubung dengan arus informasi.<sup>4</sup> Intensitas keterlibatan remaja dalam dunia digital berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis seperti kecemasan sosial, *fear of missing out* (FOMO), kelelahan mental, dan ketidakstabilan emosi. Tekanan tersebut sering berlangsung secara akumulatif dan memengaruhi keseimbangan batin remaja.<sup>5</sup>

Tidak semua remaja mampu merespons tekanan tersebut secara konstruktif. Sebagian remaja cenderung melampiaskan tekanan melalui perilaku impulsif, ketergantungan digital, atau pola coping yang bersifat sementara.<sup>6</sup> Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan stres remaja era digital tidak hanya berkaitan dengan tekanan eksternal, tetapi juga menyentuh dimensi internal berupa lemahnya orientasi batin, ketidakmampuan mengelola diri, serta minimnya ruang refleksi spiritual di tengah arus kehidupan digital yang berlangsung cepat dan tanpa jeda.<sup>7</sup>

Berdasarkan kondisi tersebut, pendekatan psikologis saja belum sepenuhnya mampu menjelaskan dinamika kegelisahan dan ketenangan batin secara utuh, terutama karena aspek makna hidup dan orientasi

---

<sup>3</sup> Erik H. Erikson, *Identity Youth and Crisis* (New York: W.W. Norton and Company, 1968). h. 163-164.

<sup>4</sup> Andi Riola Pasenrigading, Haerani Nur, and Muhammad Daud, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri Dan Pembentukan Identitas Remaja," *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* 2, no. 4 (2025): 68–81, <https://doi.org/10.5281/zenodo.15290940>.

<sup>5</sup> Yuninda Purwinta Rahayuningtyas, Niken Titi Pratitis, and Isrida Yul Arifiana, "Fear of Missing Out (FOMO) Dan Psychological Well Being Pada Remaja Pengguna Media Sosial," *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 01 (2025): 224–34, <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12684>.

<sup>6</sup> Sabirina Hajarani et al., "Dinamika Remaja Dalam Pengalaman Adiksi Pornografi Dan Masturbasi," *Jurnal Empati* 14, no. 3 (2025): 283–91, <https://doi.org/10.14710/empati.2025.50906>.

<sup>7</sup> Neneng Nurhasanah et al., "Persepsi Remaja Aktif Media Sosial Terhadap Peran Spritualitas Dalam Menghadapi Tekanan Psikologis," *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Jurnal* 7, no. 10 (2025): 3253–66, <https://doi.org/10.47476/reslaj.v7i10.9527>.

spiritual individu belum banyak disentuh secara mendalam. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu melihat manusia tidak hanya sebagai makhluk psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang membutuhkan keterarahan batin dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Dalam konteks ini, spiritualitas menjadi relevan untuk dikaji karena berkaitan dengan pembentukan makna hidup, pengendalian diri, dan ketahanan batin. Penelitian Irawan dkk. (2025) menunjukkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sumber daya internal dalam menghadapi tekanan<sup>8</sup>, sementara penelitian Hanif dan Widiyari (2024) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara spiritualitas dan kesejahteraan psikologis pada Generasi Z.<sup>9</sup> Temuan tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan aspek ritual keagamaan, tetapi juga berperan dalam membangun stabilitas psikologis individu.

Salah satu konsep spiritual yang berkaitan dengan pembentukan kestabilan batin dalam Islam adalah *Tazkiyatun Nafs*, yaitu proses penyucian dan pengendalian jiwa agar tetap terarah kepada Allah. Dalam kerangka ini, ketenangan hati tidak dipahami sekadar sebagai hilangnya tekanan psikologis, tetapi sebagai kondisi batin yang terbentuk melalui keteraturan orientasi spiritual manusia. Konsep tersebut tercermin secara eksplisit dalam Surah ar-Ra'd ayat 28: "*Ingatlah, Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.*" Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan hati berkaitan dengan dzikir sebagai proses kesadaran spiritual yang mengarahkan kembali orientasi batin manusia kepada Allah. Dengan demikian, dzikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas verbal, tetapi juga sebagai proses pembentukan kestabilan jiwa dalam menghadapi tekanan kehidupan.

---

<sup>8</sup> Joni Irawan et al., "Analisis Psikologi Islam Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan Pada Remaja," *Jurnal Literasiologi* 14, no. 3 (2025): 1–15, <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v9i4>.

