

**Konsep Relasi Dialogis Manusia dengan Tuhan Sebagai Upaya Mencari
Manifestasi Someone to Talk dalam Perspektif Islam: Kajian Tafsir
Ichwani terhadap QS. Al-Baqarah: 186**

Robi'atul Adawiyah S¹, Moh. Nor Ichwan²

^{1,2}Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN
Walisongo Semarang, Indonesia

*Email Korespodensi: robiatuladawiyahh21@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 11 July 2026

Received 13 July 2026

Published 18 July 2026

Keywords:

Al-Baqarah: 186;

Prayer;

Dialogical Relationship;

Ichwani Tafsir;

Mental Health.

Kata Kunci:

Al-Baqarah Ayat 186,

Doa,

Hubungan Dialogis,

Tafsir Ichwani,

Kesehatan Mental.

ABSTRACT

The growing prevalence of mental health problems, accompanied by increasing suicide rates linked to psychological instability, requires a multidisciplinary approach. This study aims to formulate a new interpretation of Qur'an Surah Al-Baqarah verse 186 using the Ichwani Tafsir methodology as an integrative framework for understanding the dialogical relationship between human beings and Allah. The study employed a qualitative library research method by examining classical Qur'anic commentaries, academic books, scholarly journal articles, and official mental health reports. The findings reveal three interconnected dimensions of interpretation: a theological dimension emphasizing Allah's closeness to His servants, a psychological dimension highlighting spiritual intimacy as a source of emotional resilience, and a practical dimension positioning supplication as an accessible dialogical space for every individual. These findings demonstrate that Ichwani Tafsir provides a contextual perspective for integrating Qur'anic values with contemporary mental health issues.

ABSTRAK

Meningkatnya gangguan kesehatan mental dan angka bunuh diri akibat ketidakstabilan psikologis memerlukan pendekatan multidisipliner. Penelitian ini bertujuan mengkaji Surah Al-Baqarah ayat 186 melalui metodologi Tafsir Ichwani sebagai kerangka untuk memahami hubungan dialogis antara manusia dan Allah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan yang bersumber dari kitab tafsir, buku, artikel ilmiah, dan laporan resmi. Hasil penelitian menunjukkan tiga dimensi utama, yaitu dimensi teologis yang menegaskan kedekatan Allah dengan hamba-Nya, dimensi psikologis yang menempatkan kedekatan spiritual sebagai sumber ketahanan emosional, serta dimensi praktis yang memandang doa sebagai sarana dialog yang mudah diakses. Temuan ini menunjukkan bahwa Tafsir Ichwani relevan dalam mengintegrasikan nilai-nilai Al-Qur'an dengan isu kesehatan mental kontemporer.

PENDAHULUAN

Isu kesehatan mental bukanlah sebuah polemik baru di kalangan masyarakat. Hal ini justru telah menjadi sebuah pandemi global yang masih terus meluas dengan frekuensi cepat. Pada tahun 2023, Surgeon General Amerika Serikat menyebutkan bahwa “loneliness” atau kesepian, tidak memiliki tempat untuk berbagi, dan perasaan terisolasi merupakan beberapa faktor yang berdampak serius dalam memperburuk fenomena kesehatan mental global. Di Indonesia sendiri, data terbaru Kementerian Kesehatan RI melalui Program Cek Kesehatan Gratis periode 2025-2026 menunjukkan 10% anak Indonesia mengalami gangguan mental, dengan 4,4% (338.000 anak) menunjukkan gejala kecemasan dan 4,8% (363.000 anak) mengalami gejala depresi dari tujuh juta anak yang diperiksa.

Dalam potret psikologi kontemporer, kebutuhan seseorang akan peran “someone to talk” sebagai entitas yang bisa dijadikan tempat bercerita, berbagi, dipercaya, dan memberi solusi telah bergerak kepada hal yang fundamental. Konsep ini tidak hanya terbatas pada kehadiran fisik seseorang sebagai sosok pendengar, melainkan sudah mengarah kepada sosok yang bisa memberi kenyamanan, dan kepercayaan bahwa suara seseorang itu bisa diterima, ditanggapi dan diberikan solusi. Dalam kerangka kajian psikologi humanistik, pemenuhan kebutuhan ini erat kaitannya dengan aktualisasi diri, harga diri dan kesehatan mental yang optimal. Akan tetapi, data global menunjukkan bahwa lebih dari 40% populasi manusia di dunia terjebak dalam lingkaran kesepian dan tidak memiliki seorang pun yang dapat dipercaya untuk dijadikan tempat bercerita.

Menanggapi realitas ini, Al-Qur'an sebagai kitab suci yang nilai-nilainya senantiasa relevan sepanjang masa menawarkan solusi transformatif melalui QS. Al-Baqarah: 186. Ayat ini memiliki kedalaman makna yang secara intim menyentuh pergulatan batin manusia yang terperangkap dalam kesepian eksistensial, di mana Allah menyapa langsung hamba-Nya dengan kalimat yang lembut dan menentramkan, sehingga menghadirkan rasa kedekatan dan ketenangan spiritual.

Berbeda dengan ayat-ayat perintah lainnya yang cenderung mengandung ritme ketegasan dan penekanan, ayat ini justru memiliki struktur yang unik dengan menawarkan kelembutan di dalam mengemukakan sebuah perintah untuk taat dan beriman. Sehingga ayat ini lebih kaya dengan persepsi kasih sayang Allah dalam memeluk tiap hamba-Nya untuk kembali dan dekat dengan-Nya daripada anggapan ketegasan teologis Allah dalam mewajibkan hamba-Nya untuk mengimani-Nya.

Meski kajian tafsir terhadap QS. Al-Baqarah: 186 sudah banyak dibahas pada kajian literatur sebelumnya, akan tetapi kajian terkait penafsiran ayat tersebut dengan menggunakan pendekatan Tafsir Ichwani masih belum ditemui. Para peneliti sebelumnya cenderung lebih menyoroti pandangan beberapa mufassir yang sudah ada dalam menanggapi dan menafsirkan ayat tersebut. Meskipun begitu, kekayaan penafsiran tetap banyak ditemukan dari kajian literatur

sebelumnya, sebab adanya perbedaan sudut pandang peneliti dalam menyoroti QS. Al-Baqarah: 186 tersebut.

Berdasarkan upaya peneliti dalam melengkapi gap tersebut, penelitian ini menghadirkan sebuah kajian QS. Al-Baqarah: 186 dengan perspektif psikologis terkait hubungan dialogis antara makhluk dengan Tuhan dan juga manifestasi respon Al-Qur'an dalam memberi jalan keluar dari permasalahan kesehatan mental yang sedang terjadi dengan menggunakan metode Tafsir Ichwani yang menawarkan kerangka analisis yang komprehensif dengan memadukan sembilan langkah operasional dalam menafsirkan ayat Al-Qur'an, meliputi: analisis linguistik, tafsir bil-ma'sūr, tafsir bil-ra'y, kajian asbāb al-nuzūl, analisis sosio-historis kontemporer, tafsir mauḍū'ī, analisis maqāṣid al-syarī'ah, tajdīd dan iṣlāh, serta sintesis integratif. Keunikan metode ini terletak pada kemampuannya menjembatani warisan keilmuan klasik dengan pemikiran dan realita kehidupan modern yang lebih dinamis.

Selsa Ramadhani (2025) menyoroti ayat ini dengan sudut pandang psikologis berkaitan dengan kedekatan manusia dengan Tuhan yang diperoleh dari komparasi dua mufassir Indonesia, yakni Buya Hamka dan Quraish Shihab. Kajiannya secara khusus membahas tentang konsep "Fa 'innī qarīb" dalam ayat tersebut yang dinilai memiliki konsep yang sangat penting dalam meningkatkan kondisi mental manusia. Melalui analisis tersebut, ditemukan sebuah hasil akhir yang membuktikan kebenaran bahwa konsep "Fa 'innī qarīb" benar-benar memiliki korelasi terhadap peningkatan kesehatan mental pada manusia dengan cara meningkatkan rasa kepercayaan diri serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Ahmad Muttaqin dan Farhan Masruri (2026) menyoroti hal yang mirip. Keduanya membahas makna kedekatan Allah dengan hamba-Nya dengan menggunakan pendekatan tafsir tahlili perspektif Nizamuddin an-Naisaburi dalam kitab "Ghara'ib al-Qur'an". Dalam penelitiannya, mereka mendekati ayat ini dengan nilai-nilai tasawuf untuk mengungkap konsep kedekatan hamba dengan Tuhan dan makna hakiki dari pengabulan doa untuk menjawab kegelisahan spiritual seorang hamba dengan berfokus pada tiga aspek yang meliputi konteks makna kedekatan Allah yang bersifat baṭiniyah dan menolak pemahaman jasmani, pemaknaan kedekatan Allah yang dianalisis sebagai hubungan spiritual yang tidak terikat dengan tempat dan arah, serta menguraikan relasi dialektis antara janji kedekatan ilahi dengan perintah memenuhi seruan Allah yang merefleksikan keseimbangan antara doa, usaha dan ketaatan. Dengan begitu hasil akhir penelitian ini mengindikasikan bahwa konsep kedekatan dalam ayat ini menekankan tentang pentingnya adab spiritual manusia ketika berdoa melalui adanya keyakinan penuh terhadap pengabulan doa tersebut sebagai wujud keimanan kepada Allah.

