



Vol. 16, No. 1, Januari- Juni 2026
Doi: 10.30829/alirsyad.v16i1.28072

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>

ISSN 2686-2859 (online)

ISSN 2088-8341 (cetak)

KESABARAN, SHALAT, KHUSYUK : DIMENSI KETAHANAN PSIKOSPIRITUAL MENGHADAPI ERA DIGITAL - TAFSIR ALMISBAH TERHADAP AL-BAQARAH AYAT 45

Nesya Hadichintya¹, Sugeng Wanto²

1. Uin Sumatera Utara, email: chintyanesyaa@gmail.com

2. Uin Sumatera Utara, email: sugengwanto@uinsu.ac.id

Kata kunci	abstrak
<i>kesabaran, shalat, khusyuk, psikospiritual, kesehatan mental, era digital</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab serta menganalisis fungsi kesabaran, shalat, dan khusyuk sebagai dimensi ketahanan psikospiritual dalam membangun ketenangan jiwa di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan yang bersifat deskriptif-analitis. Data primer berupa penafsiran M. Quraish Shihab terhadap Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku dan artikel ilmiah yang relevan tentang psikologi Islam, regulasi emosi, dan kesehatan mental di era digital. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dan dianalisis menggunakan teknik analisis isi kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penafsiran Tafsir Al-Misbah membangun tiga dimensi psikospiritual yang saling berkaitan: kesabaran sebagai mekanisme regulasi emosi yang aktif, shalat sebagai

	terapi jiwa yang memulihkan kondisi batin, dan khusyuk sebagai kesadaran penuh yang menentukan kualitas ibadah sekaligus kestabilan psikologis seseorang. Temuan ini selaras dengan pendekatan psikologi Islam yang menekankan pentingnya pengendalian diri, kedekatan spiritual, dan kesadaran batin dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini menegaskan bahwa penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 memiliki relevansi yang signifikan dengan tantangan psikologis di era digital, sekaligus membuktikan bahwa Al-Qur'an menyimpan wawasan psikologis yang mendalam tentang cara manusia menghadapi tekanan, memulihkan diri, dan membangun ketahanan jiwa di tengah kompleksitas kehidupan modern.
Keywords: <i>patience, prayer, khushu', psychospiritual, mental health, digital era.</i>	Abstrak: <i>This study aims to examine the interpretation of Q.S. Al-Baqarah verse 45 in Tafsir Al-Misbah by M. Quraish Shihab and to analyze the functions of patience, prayer, and khushu' as dimensions of psychospiritual resilience in building inner peace in the digital era. This study employs a qualitative approach with descriptive analytical library research. The primary data consists of M. Quraish Shihab's interpretation of Q.S. Al-Baqarah verse 45 in Tafsir Al-Misbah, while secondary data were obtained from books and scientific articles relevant to Islamic psychology, emotion regulation, and mental health in the digital era. Data collection was carried out through documentation techniques and analyzed using qualitative content analysis. The results of this study indicate that the interpretation in Tafsir Al-Misbah constructs three interrelated psychospiritual dimensions: patience as an active emotion regulation mechanism, prayer as a form of soul therapy that restores inner condition, and khushu' as a state of full awareness that determines the quality of worship as well as a person's psychological stability. These findings are consistent with the Islamic psychology approach that emphasizes the importance of self-control, spiritual closeness, and inner awareness in maintaining mental health. This study affirms that the interpretation of Q.S. Al-Baqarah verse 45 holds significant relevance to the psychological challenges of the digital era,</i>

	while also proving that the Qur'an contains profound psychological insights into how humans cope with pressure, recover from adversity, and build inner resilience amid the complexity of modern life.
--	--

PENDAHULUAN

Siapa sangka bahwa benda kecil yang hampir tidak pernah lepas dari tangan itu bisa menjadi salah satu sumber tekanan psikologis paling nyata di zaman ini. Media sosial lahir dengan janji koneksi dan kemudahan, tapi kenyataannya jauh lebih rumit dari itu. Di balik layar yang terus menyala, banyak orang justru menghadapi beban yang tidak kalah beratnya dari masalah di kehidupan nyata, mulai dari perbandingan sosial yang tidak ada habisnya, komentar yang menjatuhkan, hingga tekanan dan intimidasi yang terjadi di ruang yang seharusnya terasa aman. Era digital bukan hanya mengubah cara manusia berkomunikasi, tapi juga mengubah cara manusia memandang dan merasakan dirinya sendiri.

Ini bukan sekadar soal gaya hidup, Tekanan dari lingkungan digital berdampak nyata terhadap kondisi psikologis seseorang, terutama dalam hal kemampuan mengelola emosi, rasa percaya diri, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Arus informasi yang tidak pernah berhenti memaksa seseorang untuk terus merespons, bereaksi, dan membandingkan dirinya dengan standar yang sering kali tidak realistis. Lama-kelamaan kondisi ini memicu stres, kecemasan, hingga krisis identitas yang banyak dialami remaja dan dewasa muda yang sedang dalam proses mencari jati diri, atau yang dalam kajian psikologi dikenal sebagai fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO). Kondisi ini juga memicu munculnya *emotion dysregulation*, yaitu kesulitan mengelola emosi secara stabil akibat tekanan sosial yang terus datang dari lingkungan digital (Radde et al., 2021). David J. Lieberman bahkan menyatakan bahwa semakin modern suatu masyarakat, semakin tinggi kadar depresinya, karena kemajuan teknologi tidak selalu datang beriringan dengan kesiapan batin dalam menyikapinya.