<sup>9</sup> Sabrina Izza Hanif and Alfiya Rizqi Widiyari, "Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Generasi Z," *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 139–46, <https://doi.org/10.17509/insight.v8i2.74941>.

Untuk memahami makna ayat tersebut secara lebih kontekstual, penelitian ini menggunakan Tafsir Al-Azhar karya Hamka. Pemilihan Tafsir Al-Azhar tidak hanya didasarkan pada coraknya yang *adabi ijtima'i*, tetapi juga karena Hamka menafsirkan Al-Qur'an dengan pendekatan pembinaan jiwa dan pengalaman batin manusia modern. Penafsiran Hamka banyak menekankan aspek keteguhan hati, pengendalian diri, dan hubungan spiritual manusia dengan Allah dalam menghadapi problem kehidupan.

Dalam penafsiran Hamka, ketenangan hati tidak dimaknai sebagai hilangnya seluruh tekanan hidup, melainkan sebagai kestabilan orientasi batin yang membuat manusia tidak mudah dikuasai kecemasan, ketakutan, dan kegelisahan berlebihan. Kestabilan batin tersebut tampak melalui kemampuan mengendalikan diri, tidak mudah terombang-ambing oleh penilaian sosial, mampu memaknai tekanan hidup secara lebih positif, serta tetap memiliki kesadaran spiritual di tengah perubahan kondisi eksternal.<sup>10</sup> Pemaknaan ini menjadi relevan untuk memahami kondisi psikologis remaja era digital yang rentan mengalami tekanan akibat arus informasi dan dinamika media sosial.

Dalam penelitian ini, dzikir tidak diposisikan sebagai terapi psikologis atau pengganti intervensi klinis, melainkan sebagai bagian dari kerangka spiritual *tazkiyatun nafs* yang membantu membentuk keterarahan batin individu dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, pendekatan spiritual dan pendekatan psikologis dipahami berada pada dua level yang berbeda namun saling melengkapi, yaitu aspek spiritual-batiniah dan aspek mekanisme respons psikologis manusia.<sup>11</sup>

Kajian mengenai dzikir dan ketenangan hati sebenarnya telah banyak dilakukan, begitu pula penelitian mengenai stres remaja era

---

<sup>10</sup> Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar, Jilid 5, Pustaka Nasional PTE LTD* (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990). h. 3761.

<sup>11</sup> Lita Fauzi Hanafani and Radea Yuli A. Hambali, "Hakikat Penyucian Jiwa (Tazkiyat An-Nafs) Dalam Perspektif Al-Ghazali," *Gunung Djati Conference Series (GDSCS)* 19 (2023): 530–40.

digital. Namun, penelitian yang secara khusus mengaitkan konsep *tazkiyatun nafs* dalam penafsiran Hamka terhadap Surah ar-Ra'd ayat 28 dengan fenomena stres dan kegelisahan batin remaja era digital masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki fokus kebaruan pada analisis konsep *tazkiyatun nafs* sebagai kerangka spiritual pembentukan kestabilan batin remaja di era digital berdasarkan penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengkaji penafsiran Surah ar-Ra'd ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar karya Hamka terkait konsep *tazkiyatun nafs*, dzikir, dan ketenangan hati, serta menganalisis relevansinya dalam memahami fenomena stres dan kegelisahan batin remaja di era digital. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian tafsir Al-Qur'an yang responsif terhadap problematika kontemporer, khususnya yang berkaitan dengan dimensi spiritual dan psikologis manusia di tengah perkembangan kehidupan digital.

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan konteks penelitian di atas, maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep ketenangan hati dalam Surah ar-Ra'd ayat 28 menurut penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar?
2. Bagaimana ide moral dan relevansi konsep ketenangan hati pada penafsiran buya hamka dalam Tafsir Al-Azhar terhadap fenomena stres remaja di era digital?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui konsep ketenangan hati dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 menurut penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.

2. Untuk mengetahui ide moral dan relevansi penafsiran Surah Ar-Ra'd ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar terhadap fenomena stres remaja era digital.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian tafsir tematik, khususnya dalam mengaitkan nilai-nilai Al-Qur'an dengan problematika psikologis remaja di era digital. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan tafsir Al-Qur'an, terutama terkait pemikiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar yang bersifat kontekstual dan relevan dengan persoalan kehidupan modern.