Adapun Muh. Rajafawwaz P. L (2024) mengambil sisi lain dari ayat ini. Dalam penelitiannya, ia mengangkat tentang persoalan pendidikan akidah dalam persepsi QS. Al-Baqarah: 186. Menurutnya, ayat tersebut memiliki kandungan nilai-nilai akidah yang patut diajarkan dalam dunia pendidikan Islam. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada ayat Al-Qur'an, tetapi juga merujuk pada hadis-hadis nabi yang relevan dengan tema penelitian. Hasil

akhir penelitian menunjukkan kesatuan pendapat mufassir dalam menafsirkan ayat tersebut, bahwa Allah akan selalu mengabulkan doa orang beriman yang meminta dan berharap padanya selama orang tersebut menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya.

Himatul Istiqomah (2019) membidik hal yang sangat unik dalam penelitiannya. Di dalamnya, ia mengangkat tentang analisis morfologi doa dalam QS. Al-Baqarah: 186. Melalui penelitian ini, Himatul menggunakan metodologi deskriptif dengan analisis morfologi secara mendalam untuk mengungkap komposisi doa dalam ayat tersebut. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa kata doa disebutkan sebanyak tiga kali dalam ayat ini dengan penggolongan turunan kata yang berbeda. Yakni دعوة (masdar) yang berarti permohonan, الداع (isim fa'il) berarti pemohon, dan دعا (fi'il ma'di) yang berarti memohon. Selain itu, ditemukan dua hal isyarat komposisi doa pada ayat yang sama, yaitu فليستحيولي (mengabulkan perintahku) dan يؤمنوا بي (yakin, beriman padaku). Dengan begitu, doa yang dilangitkan itu akan dijawab oleh Allah selama dua syarat ini terpenuhi.

Meskipun beberapa kajian di atas telah menunjukkan sebuah kontribusi nyata dalam pengembangan dunia keilmuan tafsir Al-Qur'an, khususnya pada penafsiran QS. Al-Baqarah: 186, peneliti menemukan setidaknya dua gap penelitian yang belum pernah dikaji. Pertama, belum ada kajian penafsiran terhadap QS. Al-Baqarah: 186 yang secara khusus menggunakan metode pendekatan Tafsir Ichwani (sebagai sebuah metode dan terobosan baru dalam menafsirkan ayat). Kedua, belum ditemukan penelitian yang secara sistematis menghubungkan teologi ayat ini dengan konsep 'someone to talk' dalam kerangka psikologi kontemporer terkait kasus loneliness pada masyarakat modern.

Dengan ditemukannya dua gap penelitian tersebut, di sinilah peran artikel ini dalam berupaya mengisi celah kekosongan tersebut. Di mana artikel ini akan membahas sebuah bentuk penafsiran baru terhadap QS. Al-Baqarah: 186 yang diperoleh dari model metode baru, yakni Tafsir Ichwani. Kemudian artikel ini juga akan membongkar penafsiran tersebut dan mengkorelasikannya dengan isu kontemporer yang sedang marak penyebarannya (kebutuhan manusia terhadap peran someone to talk dalam mengatasi arus loneliness dan kesehatan mental).

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan (library research). Pemilihan metode ini didasari oleh karakteristik obyek penelitian yang menuntut analisis mendalam terhadap sumber-sumber tekstual, tidak pada data lapangan atau yang lainnya.

Sumber data primer pada penelitian ini merujuk pada QS. Al-Baqarah: 186 yang terdapat dalam mushaf standar Usmâni, literatur tafsir dan kitab Arab klasik, buku tafsir modern dan kontemporer, dan kerangka teori Tafsir Ichwani dari Prof. Dr. Moh. Nor Ichwan, M.Ag. Adapun sumber data sekunder merujuk pada artikel/jurnal ilmiah terakreditasi lima tahun terakhir yang relevan dengan topik yang sedang dikaji, serta laporan media atau tenaga kesehatan nasional maupun internasional terkait isu yang sedang dikaji.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara mendokumentasikan sumber-sumber tersebut, melacak teks-teks yang relevan dengan tema, kemudian melakukan penafsiran ayat yang dibahas berpacu pada langkah-langkah metodologis dari Tafsir Ichwani secara urut dan komulatif, hingga kemudian menyimpulkan hasil penafsiran akhir yang ditemukan melalui penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ١٨٦

Terjemahan Kemenag 2019

186. 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.

Analisis Linguistik

Tabel 1. Analisis Linguistik Perkata

No	Kata (Arab)	Transliterasi	Akar Kata	Jenis Kata dan Maknanya
1	وَ	Wa	وَ	Huruf 'ataf. Berfungsi sebagai penghubung ayat dengan konteks sebelumnya.
2	إِذَا	Izā	إِذَا	Zaraf zaman (keterangan waktu) yang memiliki makna "ketika atau apabila".
3	سَأَلَكَ	Sa'alaka	س-أ-ل + ك	Fi'il maḍi (kata kerja lampau) dengan wazan "fa'ala" yang bersambung dengan ḍamir (muttaṣil) "كَ" yang berperan sebagai obyek. Pada dasarnya, kata ini memiliki makna pokok "memohon sesuatu". Akan tetapi, kekayaan makna dalam Bahasa Arab mengantarkan kepemilikan banyak makna terhadap satu kata. Dan pada konteks ini, kata س-أ-ل memiliki arti "bertanya". Dengan adanya rangkaian isim ḍamir di akhir kata tersebut, dengan begitu artinya menjadi "bertanya atau menanyakan kepadamu (nabi)".
4	عِبَادِي	'Ibādi	ع-ب-د + ي	Isim jama' (kata benda bentuk plural) dari kata عبد yang muḍaf kepada ya' mutakallim (ي). Akar kata ini memiliki arti hamba. Dengan begitu, kata "عبد" berarti "hamba-hamba" yang apabila disandingkan dengan ya' mutakallim (ي) artinya menjadi "hamba-hamba-Ku".
5	عَنِّي	'Annī	ع-ن + ي	عن (huruf jar) yang memiliki makna "tentang atau mengenai". Bersambung dengan ya' mutakallim (ي), hingga maknanya menjadi "tentang atau mengenai Aku".
6	فَأِنِّي	Fa'innī	ف-أ-ن + ي	ف (fa' jawab) + اِنَّ (inna) yang berfungsi sebagai tauid (penguat/penegas) + ya' mutakallim (ي) yang merujuk pada Allah, hingga maksud kata ini menjadi "sesungguhnya Aku".
7	قَرِيبٌ	Qarib	ق-ر-ب	Isim dari akar kata قرب yang bermakna kedekatan, lawan dari kejauhan. Dalam kitab <i>Lisan al-Arab</i> disebutkan bahwa dekat

			yang dimaksud bisa berupa dekat dari segi tempat ataupun waktu. Dan juga kata tersebut bisa juga dipakai sebagai majaz yang menunjukkan kedekatan ilmu, kuasa dan perhatian.	
8	أَجِبُّ	Ujibu	ج-و-ب	Dalam kitab <i>Lisan al-Arab</i> disebutkan bahwa kata ini berasal dari nama Allah "المجيب" (Maha Pengabul Doa). Yakni satu-satunya Zat yang membalas doa dan permohonan dengan pemberian dan pengabulan. Nama tersebut merupakan bentuk isim fa'il <i>أجاب</i> – <i>يجيب</i> yang berarti "yang menjawab atau mengabulkan". Dan fi'ilnya <i>أجاب</i> – <i>يجيب</i> .
9	دَعْوَةٌ	Da'wata	د-ع-و	Isim yang bermakna "seruan atau permohonan". Menurut Ibn Manzhur "ad-du'a" mengandung makna "nida' wal isti'annah" (seruan dan permohonan pertolongan). Abu Ishaq menambahkan bahwa makna doa dalam ayat ini memiliki tiga wajah yang berbeda. Pertama, doa yang berisi pengesaan dan pujian terhadap Allah. Kedua, doa yang berisi permohonan akan rahmah, ampunan dan segala sesuatu yang bisa mendekatkan seorang hamba dengan Tuhannya. Ketiga, doa yang berisi permohonan akan bagian kenikmatan terhadap kehidupan dunia.
10	الدَّاعِ	Ad-Dā'i	د-ع-و	Isim fa'il (pelaku) dari ad-da'ā. Sehingga memiliki makna "orang yang berdoa". Alif lam (ل) dalam kata ini menunjukkan bahwa kata ini adalah bentuk ma'rifat (spesifik). Dengan begitu, kandungan maknanya bisa diartikan menjadi, "semua orang yang berdoa (tanpa terkecuali)".
11	إِذَا	Izā	إِذَا	Zaraf zaman (keterangan waktu) yang memiliki makna "ketika atau apabila".
12	دَعَانِ	Da'āni	د-ع-و	Memiliki arti permohonan. Ini adalah bentuk pengulangan ketiga untuk akar kata yang sama. Dengan begitu, kata ini mengandung unsur penguat (taukid) dan menunjukkan bahwa ketiga kata tersebut memiliki keterkaitan satu sama lain. Dalam ayat ini, pengulangan akar <i>د-ع-و</i> sebanyak tiga kali (da'wah, al-da'i, da'ani) menciptakan pola takrir yang menegaskan bahwa Allah menjawab setiap permohonan, kapan pun dan dari siapa pun.
13	فَلْيَسْتَجِيبُوا	Falyastajībū	ف + ل ج-و-ب	Fa' ataf (ف) + lam amr (ل) yang mengindikasikan adanya sebuah perintah + fi'il muḍari' dari akar kata <i>ج-و-ب</i> yang berarti menjawab atau merespon seruan. Ibn Manzhur dalam kitab <i>Lisan al-Arab</i> mengutip pendapat al-Farra' yang mengatakan kata ini mengandung makna "memenuhi atau menyambut panggilan atau perintah". Bentuk masdarnya adalah "al-ijābah" yang memiliki arti "memberi jawaban terhadap sesuatu". Hingga makna kata ini adalah: Maka hendaknya mereka memenuhi/merespon/menyambut/melaksanakan perintah.
14	لِي	Lī	لِي	Pernyataan yang kembali ke Allah.
15	وَلْيُؤْمِنُوا	Wal yu'minū	و + ل أ-م-ن	Wau ataf (و) + lam amr (ل) + fi'il muḍari' dari akar kata <i>أ-م-ن</i> yang menurut Ibn Munzir berarti "iman atau percaya, rasa aman, dll.". Sedangkan kata "iman" sendiri diartikan sebagai lawan dari kekufuran. Iman juga diartikan sebagai pembenaran atau

