



MEKANISME PSIKO-SPRITUAL PRAKTIK DO'A NABI ZAKARIA DALAM QS. MARYAM AYAT 3–4 SEBAGAI JIWA AGAMA

Fitri Andriyani¹ Komarudin Sassi²

Prodi Magister Pendidikan Agama Islam, Universitas Al-Qur'an Al Ittifaqiah (UQI)^{1,2}

e-mail: fitripit343@gmail.com, sassikomarudin@yahoo.com

Diterima: 04/06/2026; Direvisi: 10/06/2026; Diterbitkan: 22/06/2026

ABSTRAK

Doa merupakan inti penghambaan dalam Islam, namun kajian tentang doa Nabi Zakaria dalam Q.S. Maryam ayat 3–4 masih lebih banyak difokuskan pada aspek mukjizat kelahiran Nabi Yahya dan keteladanan spiritual, sementara mekanisme psiko-spiritual yang terkandung di dalam struktur doanya belum banyak dikaji secara mendalam. Penelitian ini bertujuan menganalisis mekanisme psiko-spiritual dalam doa Nabi Zakaria serta menjelaskan bagaimana Q.S. Maryam ayat 3–4 meneguhkan doa sebagai jiwa dan hakikat agama. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan. Data primer berupa Q.S. Maryam ayat 3–4 dan kitab tafsir Ibnu Katsir serta Tafsir Al-Mishbah, sedangkan data sekunder berasal dari berbagai literatur ilmiah terkait doa, spiritualitas Islam, dan psikologi Islam. Analisis dilakukan menggunakan metode tafsir tematik (*tafsīr mawḍū'ī*) dengan pendekatan psiko-spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa doa Nabi Zakaria memuat tiga dimensi utama, yaitu keikhlasan dan kedekatan dengan Allah melalui *nidā'an khafīyyan*, kesadaran akan keterbatasan diri melalui pengakuan kelemahan fisik, serta optimisme spiritual melalui ungkapan *lam akun bi-du'ā'ika rabbi shaqīyyan*. Temuan ini menegaskan bahwa doa berfungsi sebagai ekspresi *faqr*, sarana membangun resiliensi spiritual, dan jalan mencapai *qurb* kepada Allah. Dengan demikian, Q.S. Maryam ayat 3–4 meneguhkan doa sebagai ruh penghambaan dan hakikat agama dalam Islam.

Kata Kunci: *Doa, Jiwa Agama, Hakikat Agama, Q.S. Maryam 3–4*

ABSTRAK

Prayer is a fundamental act of worship in Islam; however, studies on Prophet Zakaria's prayer in Q.S. Maryam verses 3–4 have predominantly focused on the miracle of Prophet Yahya's birth and moral exemplification, while the psycho-spiritual mechanisms embedded within the structure of the prayer remain underexplored. This study aims to analyze the psycho-spiritual dimensions of Prophet Zakaria's prayer and to explain how Q.S. Maryam verses 3–4 affirm prayer as the soul and essence of religion. Employing a qualitative approach through library research, the study uses Q.S. Maryam verses 3–4 and the exegeses of Ibn Kathir and M. Quraish Shihab as primary sources, complemented by relevant scholarly literature on prayer, Islamic spirituality, and Islamic psychology. Data were analyzed using the thematic interpretation (*tafsīr mawḍū'ī*) method with a psycho-spiritual perspective. The findings reveal three major dimensions: sincerity and intimacy with Allah through *nidā'an khafīyyan* (a private supplication), awareness of human limitation through the acknowledgment of physical weakness, and spiritual optimism reflected in the phrase *lam akun bi-du'ā'ika rabbi shaqīyyan*. These findings demonstrate that prayer functions as an expression of *faqr* (spiritual poverty), a means of developing spiritual resilience, and a pathway to attaining *qurb* (closeness to Allah).



Therefore, Q.S. Maryam verses 3–4 affirm prayer as the spiritual core of worship and the very essence of religion in Islam.

Keywords: *Prayer, Soul Of Religion, Essence Of Religion, Q.S. Maryam 3–4*

PENDAHULUAN

Dalam ajaran Islam, istilah doa merupakan konsep yang sangat dekat dengan kehidupan umat Muslim karena senantiasa dilisankan dan diamalkan dalam berbagai situasi kehidupan. Berdoa tidak hanya dipahami sebagai aktivitas verbal berupa permohonan kepada Allah SWT, tetapi juga merupakan salah satu bentuk ibadah yang merefleksikan relasi eksistensial antara hamba dan Tuhannya. Doa menjadi media komunikasi spiritual yang menunjukkan ketergantungan manusia kepada Sang Pencipta, sekaligus pengakuan atas keterbatasan dirinya. Karena itu, apabila permintaan datang dari arah sebaliknya, yaitu dari Allah kepada manusia, maka hal tersebut tidak disebut doa, melainkan perintah. Dalam perspektif Islam, doa menempati posisi yang sangat fundamental karena mencerminkan ketundukan, penghambaan, dan pengakuan manusia terhadap kemahakuasaan Allah SWT. Dalam Al-Qur'an, doa tidak hanya dipahami sebagai sarana permohonan, tetapi juga sebagai bentuk ibadah yang mengandung dimensi spiritual dan teologis yang mendalam. Hal ini sejalan dengan hadis Nabi Muhammad SAW yang diriwayatkan oleh al-Tirmidzi:

عَنْ النَّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ

Nabi Muhammad SAW menegaskan bahwa “*Doa adalah ibadah*” (HR. Abu Dawud No. 1479 dan Tirmidzi No. 3371), yang menunjukkan bahwa doa merupakan inti penghambaan seorang hamba kepada Allah SWT. Doa tidak hanya berfungsi sebagai sarana menyampaikan permohonan, tetapi juga menjadi media untuk memperkuat hubungan spiritual, menumbuhkan kesadaran diri, serta menghadirkan ketenangan jiwa (Fauziah et al., 2024). Selain itu, praktik ibadah yang dilandasi keterikatan kepada Allah (*attachment to God*) terbukti berkontribusi terhadap kesejahteraan spiritual dan kepuasan hidup karena mencerminkan hubungan ketergantungan dan kepercayaan yang mendalam kepada-Nya (Siregar et al., 2024). Dengan demikian, doa merupakan manifestasi nyata kehidupan beragama sekaligus bentuk penghambaan yang paling esensial.