Gambaran itu bukan sekadar angka dalam laporan penelitian, melainkan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kasus pertama datang dari seorang perempuan yang sejak masa sekolah kerap menerima komentar merendahkan dari lingkungan sekitarnya, baik soal penampilan maupun kemampuan akademik. Tekanan itu perlahan menumpuk, membuatnya kehilangan kepercayaan diri dan memilih menutup diri dari orang-orang terdekatnya. Media sosial yang seharusnya menjadi ruang bernapas justru semakin memperparah kondisinya karena komentar negatif terus berdatangan. Ia sempat mengalami gangguan fisik akibat tekanan emosi yang terlalu lama dipendam. Namun dari titik paling lelah itulah ia mulai menemukan kembali dirinya, perlahan mendekatkan diri kepada Allah, memperbaiki kualitas shalatnya, dan memberanikan diri mencari bantuan dari orang yang ia percaya. Kasus kedua dialami oleh seorang remaja yang baru mengenal dunia media sosial dan tanpa disadari terlibat dalam interaksi daring yang berujung pada tekanan psikologis berat. Ia dihadapkan pada situasi yang membuatnya merasa tidak berdaya, dibayangi ketakutan akan aib yang bisa menyebar kapan saja. Hari-harinya dipenuhi kecemasan, emosinya tidak stabil, dan ia sempat memohon kepada orang tuanya untuk pindah sekolah karena merasa tidak sanggup menghadapi lingkungannya. Di titik paling berat itu ia memilih pasrah kepada Allah, melepas semua yang menghubungkannya dengan sumber tekanannya, dan mulai membangun kembali dirinya melalui shalat yang lebih sungguh-sungguh. Perjalanannya tidak selalu mulus, imannya naik turun dan lingkungan silih berganti memengaruhinya, tapi setiap kali ia menjauh selalu ada jalan yang membawanya kembali.

Kasus ketiga hadir dari sosok yang mungkin lebih familiar di telinga banyak orang, yaitu Marshanda, seorang figur publik yang pernah terbuka mengenai kondisi kesehatan mentalnya. Berbeda dari dua kasus sebelumnya yang dialami secara diam-diam, tekanan yang dirasakan Marshanda justru terjadi di hadapan publik, di bawah sorotan media sosial

dan penilaian tanpa henti dari banyak orang. Ia diketahui mengalami gangguan bipolar yang membuat kondisi emosinya sering tidak stabil, dan masa-masa sulit itu tidak bisa ia sembunyikan dari pandangan orang lain. Namun perlahan ia memilih untuk bangkit melalui terapi, keterbukaan diri, dan penguatan spiritual. Ia beberapa kali menyampaikan bahwa menerima diri sendiri dan mendekatkan diri kepada Tuhan menjadi bagian yang tidak bisa dipisahkan dari proses pemulihannya (Abdul, 2024).

Ketiga pengalaman itu, meski berbeda latar dan bentuknya, menunjukkan satu benang merah yang sama: tekanan mental di era digital membutuhkan lebih dari sekadar solusi teknis untuk bisa dihadapi. Dalam psikologi modern, kemampuan regulasi emosi menjadi kunci penting untuk menjaga kesehatan mental. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih tenang dalam menghadapi situasi sulit dan tidak mudah terpengaruh tekanan lingkungan sekitar (Radde et al., 2021). Namun pendekatan kognitif saja tidak cukup, dibutuhkan sesuatu yang juga menyentuh aspek batin dan spiritual seseorang. Dalam Islam, kekuatan batin itu dikenal sebagai dimensi psikospiritual yang mencakup nilai kesabaran, shalat, dan khusyuk, ketiganya tidak hanya berkaitan dengan ibadah tetapi juga berfungsi menjaga kesehatan mental (Iskandar & Tamim, 2025).

Di sinilah Q.S. Al-Baqarah ayat 45 berbicara dengan sangat relevan. Ayat ini mengajarkan bahwa dalam menghadapi beban hidup, manusia diperintahkan memohon pertolongan melalui sabar dan shalat. Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa sabar bukan kepasifan, melainkan kekuatan aktif untuk tetap teguh di tengah ujian. Shalat bukan sekadar rutinitas, melainkan ruang komunikasi yang memulihkan jiwa. Dan khusyuk adalah kunci yang menentukan seberapa dalam ibadah itu benar-benar mengubah kondisi batin seseorang. Penafsiran ini memperkuat pandangan bahwa nilai-nilai psikospiritual dalam Islam memiliki relevansi yang nyata, tidak hanya secara teologis

tetapi juga secara psikologis (Zulfikar, 2024). Ketiga nilai ini bukan ajaran masa lalu yang sudah usang, melainkan jawaban yang tetap hidup dan relevan terhadap tantangan psikologis paling nyata di zaman ini.