2. Manfaat Praktis:

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi konseptual bagi remaja, pendidik, dan masyarakat umum dalam memahami makna ketenangan batin dan orientasi spiritual dalam menghadapi tekanan kehidupan di era digital. Melalui pemahaman terhadap Surah Ar-Ra'd ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar, penelitian ini dapat membantu pembaca memaknai dzikir sebagai sumber penguatan batin dan kesadaran spiritual, tanpa meniadakan pentingnya pendekatan psikologis dan dukungan profesional ketika diperlukan.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

Kajian mengenai dzikir, ketenangan hati, kesehatan mental, dan stres remaja era digital telah banyak dilakukan dalam berbagai disiplin ilmu, baik dalam kajian tafsir Al-Qur'an, psikologi, pendidikan Islam, maupun kesehatan mental. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya masih berfokus secara parsial pada aspek tertentu dan

belum secara spesifik menghubungkan konsep *tazkiyatun nafs* dalam penafsiran Hamka terhadap Surah ar-Ra'd ayat 28 dengan fenomena stres dan kegelisahan batin remaja era digital. Oleh karena itu, penelitian terdahulu berikut dipetakan berdasarkan fokus kajiannya agar posisi penelitian ini dapat terlihat secara lebih sistematis.

#### 1. Penelitian tentang Dzikir, Ketenangan Hati, dan Kesehatan Mental

Penelitian mengenai dzikir dan ketenangan hati umumnya menempatkan dzikir sebagai sarana spiritual dalam membangun stabilitas psikologis individu. Warni (2017) dalam penelitiannya mengenai dzikir dalam Tafsir Al-Azhar karya Hamka menjelaskan bahwa dzikir berfungsi sebagai terapi spiritual yang mampu meredakan kegelisahan dan memberikan ketenangan jiwa. Dzikir dipahami bukan hanya sebagai ritual verbal, tetapi sebagai bentuk penyucian jiwa dan penguatan hubungan spiritual manusia dengan Allah.<sup>12</sup>

Penelitian Izzan dan Tamimi (2022) mengkaji konsep dzikir dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 dengan menggunakan Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Misbah, dan Tafsir Al-Maraghi sebagai sumber utama. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dzikir yang dilakukan secara konsisten mampu menghadirkan ketenangan hati, mengurangi kecemasan, dan memperkuat kesehatan mental individu. Dalam penafsiran Hamka yang dikutip penelitian tersebut, dzikir dipahami sebagai kesadaran hati yang menghadirkan Allah dalam kehidupan sehingga kegelisahan, keraguan, dan rasa putus asa dapat berkurang.<sup>13</sup>

Penelitian Darojah (2024) dan Fauziah (2023) juga menunjukkan bahwa dzikir memiliki hubungan dengan penurunan kecemasan dan penguatan stabilitas emosional. Dzikir diposisikan sebagai bentuk

---

<sup>12</sup> Warni, "Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 Dalam Tafsir Al Azhar)," *Repository Raden Intan Lampung* (Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017).

<sup>13</sup> Ahmad Izzan and Tatang Muslim Tamimi, "The Concept of Dhikr in the Qur'an and Its Relation to Mental Health : An Analysis of Surah Ar-Ra'd Verse 28," *Mashadiruna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 1 (2022): 25–32, <https://doi.org/10.15575/mjia.v1i1.19395>.

rekoneksi spiritual manusia kepada Allah yang berdampak terhadap ketenangan psikologis.<sup>14</sup>

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih menempatkan dzikir dalam kerangka umum kesehatan mental dan belum secara khusus mengaitkannya dengan problematika stres remaja di era digital.