Salah satu gambaran paling kuat tentang hakikat doa dalam Al-Qur'an terdapat pada kisah Nabi Zakaria AS dalam Q.S. Maryam ayat 3–4. Ayat tersebut menggambarkan seorang nabi yang tetap berharap kepada Allah meskipun berada pada usia lanjut. Menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*, doa Nabi Zakaria mencerminkan ketulusan dan kepasrahan total kepada Allah SWT. Sejalan dengan itu, Nasution et al. (2024) menjelaskan bahwa doa dalam Al-Qur'an menuntut harapan yang tulus, keyakinan penuh, dan penyerahan diri kepada Allah. Ibnu Katsir juga menafsirkan bahwa Zakaria menyampaikan doanya dengan suara yang lembut sebagai simbol kedekatan spiritual dan kerendahan hati di hadapan Allah. Oleh karena itu, doa Nabi Zakaria tidak hanya berisi permohonan, tetapi juga merepresentasikan kualitas spiritual yang mendalam berupa keikhlasan, harapan, dan ketergantungan sepenuhnya kepada Allah SWT. Q.S. Maryam ayat 3–4 menyatakan:

إِذْ نَادَى رَبَّهُ نِدَاءً خَفِيًّا
قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا



Artinya: (yaitu) ketika dia berdoa kepada Tuhannya dengan suara yang lirih. Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, sesungguhnya tulangku telah lemah, kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku tidak pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, wahai Tuhanku.

Ayat tersebut memuat struktur doa yang kaya dan dapat dipahami sebagai mekanisme psiko-spiritual dalam Islam. Ungkapan “tulangku telah lemah” dan “kepalaku telah dipenuhi uban” menunjukkan kesadaran Nabi Zakaria terhadap keterbatasan dirinya, sedangkan pernyataan “aku tidak pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu” mencerminkan kepercayaan penuh kepada kasih sayang dan kuasa Allah SWT. Penggunaan panggilan “Rabbi” secara berulang juga menunjukkan kedekatan emosional dan spiritual antara hamba dan Tuhannya. Dengan demikian, doa Nabi Zakaria memperlihatkan integrasi antara kesadaran diri, pengharapan kepada Allah, dan kedekatan spiritual sebagai suatu mekanisme psiko-spiritual dalam pengalaman keberagamaan.

Sejumlah penelitian telah mengkaji doa Nabi Zakaria maupun konsep doa dalam Al-Qur’an dari berbagai perspektif. Marina et al. (2025) menjelaskan bahwa doa Nabi Zakaria mencerminkan perpaduan antara kesadaran akan keterbatasan manusia dan keyakinan terhadap kekuasaan Allah yang melampaui hukum sebab-akibat. Triandini (2023) menegaskan bahwa pengakuan atas kelemahan diri merupakan manifestasi tauhid yang memperkuat sikap penghambaan dan ketergantungan kepada Allah. Dalam perspektif psikologi Islam, doa juga dipandang sebagai mekanisme coping spiritual yang membantu individu mengelola kecemasan, membangun resiliensi, dan menemukan makna di balik kesulitan hidup (Siagian, 2026). Sejalan dengan itu, Arif dkk. (2026) menegaskan bahwa doa merupakan bentuk ibadah mahdhah yang menjadi inti komunikasi transendental antara manusia dan Allah SWT.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih menempatkan doa sebagai tema umum atau mengkaji kisah Nabi Zakaria dalam konteks mukjizat kelahiran Nabi Yahya dan persoalan keluarga. Husna (2023) menyoroti nilai keteguhan hati, kesabaran, dan optimisme dalam doa Nabi Zakaria, sedangkan Marina et al. (2025) menekankan makna regenerasi keturunan saleh sebagai penerus dakwah. Kedua penelitian tersebut lebih berfokus pada aspek keteladanan spiritual dan regenerasi, sementara mekanisme psiko-spiritual yang bekerja dalam struktur doa Nabi Zakaria masih belum banyak dikaji. Padahal, Q.S. Maryam ayat 3–4 menyajikan gambaran utuh tentang hubungan antara kesadaran akan keterbatasan manusia, pengharapan kepada Allah, dan kualitas penghambaan yang menjadi inti kehidupan beragama.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam Q.S. Maryam ayat 3–4 guna menyingkap mekanisme psiko-spiritual yang terkandung dalam doa Nabi Zakaria serta menjelaskan bagaimana kedua ayat tersebut meneguhkan doa sebagai jiwa dan hakikat agama. Analisis dilakukan dengan menelaah konteks ayat, makna lafal-lafal kunci, serta keterkaitannya dengan ayat-ayat dan hadis-hadis tentang doa, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dimensi psikologis, spiritual, dan teologis yang terkandung di dalamnya. Kajian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah studi tafsir Al-Qur’an, khususnya dalam memahami doa tidak hanya sebagai sarana penyampaian permohonan, tetapi juga sebagai proses pembentukan kesadaran diri, penguatan hubungan dengan Allah, serta pengembangan ketahanan spiritual dalam menghadapi berbagai keterbatasan hidup. Dengan demikian, penelitian ini berupaya menunjukkan bahwa doa merupakan fondasi utama kehidupan beragama yang membentuk kualitas penghambaan dan orientasi spiritual manusia secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*) untuk mengkaji secara mendalam mekanisme psiko-spiritual dalam doa Nabi Zakaria pada Q.S. Maryam ayat 3–4. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian terletak pada penafsiran makna, pemahaman konsep, serta pengungkapan pesan-pesan psikologis dan spiritual yang terkandung dalam teks Al-Qur'an. Sumber data primer penelitian berupa Q.S. Maryam ayat 3–4 serta kitab tafsir yang relevan, yaitu *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim* karya Ibnu Katsir (2004) dan *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab (2002). Adapun sumber data sekunder terdiri atas artikel jurnal, buku, dan berbagai literatur ilmiah yang membahas tema doa, spiritualitas Islam, psikologi Islam, serta kajian tafsir Al-Qur'an, terutama yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir guna mendukung kebaruan dan validitas kajian. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menghimpun, mengidentifikasi, mengelompokkan, dan mengklasifikasikan ayat maupun literatur yang berkaitan dengan fokus penelitian. Untuk menjaga kredibilitas data, dilakukan triangulasi sumber melalui perbandingan berbagai tafsir dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Analisis data menggunakan metode tafsir tematik (*tafsir mawḍū'ī*) dengan memusatkan kajian pada ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep doa sebagai esensi ibadah dan penghambaan kepada Allah SWT. Proses analisis dilakukan melalui penelaahan konteks ayat, *munāsabah* antarayat, serta interpretasi lafal-lafal kunci, seperti *nidā'an khafīyyan* (نِدَاءٌ خَفِيًّا) dan *lam akun bi-du'ā'ika rabbi shaqiyyan* (لَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا), dengan pendekatan psiko-spiritual untuk mengungkap makna, nilai, dan pesan yang terkandung di dalamnya. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan simpulan secara berkesinambungan. Melalui tahapan tersebut diperoleh konstruksi konseptual mengenai doa sebagai mekanisme transformasi jiwa yang mencakup kesadaran akan keterbatasan diri (*faqr*), penguatan resiliensi spiritual, serta pencapaian kedekatan dengan Allah (*qurb*), sehingga mempertegas doa sebagai jiwa dan hakikat agama dalam perspektif Q.S. Maryam ayat 3–4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Konteks Q.S. Maryam Ayat 3–4 dalam Struktur Surah dan Kisah Zakaria