Dari latar belakang itulah penelitian ini hadir, untuk mengkaji lebih dalam penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah serta menelaah bagaimana kesabaran, shalat, dan khusyuk bekerja sebagai dimensi ketahanan psikospiritual dalam menghadapi tekanan kehidupan digital. Pendekatan yang mengintegrasikan tafsir Al-Qur'an dengan perspektif psikologi Islam ini penting karena dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh tentang bagaimana nilai-nilai spiritual bisa menjadi kekuatan nyata dalam menjaga kesehatan mental manusia modern

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih untuk mengkaji secara mendalam penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab serta memahami makna kesabaran, shalat, dan khusyuk sebagai dimensi psikospiritual. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer, yaitu Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab, dan sumber sekunder berupa buku, jurnal ilmiah, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan tema psikospiritual dan regulasi emosi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan menelusuri, membaca, dan mengkaji literatur yang berkaitan dengan objek penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menafsirkan isi teks yang berkaitan dengan Q.S. Al-Baqarah ayat 45. Tahapan analisis dimulai dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, hingga penarikan kesimpulan secara sistematis. Proses ini digunakan untuk

menjawab rumusan masalah pertama mengenai penafsiran ayat dalam Tafsir Al-Misbah, serta rumusan masalah kedua terkait fungsi kesabaran, shalat, dan khusyuk sebagai dimensi psikospiritual dalam membangun ketenangan jiwa. Selanjutnya, hasil analisis tersebut diinterpretasikan untuk menjawab rumusan masalah ketiga, yaitu melihat relevansi nilai-nilai psikospiritual tersebut dalam menghadapi tantangan kehidupan di era digital. Dengan demikian, seluruh proses analisis dilakukan secara sistematis agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penafsiran Kesabaran, Shalat, dan Khusyuk Dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 45 Perspektif Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab

Pembahasan Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dimulai dari pemahaman bahwa ayat ini menjadi pedoman dalam menghadapi masalah hidup. Ayat ini mengajarkan bahwa manusia tidak bisa hanya mengandalkan dirinya sendiri, tetapi juga perlu meminta pertolongan kepada Allah. Ayat tersebut berbunyi:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah:45)

Secara umum, ayat ini memerintahkan manusia menjadikan sabar dan shalat sebagai jalan memohon pertolongan kepada Allah. Isi ayat ini tidak hanya berkaitan dengan ibadah, tetapi juga menyentuh ketenangan jiwa dan kekuatan batin manusia. Dari sini terlihat bahwa Al-Qur'an memberi panduan spiritual untuk menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Ayat ini juga menunjukkan bahwa ketenangan hati tidak hanya dicari lewat usaha lahiriah, tetapi juga lewat pendekatan kepada Allah.

Dalam Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *isti'ānah* berarti meminta pertolongan yang disertai usaha. Artinya, seseorang tidak cukup hanya berdoa, tetapi juga harus memiliki kesiapan diri dan ikhtiar. Sabar dipahami sebagai kemampuan bertahan dan tetap konsisten dalam kebaikan saat menghadapi ujian hidup. Sementara itu, shalat diposisikan sebagai sarana komunikasi langsung antara manusia dengan Allah. Pada akhir ayat dijelaskan bahwa shalat terasa berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. Ini menunjukkan bahwa kondisi hati sangat memengaruhi kualitas ibadah seseorang. Selain itu, Quraish Shihab juga melihat bahwa sabar dan shalat saling berkaitan sebagai kekuatan spiritual dalam menghadapi kehidupan (Quraish, 2002).

Sabar dalam ayat ini tidak hanya berarti menahan emosi, tetapi juga tetap teguh menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Sabar juga berkaitan dengan kemampuan menghadapi ujian hidup tanpa mudah menyerah. Dalam perspektif psikologis, sabar berhubungan dengan kemampuan mengendalikan emosi atau *self-control*. Orang yang mampu bersabar biasanya lebih tenang dalam menghadapi tekanan dan tidak mudah bertindak secara emosional. Karena itu, sabar menjadi salah satu dasar penting dalam menjaga kestabilan mental seseorang. Sikap ini membantu individu tetap berpikir jernih saat menghadapi situasi sulit. Dengan begitu, sabar tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga memiliki fungsi psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, sabar dapat dipahami sebagai fondasi penting dalam membangun ketahanan mental.

Shalat dalam ayat ini dipahami sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah sekaligus tempat meminta pertolongan ketika menghadapi masalah hidup. Quraish Shihab menjelaskan bahwa shalat tidak hanya dimaknai sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sumber ketenangan jiwa. Melalui shalat, seseorang dapat menenangkan hati dan mengurangi kegelisahan yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan kebiasaan Rasulullah

SAW yang menjadikan shalat sebagai tempat kembali ketika menghadapi kesulitan. Dalam hadis disebutkan:

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، حَدَّثَنَا يَحْيَى، عَنْ شُعْبَةَ، عَنْ أَبِي إِسْحَاقَ، عَنْ حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى .

“Telah menceritakan kepada kami Musaddad, telah menceritakan kepada kami Yahya, dari Syu’bah, dari Abu Ishaq, dari Hudzaifah bin Al-Yaman, ia berkata: Adalah Nabi Muhammad ﷺ apabila ditimpa atau menghadapi suatu urusan yang berat dan menyulitkan beliau, maka beliau segera melaksanakan shalat.”

Hadis ini menunjukkan bahwa Rasulullah menjadikan shalat sebagai cara menenangkan diri saat menghadapi tekanan hidup. Karena itu, shalat tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga menjadi penguat mental dan spiritual seseorang (Najati, 2004).