## 2. Penelitian tentang Surah Ar-Ra'd Ayat 28 dan Tafsir Al-Azhar

Kajian mengenai Surah ar-Ra'd ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar juga telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Maulidan (2026) mengkaji konsep ketentraman hidup perspektif Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. Penelitian tersebut menemukan bahwa ketentraman hidup menurut Hamka meliputi dimensi spiritual, psikologis, dan sosial yang dibangun melalui iman, dzikir, tawakal, ridha, kesabaran, serta hubungan sosial yang harmonis.<sup>15</sup>

Penelitian Lutfiah dan Nahuda (2024) mengkaji kesehatan mental dalam perspektif Pendidikan Agama Islam dengan menjadikan QS. Ar-Ra'd ayat 28 sebagai landasan konseptual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan dzikir dan kegiatan spiritual di sekolah berkontribusi terhadap stabilitas emosional peserta didik.<sup>16</sup>

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa QS. Ar-Ra'd ayat 28 memiliki relevansi kuat dengan pembentukan ketenangan hati dan kesehatan mental. Namun demikian, kajian tersebut belum secara spesifik menempatkan konsep *tazkiyatun nafs* dalam penafsiran Hamka sebagai kerangka spiritual untuk memahami kegelisahan batin remaja era digital.

---

<sup>14</sup> Rif'ah Darojah, "Kecemasan Dalam Perspektif Al- Qur'an" (Universitas PTIQ Jakarta, 2024); Siti Syifa Fauziah, "Putus Asa Perspektif Al-Qur'an" (Universitas PTIQ Jakarta, 2023).

<sup>15</sup> Muhammad Gifarry Salman Maulidan, "Konsep Ketentraman Hidup Perspektif Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar," *Al Kareem Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2026): 59–67, <https://doi.org/10.71287/alkareem.v4i1,%20Maret.596>.

<sup>16</sup> Hanah Lutfiah and Nahuda, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif PAI Analisis Kritis Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd Ayat 28," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 11071–75, <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.32209>.

### 3. Penelitian tentang Stres Remaja Era Digital

Kajian mengenai stres remaja era digital lebih banyak berkembang dalam bidang psikologi dan kesehatan mental. Sari (2023) mengkaji fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* sebagai salah satu pemicu stres psikologis pada remaja akibat media sosial. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tekanan eksistensi digital berdampak terhadap kecemasan, rendahnya kontrol diri, dan ketidakstabilan emosi.<sup>17</sup>

Liyana dan Laily (2025) meneliti perilaku self-harm pada remaja sebagai bentuk pelampiasan stres yang maladaptif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketidakmampuan remaja dalam mengelola tekanan emosional dapat memunculkan perilaku destruktif terhadap diri sendiri.<sup>18</sup>

Penelitian-penelitian tersebut berhasil menjelaskan bentuk stres dan tekanan psikologis remaja era digital, namun solusi yang ditawarkan masih didominasi pendekatan psikologis dan konseling tanpa mengaitkannya secara langsung dengan konsep spiritual dalam tafsir Al-Qur'an.

### 4. Penelitian tentang Spiritualitas dan *Tazkiyatun Nafs*

Beberapa penelitian mulai menghubungkan aspek spiritual Islam dengan persoalan stres dan kesehatan mental. Mubarak (2024) menegaskan bahwa takwa, ibadah, dan dzikir merupakan fondasi utama dalam membangun ketahanan mental di era modern.<sup>19</sup> Pangestuti (2023) mengembangkan konsep *self-healing* islami berbasis QS. Al-Baqarah

---

<sup>17</sup> Wulan Sari, "Hubungan Antara Kepuasan Hidup Dan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Siswa SMA Negeri 6 Bogor" (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2023).

<sup>18</sup> Eka Liyana and Nurul Laily, "Perilaku Self-Harm Pada Siswa Madrasah : Tinjauan Psikologis Dan Implikasi Bimbingan Dan Konseling," *Journal of Counseling & Psychotherapy Research (JCPR)* 1, no. 1 (2025): 1–7.

<sup>19</sup> Rizqy Mubarak, "Respons Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir Al-Mishbah" (Universitas PTIQ Jakarta, 2024).

ayat 153 dan QS. Ar-Ra'd ayat 28 sebagai bentuk coping spiritual terhadap tekanan hidup<sup>20</sup>

Sementara itu, Penelitian Romziana dan Maulidiyah (2024) memperkenalkan konsep uzlah digital sebagai bentuk pengendalian diri terhadap kecanduan media sosial. Dzikir diposisikan sebagai sarana pemulihan kejernihan batin di tengah hiruk-pikuk kehidupan digital.<sup>21</sup>

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara mendalam mengaitkan konsep *tazkiyatun nafs* dalam Tafsir Al-Azhar dengan bentuk kegelisahan batin dan stres psikologis remaja era digital.