Secara struktural, Q.S. Maryam ayat 3–4 merupakan bagian pembuka dari rangkaian kisah Nabi Zakaria yang terletak setelah ayat pembuka surah (ayat 1–2) yang menyebutkan rahmat Allah kepada hamba-Nya. *Munāsabah* (keterkaitan) ayat ini dengan ayat-ayat sebelumnya menunjukkan adanya transisi dari pernyataan umum mengenai rahmat Allah menuju contoh konkret manifestasi rahmat tersebut melalui doa Nabi Zakaria. Dengan demikian, sejak awal Surah Maryam, pembaca diarahkan untuk memahami bahwa rahmat Allah tidak hanya dinyatakan secara konseptual, tetapi juga diwujudkan melalui pengalaman spiritual para nabi yang dekat dengan-Nya. Keterkaitan ayat ini dengan kisah Zakaria di surah lain memperkuat konsistensi tematik tentang doa sebagai esensi profetik. Di Q.S. Āli 'Imrān ayat 38–41, sebagaimana Allah SWT berfirman,

هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ ۖ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۗ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ
فَنَادَتْهُ الْمَلِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيحْيَىٰ مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُونًا وَنَبِيًّا ۚ مِنَ الصَّالِحِينَ
قَالَ رَبِّ إِنِّي كُنْتُ لِي غَلْمًا وَقَدْ بَلَغَنِي الْكِبَرُ وَامْرَأَتِي عَاقِرٌ ۖ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ فَعَلْ مَا يَشَاءُ
قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۗ قَالَ إِنَّا أَنكَلِمَ النَّاسِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْرًا ۗ وَادْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ

Artinya: “Di sanalah Zakaria berdoa kepada Tuhannya. Dia berkata, “Wahai Tuhanku, karuniakanlah kepadaku keturunan yang baik dari sisi-Mu. Sesungguhnya Engkau Maha Mendengar doa.” Lalu, Malaikat (Jibril) memanggilnya ketika dia berdiri melaksanakan salat di mihrab, “Allah menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan (kelahiran) Yahya yang membenarkan kalimat dari Allah,90) (menjadi) anutan, menahan diri (dari hawa nafsu), dan seorang nabi di antara orang-orang saleh.” Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, bagaimana aku bisa mendapat anak, sedangkan aku sudah sangat tua dan istriku pun mandul?” (Allah) berfirman, “Demikianlah, Allah melakukan apa yang Dia kehendaki.” Dia (Zakaria) berkata, “Wahai Tuhanku, berilah aku suatu tanda (kehamilan istriku).” Allah berfirman, “Tandanya bagimu adalah engkau tidak (dapat) berbicara dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. Sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya dan bertasbihlah pada waktu petang dan pagi hari.”

Keterkaitan ayat ini dengan kisah Zakaria dalam surah-surah lain semakin memperkuat konsistensi tematik Al-Qur’an tentang doa sebagai esensi profetik. Dalam Q.S. Āli ‘Imrān ayat 38–41, Zakaria digambarkan berdoa di mihrab dengan penuh kerendahan hati seraya memohon keturunan yang baik. Doa tersebut kemudian dijawab Allah dengan kabar gembira tentang kelahiran Yahya melalui perantaraan malaikat. Narasi ini menunjukkan bahwa doa yang lahir dari keyakinan dan ketundukan mampu menghadirkan pertolongan Allah bahkan dalam situasi yang secara rasional tampak mustahil. Pada ayat ini Zakaria berdoa di mihrab dengan kerendahan hati seraya memohon keturunan yang baik, dan Allah mengabulkannya dengan memberi kabar gembira tentang Yahya. Sementara di Q.S. al-Anbiyā’ ayat 89-90, Allah SWT berfirman,

وَرَكْرَبًا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ ۗ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسِرُّونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَشِيعِينَ

Artinya: “(Ingatlah) Zakaria ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan aku hidup seorang diri (tanpa keturunan), sedang Engkau adalah sebaik-baik waris. Maka, Kami mengabulkan (doa)-nya, menganugerahkan Yahya kepadanya, dan menjadikan istrinya (dapat mengandung). Sesungguhnya mereka selalu bersegera dalam (mengerjakan) kebaikan dan berdoa kepada Kami dengan penuh harap dan cemas. Mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami.”

Pada ayat ini, doa Zakaria kembali diabadikan dengan penekanan pada sifat *awwāb* (senantiasa kembali kepada Allah) serta pengabulan doa setelah masa penantian yang panjang. Ketiga kisah doa Zakaria dalam Al-Qur’an membentuk satu kesatuan naratif yang menampilkan tahapan spiritual yang saling melengkapi, mulai dari doa lirih penuh harap dalam Q.S. Maryam ayat 3–4, doa di tempat ibadah yang disaksikan malaikat dalam Q.S. Āli ‘Imrān ayat 38–41, hingga penegasan sifat *awwāb* dan pengabulan doa dalam Q.S. al-Anbiyā’ ayat 89–90. Kesatuan naratif ini menunjukkan konsistensi tema doa dalam perjalanan kenabian Zakaria sekaligus membuktikan bahwa metode tafsir *mawḍū‘ī* mampu menyingkap benang merah doa sebagai inti pengalaman profetik.

Dari segi *asbāb al-nuzūl*, ayat ini menggambarkan kondisi Nabi Zakaria yang telah lanjut usia dan memiliki istri yang mandul, sehingga harapan memperoleh keturunan secara biologis tampak hampir mustahil. Namun, ia tetap memohon seorang pewaris yang dapat melanjutkan risalah kenabian keluarga Ya‘qub. Latar psikologis Zakaria memperlihatkan perpaduan antara kepasrahan kepada ketentuan Allah dan harapan yang kuat terhadap rahmat-Nya. Hal ini tercermin dalam frasa *wahana al-‘azmu minnī* (tulangku telah lemah) dan *isyta‘ala al-ra’su*

syaiḃā (kepalaku dipenuhi uban), yang tidak hanya menggambarkan kondisi fisik, tetapi juga simbol keterbatasan manusia di hadapan kehendak Allah. Konteks ayat ini menegaskan bahwa kerapuhan manusia justru menjadi pintu hadirnya rahmat Ilahi. Dalam perspektif tafsir *mawḏū'ī*, Q.S. Maryam ayat 3–4 menunjukkan bahwa inti penghambaan terletak pada kepasrahan dan ketergantungan total kepada Allah. Dengan demikian, doa Zakaria menjadi potret doa profetik yang memadukan pengakuan atas kelemahan diri, harapan yang teguh, dan keyakinan penuh terhadap kasih sayang Allah SWT.