Quraish Shihab juga menekankan pentingnya khusyuk dalam ayat tersebut. Menurutnya, bagian ayat *wa innahā lakabīratun illā ‘alā al-khāsyī‘īn* menunjukkan bahwa shalat memang terasa berat bagi orang yang tidak siap secara batin. Khusyuk dipahami sebagai keadaan hati yang fokus, tenang, dan benar-benar sadar kepada Allah saat beribadah. Orang yang khusyuk tidak menjalankan shalat hanya sebagai rutinitas, tetapi benar-benar merasakan kedekatan spiritual. Karena itu, khusyuk membuat shalat terasa lebih ringan dan memberi pengaruh pada ketenangan jiwa. Semakin hadir hati seseorang dalam shalat, semakin besar pula pengaruhnya terhadap kestabilan emosi dan pikiran. Dari sini terlihat bahwa sabar, shalat, dan khusyuk bukan hanya ajaran ibadah, tetapi juga menjadi kekuatan batin dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Hubungan antara sabar, shalat, dan khusyuk dalam ayat ini menunjukkan bahwa ketiganya saling melengkapi dalam membangun kekuatan spiritual manusia. Sabar membantu seseorang tetap kuat saat menghadapi ujian hidup, sedangkan shalat menjadi tempat mendekatkan

diri kepada Allah. Namun, makna dan pengaruh shalat sangat ditentukan oleh adanya khusyuk dalam pelaksanaannya. Khusyuk membuat ibadah lebih bermakna dan memberi dampak pada kondisi jiwa seseorang. Tanpa khusyuk, shalat bisa kehilangan maknanya sebagai sumber ketenangan. Karena itu, ketiga konsep ini tidak bisa dipisahkan satu sama lain. Sabar, shalat, dan khusyuk bersama-sama membentuk kekuatan mental dan spiritual dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

Penafsiran ayat ini juga diperkuat dengan kaidah ushul fiqh yang berarti bahwa yang menjadi pegangan adalah keumuman lafaz, bukan khusus sebab turunnya ayat.

العبرة بعموم اللفظ لا بخصوص السبب

Kaidah ini menunjukkan bahwa pesan dalam ayat tidak hanya berlaku pada situasi tertentu saat ayat turun, tetapi juga relevan untuk semua zaman. Karena itu, perintah menjadikan sabar dan shalat sebagai sarana memohon pertolongan tetap bisa diterapkan dalam kehidupan sekarang. Nilai-nilai dalam ayat ini bersifat universal dan dapat digunakan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan modern. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki ajaran yang tetap relevan meskipun zaman terus berubah. Dengan demikian, sabar, shalat, dan khusyuk dapat dipahami sebagai pedoman spiritual dalam menjaga ketenangan jiwa di tengah tantangan kehidupan modern.

Dengan demikian, penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 menurut M. Quraish Shihab menunjukkan bahwa sabar, shalat, dan khusyuk memiliki hubungan yang saling berkaitan. Ayat ini tidak hanya membahas ibadah, tetapi juga menyentuh pembinaan mental dan ketenangan jiwa manusia. Sabar menjadi kekuatan batin dalam menghadapi ujian hidup, shalat menjadi tempat meminta pertolongan kepada Allah, sedangkan khusyuk menentukan kualitas dan pengaruh ibadah tersebut. Ketiganya membentuk satu kesatuan spiritual yang membantu manusia menghadapi tekanan kehidupan. Dari sini terlihat bahwa ajaran Al-Qur'an tidak hanya bersifat

teologis, tetapi juga memiliki nilai psikologis yang relevan dengan kehidupan modern. Karena itu, konsep dalam ayat ini menjadi dasar penting dalam memahami dimensi psikospiritual dalam Islam.

Fungsi Kesabaran, Shalat, dan Khusyuk sebagai Dimensi Ketahanan Psikospiritual dalam Q.S. Al-Baqarah Ayat 45

Dalam memahami Q.S. Al-Baqarah ayat 45, penafsiran yang telah diuraikan sebelumnya tidak hanya berhenti pada aspek makna tekstual dan kontekstual, tetapi juga dapat dikembangkan melalui pendekatan psikologi, khususnya psikologi Islam. Nilai-nilai yang terkandung dalam ayat tersebut, seperti kesabaran, shalat, dan khusyuk, tidak hanya memiliki dimensi teologis, tetapi juga menyentuh aspek kejiwaan manusia. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an memiliki relevansi yang luas, termasuk dalam menjelaskan dinamika psikologis individu. Oleh karena itu, integrasi antara tafsir Al-Qur'an dan pendekatan psikologi menjadi penting untuk memahami bagaimana ajaran tersebut dapat berfungsi dalam membentuk ketenangan jiwa dan keseimbangan mental. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan bahwa ilmu agama dan ilmu psikologi tidak bersifat dikotomis, melainkan saling melengkapi dalam memahami manusia secara utuh (Trimulyaningsih, 2019).

Berangkat hubungan antara tafsir dan psikologi tersebut, muncul konsep psikospiritual dalam Islam. Psikospiritual dipahami sebagai keseimbangan antara kondisi psikologis dan nilai spiritual dalam diri seseorang. Dalam Islam, kesehatan mental tidak dipisahkan dari hubungan manusia dengan Allah. Nilai-nilai agama berfungsi sebagai penguat batin, pengendali emosi, dan pedoman saat menghadapi tekanan hidup. Karena itu, praktik seperti sabar, shalat, dan khusyuk tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga membantu menjaga kestabilan jiwa seseorang (Wulandari & Khusumadewi, 2021). Pendekatan ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki pengaruh besar terhadap ketenangan hati dan kesejahteraan

psikologis manusia (Utami et al., 2022). Dengan demikian, ajaran Islam memiliki pendekatan yang menyeluruh dalam menjaga kesehatan mental.