#### 5. Posisi dan Kebaruan Penelitian

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai dzikir, ketenangan hati, kesehatan mental, dan stres remaja era digital telah banyak dilakukan. Namun, belum ditemukan penelitian yang secara khusus dan komprehensif mengkaji konsep *tazkiyatun nafs* dalam penafsiran Hamka terhadap Surah ar-Ra'd ayat 28 serta relevansinya terhadap fenomena stres dan kegelisahan batin remaja era digital.

Penelitian ini memiliki beberapa aspek kebaruan. Pertama, penelitian ini memfokuskan analisis pada konsep *tazkiyatun nafs* dalam penafsiran Hamka terhadap Surah ar-Ra'd ayat 28, bukan sekadar pembahasan umum mengenai dzikir dan kesehatan mental. Kedua, penelitian ini mengontekstualisasikan konsep ketenangan hati dalam Tafsir Al-Azhar dengan problem psikologis remaja era digital seperti tekanan sosial digital, FOMO, dan kegelisahan batin. Ketiga, penelitian ini tidak memosisikan dzikir sebagai terapi psikologis teknis, melainkan

---

<sup>20</sup> Devi Alifvia Pangestuti, "Tafsir Surah Al-Baqarah Ayat 153 Sebagai Basis Dalam Pengembangan Self Healing" (Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023).

<sup>21</sup> Nur Laila Zahrotul Maulidiyah and Luthviah Romziana, "Uzlah Sebagai Respons Terhadap Kecanduan Sosial Media Dalam Perspektif Al-Qur'an," *KACA (Karunia Cahaya Allah) : Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin* 14, no. 2 (2024): 1–21.

sebagai kerangka spiritual pembentukan orientasi dan kestabilan batin manusia dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tafsir Al-Qur'an yang responsif terhadap problematika kontemporer, khususnya yang berkaitan dengan dimensi spiritual dan psikologis remaja di era digital.

#### **F. Penegasan Istilah**

Untuk menghindari perbedaan pemahaman dalam penelitian ini, beberapa istilah pokok perlu ditegaskan sesuai dengan fokus penelitian yang mengkaji *tazkiyatun nafs* dalam Surah ar-Ra'd ayat 28 perspektif Tafsir Al-Azhar sebagai upaya mengatasi stres remaja muslim di era digital.

##### 1. *Tazkiyatun Nafs*

*Tazkiyatun Nafs* secara bahasa berarti penyucian jiwa. Dalam penelitian ini, *Tazkiyatun Nafs* dipahami sebagai proses membersihkan dan mengarahkan batin manusia agar lebih dekat kepada Allah melalui iman, dzikir, pengendalian diri, dan pembentukan orientasi hidup yang baik.<sup>22</sup> Konsep ini digunakan untuk memahami bagaimana ketenangan hati dibangun dalam perspektif Surah ar-Ra'd ayat 28 menurut Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka.

##### 2. Stres Remaja di Era Digital

Stres Remaja di era digital adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami remaja akibat tuntutan kehidupan, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media digital dan media sosial. Dalam penelitian ini, stres dipahami sebagai tekanan batin yang muncul ketika remaja merasa kesulitan menghadapi tuntutan akademik, sosial, maupun persoalan identitas diri di tengah arus informasi

---

<sup>22</sup> Hanafani and Hambali, "Hakikat Penyucian Jiwa (Tazkiyat An-Nafs) Dalam Perspektif Al-Ghazali."

digital yang cepat dan terus-menerus.<sup>23</sup> Adapun bentuk stres yang dibahas dalam penelitian ini meliputi : Stres Akademik, Stres Sosial Digital, dan Stres Identitas dan Eksistensial.

### 3. Surah Ar-Ra'd Ayat 28

Surah Ar-Ra'd Ayat 28 yang berbunyi :

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨﴾

*Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.*<sup>24</sup>

Surah Ar-Ra'd ayat 28 dalam tradisi tafsir dipahami sebagai ayat yang menjelaskan hubungan antara dzikir kepada Allah dan ketenangan hati manusia. Oleh karena itu ayat ini menjadi dasar konseptual untuk memahami bagaimana dimensi spiritual dalam Islam memaknai kondisi batin manusia yang diliputi kegelisahan.