Analisis Lafal Kunci dalam Q.S. Maryam Ayat 3–4

نِدَاءٌ خَفِيًّا (Seruan Lembut)

Frasa *nidā'an khafiyyan* dalam Q.S. Maryam ayat 3 memiliki kedalaman makna yang melampaui sekadar deskripsi volume suara. Dalam analisis psikospiritual, frasa ini dipahami sebagai pintu menuju keheningan batin yang memungkinkan seseorang mencapai konsentrasi spiritual tingkat tinggi (*khusyū'*) serta melepaskan diri dari berbagai distraksi duniawi. Dalam konteks tersebut, *nidā'an khafiyyan* bukanlah bentuk kelemahan, melainkan strategi spiritual untuk menghadirkan hati secara penuh di hadapan Allah, yang merupakan inti dari doa yang khusyuk. Frasa ini mengajarkan adab doa yang paling mendasar, yakni bahwa doa tidak ditujukan untuk didengar manusia, melainkan sebagai sarana menyampaikan *faqr* dan *dhull* (kehinaan diri) kepada Allah semata. Oleh karena itu, *nidā'an khafiyyan* menjadi simbol keikhlasan dan keintiman yang menempatkan doa sebagai dialog personal antara hamba dan Khalik, bukan sebagai pertunjukan publik, sehingga menghadirkan hubungan spiritual yang lebih mendalam dan autentik dengan Allah.

وَاشْتَغَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا (Pengakuan Kelemahan Fisik-Psikis)

Penggunaan metafora *isyā'āla al-ra'su syaiban* (kepala menyala oleh uban) dalam Q.S. Maryam ayat 4 mengandung kekuatan retorik dan psikologis yang mendalam. Ungkapan ini disandingkan dengan frasa *wahn al-'azm* (tulang yang telah lemah) untuk menggambarkan puncak keterbatasan fisik manusia akibat usia lanjut. Lebih dari sekadar deskripsi kondisi biologis, kedua frasa tersebut merepresentasikan pengakuan akan kefakiran mutlak manusia di hadapan Allah yang menjadi inti dari *ubudiyah* sejati. Melalui pengakuan atas kelemahannya, Zakaria menunjukkan kerendahan hati epistemik, yakni kesadaran bahwa pengetahuan, kemampuan, dan daya manusia sangat terbatas, sedangkan hanya Allah yang memiliki kekuasaan mutlak atas segala sesuatu. Kesadaran inilah yang menjadikan doa bukan sebagai bentuk tuntutan kepada Tuhan, melainkan sebagai permohonan yang lahir dari penghayatan mendalam terhadap kemahakusaan Allah dan kefanaan manusia, sehingga memperlihatkan kualitas penghambaan yang tulus dan penuh ketergantungan kepada-Nya.

لَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا (Aku Tidak Pernah Kecewa Berdoa kepada-Mu)

Frasa *lam akun bi-du'ā'ika rabbi shaqiyyan* merupakan pernyataan yang mencerminkan optimisme spiritual yang mendalam dalam doa Zakaria. Ungkapan ini menunjukkan bahwa pengalaman panjang dalam berdoa tidak melahirkan kekecewaan atau keputusasaan, melainkan memperkuat keyakinan dan harapan kepada Allah. Dalam perspektif psikologis, persepsi positif terhadap pengalaman berdoa seperti yang dimiliki Zakaria berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif untuk mencegah keputusasaan serta menjaga ketahanan mental di tengah tekanan dan penantian yang berkepanjangan. Selain itu, frasa ini mengandung pelajaran teologis yang penting, yaitu bahwa tujuan utama



doa bukan semata-mata memperoleh pengabulan secara materiil, melainkan menikmati pengalaman spiritual yang menyertainya, seperti merasakan kedekatan, kasih sayang, dan perhatian Allah. Dengan demikian, *lam akun bi-du'ā'ika rabbi shaqiyyan* menjadi deklarasi bahwa kebahagiaan sejati seorang mukmin terletak pada aktivitas berdoa itu sendiri, karena melalui doa ia terhubung dengan sumber segala kebahagiaan, yaitu Allah. Pemahaman ini menempatkan doa bukan sekadar sebagai sarana untuk mencapai suatu tujuan, melainkan sebagai tujuan spiritual dan jiwa dari seluruh ibadah.

Transformasi Jiwa dalam Doa Zakaria

Analisis terhadap Q.S. Maryam ayat 3–4 menunjukkan bahwa doa Zakaria tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian keinginan, tetapi juga sebagai wahana transformasi jiwa yang mendalam. Transformasi ini tampak dari pengakuan kelemahan yang berkembang menjadi kekuatan spiritual dan kesadaran akan keterbatasan diri yang mengantarkan pada puncak tauhid. Konsep *faqr* (kesadaran kefakiran) menjadi inti doa Zakaria, sebagaimana tercermin dalam ungkapan *wahn al-'azm* dan *isyā'āla al-ra'su syaiban* yang menggambarkan kondisi fisiknya yang lemah akibat usia lanjut. Namun, *faqr* bukanlah bentuk kepasifan, melainkan kesadaran yang mendorong ketergantungan penuh kepada Allah sambil tetap berikhtiar, sebagaimana terlihat pada Zakaria yang terus berdoa meskipun secara biologis peluang memperoleh keturunan hampir tidak ada. Dengan demikian, doa sebagai ekspresi *faqr* menjadi aktualisasi tauhid yang autentik karena menghapus ketergantungan kepada selain Allah dan menegaskan bahwa hanya Dia yang Mahakuasa dan Maha Menentukan.

