

## **BAB IV**

### **SURAH YUNUS AYAT 57**

#### **A. Penafsiran Surah Yunus Ayat 57 dalam Tafsir Al-Azhar**

Mengenai konsep kesehatan mental dalam tafsir Al-Azhar, memang tidak dibahas secara spesifik atau tekstual, namun jika dilihat dari ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan indikator kesehatan mental seperti yang telah penulis uraikan, maka pembahasan tersebut dapat ditemukan dalam tafsir Al-Azhar. Padanan kata akan ditemukan jika indikator kesehatan mental ditelusuri dalam tafsir Al-Azhar.

Seperti kemampuan mengelola stres dibahas dalam bab kesabaran, mampu beradaptasi dengan baik dibahas dalam bab kemampuan menjaga hubungan baik dengan sesama manusia, dan produktif dibahas dalam ayat mengenai peringatan Allah kepada hamba-Nya untuk dapat memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan kegiatan atau perbuatan yang baik dan bermanfaat kemudian mampu memberi manfaat bagi lingkungan sekitar dibahas dalam bab kesalehan sosial yang merupakan perwujudan keimanan dalam bidang sosial.<sup>87</sup>

Kesehatan mental dalam perspektif Islam, khususnya dalam tafsir Buya Hamka, merujuk pada keadaan di mana seseorang memiliki keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan sosial.<sup>88</sup> Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar<sup>89</sup>, kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan penyakit atau gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk menyesuaikan diri

---

<sup>87</sup> Nahar, "Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." 66-68.

<sup>88</sup> Nahar, "Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." 70-71.

<sup>89</sup> Buya Hamka, *Tafsir al-azhar* (singapura: Pustaka nasional, 1982).

dengan lingkungan, mengatasi stres, dan berkontribusi secara produktif dalam masyarakat. Al-Quran Surah Yunus ayat 57 menyatakan bahwa Al-Quran adalah "penawar bagi penyakit yang ada di dalam dada (jiwa)," yang menunjukkan bahwa kesehatan mental juga terkait erat dengan spiritualitas dan keimanan kepada Allah SWT.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ  
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman." (Yunus:57)

Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menjelaskan bahwa ayat ini mengandung empat unsur penting dalam menempuh kehidupan, yaitu Allah berseru kepada sekalian manusia bahwa kepada mereka telah didatangkan Al-Quran melalui rasul-Nya. Di dalamnya terkandung pedoman-pedoman hidup yang sangat berguna bagi kehidupan mereka. Di dalam ayat ini disebutkan pedoman-pedoman hidup itu, sebagai jawaban atas keingkaran mereka terhadap ayat-ayat Allah dan ancaman-ancaman-Nya.<sup>90</sup>

Dalam kebingungan manusia, Tuhan menunjukkan jalannya. Allah menjelaskan bahwa sesulit apapun jalan yang harus dilalui, semua itu akan dapat dilalui karena Allah telah memberikan petunjuk. Inilah manusiab Al-Quran yang mengandung empat elemen penting dalam perjalanan hidup.<sup>91</sup>

<sup>90</sup> M. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar* (Jakarta: Penamadani, 2003). 98-100

<sup>91</sup> Abdulmalik Abdulkarim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, 1 ed., vol. 4 (Jakarta: Gema Insani, 2015), 234.

## 1. Pengajaran (*Mau'idhah*)

Yaitu pelajaran dari Allah kepada seluruh manusia agar mereka mencintai yang hak dan benar, serta menjauhi perbuatan yang batil dan jahat. Pelajaran ini harus betul-betul dapat terwujud dalam perbuatan mereka.<sup>92</sup>

"*Wahai manusia!*" (pangkal ayat 57). Memulai ayat sebagai seruan kepada seluruh manusia, supaya manusia tidak usah bingung memikirkan hari depannya. Sebab Pimpinan ada: "*sungguh telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu, dan suatu obat bagi apa yang dalam dada, dan petunjuk, dan rahmat bagi orang-orang yang beriman..*" (ujung ayat 57).<sup>93</sup>

Pertama: Mengandung pengajaran atau bimbingan, baik dalam pengembangan akhlak atau karakter, sikap hidup, maupun dalam praktik suatu pekerjaan. Ini adalah pendidikan untuk memperhalus sikap jiwa. Ajaran Al-Quran memampukan manusia untuk membedakan antara yang baik dan yang buruk, antara pekerjaan yang diridhai Allah dan yang dikutuk-Nya. Sikap dan pekerjaan mana yang akan membawa manfaat lahir dan batin.