### 4. Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka

Tafsir Al-Azhar adalah kitab tafsir karya Buya Hamka yang menjadi sumber utama dalam penelitian ini. Tafsir ini dipilih karena memiliki corak *adabi ijtimai*'i yang kontekstual dan dekat dengan persoalan kehidupan masyarakat.<sup>25</sup> Dalam penelitian ini, Tafsir Al-Azhar digunakan untuk menganalisis penafsiran Hamka terhadap Surah ar-Ra'd ayat 28, khususnya mengenai konsep dzikir, *tazkiyatun nafs*, dan ketenangan hati dalam menghadapi tekanan kehidupan modern.

---

<sup>23</sup> Lazarus and Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. h. 19

<sup>24</sup> Kementerian Agama RI, “Juz II,” in *Al-Qur'an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019* (Jakarta: Pustaka Lajnah, 2019), 277–570. h. 350

<sup>25</sup> Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar, Jilid 5*.

## G. Metode Penelitian

### 1. Objek Penelitian

Objek penelitian dalam skripsi ini adalah penafsiran Surah Ar-Ra'd ayat 28 dalam Tafsir Al-Azhar karya Hamka, khususnya yang berkaitan dengan konsep *Tazkiyatun Nafs*, dzikir, dan ketenangan hati. Penelitian ini juga mengkaji relevansi konseptual penafsiran tersebut dalam memahami fenomena stres dan kegelisahan batin remaja Muslim di era digital.<sup>26</sup> Fenomena stres remaja menjadi isu yang semakin kompleks seiring perkembangan teknologi digital dan media sosial. Intensitas arus informasi, tuntutan eksistensi diri, tekanan akademik, serta kebutuhan memperoleh pengakuan sosial membuat remaja rentan mengalami kecemasan, *overthinking*, dan ketidakstabilan batin. Dalam kondisi tersebut, persoalan yang muncul tidak hanya berkaitan dengan tekanan eksternal, tetapi juga lemahnya orientasi batin dalam menghadapi perubahan kehidupan yang berlangsung cepat.

Objek kajian Al-Qur'an yang menjadi fokus penelitian adalah Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi: "*Alaa bidzkrillahi tathmainnul quluub*" (Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram). Ayat ini dipilih karena secara eksplisit membahas hubungan antara dzikir dan ketenangan hati. Dalam tradisi tafsir, ayat tersebut dipahami sebagai penjelasan mengenai keterkaitan antara kesadaran spiritual manusia dan kondisi batinnya.

Penelitian ini menggunakan Tafsir Al-Azhar karya Hamka sebagai objek utama karena memiliki karakter penafsiran yang reflektif, kontekstual, dan dekat dengan realitas kehidupan manusia modern. Hamka tidak hanya menjelaskan makna ayat secara normatif, tetapi juga menghubungkannya dengan pengalaman psikologis, moral, dan sosial masyarakat. Selain itu, corak *adabi-ijtima'i* dalam Tafsir Al-Azhar tidak

---

<sup>26</sup> Maulina Putri Hermila Sari, Putri Mariatul Qiptiah, and Risma Yulfa Riyani, "Analisis Manajemen Stres Di Kalangan Remaja Indonesia," *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 1 (2023): 1–6.

berhenti pada penjelasan sosial-keagamaan semata, tetapi menampilkan pendekatan yang humanis dan menyentuh persoalan batin manusia secara mendalam. Hal ini menjadi salah satu keunikan Tafsir Al-Azhar dibanding beberapa tafsir kontemporer lainnya, karena Hamka banyak menekankan pembinaan jiwa, penguatan orientasi hidup, dan kesadaran spiritual dalam menghadapi problem kehidupan modern.<sup>27</sup> Dengan demikian, penafsiran Hamka dipandang relevan untuk dikaji dalam konteks stres dan kegelisahan batin remaja Muslim di era digital.

## 2. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan memahami makna, konsep, dan hubungan antara iman, dzikir, *tazkiyatun nafs*, serta ketenangan hati dalam penafsiran Hamka terhadap Surah Ar-Ra'd ayat 28.<sup>28</sup>

Adapun penelitian kepustakaan dipilih karena seluruh data penelitian diperoleh melalui sumber-sumber tertulis, seperti kitab tafsir, buku ilmiah, jurnal akademik, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan tema penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti melakukan pembacaan secara mendalam terhadap teks tafsir serta menghubungkannya dengan fenomena sosial dan psikologis remaja era digital.<sup>29</sup>

Dalam kajian tafsir, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*) secara terbatas, yaitu dengan memfokuskan kajian pada konsep ketenangan hati, dzikir, dan *tazkiyatun nafs* dalam penafsiran Hamka terhadap Surah Ar-Ra'd ayat 28. Pendekatan ini digunakan untuk menelaah keterkaitan

---

<sup>27</sup> Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5. h. 3761.