Selain sebagai ekspresi tauhid, doa Zakaria juga berfungsi sebagai mekanisme koping religius yang membangun resiliensi spiritual. Frasa *lam akun bi-du'ā'ika rabbi shaqiyyan* menunjukkan kemampuannya mengubah potensi keputusan menjadi kebahagiaan spiritual (*spiritual wellbeing*), sehingga doa menjadi sumber harapan, optimisme, dan ketahanan jiwa dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Pada saat yang sama, pengulangan panggilan *Rabbi* menampilkan dimensi *qurb* (kedekatan) dan *uns* (keintiman) yang menegaskan bahwa doa bukan sekadar sarana menyampaikan permohonan, melainkan momen perjumpaan batin antara hamba dan Tuhannya. Melalui pengalaman kedekatan tersebut, doa menghadirkan ketenteraman, cinta, dan kekuatan batin yang membuat Zakaria tidak pernah merasa kecewa dalam berdoa, terlepas dari apakah permohonannya telah dikabulkan ataupun belum. Dengan demikian, doa dalam Q.S. Maryam ayat 3–4 tidak hanya menjadi media permohonan, tetapi juga sarana pembentukan resiliensi dan kedekatan spiritual yang mendalam dengan Allah.

Peneguhan Doa sebagai Jiwa dan Hakikat Agama

Setelah menyingkap dimensi-dimensi transformatif dalam doa Zakaria, temuan penelitian ini diintegrasikan dengan ayat-ayat doa lain dalam Al-Qur'an serta hadis Nabi untuk meneguhkan posisi doa sebagai jiwa dan hakikat agama. Integrasi tematik tersebut menunjukkan bahwa doa merupakan poros dari seluruh ibadah dan ruh yang menghidupkan agama dalam diri seorang mukmin. Dalam kerangka tafsir *mawdū'ī*, penghimpunan ayat-ayat yang memiliki tema serupa diperlukan untuk membangun pemahaman yang utuh mengenai suatu konsep. Oleh karena itu, Q.S. Maryam ayat 3–4 dihimpun dengan sejumlah ayat lain yang menegaskan kedudukan sentral doa dalam kehidupan beragama. Salah satunya adalah Q.S. Ghāfir ayat 60 yang secara eksplisit memerintahkan manusia untuk berdoa kepada Allah disertai janji pengabulan, sehingga memperlihatkan bahwa doa bukan sekadar amalan

pelengkap, melainkan bentuk penghambaan yang mendasar dan manifestasi ketergantungan total seorang hamba kepada Tuhannya.

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: “Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina.”

Q.S. al-Baqarah ayat 186 menegaskan kedekatan Allah,

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

Artinya: “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.”

Ayat ini memberikan jaminan teologis bahwa Allah senantiasa dekat dengan hamba-Nya dan merespons setiap doa yang dipanjatkan dengan penuh ketulusan. Kedekatan Ilahi tersebut menunjukkan bahwa doa bukan sekadar permohonan yang disampaikan dari manusia kepada Tuhan, melainkan bentuk relasi spiritual yang hidup antara keduanya. Pemahaman ini selaras dengan Q.S. al-A‘rāf ayat 55 yang memerintahkan agar doa dipanjatkan dengan *taḍarru‘* (kerendahan hati) dan *khufyah* (kelembutan suara), sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Zakaria dalam Q.S. Maryam ayat 3–4. Keselarasan antarayat ini memperlihatkan bahwa kerendahan hati, keikhlasan, dan keyakinan akan kedekatan Allah merupakan karakter utama doa yang ideal dalam.

ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”

Keseluruhan ayat tentang doa tersebut membentuk sebuah bangunan spiritual yang utuh dengan puncaknya berupa kesadaran *faqr* (kefakiran di hadapan Allah) dan pengalaman *qurb* (kedekatan dengan Allah), sebagaimana tercermin dalam doa Nabi Zakaria. Dalam perspektif ini, doa menjadi benang merah yang menghubungkan seluruh ajaran Al-Qur’an, baik yang berbentuk perintah, larangan, maupun kisah-kisah para nabi, karena semuanya bermuara pada pengakuan akan keesaan Allah dan ketergantungan total manusia kepada-Nya. Oleh karena itu, doa tidak hanya dipahami sebagai salah satu bentuk ibadah, tetapi juga sebagai ekspresi paling mendasar dari tauhid dan penghambaan, yang menjadikan hubungan antara manusia dan Allah tetap hidup serta bermakna dalam setiap aspek kehidupan.

Konfirmasi dengan Hadis al-Du‘ā’ Huwa al-‘Ibādah

Pernyataan Nabi Muhammad SAW bahwa “Doa adalah ibadah” (HR. al-Tirmidzi) serta hadis yang menyebut doa sebagai inti ibadah menguatkan temuan tafsir tematik penelitian ini. Shalat pada hakikatnya merupakan rangkaian doa, mulai dari takbir, bacaan al-Fatihah yang berisi pujian dan permohonan, hingga salam yang mengandung doa keselamatan. Tanpa ruh doa berupa kesadaran *faqr* (kefakiran di hadapan Allah) dan *qurb* (kedekatan dengan Allah), ibadah berisiko kehilangan makna spiritualnya. Pemahaman ini selaras dengan kisah Nabi



Zakaria yang menunjukkan bahwa doa bukan sekadar permohonan lisan, melainkan penghayatan atas kelemahan diri dan kebesaran Allah. Karena itu, Q.S. Maryam ayat 3–4 dan hadis-hadis tentang doa sama-sama menegaskan bahwa doa merupakan jiwa dan hakikat agama yang menghidupkan seluruh bentuk penghambaan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Q.S. Maryam ayat 3–4 meneguhkan konsep doa sebagai jiwa dan hakikat agama melalui tiga temuan utama. Pertama, konteks ayat menggambarkan kerapuhan manusia sebagai pintu hadirnya rahmat Allah. Kedua, analisis lafal-lafal kunci seperti *nidā'an khafiyyan*, *isyā'āla al-ra'su syaiban*, dan *lam akun bi-du'ā'ika rabbi shaqiyyan* mengungkap dimensi psikospiritual berupa kedekatan dengan Allah, pengakuan atas kelemahan diri, dan optimisme transendental. Ketiga, integrasi dengan ayat-ayat doa lainnya serta hadis *al-du'ā' huwa al-'ibādah* membuktikan bahwa doa merupakan inti yang menghidupkan seluruh syariat. Temuan ini juga menunjukkan bahwa doa berfungsi sebagai ekspresi *faqr*, mekanisme koping spiritual yang membangun resiliensi, dan sarana mencapai *qurb* kepada Allah. Dengan demikian, doa Nabi Zakaria dapat dipandang sebagai prototipe doa profetik yang merepresentasikan hakikat agama sebagai ketergantungan total manusia kepada Tuhan.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa Q.S. Maryam ayat 3–4 menempatkan doa sebagai pintu utama manifestasi rahmat Allah dalam kehidupan manusia. Secara struktural, kisah Zakaria hadir setelah pembukaan Surah Maryam yang menonjolkan tema rahmat Allah, sehingga doa menjadi medium yang menghubungkan keterbatasan manusia dengan kasih sayang Ilahi. Temuan ini sejalan dengan Husna (2023) yang menjelaskan bahwa doa Nabi Zakaria merepresentasikan keteguhan harapan seorang hamba di tengah keterbatasan. Dalam perspektif tafsir tematik, keterkaitan kisah Zakaria dalam Q.S. Maryam, Q.S. Āli 'Imrān, dan Q.S. al-Anbiyā' menunjukkan konsistensi pesan Al-Qur'an bahwa doa merupakan karakter utama kehidupan para nabi. Meskipun telah lanjut usia dan memiliki istri yang mandul, Zakaria tetap berharap kepada Allah, menegaskan bahwa doa lahir dari kesadaran akan keterbatasan diri yang membuka ruang bagi hadirnya rahmat-Nya.