				pembenaran hati. Sedangkan lawannya adalah pendustaan. Menurut Al-Asfahani, al-iman berakar dari al-amn (keamanan, ketenangan), sedangkan iman itu sendiri adalah membenarkan atau meyakini. Sehingga kata ini dapat diartikan dengan: Meletakkan kepercayaan penuh yang menghasilkan ketentraman batin.
16	بِي	Bī	بي	Pernyataan yang kembali ke Allah.
17	لَعَلَّهُمْ	La'allahum	+ لَعَلَّ هم	Merupakan kata pengharapan yang bermakna "agar atau supaya" + damir jamak ghaib (هم).
18	يُرْشِدُونَ	Yarsyudūn	ر-ش-د	Fi'il muḍari' jama' muḍakkar ghaib dari akar kata ر-ش-د. Berasal dari nama Allah "ar-Rasyid". Karena Dia adalah Zat yang membimbing makhluk pada segala bentuk kemaslahatan makhluk itu sendiri. Dia jugalah yang memberi mereka petunjuk untuk bisa berjalan menuju kemaslahatan tersebut. Sedangkan konsep dari fi'il muḍari' sendiri merujuk pada sesuatu yang sekarang dan yang akan datang, dengan begitu makna dari kata ini bisa mengarah kepada "mereka (orang-orang) yang mendapatkan petunjuk jalan menuju kemaslahatan/kebenaran baik itu di masa sekarang ataupun yang akan datang".

Struktur Syarṭ-Jawab Ayat dan Korelasinya dengan Penafsiran

Ayat ini dibentuk dalam kerangka syarṭ-jawab dua tingkat. Kerangka pertama dapat dilihat dari kalimat "وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي" (syarṭ atau kondisi) dan "فَأَنِّي قَرِيبٌ" (jawab atau respon). Sedangkan kerangka kedua ditemukan pada kalimat "إِذَا دَعَا" (syarṭ atau kondisi) dan "أَجِيبُ" (jawab atau respon).

Secara balaghah, terdapat keunikan pada kerangka yang pertama. Di mana lafadz *fa'* jawab tidak ada dan digantikan langsung dengan kata "إِنَّ". Hal ini sangat berbeda dengan ayat lain yang memiliki konsep kerangka yang sama, namun memiliki lafadz *fa'* jawab di dalamnya. Contohnya:

QS. Al-An'am (6): 54

وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَمٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غُفُورٌ رَّحِيمٌ ٥٤

Ketiadaan lafadz *fa'* jawab ini mengisyaratkan kedekatan antara penanya dengan yang ditanya tanpa adanya perantara. Dalam hal ini, makna dari Al-Baqarah: 186 adalah ketika hamba itu bertanya tentang-Nya (Allah) kepada Nabi Muhammad, maka Allah langsung menjawabnya dengan mengatakan "Aku dekat". Bukan malah mengatakan, "Maka katakanlah (wahai Muhammad) bahwa aku dekat." Peniadaan lafadz *fa'* jawab inilah yang secara langsung menghapus adanya sekat/perantara tersebut sehingga memberikan sirat kedekatan antara seorang hamba dengan Tuhannya.

Analisis Tafsir Klasik (Tafsir bil-Ma'sūr)

Jika melihat dari penempatannya dalam Al-Qur'an, posisi QS. Al-Baqarah: 186 menempati posisi yang unik. Ia diapit oleh ayat-ayat yang secara khusus membahas tentang puasa (pada ayat 183-185 dan 187), akan tetapi secara tematik, ayat ini membawa pembahasan yang berlainan dari keduanya. Hal ini tentunya bukan kebetulan yang tidak disengaja. Bisa saja isyarat dari penempatan ini menggambarkan tentang momentum intensifikasi dalam beribadah. Di mana pada saat-saat seorang hamba sedang melaksanakan ibadah puasa (terlebih lagi Ramadan), maka di situlah waktu yang paling tepat untuk merasakan, meningkatkan, dan memperdalam relasi dialogis manusia dengan Allah.

Di sela-sela himpitan ayat-ayat puasa tersebut, Ibn Kaṣīr menyebutkan bahwa dalam ayat tersebut terdapat bimbingan agar manusia bersungguh-sungguh dalam berdoa ketika menggenapkan hari-hari puasa, terutama di waktu berbuka.

Dalam menafsirkan lafaz "فَإِنِّي قَرِيبٌ", az-Zamakhsharī mengatakan bahwa lafaz tersebut merupakan tamsilan terkait keadaan Allah ketika memudahkan pengabulan doa bagi tiap-tiap orang yang memohon kepada-Nya dan juga terkait kecepatan-Nya dalam memenuhi segala kebutuhan orang yang meminta kepada-Nya. Hal ini digambarkan seperti layaknya orang yang berada sangat dekat. Sehingga ketika dipanggil, orang tersebut dapat segera merespon panggilan tersebut. Dan hal ini sejalan dengan isi dari QS. Qaf (50): 16.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ ١٦

Terjemahan Kemenag 2019

16. Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh dirinya. Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.

Berkenaan dengan konsep pengabulan doa, Ibn Kaṣīr juga menyampaikan bahwa Allah tidak akan pernah menolak apalagi sampai mengabaikan doa seseorang. Dia adalah Zat yang Maha Mendengar. Dengan begitu, Dia akan senantiasa mendengar doa setiap orang dan tidak akan pernah menyia-nyiaikan doa tersebut. Hal ini selaras dengan hadis dari Imam Malik yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, bahwa Rasulullah saw. bersabda:

يُسْتَجَابُ لَأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يُعَجَّلْ، يَقُولُ: دَعَاْتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي.

"Akan dikabulkan do'a salah seorang hamba di antara kalian selama ia tidak minta dipercepat. Yaitu ia mengatakan, 'Aku sudah berdoa, tetapi tidak dikabulkan.'"

Imam As-Suyūṭī juga menyertakan sebuah hadis yang relevan dalam kitab tafsirnya. Di mana ia mengutip sebuah hadis dari 'Abdurrazaq dan Hakim dari Anas. Bahwasanya Rasulullah saw. bersabda:

إِنَّ رَبَّكُمْ حَيٌّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيُ إِذَا رَفَعَ الْعَبْدُ يَدَيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّ هُمَا حَتَّى يَجْعَلَ فِيهمَا خَيْرًا

"Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pemalu lagi Maha Pemurah. Dia merasa malu apabila seorang hamba mengangkat kedua tangannya kepada-Nya, lalu Dia mengembalikan kedua tangan itu dalam keadaan kosong, hingga Dia menjadikan pada keduanya suatu kebaikan."

Berdasarkan deskripsi sebelumnya, dapat dipahami bahwa QS. Al-Baqarah: 186 memiliki sebuah keunikan jika dilihat dari posisi penempatannya yang diapit oleh ayat-ayat puasa. Hal ini mengindikasikan adanya sebuah momentum emas bagi seorang hamba untuk membangun hubungan dialogis dan mendekatkan diri kepada Allah melalui doa. Dalam rujukan tafsir klasik (bil-ma'sūr), lafaz "فَإِنِّي قَرِيبٌ" ditafsirkan oleh az-Zamakhshari dengan kedekatan Allah yang begitu responsif, cepat, dan mudah merespon setiap doa serta kebutuhan hamba-Nya. Hal ini selaras dengan kandungan QS. Qaf ayat 16 yang menegaskan bahwa Allah lebih dekat kepada manusia daripada urat lehernya. Kedekatan teologis tersebut kemudian dipertegas kembali oleh Ibn Kašīr dan As-Suyūṭi melalui riwayat-riwayat hadis yang menunjukkan bahwa Allah adalah Zat Yang Maha Mendengar, Maha Pemurah, dan tidak pernah menyia-nyiakan doa hamba-Nya. Namun, pengabulan doa tersebut menuntut sikap sabar dan tidak tergesa-gesa, karena hikmah pengabulan sepenuhnya berada dalam kebijaksanaan Allah.