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 28th ed. (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2018). h. 9

<sup>29</sup> Mujamil Qomar, *Metodologi Penelitian Kualitatif Membekali Kemampuan Membangun Teori Baru*, 1st ed. (Malang: Intelegensia Media (Intrans Publishing Group), 2022). h. 37.

makna ayat dengan fenomena stres dan kegelisahan batin remaja Muslim di era digital secara kontekstual dan konseptual.<sup>30</sup>

Penelitian ini tidak bertujuan menjadikan dzikir sebagai metode terapi psikologis maupun pengganti penanganan klinis terhadap stres. Penelitian ini lebih difokuskan pada pembacaan konseptual terhadap penafsiran Hamka mengenai ketenangan hati sebagai bagian dari pembentukan orientasi batin dalam kerangka *Tazkiyatun Nafs*.

### 3. Sumber Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan tema penelitian. Dalam penelitian kepustakaan, sumber data dibagi menjadi dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder.

#### a. Data Primer

Tafsir Al-Azhar dipilih karena memiliki pendekatan yang kontekstual dan reflektif dalam menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an. Hamka tidak hanya menjelaskan kandungan teologis ayat, tetapi juga mengaitkannya dengan dinamika kehidupan manusia, persoalan moral, dan kondisi sosial masyarakat modern. Pendekatan ini membuat Tafsir Al-Azhar lebih dekat dengan realitas kehidupan sehari-hari dan problem batin manusia.<sup>31</sup>

Selain itu, Hamka dikenal sebagai mufasir yang banyak menekankan dimensi pembinaan jiwa, penguatan iman, dan kesadaran spiritual. Penafsiran tersebut relevan dengan fokus penelitian yang mengkaji hubungan antara *tazkiyatun nafs*, dzikir, dan ketenangan hati dalam menghadapi stres remaja di era digital.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir*, 10th ed. (Yogyakarta: IDEA Press Yogyakarta, 2025). h. 55.

<sup>31</sup> Abdulmalik Abdulkarim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar Jilid 01* (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1990).

<sup>32</sup> Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar, Jilid 5*. h. 3761.

#### b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber pendukung yang digunakan untuk memperkuat analisis terhadap data primer. Sumber ini meliputi berbagai literatur yang berkaitan dengan tema penelitian.

Adapun data sekunder dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Buku dan jurnal yang membahas psikologi Islam, stres, kesehatan mental, serta dinamika kehidupan remaja di era digital.
- 2) Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kajian dzikir, ketenangan hati, dan pemikiran Hamka.
- 3) Artikel ilmiah dan sumber akademik lain yang membahas hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental.

Sumber-sumber tersebut digunakan untuk memperkaya analisis sehingga pembahasan tidak hanya berfokus pada teks tafsir, tetapi juga didukung oleh kajian ilmiah yang relevan.<sup>33</sup>

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu mengumpulkan berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan tema penelitian. Data diperoleh melalui penelusuran kitab tafsir, buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan konsep *tazkiyatun nafs*, dzikir, ketenangan hati, serta stres remaja di era digital.<sup>34</sup>

Data-data tersebut kemudian dipilih, diklasifikasikan, dan disusun berdasarkan fokus penelitian agar memudahkan proses analisis.

#### 5. Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara kualitatif menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) merupakan teknik penelitian yang digunakan untuk memahami makna, pesan, dan

---

<sup>33</sup> Qomar, *Metodologi Penelitian Kualitatif Membekali Kemampuan Membangun Teori Baru*. h. 86.

<sup>34</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, 5th ed. (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2018). h. 81

gagasan yang terkandung dalam suatu teks secara sistematis dan mendalam.<sup>35</sup>

Dalam penelitian ini, analisis isi digunakan untuk mengkaji penafsiran Hamka terhadap Surah Ar-Ra'd ayat 28, khususnya yang berkaitan dengan konsep iman, dzikir, *tazkiyatun nafs*, dan ketenangan hati. Melalui teknik ini, peneliti tidak hanya mendeskripsikan isi tafsir, tetapi juga memahami hubungan antar-konsep dalam kerangka pemikiran Hamka.