Kesadaran tersebut tampak dalam frasa *nidā'an khafiyyan* yang menggambarkan doa lirih Nabi Zakaria. Temuan penelitian menunjukkan bahwa frasa ini tidak hanya merujuk pada rendahnya suara, tetapi juga melambangkan keikhlasan, keintiman, dan kekhusyukan spiritual. Penafsiran ini sejalan dengan Ibnu Katsir yang menjelaskan bahwa Zakaria menyembunyikan doanya agar terhindar dari riya' dan lebih dekat kepada keikhlasan. Pandangan tersebut diperkuat oleh Insanudin dan Rosyadi (2025) yang menegaskan bahwa nilai ibadah ditentukan oleh kemurnian niat kepada Allah SWT. Shihab juga menafsirkan *khafiyyan* sebagai doa yang lahir dari kedalaman hati dan menjadi komunikasi personal antara hamba dan Tuhannya. Sejalan dengan itu, Fadhilah dan Nirwana (2023) memandang doa sebagai sarana komunikasi langsung yang mencerminkan ketulusan dan ketergantungan kepada Allah. Dengan demikian, doa Nabi Zakaria menunjukkan intensitas hubungan spiritual yang dibangun melalui keikhlasan dan penghayatan batin yang mendalam. Temuan ini diperkuat oleh Duta et al. (2025) yang menyatakan bahwa doa dan dzikir berfungsi sebagai psikoterapi Islam yang membantu meredakan kecemasan, menumbuhkan ketenangan batin, dan meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah. Oleh karena itu, doa dalam Q.S. Maryam ayat 3 bukan sekadar aktivitas verbal, melainkan pengalaman spiritual yang menghadirkan ketenangan batin dan kedekatan eksistensial dengan Tuhan.



Dimensi psikospiritual yang lebih mendalam tampak pada pengakuan Zakaria terhadap kelemahan dirinya melalui frasa *wahana al-‘azmu minnī* dan *isya ‘āla al-ra’su syaibā*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengakuan tersebut bukan ekspresi keputusan, melainkan deklarasi kefakiran manusia di hadapan Allah. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Zakaria menyebutkan kelemahannya bukan untuk mengeluh, tetapi untuk menunjukkan ketidakberdayaan total sehingga hanya rahmat Allah yang menjadi harapannya. Temuan ini sejalan dengan Maududi et al. (2026) yang menyatakan bahwa spiritualitas Islam melalui doa, tawakal, dan keyakinan kepada rahmat Allah berperan dalam membangun ketahanan psikologis, sehingga individu tetap optimis dan sabar di tengah keterbatasan. Shihab menambahkan bahwa kata *isya ‘āla* memberikan kesan uban yang menyebar seperti api yang menyala, menggambarkan proses penuaan yang sangat intens. Penafsiran ini diperkuat oleh Dast Range dan Al-Akaish (2024) yang menjelaskan bahwa metafora api dalam Surah Maryam merupakan bentuk penggambaran retorik yang memperkuat makna usia lanjut dan melemahnya kondisi fisik Nabi Zakaria. Dalam perspektif psikologi Islam, pengakuan atas kelemahan diri tidak mencerminkan ketidakberdayaan yang negatif, melainkan kesadaran realistis tentang keterbatasan manusia yang melahirkan tawakal, harapan, dan ketenangan batin (Islah, 2025; Maududi et al., 2026). Oleh karena itu, kelemahan yang diakui Zakaria justru menjadi sumber kekuatan spiritual yang mengantarkannya pada ketergantungan total kepada Allah.

Temuan tersebut mengarah pada konsep *faqr* sebagai inti pengalaman doa Zakaria. Dalam perspektif psikospiritual Islam, *faqr* merupakan kesadaran mendalam bahwa manusia tidak memiliki daya dan kekuatan tanpa pertolongan Allah, sehingga melahirkan sikap tawakal, kerendahan hati, dan ketergantungan total kepada-Nya (Nurjamilah et al., 2024). Dalam konteks ini, doa Zakaria menunjukkan bahwa kesadaran akan kelemahan bukanlah bentuk fatalisme, melainkan fondasi tauhid yang menempatkan Allah sebagai sumber segala daya dan pertolongan. Kesadaran tersebut mendorong lahirnya keyakinan bahwa seluruh urusan berada dalam pengaturan Allah (Maslachah & Chozin, 2024; Martoyo, 2024). Temuan ini juga sejalan dengan Maula dkk. (2024) yang menyatakan bahwa keterbatasan Zakaria menciptakan ruang *faqr* yang menghilangkan ego dan kesombongan, sehingga membuka jalan bagi terkabulnya doa. Dengan demikian, Q.S. Maryam ayat 3–4 menegaskan bahwa inti penghambaan tidak terletak pada kemampuan manusia, melainkan pada kesadaran akan kebutuhan mutlak kepada Allah.

Selain sebagai ekspresi *faqr*, doa Zakaria juga menunjukkan fungsi penting sebagai mekanisme koping religius yang membangun resiliensi spiritual. Hal ini terlihat pada frasa *lam akun bi-du‘ā’ika rabbi shaqiyyan* yang menunjukkan bahwa Zakaria tidak pernah merasa kecewa dalam berdoa. Shihab menerjemahkan frasa tersebut sebagai pernyataan bahwa doa itu sendiri telah menjadi sumber kebahagiaan dan kepuasan batin, terlepas dari apakah permohonannya telah dikabulkan atau belum. Senada dengan itu, Ibnu Katsir menafsirkan bahwa Zakaria tidak pernah berputus asa karena ia meyakini bahwa Allah selalu mendengar dan memberikan yang terbaik. Pandangan ini diperkuat oleh Nasution et al. (2024) yang menjelaskan bahwa doa dalam perspektif Al-Qur’an bukan hanya sarana menyampaikan permohonan, tetapi juga bentuk komunikasi spiritual yang menumbuhkan kedekatan dengan Allah, memperkuat keimanan, serta melahirkan sikap optimis, keteguhan, dan harapan yang berkelanjutan dalam diri seorang mukmin. Dalam kajian psikologi Islam, Fitri (2026) menyebut kondisi ini sebagai *prophetic resilience*, yaitu kemampuan mempertahankan kesejahteraan spiritual di tengah krisis yang berkepanjangan. Temuan ini juga didukung oleh Aziz et al. (2025) yang menunjukkan bahwa mekanisme spiritual dalam Islam melibatkan proses *cognitive*