Beberapa ayat Al-Quran secara terbuka mendorong perbuatan baik, seperti menolong, menghormati, mengasihi, dan bersedekah. Juga secara terbuka melarang perbuatan-perbuatan buruk, seperti mencuri harta orang lain, meminum minuman yang merusak akal, berzina, dan memakan harta anak yatim. Banyak sekali ayat-ayat yang demikian, seperti yang disebutkan dalam surah al-Isra' ayat 7:

إِنَّ أَحْسَنَكُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ<sup>ص</sup> وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ  
 لِيَسْأَوْا وُجُوهَكُمْ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبَرَّوْا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا

(al-Isra': 7)

<sup>92</sup> Hamka, *Tafsir al-azhar*. jilid 5 juz 11, 234.

<sup>93</sup> Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, vol. 4, 234.

Allah menegaskan bahwa apabila Bani Israil berbuat baik, maka hasil kebaikan itu untuk mereka sendiri. Namun demikian, ketentuan yang terdapat dalam ayat ini tidak khusus untuk mereka sendiri, melainkan berlaku umum untuk seluruh manusia sepanjang masa. Dengan demikian, apabila manusia berbuat baik atau berbuat kebajikan, maka balasan dari kebajikan itu akan dirasakannya, baik di dunia maupun di akhirat. Kebaikan yang akan mereka terima di dunia ialah mereka akan menjadi umat yang kuat mempertahankan diri dari maksud jahat yang direncanakan oleh para musuh mereka. Mereka akan memperoleh kesempatan untuk melipatgandakan harta sebagai sarana hidup, dan melanjutkan keturunan sebagai khalifah di muka bumi.

Mereka akan menjadi bangsa yang kuat, yang dapat mewujudkan budaya yang tinggi untuk lebih menggairahkan kehidupan mereka, dan menjamin kelancaran usaha dan ibadah mereka kepada Allah swt. Sedangkan kebahagiaan yang abadi adalah surga yang penuh dengan kenikmatan yang disediakan dan dijanjikan kepada mereka, sebagai bukti keridaan Allah swt atas kebajikan yang mereka lakukan. Apabila mereka berbuat jahat dengan melakukan perbuatan yang bertentangan dengan wahyu dan fitrah kejadian mereka sendiri, seperti menentang kebenaran dan norma-norma dalam tata kehidupan mereka sendiri, maka akibat dari perbuatan mereka itu adalah kemurkaan Allah kepada mereka.

## **2. Obat (*Syifa*)**

Penyembuh bagi penyakit yang bersarang di dada manusia, seperti penyakit syirik, kufur dan munafik, termasuk pula semua penyakit jiwa yang mengganggu ketenteraman jiwa manusia, seperti putus harapan, lemah pendirian,

memperturutkan hawa nafsu, menyembunyikan rasa hasad dan dengki terhadap manusia, perasaan takut dan pengecut, mencintai kebatilan dan kejahatan, serta membenci kebenaran dan keadilan.

*Kedua: Disebutkan bahwa ia adalah obat bagi apa yang ada di dalam dada. Baik dalam bahasa Arab maupun dalam bahasa manusia (Melayu) dan semua bahasa di dunia, orang mengakui keberadaan hati. Ia juga disebut hati sanubari, hati nurani. Kadang-kadang disebut juga dengan hati. Namun yang dimaksud dengan jantung bukanlah semata-mata gumpalan kelahiran atau segumpal daging yang terletak di sisi kiri dada, karena darah yang mengalir deras beredar setiap detik di dalam tubuh manusia.<sup>94</sup>*

Jadi yang dimaksud dengan hati dalam penggunaan bahasa adalah akal, intelek, pengetahuan, dan perasaan halus. Jantung tempat tembakan pertama berada di dada, di dinding oleh tulang-tulang dada. Oleh karena itu, dalam membicarakan urusan hati, orang selalu membicarakan pula isi dada. Seperti ungkapan yang terkenal: "*Ini dadaku, mana dadamu!*" Oleh karena itu, dada atau hati mencakup semua naluri dan kekuatan yang mempengaruhi kekuatan hidup manusia: Ini termasuk hasrat, nafsu, kemarahan, kasih sayang, dan seterusnya, yang telah ditambahkan nama lain dalam perkembangan bahasa manusia, sentimen. Ketika seseorang bahagia, itu disebut hati yang besar, dan ketika dia sedih, itu disebut hati yang besar, atau hati yang kecil.

Memang penyelidikan biologis terhadap tubuh manusia menunjukkan bahwa pusat pemikiran manusia adalah otak, bukan hati. Kecerdasan otak adalah kecerdasan akal dan pikiran, upaya untuk mengatasi kesulitan. Jika seorang dokter mengambil jantung dan hati manusia dan memeriksanya, dia tidak akan menemukan aktivitas otak, meskipun jelas bahwa darah didistribusikan ke seluruh tubuh dari jantung. Namun demikian, baik manusia di zaman kuno maupun

---

<sup>94</sup> Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, vol. 4, 235.

manusia di zaman modern, selalu menyebut hati, isi dada. Jadi, kebiasaan manusia inilah yang digunakan Al-Quran untuk menyebut dada atau hati, sebagai pusat fenomena emosional. Hati senang, hati sedih, hati kecewa, hati gembira, dan jelas bahwa segala sesuatu yang menyangkut perasaan berpusat pada hotel atau dada. Ketika orang mengatakan sakit otak, manusia berpikir tentang orang gila.