Selanjutnya, dalam perspektif psikologi Islam, sabar dapat dipahami sebagai bentuk pengendalian emosi. Sabar bukan berarti pasrah tanpa usaha, tetapi kemampuan mengatur respons diri saat menghadapi tekanan hidup. Sikap sabar membantu seseorang mengendalikan stres, menahan emosi negatif, dan tetap berpikir tenang dalam situasi sulit. Secara psikologis, sabar juga dapat dilihat sebagai bentuk coping mechanism atau cara seseorang menghadapi masalah secara sehat. Orang yang memiliki kesabaran biasanya lebih mampu menghadapi tekanan tanpa mudah panik atau bertindak berlebihan. Karena itu, sabar tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga berfungsi menjaga kestabilan mental seseorang. Sikap ini membantu individu tetap kuat ketika menghadapi ujian hidup sehari-hari.

Jika sabar berfungsi mengendalikan emosi, maka shalat menjadi sarana untuk memulihkan kondisi batin seseorang. Dalam psikologi Islam, shalat dipahami sebagai terapi jiwa yang membantu menghadirkan rasa tenang dan aman melalui kedekatan kepada Allah. Gerakan dan bacaan dalam shalat memberi efek menenangkan sekaligus menjadi ruang jeda dari beban pikiran yang terus berjalan. Dari sisi psikologis, shalat membantu mengurangi kecemasan, meredakan ketegangan, dan menata kembali emosi yang tidak stabil. Karena itu, shalat tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai cara menjaga kesehatan mental. Semakin baik kualitas shalat seseorang, semakin besar pula pengaruhnya terhadap ketenangan jiwa (Bahar et al., 2023).

Kaitan antara ketenangan batin dan kesehatan mental tersebut dapat dilihat dari meningkatnya fenomena kecemasan pada generasi muda di era modern. Banyak individu usia dewasa awal mengalami kebingungan arah hidup, rasa takut terhadap masa depan, tekanan sosial, hingga kecemasan terhadap karier dan hubungan sosial. Kondisi ini sering dikenal dengan istilah *quarter life crisis*. Dalam kajian psikologi Islam, kondisi

tersebut tidak hanya dipahami sebagai masalah emosional, tetapi juga berkaitan dengan lemahnya ketahanan spiritual seseorang. Penelitian tentang solusi Qur'ani terhadap *quarter life crisis* menunjukkan bahwa nilai-nilai seperti sabar, shalat, tawakal, dan dzikir memiliki peran penting dalam menenangkan jiwa dan mengurangi kecemasan. Nilai-nilai tersebut membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan tidak mudah kehilangan arah (Aginta et al., 2024). Dari sini terlihat bahwa ajaran Al-Qur'an tidak hanya relevan dalam aspek ibadah, tetapi juga mampu menjadi solusi terhadap problem psikologis manusia modern.

Dalam kondisi tersebut, khusyuk dalam shalat menjadi bagian penting yang memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis seseorang. Khusyuk dipahami sebagai keadaan hati yang benar-benar fokus dan sadar penuh ketika beribadah kepada Allah. Dalam psikologi modern, kondisi ini mirip dengan konsep *mindfulness*, yaitu keadaan sadar penuh terhadap apa yang sedang dijalani tanpa terganggu oleh distraksi berlebihan. Sikap khusyuk membantu seseorang lebih tenang, fokus, dan tidak mudah terbawa pikiran negatif. Keadaan ini juga berpengaruh dalam menjaga keseimbangan emosi dan kejernihan berpikir (Maryana, 2021). Dengan demikian, arena itu, khusyuk tidak hanya memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, tetapi juga membantu menjaga kestabilan mental seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Kesabaran, shalat, dan khusyuk pada dasarnya saling berkaitan dalam membangun kesehatan mental menurut perspektif psikologi Islam. Sabar membantu seseorang mengendalikan diri dan mengatur emosinya dengan baik. Shalat menjadi tempat kembali untuk mencari ketenangan dan mendekatkan diri kepada Allah. Sementara itu, khusyuk membuat ibadah lebih bermakna karena dilakukan dengan kesadaran penuh yang menjadikan ibadah tidak sekadar rutinitas. Ketiganya saling melengkapi dalam menjaga keseimbangan antara kondisi emosional dan spiritual manusia. Dari sini terlihat bahwa ajaran Islam tidak hanya fokus pada

ibadah lahiriah, tetapi juga memperhatikan kondisi batin manusia. Karena itu, sabar, shalat, dan khusyuk dapat dipahami sebagai bagian penting dalam membangun ketahanan mental dan ketenangan jiwa.

Pada akhirnya, sabar, shalat, dan khusyuk membentuk satu kesatuan nilai psikospiritual dalam Islam. Ketiganya tidak hanya berkaitan dengan ibadah, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental manusia. Sabar membantu seseorang mengontrol respons diri saat menghadapi tekanan hidup. Shalat menjadi media mendekatkan diri kepada Allah sekaligus menenangkan hati. Sedangkan khusyuk membantu seseorang menghadirkan kesadaran penuh dalam setiap ibadah yang dijalankan. Hubungan ketiganya menunjukkan bahwa Islam memiliki pendekatan yang lengkap dalam menjaga keseimbangan jiwa manusia. Karena itu, konsep psikospiritual ini menjadi penting untuk memahami cara menghadapi tekanan dan distraksi di era digital saat ini.