Analisis Tafsir Kontemporer dan Kontekstual (Tafsir bil-Ra'y)

Para mufassir kontemporer telah mengembangkan lingkup penafsiran dari yang hanya berfokus pada riwayat dan konteks tertentu, kini melebar ke dalam aktualisasi kehidupan modern sebagai respons terhadap perkembangan zaman agar manusia tetap dapat berkembang tanpa meninggalkan nilai-nilai agama. Dalam menafsirkan QS. Al-Baqarah: 186, Rasyid Riḍa mengemukakan bahwa lafaz "وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ" disampaikan dengan gaya fatwa (jawaban atas suatu pertanyaan) yang seolah-olah ayat ini diturunkan setelah adanya pertanyaan sebelumnya. Menurutny, maksud lafaz tersebut adalah agar orang-orang beriman meyakini bahwa Allah senantiasa dekat dengan mereka. Tidak ada tabir apa pun, tidak ada wali, maupun pemberi syafaat yang menjadi perantara dalam menyampaikan doa dan ibadah kepada-Nya. Demikian pula tidak ada seorang pun yang dapat ikut campur dalam pengabulan doa atau pemberian pahala atas ibadah mereka. Oleh karena itu, seorang hamba hendaknya senantiasa menghadapkan diri kepada Allah dengan kemurnian agama dan ibadah yang hanya ditujukan kepada-Nya.

Dalam menafsirkan lafaz yang sama, Sayyid Quṭb memberikan penjelasan yang sangat menyentuh. Melalui kitab tafsirnya, ia menyebutkan bahwa Allah menjawab pertanyaan hamba-Nya secara langsung sebagai bukti kedekatan-Nya tanpa sekat dan tanpa perantara. Allah berfirman, "Aku dekat", bukan "Maka katakanlah kepada mereka: Sesungguhnya Aku dekat." Bentuk penyampaian ini menunjukkan hubungan yang sangat personal antara Allah dan hamba-Nya.

Selanjutnya, Sayyid Quṭb menegaskan bahwa ayat ini merupakan ayat yang luar biasa karena menghadirkan kesejukan hati bagi orang-orang beriman, membangun keakraban dan kasih sayang yang menenteramkan jiwa. Siapa pun yang membacanya dapat merasakan ketenangan sekaligus meningkatnya keyakinan kepada Allah. Melalui ayat yang singkat ini, seorang muslim merasakan dirinya berada di bawah naungan keridaan Allah, dilingkupi oleh

kedekatan yang menyejukkan serta jaminan perlindungan yang senantiasa menyertainya. Ayat ini juga menggambarkan relasi yang penuh cinta kasih antara Allah dengan hamba-Nya. Dari hubungan kedekatan tersebut, Allah menjamin pengabulan doa setiap orang yang berdoa, kemudian memanggil mereka agar menaati perintah-Nya dan tetap beriman sehingga senantiasa berada di jalan yang benar.

Dalam gelombang kehidupan yang tidak stabil, ketika banyak hal terasa sulit dijalani dan berbagai kenyataan sulit diterima, ayat ini hadir sebagai solusi. Sebagai seorang muslim, manusia memiliki Allah yang selalu siap menjadi tempat pulang dan bersandar. Prof. Dr. Quraish Shihab juga menyampaikan pandangan yang selaras. Dalam tafsirnya dijelaskan bahwa kehidupan manusia selalu diwarnai oleh berbagai pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Ada saat ketika manusia merasakan kegembiraan karena keberhasilan, tetapi ada pula saat mengalami penderitaan, kesedihan, dan kegagalan. Pada kondisi seperti inilah doa memainkan peran yang sangat penting. Allah memanggil hamba-Nya dengan penuh kasih agar menghadap kepada-Nya dan memohon pertolongan melalui doa.

Dalam pengamalannya, doa tidak hanya dimaknai sebagai permohonan, tetapi juga sebagai sarana seorang hamba untuk bercerita kepada Tuhannya. Ketika seseorang tidak menemukan telinga yang tepat untuk mendengarkan keluh kesahnya, ia dapat mencurahkan seluruh isi hatinya kepada Allah. Dari sinilah hubungan dialogis antara hamba dan Tuhannya terbentuk. Melalui hubungan tersebut tercipta kedekatan yang menghilangkan seluruh sekat antara manusia dengan Allah sehingga Allah menjadi pendengar atas seluruh kegelisahan dan harapan hamba-Nya.

Orang yang beriman akan menyadari bahwa Allah adalah pemegang kendali atas segala sesuatu. Ketika seseorang mengembalikan seluruh persoalannya kepada Allah, maka Allah akan memberikan jalan keluar terbaik baginya. Sekalipun jalan tersebut tampak mustahil pada awalnya, kemustahilan itu akan dikalahkan oleh kekuatan kesabaran dan doa.

Pada bagian penutup ayat, Allah menyerukan agar manusia taat dan beriman kepada-Nya. Iman yang dimaksud bukan hanya sebatas mengakui dan mengesakan Allah, tetapi juga meyakini bahwa Allah akan memilihkan yang terbaik bagi hamba-Nya. Seorang mukmin juga harus percaya bahwa doa yang dipanjatkannya tidak akan pernah kembali dengan tangan kosong. Ada kalanya Allah mengabulkan doa sesuai dengan permintaan hamba-Nya, tetapi tidak menutup kemungkinan Allah memberikan sesuatu yang berbeda karena itulah yang lebih baik baginya. Oleh sebab itu, seorang hamba tidak boleh bersikap arogan dengan menganggap Allah tidak adil hanya karena jawaban yang diterima tidak sesuai dengan keinginannya. Perbedaan antara harapan dan kenyataan bukan berarti Allah tidak mendengarkan doa, melainkan karena Allah Maha Mengetahui apa yang paling baik bagi hamba-Nya.

Analisis Asbāb al-Nuzūl (Sebab-Sebab Turunnya)

Pemahaman sebuah teks suci akan lebih sempurna jika dikaitkan dengan konteks *asbāb al-nuzūl*-nya. Pemahaman terhadap *asbāb al-nuzūl* membawa kita kepada pemahaman mengenai konteks turunnya ayat, kepada siapa ayat itu diturunkan, dalam kondisi seperti apa ia disampaikan, serta atas dasar apa ayat tersebut turun. Mengutip salah satu kitab klasik monumental yang secara khusus membahas persoalan *asbāb al-nuzūl* karya Imam as-Suyūṭī, ditemukan beberapa riwayat yang menjelaskan sebab turunnya QS. Al-Baqarah: 186.

Dalam riwayat Ibn Jarīr at-Ṭabarī, Ibn Abī Ḥatīm, Ibn Mardawaih, Abū asy-Syaikh al-Aṣbahānī, dan beberapa ulama lainnya melalui beberapa jalur periwayatan, disebutkan dari Jarīr bin ‘Abdul Ḥamīd, dari ‘Abdah as-Sijistānī, dari aṣ-Ṣalt bin Ḥakīm bin Mu’āwiyah bin Ḥaidah, dari ayahnya, dari kakeknya, bahwa ia berkata: *“Seorang Arab Badui datang kepada Nabi saw. lalu bertanya, ‘Apakah Tuhan kami dekat sehingga kami dapat bermunajat kepada-Nya dengan suara pelan, atau Dia jauh sehingga kami harus bermunajat dengan suara keras?’ Nabi tidak langsung menjawab pertanyaan tersebut. Lalu Allah menurunkan ayat ini.”*

Melalui jalur lain, Abdurrazzāq aṣ-Ṣan‘ānī meriwayatkan dari Hasan al-Baṣrī bahwa para sahabat Rasulullah saw. pernah bertanya kepada Nabi, *“Di manakah Tuhan kami?”* Setelah itu Allah menurunkan ayat ini. Walaupun riwayat tersebut dinilai *mursal*, riwayat tersebut memiliki jalur periwayatan lain yang menguatkan. Penguat tersebut terdapat dalam riwayat Ibn ‘Asākir dari ‘Alī bin Abī Ṭālib, bahwa Rasulullah saw. bersabda: *“Janganlah kalian merasa lemah untuk berdoa, karena Allah telah menurunkan kepadaku firman-Nya: ‘Berdoalah kepada-Ku, niscaya Aku akan mengabulkan doa kalian.’ (QS. Ghāfir: 60).”* Lalu seseorang bertanya, *“Wahai Rasulullah, apakah Tuhan kita benar-benar mendengar doa? Atau bagaimana?”* Berkenaan dengan pertanyaan tersebut, Allah kemudian menurunkan QS. Al-Baqarah: 186.