reappraisal, yaitu menafsirkan kembali kesulitan dalam kerangka hikmah Ilahi; *emotional regulation*, yaitu pengelolaan emosi melalui kedekatan dengan Allah; serta *meaning-making*, yaitu pembentukan makna spiritual atas pengalaman hidup. Ketiga mekanisme tersebut tampak dalam doa Nabi Zakaria yang merefleksikan penerimaan terhadap kondisi diri, pengelolaan kecemasan melalui doa, dan keyakinan bahwa setiap ketetapan Allah mengandung hikmah serta harapan. Ketiga mekanisme tersebut tampak dalam pengalaman Zakaria yang mampu memaknai keterbatasannya sebagai ruang untuk semakin dekat kepada Allah, bukan sebagai alasan untuk menyerah.

Lebih jauh, pengulangan panggilan *Rabbi* dalam doa Zakaria menunjukkan adanya dimensi *qurb* (kedekatan) dan *uns* (keintiman) yang menjadi inti pengalaman spiritual seorang mukmin. Temuan penelitian menunjukkan bahwa doa tidak hanya berfungsi sebagai sarana menyampaikan permohonan, tetapi juga sebagai ruang perjumpaan batin antara hamba dan Tuhannya. Shihab menafsirkan panggilan *Rabbi* sebagai bentuk adab sekaligus pengakuan akan hubungan personal yang hangat dengan Allah. Dalam konteks ini, kebahagiaan Zakaria tidak semata-mata lahir dari harapan memperoleh keturunan, tetapi dari pengalaman kedekatan dengan Allah yang terus ia rasakan selama proses berdoa. Temuan ini memperlihatkan bahwa tujuan tertinggi doa bukan hanya pengabulan permohonan, melainkan terciptanya relasi spiritual yang intim dan berkelanjutan dengan Tuhan. Sejalan dengan itu, Fadhilah dan Nirwana (2023) menegaskan bahwa doa dalam Al-Qur'an merupakan bentuk komunikasi spiritual yang menghubungkan manusia dengan Allah secara langsung, sehingga nilai utama doa tidak hanya terletak pada terpenuhinya harapan, tetapi juga pada terbentuknya kedekatan, ketergantungan, dan kesadaran akan kehadiran Allah dalam kehidupan seorang mukmin.

Keseluruhan temuan penelitian ini pada akhirnya meneguhkan konsep doa sebagai jiwa dan hakikat agama. Integrasi Q.S. Maryam ayat 3–4 dengan Q.S. Ghāfir ayat 60, Q.S. al-Baqarah ayat 186, serta Q.S. al-A'raf ayat 55 menunjukkan bahwa Al-Qur'an secara konsisten menempatkan doa sebagai inti penghambaan. Temuan ini diperkuat oleh hadis *al-du'ā' huwa al-'ibādah* yang menegaskan bahwa doa adalah ibadah itu sendiri. Bimasakti menjelaskan bahwa predikat doa sebagai “ibadah” atau “otak ibadah” menunjukkan bahwa doa merupakan unsur yang menghidupkan seluruh ritual keagamaan. Temuan ini selaras dengan *Tafsīr Rabbanā* (2023) yang menegaskan bahwa doa merupakan manifestasi penghambaan dan ketergantungan total kepada Allah. Oleh karena itu, meninggalkan doa bukan hanya berarti mengabaikan permohonan kepada Allah, tetapi juga menunjukkan sikap yang bertentangan dengan esensi ubudiyah sebagai hamba-Nya. Oleh karena itu, Q.S. Maryam ayat 3–4 dapat dipahami sebagai prototipe doa profetik yang memadukan *faqr*, *qurb*, resiliensi spiritual, dan tauhid secara utuh, sehingga menegaskan bahwa doa bukan sekadar salah satu bentuk ibadah, melainkan ruh yang menghidupkan seluruh bangunan agama.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Q.S. Maryam ayat 3–4 mengandung mekanisme psiko-spiritual yang mendalam dalam doa Nabi Zakaria AS. Melalui analisis konteks ayat dan lafal-lafal kunci seperti *nidā'an khafiyyan*, *isyta'ala al-ra'su syaibā*, dan *lam akun bi-du'ā'ika rabbi shaqiyyan*, ditemukan bahwa doa Nabi Zakaria merepresentasikan proses spiritual yang melibatkan keikhlasan, pengakuan atas keterbatasan diri (*faqr*), optimisme transendental, resiliensi spiritual, serta kedekatan yang intim dengan Allah (*qurb*). Doa tidak sekadar berfungsi sebagai sarana penyampaian permohonan, tetapi juga sebagai media transformasi jiwa yang mengantarkan manusia pada kesadaran akan ketergantungan total kepada Allah SWT. Integrasi