Relevansi Dimensi Ketahanan Psikospiritual dalam Menghadapi Tantangan Era Digital

Media sosial menjadi salah satu bentuk paling nyata dari bagaimana tekanan di era digital hadir dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan yang cepat dalam cara berkomunikasi, bekerja, dan menjalani aktivitas sehari-hari sering kali membuat individu berada dalam kondisi yang serba terburu-buru, mudah teralihkan, dan sulit untuk benar-benar tenang. Arus informasi yang tidak pernah berhenti serta tuntutan untuk selalu terhubung menjadikan banyak orang rentan mengalami stres, kecemasan, hingga kelelahan mental. Kondisi ini bahkan diperkuat oleh riset yang menyatakan bahwa “semakin modern suatu masyarakat, semakin tinggi kadar depresinya. Teknologi membuat orang kurang kerjaan dan memberi banyak waktu luang” (Lieberman, 1998). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak selalu diiringi dengan kesiapan batin dalam mengelola waktu, pikiran, dan emosi. Ketika ruang batin tidak terisi dengan hal yang bermakna, justru kekosongan itulah yang membuka celah

munculnya tekanan psikologis. Oleh karena itu, dalam situasi seperti ini, nilai-nilai spiritual seperti kesabaran, shalat, dan khusyuk menjadi sangat relevan sebagai landasan untuk menjaga keseimbangan diri di tengah derasnya arus kehidupan digital (Wanto, 2023)

Salah satu contoh nyata dari tekanan psikologis di era digital dapat dilihat pada pengalaman seorang perempuan yang sejak masa sekolah mengalami perundungan karena penampilan fisik dan prestasi akademiknya. Ia sering dianggap tidak pantas mendapatkan peringkat tinggi di kelas sehingga menerima komentar yang menjatuhkan dari lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut membuatnya kehilangan rasa percaya diri dan perlahan mengubah cara ia memandang dirinya sendiri. Tekanan yang terus diterima juga membuatnya mengalami trauma setelah mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari lawan jenis yang membekas cukup lama dalam dirinya. Akibat pengalaman tersebut, ia menjadi pribadi yang tertutup, membatasi hubungan sosial, dan memilih memendam banyak masalah tanpa bercerita kepada siapa pun, bahkan kepada keluarga. Tekanan dari lingkungan ditambah kondisi keluarga yang menuntutnya mengubur banyak keinginan pribadi membuat beban mental yang dirasakan semakin besar. Dalam kondisi itu, media sosial juga tidak selalu menjadi ruang yang aman karena komentar negatif dari orang lain justru sering memicu stres dan tekanan batin yang lebih dalam. Karena itu, ia beberapa kali memilih menjauh dan menonaktifkan media sosial demi menjaga kondisi mentalnya.

Tekanan emosional yang dipendam bertahun-tahun akhirnya mulai memengaruhi kondisi fisik dan psikologisnya. Ia mengalami gangguan Kesehatan hingga muncul trauma berkepanjangan yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Dalam menghadapi kondisi tersebut, ia mencoba mencari ketenangan melalui membaca buku, menggambar, dan memperkuat ibadah. Meskipun ketenangan yang dirasakan pada awalnya hanya bersifat sementara, perlahan ia mulai menemukan kekuatan batin

ketika lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui shalat yang lebih khusyuk dan usaha memperbaiki kualitas ibadahnya. Selain itu, langkah untuk mulai bercerita kepada orang yang dipercaya sebagaimana disarankan psikiater juga memberi pengaruh besar terhadap pemulihan kondisi mentalnya. Pengalaman ini menunjukkan bahwa ketahanan psikospiritual tidak hanya dibangun melalui ibadah secara ritual, tetapi juga melalui keberanian untuk mencari bantuan, membuka diri, dan menghadirkan ketenangan hati melalui hubungan yang lebih dekat dengan Allah.

Kasus tekanan psikologis di era digital kadang datang dari arah yang paling tidak disangka, bahkan dari media sosial yang awalnya hanya digunakan seorang remaja untuk mencari teman dan hiburan. Hal itu dialami oleh seorang perempuan muda ketika mulai memasuki masa pubertas dan baru mengenal dunia media sosial. Awalnya ia berkenalan dengan seseorang yang terlihat baik, perhatian, dan membuatnya merasa nyaman untuk bercerita. Namun, hubungan tersebut perlahan berubah ketika orang itu mulai meminta hal-hal yang tidak wajar. Saat ia menolak, ancaman mulai muncul. Ia diteror dengan ketakutan bahwa foto-fotonya akan disebar jika tidak mengikuti apa yang diminta. Bagi seorang remaja, ancaman seperti itu terasa sangat menghancurkan karena ia takut dipermalukan, dijauhi lingkungan, bahkan takut dikeluarkan dari sekolah jika hal tersebut diketahui banyak orang. Hari-harinya dipenuhi rasa cemas dan ketakutan yang terus-menerus. Ia menjadi lebih sering menangis, emosinya tidak stabil, bahkan pernah meminta pindah sekolah kepada orang tuanya karena merasa tidak sanggup menghadapi tekanan tersebut. Dalam kondisi itu, ia akhirnya memilih pasrah kepada Allah dan memutuskan untuk tidak mengikuti kemauan orang tersebut meskipun risikonya sangat besar. Ia menghapus media sosialnya dan memilih menjauh demi menyelamatkan dirinya dari tekanan yang terus menghantuinya.