Berdasarkan kerangka *asbāb al-nuzūl*, QS. Al-Baqarah: 186 tidak hanya diturunkan sebagai jawaban atas situasi spesifik yang terjadi pada masa Rasulullah saw., tetapi juga sebagai respons yang bersifat universal terhadap keraguan manusia mengenai eksistensi dan kedekatan Allah sebagai Tuhan. Ayat ini bukan sekadar menjelaskan apakah Allah dekat atau jauh, ataupun bagaimana seorang hamba seharusnya menyampaikan doanya, melainkan menegaskan bahwa Allah senantiasa dekat, mendengar, dan siap merangkul hamba-Nya dalam keadaan apa pun. Oleh karena itu, pesan ayat ini tetap relevan sepanjang zaman. Di tengah ritme kehidupan modern yang penuh ketidakpastian, manusia akan selalu membutuhkan tempat terbaik untuk pulang, beristirahat, bersandar, dan mengembalikan seluruh urusannya kepada Allah melalui perantara doa.

Analisis Sosio-Historis Kontemporer

Kembali berkaca pada kondisi kehidupan bangsa Arab pra-Islam, tampak bahwa pada masa itu telah terjadi degradasi teologis yang cukup signifikan. Merujuk pada beberapa sumber klasik, pada mulanya masyarakat Arab menganut ajaran tauhid Nabi Ibrahim yang diwa riskan

kepada putranya, Nabi Isma'il. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu dan pengaruh budaya dari wilayah sekitarnya, ajaran tauhid tersebut bergeser kepada praktik penyembahan berhala. Meskipun demikian, tradisi tauhid tidak sepenuhnya hilang. Masyarakat Arab pra-Islam masih mengenal Allah sebagai Tuhan Yang Mahatinggi, tetapi mereka menjadikan berhala sebagai perantara hubungan dengan-Nya. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah pada QS. Az-Zukhruf (43): 87.

وَلَيْنَ سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَهُمْ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ فَأَنَّى يُؤْفَكُونَ ٨٧

Terjemahan Kemenag 2019

87. Jika engkau bertanya kepada mereka, siapakah yang menciptakan mereka, niscaya mereka menjawab, "Allah." Maka, mengapa mereka bisa dipalingkan?

Melihat realitas tersebut, wajar apabila para sahabat pada masa awal Islam mengalami kebingungan dalam memahami eksistensi Tuhan. Mereka yang sebelumnya terbiasa beribadah di hadapan patung-patung yang tampak secara fisik kemudian diajak Nabi Muhammad saw. untuk meninggalkan seluruh bentuk perantara tersebut, mengesakan Allah yang tidak dapat ditangkap oleh penglihatan, serta menjalankan sistem peribadatan yang sangat berbeda dengan keyakinan mereka sebelumnya.

Kebingungan tersebut mendorong munculnya pertanyaan tentang keberadaan Tuhan yang kemudian diajukan secara langsung kepada Rasulullah saw. Pada saat itu beliau belum memberikan jawaban hingga Allah menurunkan QS. Al-Baqarah: 186:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ

Ayat ini mengubah secara mendasar konsep keberagamaan masyarakat Arab. Mereka tidak lagi membutuhkan perantara dalam berdoa dan beribadah kepada Allah. Setiap orang beriman memperoleh akses yang sama untuk bermunajat kepada-Nya kapan saja dan di mana saja dengan jaminan pengabulan sebagaimana ditegaskan dalam lafaz:

أَجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ

Ritme kehidupan manusia pada masa sekarang tentu sangat berbeda dengan kondisi ketika ayat ini diturunkan. Jika pada masa pewahyuan ayat ini berfungsi memberikan ketenangan batin kepada umat Islam, membangun sistem ibadah baru di tengah budaya penyembahan berhala, serta menguatkan keimanan mereka di bawah berbagai tekanan sosial, maka pada era modern fungsi ayat ini berkembang ke arah yang lebih luas dan kompleks.

Saat ini manusia tidak lagi menghadapi persoalan penyembahan berhala, tetapi bergulat dengan persoalan yang berbeda, yaitu kegagalan menemukan rasa aman, nyaman, dan makna dalam kehidupannya sendiri. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan ekonomi, keluarga, pekerjaan, lingkungan sosial, tuntutan kehidupan modern yang semakin tinggi, hingga perasaan kesepian dan keterasingan. Berbagai faktor tersebut dapat berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang serius apabila tidak ditangani dengan baik.

Isu kesehatan mental bukan lagi persoalan baru ataupun masalah yang hanya terjadi di Indonesia. Permasalahan ini telah menjadi perhatian dunia dan masih menjadi tantangan besar bagi berbagai institusi. Gangguan kesehatan mental terjadi pada berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia.

Data WHO menunjukkan bahwa secara global satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, yang menyumbang sekitar 15% dari beban penyakit pada kelompok usia tersebut. Bunuh diri bahkan menjadi salah satu penyebab utama kematian remaja. Di Indonesia, lebih dari 31 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental, dengan sekitar 19 juta mengalami gangguan emosional dan 12 juta mengalami depresi. Sementara itu, angka kematian remaja pada tahun 2023 juga mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Pada kelompok dewasa, penelitian di Amerika Serikat mencatat sekitar 1.900 orang mengalami krisis kesehatan mental dalam satu tahun terakhir akibat kesulitan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka sehingga membutuhkan pertolongan segera.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa salah satu faktor utama yang memicu persoalan kesehatan mental adalah rasa kesepian dan isolasi sosial. Kondisi tersebut menyebabkan seseorang kehilangan kesempatan memperoleh dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, stigma dan penghakiman masyarakat sering kali memperburuk kondisi psikologis seseorang.

Persoalan tersebut menjadi semakin berat bagi individu yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental berkepanjangan atau menjalani perawatan psikiatri. Kurangnya pemahaman dari pasangan, keluarga, maupun teman sebaya, serta lemahnya sistem pendukung sosial, meningkatkan perasaan kesepian dan keterasingan. Akibatnya, banyak individu yang mengalami *mental health issue* atau sedang berjuang menghadapi berbagai persoalan hidup merasa kesulitan untuk menceritakan masalahnya kepada orang lain. Meskipun memiliki keinginan untuk berbagi cerita, mereka tetap merasa sulit mengungkapkan dan mengekspresikan apa yang sedang dirasakan.

Dalam menghadapi persoalan tersebut, pernyataan Allah dalam QS. Al-Baqarah: 186 mengenai kedekatan-Nya sekaligus jaminan penerimaan terhadap setiap hamba menjadi lebih dari sekadar doktrin teologis. Ayat ini menghadirkan jawaban praktis atas kebutuhan manusia modern yang belum sepenuhnya mampu dipenuhi oleh lingkungan sosialnya. Melalui ayat ini, Allah memperkenalkan diri sebagai al-Qarīb (Yang Maha Dekat), as-Samī' (Yang Maha Mendengar), al-'Alīm (Yang Maha Mengetahui), al-Mujīb (Yang Maha Mengabulkan), dan al-Wakīl (Yang Maha Mencukupi dan tempat berserah diri). Seluruh sifat tersebut menghadirkan bentuk pendampingan yang tidak mungkin diberikan secara sempurna oleh manusia maupun teknologi. Bahkan perkembangan Artificial Intelligence (AI) yang semakin canggih pun tidak mampu menggantikan keseluruhan fungsi tersebut.

Dengan demikian, analisis sosio-historis menunjukkan bahwa meskipun kondisi sosial masyarakat pada masa turunnya QS. Al-Baqarah: 186 sangat berbeda dengan realitas kehidupan modern, nilai-nilai yang terkandung di dalamnya tetap memiliki relevansi yang sangat kuat. Perbedaan konteks sejarah tidak mengubah kebutuhan dasar manusia untuk memperoleh ketenangan, tempat bersandar, dan makna hidup. Oleh karena itu, eksistensi Allah sebagai tempat kembali, tempat mengadu, dan sumber pertolongan tetap menjadi solusi paling fundamental bagi manusia sepanjang zaman.

Analisis Tafsir Tematik (Tafsir Maudū'ī)

Pendekatan tafsir tematik (maudū'ī) terhadap QS. Al-Baqarah: 186 mengarahkan pembacaan ayat ini sebagai sebuah simpul dalam jaringan ayat-ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang relasi dialogis antara manusia dengan Allah. Melalui metode ini, makna ayat dapat dikembangkan dan dipertegas oleh ayat lain yang relevan dan saling menjelaskan. Hal ini membuktikan kebenaran tentang teori suatu ayat yang dapat berfungsi sebagai penafsiran ayat lainnya (bayan at-tafsir).

Secara tematik ayat ini bisa digolongkan ke dalam beberapa tema sekaligus. Pertama, terkait hubungan dialogis yang terjalin antara Allah dengan hamba-Nya. Pemahaman ayat dengan cakupan tema ini diperkuat oleh penegasan sifat inklusif dari relasi seorang hamba dengan Tuhannya. Sebagaimana firman-Nya dalam QS. Az-Zumar ayat 53: *قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ*. Ayat ini menegaskan bahwa pintu dan hubungan komunikasi dengan Allah tidak mensyaratkan kesempurnaan moral. Bahkan bagi mereka yang jauh dari kesempurnaan itu tetap diseru dengan seruan, "Jangan berputus asa dari rahmat Allah". Dari sinilah dapat dilihat dengan jelas jalinan hubungan dialogis tersebut.