Adapun langkah-langkah analisis dalam penelitian ini meliputi:

- a. Mengidentifikasi bagian-bagian penafsiran Hamka yang berkaitan dengan iman, dzikir, *tazkiyatun nafs*, dan ketenangan hati.
- b. Mengklasifikasikan konsep-konsep utama yang muncul dalam penafsiran.
- c. Menganalisis hubungan antara konsep iman, dzikir, dan ketenangan hati dalam kerangka penafsiran Hamka.
- d. Menghubungkan hasil penafsiran tersebut dengan fenomena stres dan kegelisahan batin remaja Muslim di era digital secara konseptual.

Melalui proses analisis ini, penelitian ini berusaha memahami bagaimana penafsiran Hamka dapat dibaca sebagai kerangka spiritual dalam memahami kondisi batin remaja era digital, tanpa menjadikannya sebagai metode psikologis praktis atau terapi klinis.<sup>36</sup>

## H. Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai isi skripsi berjudul "*Tazkiyatun Nafs Dalam Surah Ar-Ra'd Ayat 28 Perspektif Tafsir Al-Azhar Sebagai Upaya Mengatasi Stres Remaja Muslim Di Era Digital*", penulis akan menguraikan langkah-langkah penulisan yang sistematis. Berikut ini

---

<sup>35</sup> Klaus H Krippendorff, *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*, ed. Jill Meyers and Judy Selhorst, 2nd ed. (London: Sage Publications, 2004). h. 18.

<sup>36</sup> Mujamil Qomar, *Metode Penelitian Literatur*, 1st ed. (Malang: Madani Penerbit Buku Pendidikan, 2024). h. 123.

merupakan langkah-langkah sistematis pembahasan yang akan disusun dalam penelitian ini;

Bab I, Bab ini memuat dasar awal penelitian yang meliputi latar belakang masalah mengenai fenomena stres dan kegelisahan batin remaja muslim di era digital, serta pentingnya kajian ketenangan hati dalam perspektif Al-Qur'an. Selain itu, bab ini juga memuat fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian terdahulu, penegasan istilah, metode penelitian, dan sistematis pembahasan. Bab ini berfungsi sebagai landasan konseptual sekaligus arah utama penelitian.

Bab II, Bab ini membahas kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian. Pembahasan mencakup konsep stres dalam perspektif psikologi, karakteristik remaja era digital, serta dinamika kegelisahan batin yang muncul akibat tekanan sosial dan perkembangan teknologi digital. Selain itu, bab ini juga menguraikan konsep *tazkiyatun nafs*, dzikir, dan ketenangan hati dalam perspektif Islam, serta penjelasan umum mengenai Surah Ar-Ra'd ayat 28 sebagai dasar konseptual penelitian.

Bab III, Bab ini berisi analisis utama terhadap penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar mengenai Surah Ar-Ra'd ayat 28. Pembahasan difokuskan pada hubungan antara iman, dzikir, *tazkiyatun nafs*, dan ketenangan hati dalam perspektif Hamka. Selain itu, bab ini juga membahas bagaimana dzikir dipahami sebagai bentuk kesadaran batin yang menjaga keterarahan hati kepada Allah sehingga melahirkan ketenteraman jiwa.

Bab IV, Bab ini membahas relevansi penafsiran Hamka terhadap fenomena stres remaja muslim di era digital. Pembahasan mencakup peran iman dalam menjaga orientasi batin, relevansi dzikir dalam menumbuhkan ketenangan hati, serta posisi *tazkiyatun nafs* sebagai proses pembinaan batin di tengah tekanan kehidupan digital. Pada bab ini, konsep ketenangan hati tidak dipahami sebagai solusi instan atau terapi psikologis, melainkan sebagai kerangka spiritual dalam memahami dan mengarahkan kondisi batin manusia.

Bab V, Bab ini berisi kesimpulan yang merupakan jawaban atas fokus penelitian berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan. Selain itu, bab ini juga memuat implikasi penelitian, baik secara teoritis maupun praktis, serta saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya, khususnya dalam kajian tafsir Al-Qur'an yang berkaitan dengan spiritualitas dan kondisi batin remaja di era digital.