Keputusan tersebut tidak langsung membuat hidupnya tenang. Ia masih hidup dengan rasa takut dan malu karena tidak tahu sejauh mana ancaman itu telah dilakukan. Beberapa orang sempat menanyakan hubungannya dengan orang tersebut sehingga membuatnya semakin merasa tertekan. Namun, di tengah kondisi itu ia mulai mencoba mendekatkan diri kepada Allah dengan lebih serius. Ia memperbaiki shalatnya, mulai belajar khusyuk, dan berdoa dengan sungguh-sungguh agar diberi ketenangan dan jalan keluar. Perlahan ia merasa lebih kuat meskipun masalahnya belum sepenuhnya hilang. Perjalanannya juga tidak selalu mudah karena ada masa ketika imannya melemah dan ia kembali terpengaruh lingkungan serta media sosial. Ia sempat mengikuti gaya hidup dan cara berpakaian yang jauh dari nilai yang sebelumnya ia pegang karena merasa ingin diterima oleh lingkungan sekitarnya. Namun, setiap kali ia mulai terlalu jauh, selalu ada jalan yang membawanya kembali. Allah mempertemukannya lagi dengan teman-teman yang mengajaknya kepada kebaikan, kegiatan keagamaan, dan lingkungan yang membuatnya lebih dekat kepada Allah. Dari pengalaman tersebut, ia mulai memahami bahwa ketenangan tidak datang dari penilaian manusia atau pengakuan di media sosial, tetapi dari hubungan yang dekat dengan Allah. Pengalaman ini menjadi gambaran nyata bahwa sabar, shalat, dan khusyuk bukan hanya konsep ibadah, tetapi juga menjadi kekuatan psikospiritual yang membantu seseorang bertahan dan bangkit dari tekanan hidup di era digital.

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa tekanan mental di era digital bisa dialami siapa saja, termasuk tokoh publik yang hidup di tengah sorotan media sosial. Salah satu contohnya adalah Marshanda yang pernah terbuka mengenai kondisi kesehatan mental yang dialaminya. Sebagai figur publik, kehidupannya tidak lepas dari komentar, penilaian, dan tuntutan dari masyarakat. Media sosial membuat setiap hal yang ia lakukan mudah diperhatikan dan dikomentari banyak orang. Tekanan seperti itu perlahan memengaruhi kondisi emosional dan psikologisnya.

Marshanda diketahui mengalami gangguan bipolar yang membuat suasana hati dan emosinya sering berubah secara tidak stabil. Dalam beberapa kesempatan, ia juga pernah mengaku merasa lelah secara mental dan kesulitan menghadapi tekanan hidup yang terus datang. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa kehidupan digital yang penuh sorotan dan penilaian dapat memberi dampak besar terhadap kondisi mental seseorang.

Meski begitu, perjalanan hidup Marshanda juga memperlihatkan usaha untuk bangkit dan memulihkan dirinya secara perlahan. Ia menjalani terapi, melakukan pengobatan, dan mulai belajar lebih terbuka mengenai kondisi yang dialaminya. Selain itu, ia juga beberapa kali menyampaikan bahwa menerima diri sendiri dan mendekatkan diri kepada Tuhan menjadi bagian penting dalam proses pemulihannya. Dari sini terlihat bahwa ketenangan batin tidak hanya datang dari bantuan medis, tetapi juga dari usaha memperkuat diri secara spiritual. Dalam konteks ini, sabar membantu seseorang bertahan menjalani proses pemulihan yang tidak mudah dan membutuhkan waktu panjang. Shalat menjadi tempat untuk menenangkan hati ketika pikiran mulai penuh dan emosinya tidak stabil. Sementara itu, khusyuk membantu seseorang lebih tenang, lebih sadar terhadap dirinya sendiri, dan tidak terus tenggelam dalam tekanan hidup. Karena itu, sabar, shalat, dan khusyuk menjadi sangat relevan dalam menjaga kesehatan mental di tengah tekanan kehidupan modern dan dunia digital saat ini (Abdul, 2024).

Berkaca dari berbagai kasus tersebut, terlihat bahwa tekanan mental di era digital dapat muncul dalam banyak bentuk, mulai dari perundungan, ancaman di media sosial, hingga tekanan akibat tuntutan dan penilaian sosial yang terus-menerus. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak cukup dijaga hanya melalui pendekatan psikologis, tetapi juga membutuhkan kekuatan batin dan ketenangan spiritual. Karena itu, pendekatan psikospiritual menjadi penting sebagai bentuk integrasi antara