Kedua, terkait kedekatan Allah dengan hamba-Nya sebagaimana tertuang dalam QS: Qaf ayat 16: *وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ*. Dari ayat ini dapat dipahami bahwa kedekatan Allah dengan seorang hamba bisa melampaui jarak fisik maupun psikis. Allah tidak hanya hadir ketika seorang hamba memanggil-Nya, bermunajat pada-Nya atau beribadah kepada-Nya. Tapi sebelum semua panggilan dan ritual itu dilakukan, Allah sudah lebih dahulu dekat dan akan senantiasa dekat dengan hamba-Nya.

Ketiga, terkait perintah berdoa dan jaminan pengabulannya yang ditegaskan dalam QS: Ghafir ayat 60: *ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ*. Dari ayat ini, seseorang akan menemukan perbedaan konsep doa. Pada QS. Al-Baqarah: 186, doa dipahami sebagai hak atau kebutuhan manusia yang tidak mengandung unsur perintah. Tapi melalui QS: Ghafir ayat 60, doa dipandang sebagai sebuah perintah langsung dari Allah yang apabila seorang hamba meninggalkannya, maka itu berarti ia telah menolak jalinan hubungan dialogis tersebut.

Analisis Maqāṣid al-Syarī'ah

Analisis QS. Al-Baqarah: 186 melalui pendekatan maqāṣid al-Syarī'ah mengungkapkan bahwa relasi dialogis yang terdapat dalam ayat ini melingkupi keseluruhan dari lima tujuan utama syariat. Penelitian ini membuktikan bahwa ayat ini tidak hanya menempatkan doa sebagai ritual teologis simbolis, melainkan juga merupakan fondasi kesejahteraan manusia baik secara individu ataupun lingkungan sekitarnya. Adapun rincian maqāṣid tersebut antara lain:

Hifẓ al-dīn (Menjaga agama): Doa sebagai alat penjalin relasi dialogis adalah manifestasi tertinggi dari tauhid. Keyakinan bahwa hanya Allah yang memiliki kuasa atas segala bentuk penolong, pengubah dan pengabulan terhadap realita yang dihadapi merupakan tonggak penting dalam konsep ketauhidan. Adapun ayat, “فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَالْيُؤْمِنُوا بِي” telah berhasil mengintegrasikan praktik doa yang selaras dengan akidah. Dalam artian, doa yang tulus adalah wujud pernyataan iman yang paling otentik.

Hifẓ al-naḥs (menjaga jiwa/ diri): Merujuk pada data yang telah dipaparkan sebelumnya, di mana dapat dilihat betapa tingginya bunuh diri dari kalangan orang-orang yang memiliki masalah mental, belum lagi dengan permasalahan kasus self harm (melukai diri sendiri) yang dijadikan pelarian praktis dalam menyalurkan rasa sakit yang masih terpendam dalam diri ke dalam bentuk luka fisik hanya demi ketenangan temporal, maka dengan memiliki mental yang baik akan membuat seseorang menyelamatkan diri dan jiwanya dari perilaku-perilaku tersebut. Penelitian psikologis telah membuktikan bahwa praktik doa yang teratur berkorelasi positif dengan kesehatan mental dan penurunan tingkat depresi serta kecemasan. Dengan menghadirkan Allah sebagai someone to talk yang akan selalu bersedia menerima keluhan kesah seorang hamba, Islam menawarkan sistem perlindungan mental yang eksklusif tanpa harus bergantung dengan ketersediaan terapis, kekuatan hubungan sosial ataupun kekuatan dari segi finansial. Itu artinya, penawaran ini bisa membuat seseorang mampu menjaga dirinya secara mandiri dengan hanya melibatkan Allah semata.

Hifẓ al-'aql (menjaga akal): Praktik doa disertai keyakinan akan kedekatan Allah, ditambah lagi dengan keyakinan akan pemberian hal baik yang akan datang kemudian sebagai jawaban atas doa tersebut akan cenderung meringankan kerja akal dalam berpikir dan menghindari seseorang dari perilaku overthinking. Dalam sebuah studi dikatakan bahwa doa dinilai sebagai bentuk praktik refleksi diri di mana seseorang bisa mengartikulasikan perasaan, kebutuhan, dan harapannya secara verbal kepada Allah. Psikologi kognitif-behavioral telah lama mengenali "journaling" dan "self-disclosure" sebagai teknik terapeutik efektif; doa Islam menggabungkan keduanya dalam kerangka yang jauh lebih kuat karena ada penerima yang aktif dan responsif.

Hifẓ al-naṣl (menjaga keturunan/keluarga): Seseorang yang mempunyai ruang bicara dan kemapanan relasi dialogis dengan Allah, maka kebutuhan emosionalnya secara otomatis akan terpenuhi dan kondisi hati serta pikirannya akan jauh lebih stabil. Dengan begitu, mereka tidak akan melampiaskan kekosongan tersebut kepada anggota keluarganya (terutama pada

anak keturunannya) serta akan lebih mampu memberikan dukungan emosional yang sehat kepada mereka hingga anak-anaknya akan tumbuh dalam lingkungan yang stabil dan terukur. Pola yang seperti inilah yang akan terus menerus berlanjut ke generasi selanjutnya apabila relasi dialog tersebut terus dilakukan secara terus menerus.

Hifz al-māl (menjaga harta): Dalam kancah yang lebih luas, seseorang dengan kondisi psikologis sehat akan cenderung lebih rasional dan selektif dalam mengatur dan mengambil keputusan finansial. Ia juga tidak perlu mengeluarkan biaya tenaga profesional (baik itu psikolog, psikiater, ataupun terapis lain) dalam hal membantunya untuk menstabilkan kondisi individual nya. Ditambah lagi apabila tingkat masalah psikologis seseorang sudah terlanjur memburuk hingga mengarahkannya kepada hal-hal negatif dan konsumtif secara berlebihan (seperti judi, alkohol, dll.) maka orang dengan mental yang stabil akan terselamatkan hartanya dari pengeluaran yang sifatnya emosional seperti itu.

Tafsir Kontekstual dalam Kehidupan Modern (Tajdīd dan Iṣlāḥ)

Dalam kerangka metodologis Tafsir Ichwani, konsep tajdīd dan iṣlāḥ bukanlah upaya untuk mengganti isi ajaran Al-Qur'an. Konsep ini adalah upaya penghidupan kembali nilai petunjuk atau ajaran Al-Qur'an agar tetap relevan dan mampu berperan aktif di tengah realitas yang terus berubah. Tajdīd adalah konsep pembaruan dalam memahami dan mengaktualisasikan nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an, sedangkan iṣlāḥ adalah konsep perbaikan atas penyimpangan praktik sosial-keagamaan yang terjadi di masyarakat. Pada potongan ayat “وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ. أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ” memberikan dasar teologis yang kokoh bagi kedua konsep ini. Jika dalam ayat ini Allah menegaskan perihal kedekatan-Nya yang absolut tanpa adanya perantara pemisah, maka dengan begitu pemahaman manusia atas komunikasi ilahiyat kerap mengalami kebekuan dalam lingkup ritual semata.

Dalam perkembangannya, konsep tajdīd biasanya muncul apabila dimensi spiritualitas keagamaan mulai kehilangan fungsinya sebagai penuntun jiwa dan berubah menjadi formalitas hukum yang kaku. Pernyataan singkat tentang kedekatan Allah dalam ayat ini menegaskan bahwa aksesibilitas spiritual bukan milik sekelompok orang tertentu atau orang-orang di masa pewahyuan saja. Akan tetapi, ia harus terus diaktualisasikan dari masa ke masa demi bisa menjawab tantangan zaman. Maka dari itu, titik balik pembaruan tidak terletak pada upaya penciptaan ajaran atau ritual baru, melainkan pada upaya pembersihan konsep doa dari sejarah masa lalu yang menghambat fleksibilitasnya. Dari upaya inilah tajdīd mengambil perannya, yaitu dengan berusaha mengembalikan eksistensi doa kepada fungsi aslinya.

Dari perspektif iṣlāḥ, ayat ini berperan layaknya pemandu bagi praktik keagamaan masyarakat modern. Banyaknya krisis mental, tingginya tingkat kesedihan akut dan keputusan lahir bukan karena ketiadaan nilai agama di tengah mereka juga bukan karena ketidakpercayaan mereka terhadap keberadaan Tuhan, akan tetapi karena agama yang ada di dalam diri mereka dipraktikkan tanpa keterlibatan hati dan bergerak sebagai formalitas simbolis

saja. Apabila doa atau aktivitas keagamaan hanya dilakukan sebagai formalitas bibir saja atau sebagai hubungan transaksional saja, maka yang menyimpang bukan wahyu atau ayat Al-Qur'annya, melainkan cara manusia dalam mengartikulasikan wahyu itu dalam memenuhi kebutuhan spiritualnya.