temuan ini dengan ayat-ayat lain tentang doa dan hadis *al-du'ā' huwa al-'ibādah* semakin menegaskan bahwa doa merupakan jiwa dan hakikat agama, karena menjadi inti penghambaan yang menghidupkan seluruh dimensi ibadah dan kehidupan spiritual seorang mukmin.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan studi tafsir Al-Qur'an dengan menghadirkan perspektif psiko-spiritual dalam memahami doa, khususnya pada kisah Nabi Zakaria. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa doa memiliki peran penting sebagai sarana pembentukan kesadaran diri, penguatan hubungan dengan Allah, serta mekanisme koping religius yang mampu membangun ketahanan spiritual dalam menghadapi berbagai keterbatasan dan tantangan kehidupan. Oleh karena itu, kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan studi tentang doa dalam perspektif tafsir, psikologi Islam, dan spiritualitas Islam secara lebih luas. Di samping itu, pemahaman terhadap doa sebagai jiwa dan hakikat agama diharapkan dapat mendorong umat Islam untuk menjadikan doa bukan hanya sebagai sarana memohon kebutuhan, tetapi juga sebagai jalan membangun kedekatan dengan Allah dan memperkokoh kualitas penghambaan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Q. W., Hamka, W. H. M., & As`Sam, M. H. (2026). Ibadah Dalam Perspektif Al-Islam Kemuhammadiyah: Kajian Konseptual Dan Implementatif. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(1), 166-179.
<https://journal.stkipsubang.ac.id/index.php/didaktik/article/view/10983>
- Aziz, A. N., Purnomo, H., Nashori, F., & Suud, F. M. (2025). Finding Meaning In Disappointment: The Integration Of Tafakkur And Tadzakkur As Adolescent Emotional Regulation Strategies In Islamic Psychology. *Afkaruna: Indonesian Interdisciplinary Journal Of Islamic Studies*, 21(2), 295–315.
<https://doi.org/10.18196/afkaruna.v21i2.27808>
- Dast Range, F., & Al-Akaish, A. M. J. S. (2024). Rhetorical Interpretation Of The Verses Of The Holy Quran From A Jurisprudential And Interpretative Perspective: Surah Maryam As A Model. *International Journal Of Humanities And Social Sciences Studies*, 2(Special Issue). <https://doi.org/10.61856/ijhss.v2ispc..224>
- Duta, L., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). *Prayer And Dhikr As Islamic Psychotherapy In Dealing With Anxiety*. Researchgate.
https://www.researchgate.net/publication/396824221_prayer_and_dhikr_as_islamic_psychotherapy_in_dealing_with_anxiety
- Fadhilah, A. N., & Nirwana, A. N. (2023). The Role Of Prayer In Seeking Mercy And Guidance: Lessons From The Tafsir Of Surah Al-Fatihah. *Ma`ālim Al-Qur`ān Wa Al-Sunnah*, 19(2), 292–298. <https://doi.org/10.33102/jmq.s.v19i2.434>
- Fauziah, A. N., Nur, T., & Permana, H. (2024). Peran Doa Dalam Meningkatkan Kualitas Ibadah Dan Kehidupan Sehari-Hari Umat Muslim. *Tasyri': Jurnal Tarbiyah-Syari'ah-Islamiah*, 31(2). <https://www.e-journal.stai-iu.ac.id/index.php/tasyri/article/view/632>



- Fitri, G. (2026). Doa-Doa Permohonan Anak Shalih Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik QS. Ali Imran:38 (Doa Zakaria) & QS. Al-Furqan:74 (Doa Orang Beriman). *Jurnal Dinamika Pendidikan Nusantara*, 7(1), 209–231.
<https://ejournals.com/ojs/index.php/jdnp/article/download/4616/5556>
- Hikmah, S. N., Nurlaily, F., Nawawi, K., & Arifin, A. Z. (2024). Personal Disorder In The Qur'an (Psychological Analysis Of Zakaria's Story). *Dirosatuna: Journal Of Islamic Studies*, 6(2), 138–149. <https://doi.org/10.31538/dirosatuna.v6i2.4591>
- Husna, R. R. (2023, July 25). *Belajar Tentang Keteguhan Hati Dari Doa-Doa Nabi Zakaria*. Tafsir Al-Qur'an Indonesia.
<https://tafsiralquran.id/belajar-tentang-keteguhan-hati-dari-doa-doa-nabi-zakaria/>
- Insanudin, M. N., & Rosyadi, S. (2025). Ikhlas Dalam Hadis Nabi: Rekonstruksi Nilai Spiritual Melalui Analisis Tematik Riwayat Şahīḥ. *El Nubuwwah: Jurnal Studi Hadis*, 3(1), 111–134. <https://doi.org/10.19105/elnuwwah.v3i1.15882>
- Islah, F. M. (2025). Psychospiritual Dynamics Of Repentance: An Islamic Psychological Perspective. *Asian Journal Of Islamic Psychology*, 2(1).
<https://doi.org/10.23917/ajip.v2i1.14260>
- Marina, S., Hably, R., Tamsin, F. M. P., & Alfirdaus, M. R. (2025). Dari Mukjizat Maryam Hingga Kelahiran Yahya: Tafsir Dzurriyyah Thayyibah Dalam Doa Nabi Zakaria A.S.: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1).
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1821>
- Marina, S., Hably, R., Tamsin, F. M. P., & Alfirdaus, M. R. (2025). Dari Mukjizat Maryam Hingga Kelahiran Yahya: Tafsir Dzurriyyah Thayyibah Dalam Doa Nabi Zakaria A.S. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1).
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1821>
- Martoyo. (2024). Tawakal Dalam Menuntut Ilmu. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(3), 98–108. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i3.1315>
- Maslachah, A. F., & Chozin, F. H. (2024). Integrasi Nilai Tawakal Dalam Al-Qur'an Sebagai Metode Penguatan Diri Bagi Penderita Insecure: Studi Maudhu'i. *AT-TAISIR: Journal Of Indonesian Tafsir Studies*, 5(1), 41–56. <https://doi.org/10.51875/attaisir.v5i01.312>
- Maududi, A. A. A., Febriana, C., Al Fauzan, M. R., & Puspitasari, C. S. (2026). Intervensi Spiritual Islam Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan: Systematic Literature Review. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(1), 107–118.
<https://doi.org/10.55606/detector.v4i1.5863>
- Maula, L. N., & Yuzar, S. K. (2024). Tinjauan Tafsir Maqasidi Terhadap Kisah Nabi Zakaria: Analisis Qs. Maryam [19]: 1-11. *Jurnal AT-TAHFIDZ: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 5(2), 179-190. <https://doi.org/10.53649/at-tahfidz.v5i2.661>
- Nasution, Z. A. U., Halim, A., & Syahputra, H. (2024). A Thematic Study On The Concept Of Hope In Prayer (Al-Tama') And Its Implementation In The Modern Era: Perspectives From Q. Shihab And W. Al-Zuhaili. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr*, 13(1), 49–64. <https://doi.org/10.24090/jimrf.v13i1.11457>



- Nurjamilah, S., Bahar, R., & Alfarisi, S. (2024). The Conceptual Foundation Of Spiritual Well-Being: Psychology And Sufism. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 5(2). <https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/sh/article/view/23535>
- Siregar, J., Razak, A. A., Kurniawan, Y., Ahmad Raston, N., & Amita, N. (2024). Worship And Life Satisfaction Among Muslims Who Perform Hijrah: Attachment To God As A Mediator. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(2). <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i2.24554>
- Tafsīr Rabbanā. (2023). Tafsīr Rabbanā: Tafsir Tematik Ayat-Ayat Doa: Pelaku, Makna, Dan Refleksi Kehidupan. *Mizanedupress & Surya Pustaka Ilmu*. https://www.researchgate.net/publication/369762535_tafsir_rabbana_tafsir_tematik_ayat-ayat_doa_pelaku_makna_dan_refleksi_kehidupan
- Triandini, F. (2023). Binaan Tauhid Terhadap Keutuhan Aqidah Islam. *JIS: Journal Islamic Studies*, 1(3), 456–468. <https://doi.org/10.71456/jis.v1i3.590>