psikologi dan nilai-nilai keagamaan yang membantu individu mengelola emosi sekaligus menemukan makna dan ketenangan hidup (Ancok & Suroso, 2011). Dalam konteks ini, kesabaran membantu seseorang bertahan dan mengendalikan diri di tengah tekanan sosial digital, shalat menjadi ruang untuk menenangkan pikiran dan menjaga kejernihan mental (Saputra, 2024), sedangkan khusyuk membantu individu tetap fokus dan tidak mudah terdistraksi oleh arus informasi yang terus bergerak cepat. Dengan demikian, kesabaran, shalat, dan khusyuk menjadi satu kesatuan psikospiritual yang relevan sebagai kekuatan dalam menjaga kesehatan mental di tengah kompleksitas kehidupan modern.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dalam Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab tidak hanya membahas ibadah dalam makna ritual, tetapi juga mengandung dimensi psikospiritual yang berkaitan dengan kesehatan mental manusia. Sabar dipahami sebagai kemampuan mengendalikan diri dan bertahan menghadapi tekanan hidup, shalat menjadi sarana mendekatkan diri kepada Allah sekaligus tempat memperoleh ketenangan batin, sedangkan khusyuk membuat ibadah lebih bermakna karena dilakukan dengan kesadaran penuh. Penelitian ini juga menemukan bahwa ketiga konsep tersebut saling berkaitan dalam membangun ketahanan mental dan spiritual seseorang. Di tengah kehidupan era digital yang penuh tekanan sosial, distraksi, perundungan, hingga kecemasan akibat media sosial, sabar, shalat, dan khusyuk tetap relevan sebagai kekuatan psikospiritual untuk menjaga kestabilan emosi dan ketenangan jiwa. Hal tersebut terlihat dari berbagai kasus yang menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat membantu individu menghadapi trauma, tekanan mental, dan proses pemulihan diri secara lebih tenang dan terarah.

Penelitian ini juga menemukan adanya relevansi yang kuat antara penafsiran Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dengan fenomena kesehatan mental di

era digital. Novelty dalam penelitian ini terletak pada pengintegrasian tafsir Al-Qur'an, psikologi Islam, dan realitas sosial modern dalam satu pembahasan yang saling berkaitan. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan makna sabar, shalat, dan khusyuk secara teologis, tetapi juga menguraikan fungsi ketiganya sebagai bentuk ketahanan psikospiritual dalam menghadapi quarter life crisis, cyber bullying, tekanan media sosial, trauma psikologis, hingga gangguan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini diperkuat dengan contoh kasus yang realistis sehingga menunjukkan bahwa nilai-nilai Al-Qur'an masih sangat relevan diterapkan dalam kehidupan modern. Dengan demikian, penelitian ini menemukan bahwa sabar, shalat, dan khusyuk bukan hanya ajaran ibadah, tetapi juga dapat dipahami sebagai pendekatan psikospiritual yang membantu menjaga kesehatan mental manusia di tengah kompleksitas kehidupan digital saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, D. B. L. dan G. (2024). Sabar dan Shalat Dalam Tafsir Q.S Al-Baqarah Ayat 45-46. *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman*, Vol.10 No., 125.
- Aginta, nur aaina, Zuhri, A., & Wanto, S. (2024). *QUARTER LIFE CRISIS DALAM AL-QUR'AN PADA STUDI PENAFSIRAN QURAISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL-MISBAH*. 2, 306–312.
- Ancok, J., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bahar, S. meutia, Imran, M., & Anggrainy, E. N. (2023). EKSISTENSI IBADAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL (Telaah Terhadap Tafsir Al-Misbah). *Jurnal Interdisiplin Sosiologi Agama (JINSA)*, Vol. 03, N.
- Iskandar, & Tamim, R. M. (2025). *Penjagaan Kesehatan Mental dalam Tafsir Al- Jailani Karya Syeikh Abdul Qadir Al-Jailani*. 11 No.2,

265.

Lieberman, david j. (1998). *Never Be Lied to Again: How to Get the Truth in 5 Minutes or Less in Any Conversation or Situation*. St. martin's press.

Maryana, S. (2021). *KHUSYUK DALAM SALAT (Studi Komparatif Tafsir Al-Thabari, Al-Qurthubi dan Al Maraghi)*. 3.

Najati, muhammad utsman. (2004). *Psikologi dalam perspektif hadis Nabi*. PT. PUSTAKA AL HUSNA BARU.

Quraish, S. M. (2002). *TAFSIR AL-MISBAH pesan, kesan dan keserasian al-quran* (Vol. 15). Lentera Hati.

Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). *Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis*. 1(2), 152–160.

<https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>

Saputra, R. (2024). Shalat sebagai Psikoterapi Islami dalam Mengatasi Gangguan Kecemasan di Tengah Tren Terapi Alternatif. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(1), 29–45. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i1.10719>

Trimulyaningsih, N. (2019). Efektivitas Psikoterapi Islam Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental : Sebuah Studi Meta Analisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 43–56.

<https://doi.org/https://doi.org/10.47399/jpi.v6i1.78>

Utami, L. H., Mingtio, S. M., & Muhid, A. (2022). The Effect of Spiritual Intelligence and Religious Faith on Self-Regulation. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 3(2), progress.

<https://doi.org/10.18196/ijiep.v3i2.15296>

Wanto, S. (2023). Hurriyah Al - Insan and its Implications for the Development of Social Life. *Al-Ulum*, 23(1), 61–73.

<https://doi.org/10.30603/au.v23i1.3643>

- Wulandari, S. D. S., & Khusumadewi, A. (2021). Kesabaran dalam Regulasi Emosi pada Santri di SMA Al Muqoddasah. *ENLIGHTEN (Jurnal Dan Bimbingan Konseling Islam)*, 4(2), 109–126.
<https://doi.org/10.32505/enlighten.v4i2.2916>
- Zulfikar, M. S. (2024). *Hikmah dan Sabar Dalam Tafsir Al-Misbah Menurut M. Quraish Shihab dan Relevansinya Terhadap kesehatan Mental*. 158.