Maka dari itu, ayat “فَأَنبِئْ قَرْيَبَ” menjadi sebuah seruan mutlak untuk mereformasi kesalahan tersebut. Seruan ini menuntut adanya pergeseran lingkup doa (ritual keagamaan) dari yang mulanya hanya sebagai formalitas menuju keyakinan bahwa doa merupakan alat terapi alami yang efektif dalam memenuhi setiap kebutuhan ruhaniah dan hati seorang manusia. Hingga dengan begitu, kekosongan yang menjadi bibit pemicu problematika kesehatan mental bisa diredam dengan nilai-nilai taqarrub ilallah (pendekatan kepada Allah). Sebagai mana dapat kita lihat dalam firman-Nya, QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28:

۲۸ ۞ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahan Kemenag 2019

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

Dalam konteks kontemporer, tajdid menuntut sebuah keberanian intelektual untuk mengungkap pola komunikasi seorang hamba dengan Pencipta di tengah lonjakan modernitas dan kebaruan teknologi. Ditambah lagi dengan kehadiran Artificial Intelligence (AI) yang semakin berusaha mengambil alih peran manusia dalam berbagai aspek, terutama di bidang komunikasi dan sosialisasi.

Dari penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa sudah banyak kalangan anak muda yang mengisolasi diri sendiri dari lingkungan sekitarnya dengan alasan mencari ruang aman dan nyaman bagi diri sendiri. Kebanyakan dari mereka lebih percaya dan lebih suka mencurahkan perasaan mereka dengan AI daripada keluarga atau kerabatnya dengan alasan sederhana, bahwa AI lebih responsif dan setiap jawaban yang diberikan AI sebagai feedback cerita mereka cenderung lebih menenangkan. Fakta ini semakin mengonfirmasi terkait kebutuhan manusia akan someone to talk di kehidupan nyata, akan tetapi peran tersebut sudah diambil alih oleh tenaga artifisial.

Namun, kehadiran dan eksistensi tenaga artifisial sebagai someone to talk ternyata tidak bisa sepenuhnya menyelesaikan permasalahan ini. Sebab AI adalah teknologi yang tidak memiliki perasaan layaknya makhluk hidup. Secara teknis respon yang diberikan mungkin sangat baik, akan tetapi ia tidak pernah benar-benar peduli, tidak bisa memahami secara komprehensif dan juga tidak memiliki kuasa apapun dalam memberikan jalan keluar. Belum lagi dengan masalah baru yang bisa saja terjadi akibat kebocoran data atau informasi pribadi.

Dengan begitu, tajdid hadir untuk menolak dan memperbaiki fenomena ini dengan menampilkan kembali Allah sebagai “the original someone to talk” (sosok tempat bercerita yang sebenarnya) yang tidak hanya mampu mendengarkan, tapi juga bisa memahami, mengasihi dan tentunya berkuasa memberikan jalan keluar terbaik.

Konsep islah dalam konteks penafsiran ini juga menuntut pembongkaran atas batas-batas pengabulan doa yang sering dibatasi oleh tradisi klasik dengan banyak ditemukannya teks bias yang menampilkan persepsi bahwa akses kepada Allah hanya terbuka bagi mereka yang suci dari dosa. Melalui konteks islah yang dihubungkan dengan QS. Az-Zumar: 53 penafsiran ini menegaskan reformasi pemahaman teks, bahwasanya akses seorang hamba dengan Allah bersih dari syarat-syarat diskriminatif tersebut. Dalam artian, Allah terbuka untuk diajak bicara dan berdialog oleh siapapun, bahkan bagi jiwa yang merasa paling buruk dan berdosa sekalipun, sebagaimana ungkapan-Nya, “لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ”.

Akhirnya, dalam Tafsir Ichwani, QS. Al-Baqarah: 186 dipahami sebagai ayat pembaruan spiritual yang tidak pernah selesai. Selama ritme kehidupan masih berlanjut, gelombang modernitas masih melejit, arus algoritma digital mencoba mengambil alih peran manusia, dan selama masalah-masalah psikologis manusia masih belum tuntas, maka dua konsep ini masih akan terus dibutuhkan.

Pendekatan Integratif: Sintesis dan Penafsiran Baru

Berdasarkan aktualisasi dari delapan langkah penafsiran sebelumnya, muncul sebuah hasil penafsiran baru terhadap QS. Al-Baqarah:186 yang dapat diformulasikan sebagai berikut:

QS. Al-Baqarah (2): 186 adalah bentuk deklarasi langsung dari Allah terkait relasi dialogis yang bersifat personal, responsif, dan inklusif. Melalui penyusunan struktur kalimat yang filosofis serta pemilihan kata yang sarat akan kedekatan dan kemungkinan aksesibilitas seorang hamba terhadap Tuhannya, Allah secara langsung mengundang setiap manusia untuk masuk ke dalam relasi tersebut, tanpa adanya pertimbangan status kehambaan, moral, ataupun spiritual. Dengan relasi tersebut, Allah akan senantiasa menerima setiap hamba yang datang pada-Nya, mendengarkan segala cerita dan keluh kesahnya serta memberi jaminan pengabulan atas doanya secara bijaksana. Melalui hubungan ini pula, Allah memberi isyarat lembut kepada setiap hamba, bahwa hamba tersebut tidak akan pernah sendirian, sebab Allah akan selalu dekat bersama mereka. Dalam upaya menjawab konteks kehidupan modern bersamaan dengan permasalahan kesehatan mental, krisis loneliness dan kebutuhan akan someone to talk, ayat ini secara langsung menghadirkan Allah sebagai jawaban dan memberi tahu bahwa Allah adalah satu-satunya poros utama yang bisa dijadikan tempat pulang dan istirahat seorang hamba dari segala bentuk kegundahan yang dialami di dunia.

Melalui penafsiran ini, dapat ditemukan tiga dimensi baru yang saling terkait satu sama lain. Pertama, dimensi teologis yang menekankan bahwa kedekatan Allah dengan seorang hamba tidak bersifat kondisional. Di mana, Allah akan senantiasa ada di sisi seorang hamba bahkan sebelum hamba tersebut memanggil-Nya, akan selalu sebelum seorang hamba mengundangnya, dan akan selalu mendengar bahkan sebelum hamba tersebut mengucapkannya. Kedua, dimensi psikologis yang menganggap doa sebagai bentuk relasi dialogis hamba dengan Tuhannya (Allah) yang sudah terbukti efektif dalam pemenuhan

kebutuhan seorang hamba akan peran someone to talk dan juga berhasil membangun ikatan kedekatan psikologis antara seorang hamba dengan Allah. Ketiga, dimensi praktis dalam kehidupan sehari-hari, yang dengan dimensi ini setiap orang yang merasa kewalahan, kelelahan, terisolasi, terjebak dalam kekecewaan dan keputusasaan, merasa tidak dipahami dan cenderung sering dihakimi bisa langsung mengambil akses ke dalam relasi dialogis ini kapanpun, di manapun dan tanpa syarat diskriminatif apapun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis berkenaan dengan konsep relasi dialogis manusia dengan Tuhan dalam QS. Al-Baqarah: 186 melalui pendekatan Tafsir Ichwani sebagai upaya pencarian eksistensi someone to talk dalam Islam, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan dalam beberapa poin sebagai berikut:

Pertama, analisis linguistik terhadap struktur ayat ini mengungkap sebuah keunikan. Peniadaan lafaz fa' jawab pada ayat ini (fa inni qarib) mengandung isyarat kedekatan tanpa sekat dan perantara apapun antara Allah dengan hamba-Nya. Dari ayat ini, Allah seolah telah membangun sebuah dialog langsung secara personal demi menjawab pertanyaan seorang hamba mengenai eksistensi diri-Nya. Selanjutnya, pola pengulangan yang terjadi pada akar kata dā'ā sebanyak tiga kali telah memberikan sebuah penegasan mutlak bahwa Allah akan senantiasa merespon dan mengabulkan setiap doa dari siapapun dan kapanpun.

Kedua, fenomena krisis kesehatan mental dan lonjakan tingkat kesepian yang terjadi pada sebagian masyarakat modern, berhasil menjadikan keberadaan peran someone to talk sebagai sebuah kebutuhan yang fundamental bagi masyarakat. Menanggapi realitas psikologis yang mengkhawatirkan ini, Al-Qur'an menghadirkan QS. Al-Baqarah: 186 sebagai bentuk respon dan solusi transformatif yang menawarkan kelembutan teologis, sentuhan batin serta rangkulan kasih sayang Ilahi yang bisa dijadikan sebagai sumber ketenangan jiwa dan spiritual manusia.

Ketiga, melalui upaya rekonstruksi konteks ayat secara integratif, kajian ini berhasil melampaui pembatas penafsiran klasik menuju aktualisasi psikologi kontemporer yang lebih relevan dan dekat dengan kehidupan masyarakat modern. Yang mana di era ini, doa tidak bisa selalu diartikan sebagai bentuk munajat yang berupa permintaan saja melainkan bisa menjadi ruang dialogis yang eksklusif bagi manusia untuk menceritakan keluh kesahnya kepada Tuhan tanpa adanya kekhawatiran akan disalahkan, dihakimi dan dikucilkan. Relasi yang terbentuk inilah yang akan menjadi dasar perbaikan kondisi psikologis personal dalam mengurangi kadar stres, kecemasan dan menciptakan rasa aman dalam diri.

Keempat, kajian asbāb al-nuzūl yang menunjukkan bahwa ayat ini diturunkan sebagai respon universal atas pertanyaan eksistensial mengenai jarak Tuhan. Yang pada akhirnya, penelitian ini bisa menegaskan bahwa Islam melalui QS. Al-Baqarah: 186 telah menghadirkan Allah sebagai someone to talk terbaik dan paling solutif. Dan hanya dengan dua syarat utama, yakni memenuhi seruan atau perintah-Nya dan juga meletakkan keimanan sepenuhnya kepada-

Nya seorang hamba akan secara langsung mendapatkan jaminan berupa bimbingan menuju kemaslahatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Khait, A., & Lazenby, M. (2021). Psychosocial-spiritual interventions among Muslims undergoing treatment for cancer: An integrative review. *BMC Palliative Care*, 20(1), 51. <https://doi.org/10.1186/s12904-021-00746-x>
- Ahmad Muttaqin, & Masruri, F. (2026). Makna kedekatan Allah dengan hambanya dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 186 (Kajian tahlili perspektif tafsir sufistik Nizam al-Din al-Naisaburi). *JPNM: Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.59945/jpnm.v4i2.1187>
- Aji Muhawarman. (2026). *Alarm kesehatan mental anak: CKG temukan ratusan ribu anak bergejala cemas dan depresi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/alarm-kesehatan-mental-anak-ckg-temukan-ratusan-ribu-anak-bergejala-cemas-dan-depresi>
- Alalwani, R. (2025). The rhetoric of Quranic vocabulary and structural unity: An analytical study of "Yatlu 'Alayhim" (Recites unto them). *International Journal of Educational Sciences and Arts*, 4(8), 450–482. <https://doi.org/10.59992/IJESA.2025.v4n8p14>
- Amaliyah, N., Musawamah, A., Usnia., Ummah, I. I., Rosa, A., & Muhsin, M. (2024). Makna filosofis dan saintifik terkait tauhid (Keesaan Tuhan). *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 5(2), 525–536. <https://doi.org/10.37985/hq.v5i2.287>
- Azizah, K., & Elhady, A. (2024). Tajdid dan kebangkitan Islam dalam perspektif Yusuf Qardhawi. *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam*, 8(1), 103–124. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v8i1.11491>
- Callender, K. A., Ong, L. Z., & Othman, E. H. (2022). Prayers and mindfulness in relation to mental health among first-generation immigrant and refugee Muslim women in the USA: An exploratory study. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3637–3654. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01600-x>
- Fitria Anisatun Nahdliyah. (2025). Konsep ishlah dalam Al-Qur'an (Studi tematik Tafsir Jami' li Ahkam Al-Qur'an). *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(4), 118–136. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i4.234>
- Goyal, K., Kumar, S., Xiao, J. J., & Colombage, S. (2022). The psychological antecedents of personal financial management behavior: A meta-analysis. *International Journal of Bank Marketing*, 40(7), 1413–1451. <https://doi.org/10.1108/IJBM-02-2022-0088>
- Himatul Istiqomah. (2019). Analisis morfologi doa dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah 186. *Arabiyatuna: Jurnal Bahasa Arab*, 3(2), 251–266. <https://doi.org/10.29240/jba.v3i2.970>
- Husain bin Muhammad al-Ashfahani. (n.d.). *Al-Mufradat fi gharib Al-Qur'an* (Juz 1). Maktabah Nizar Mushthafa al-Baz.
- Ibn Katsir. (2004). *Tafsir Ibn Katsir* (Jilid 1). Pustaka Imam Syafi'i.

- Ibn Manzhur. (n.d.). *Lisan al-Arab* (Jilid 1). Daar al-Ma'arif.
- Ibn Manzhur. (n.d.). *Lisan al-Arab* (Jilid 2). Daar al-Ma'arif.
- Ibn Manzhur. (n.d.). *Lisan al-Arab* (Jilid 3). Daar al-Ma'arif.
- Ibn Manzhur. (n.d.). *Lisan al-Arab* (Jilid 5). Daar al-Ma'arif.
- Jaffe, S. (2023). US Surgeon General: Loneliness is a public health crisis. *The Lancet*, 401(10388), 1560. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00957-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00957-1)
- Jalaluddin as-Suyuthi. (2002). *Lubab an-nuqul fi asbab an-nuzul* (1st ed.). Muassasah al-Kutub al-Tsaqafiyyah.
- Jalaluddin as-Suyuthi. (2003). *Ad-Durr al-mantsur fi at-tafsir bil ma' tsur* (Juz 2). Markaz Hajar lil-Buhuts wa al-Dirasat al-'Arabiyyah wa al-Islamiyyah.
- Lindsey Culli. (2025). *Nearly 1 in 10 adults in the U.S. experienced a mental health crisis last year*. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. <https://publichealth.jhu.edu/2025/mental-health-crisis-hits-nearly-1-in-10-us-adults>
- M. Quraish Shihab. (2002). *Tafsir Al-Mishbah* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Malykhin, N., Serrano, J., Pietrasik, W., & Hegadoren, K. (2025). Effects of duration and intensity of psychological stressors on mental health outcomes. *Journal of Psychiatric Research*, 187, 211–222. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.05.012>
- Mann, F., Wang, J., Pearce, E., Ma, R., Schlieff, M., Lloyd-Evans, B., Ikhtabi, S., & Johnson, S. (2022). Loneliness and the onset of new mental health problems in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(11), 2161–2178. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02261-7>
- Mawaddah Rofiqoh, L., Zulfa, I., & Ayad, N. (2025). 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(1), 82–91. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.246>
- Mohammad Nor Ichwan. (2026). *Širāṭ al-mustaqīm sebagai sistem orientasi hidup: Tafsir integratif QS. Al-Fātiḥah ayat 6 dengan metode Tafsir Ichwani*. <https://metode-tafsir-ichwani.rasailmedia.com/sirat-al-mustaqim-sebagai-sistem-orientasi-hidup-tafsir-integratif-qs-al-fatihah-ayat-6-dengan-metode-tafsir-ichwani/>
- Molchanova, E. (2025). Is it possible for artificial intelligence (AI) to develop a personality? *European Psychiatry*, 68(S1), S267–S268. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.590>
- Muh. Rajaffawwaz P. L., Enoh., & Aziz, H. (2024). Nilai-nilai pendidikan aqidah dalam perspektif QS. Al-Baqarah ayat 186. *Bandung Conference Series: Islamic Education*, 4(1), 147–154. <https://doi.org/10.29313/bcsied.v4i1.11326>
- Muhammad bin Umar Az-Zamakhshari. (1998). *Al-Kasysyaf 'an haqa'iq gawamidhit tanzil wa 'uyunil aqawil fi wujuhit ta'wil* (Jilid 1). Maktabah al-Ubaikan.
- Muhammad Rasyid Ridha. (n.d.). *Tafsir Al-Manar* (Jilid 2). Daar al-Kutub al-Ilmiyah.

- Nozaki, Y. (2026). Why do people prefer social sharing of emotion with conversational AI over human partners? A structural topic modeling approach. *Computers in Human Behavior: Artificial Humans*, 7, 100260. <https://doi.org/10.1016/j.chbah.2026.100260>
- Owens, J., Rassool, G. H., Bernstein, J., Latif, S., & Aboul-Enein, B. H. (2023). Interventions using the Qur'an to promote mental health: A systematic scoping review. *Journal of Mental Health*, 32(4), 842–862. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2232449>
- Prizeman, K., Weinstein, N., & McCabe, C. (2023). Effects of mental health stigma on loneliness, social isolation, and relationships in young people with depression symptoms. *BMC Psychiatry*, 23(1), 527. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04991-7>
- Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Orchard, F., & Waite, P. (2022). Adolescents' perceived barriers and facilitators to seeking and accessing professional help for anxiety and depressive disorders: A qualitative interview study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(6), 896–908. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01707-0>
- Sari, D. P., Cahyadi, D., & Gunasri, M. T. (2023). Kombinasi budaya dan kepercayaan Arab Jahiliyyah pra-Islam. *CICES*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.33050/cices.v9i1.2592>
- Saryadi, & Kerwanto. (2023). Sejarah masyarakat Arab sebelum datangnya Islam. *El-Adabi: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 86–97. <https://doi.org/10.59166/el-adabi.v2i2.73>
- Sayyid Quṭb. (2003). *Tafsir fi Zilāl Al-Qur'an* (Juz 1). Daar al-Syuruq.
- Schille-Hudson, E. B., Luhrmann, T. M., & Landy, D. (2025). Prayer as collaborative problem solving. *Religion, Brain & Behavior*, 15(3), 287–311. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2024.2349778>
- Selsa Ramadhani. (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), 109–110. <https://doi.org/10.33476/jri.v3i1.245>
- Siti Nadia Tarmizi. (2023). *Menjaga kesehatan mental para penerus bangsa*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id/id/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>
- Thacker, C. (2024). Someone to talk. *International Scientific Journal of Engineering and Management*, 3(3), 1–9. <https://doi.org/10.55041/ISJEM01361>
- Unairnews. (2025). *Riset kesehatan mental remaja Indonesia terus meningkat*. Universitas Airlangga. <https://unair.ac.id/riset-kesehatan-mental-remaja-indonesia-terus-meningkat/>
- Üsküdar News Agency. (2024). *Chronic loneliness in young people is increasing...* <https://doi.org/10.32739/uha.id.57703>
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>