Namun ketika disebut sakit hati, manusia diingatkan akan seseorang yang mendendam karena dikecewakan. Setelah manusia mengetahui apa arti hati atau dada, manusia dapat memahami tujuan kedua dari Al Qur'an, yaitu bahwa Al-Quran mengandung obat untuk apa yang ada di dalam dada. Hal ini karena banyak perasaan di dalam hati yang membutuhkan pengobatan segera. Jika tidak segera diobati, maka akan menjadi penyakit yang berkepanjangan. Sebagian penyakit yang menimpa hati adalah kebodohan dan prasangka buruk, keraguan dalam memegang suatu keyakinan, kemunafikan, kebencian, dendam, iri hati, niat jahat, kehendak keji, perilaku busuk, kekhawatiran, keputusasaan, pikiran yang remuk, pandangan yang gelap, dan lain-lain. Hilangnya kepercayaan kepada sesama manusia karena pernah dikecewakan. Takut menghadapi tanggung jawab, karena telah ditinggalkan.<sup>95</sup>

Kemajuan dalam pengetahuan medis tentang penyakit hati telah mengarah pada kesimpulan bahwa penyakit di hati juga dapat mempengaruhi tubuh. Penyakit-penyakit lain dapat timbul di dalam tubuh karena penyakit hati. Misalnya, sesak napas, tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, gula, koreng,

---

<sup>95</sup> Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, vol. 4, hal. .

dan sebagainya. Dan ketika tubuh sakit, mata memandang dengan sedih pada tugas kehidupan, sehingga berlarut-larut.

Manusia dapat dengan mudah memikirkan pengaruh Al-Quran terhadap hati yang sakit. Misalkan manusia tiba-tiba ditimpa cobaan yang berat. Misalnya, anak yang manusia cintai tiba-tiba meninggal dunia. Hati manusia sedih saat itu, begitu suramnya kehidupan. Tidak ada manusia yang dapat menyembuhkan saat itu. Orang hanya datang untuk membujuk. Jika manusia menuruti hal ini, kesedihan manusia atas kematian anak manusia akan berlarut-larut, menyebabkan manusia mengabaikan pekerjaan manusia yang lain.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

*"Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku."(asy-Syu'ara':80)*

Kemudian manusia mengambil obatnya dari Al-Quran, di sana manusia menemukan bahwa segala sesuatu yang bernyawa pasti akan mati, dan yang menentukan kematian adalah Allah. Sama seperti anak yang mati adalah pemberian tuhan dan waktu yang diberikan kepada manusia, mutlak milik tuhan. Maka Allah juga Maha Kuasa untuk mengambilnya kembali, bahkan diri manusia sendiri, nyawa dan raga manusia, semua milik Allah, dan manusia juga akan mati. Semua ini ada di dalam Al-Quran, lalu manusia baca dan pahami dengan tenang, maka lambat laun isi dada akan terobati. Baca juga contoh-contoh lainnya. Al-Quran adalah obat bagi kesombongan segera setelah ia naik dan membengkak. Dan kesombongan adalah penyakit karena Al-Quran mengajarkan kesabaran. Al-Quran juga mengajarkan tentang Ridha. Ini sangat penting bagi kehidupan kita.

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*"Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian."(al-Isra Ayat 82)*

Al-Quran membebaskan jiwa dari semua ikatan, dan dikumpulkan menjadi satu ikatan, yaitu Allah. Itulah sebabnya Nabi Yusuf merasa bebas ketika dia dipenjara selama hampir tujuh tahun. Karena hanya tubuhnya saja yang dirampas kemerdekaannya, tetapi jiwanya bebas dari alam, karena bergantung kepada Tuhan. Hal ini ia nyatakan kepada kedua sahabatnya ketika berada di dalam penjara yang memintanya untuk menafsirkan mimpi mereka. Kita akan menjumpainya lagi nanti dalam Surat Yusuf. Jika hati di dalam dada kalian telah terserang penyakit kesombongan akan kekuasaan, obati dengan Al Quran karena Al-Quran mengatakan bahwa satu-satunya yang benar-benar berkuasa adalah Allah.

### **3. Petunjuk (Huda)**

Petunjuk ke jalan yang lurus yang menyelamatkan manusia dari keyakinan yang sesat dengan jalan membimbing akal dan perasaannya agar berkeyakinan yang benar dengan memperhatikan bukti-bukti kebenaran Allah, serta membimbing mereka agar giat beramal, dengan jalan mengutamakan kemaslahatan yang akan mereka dapati dari amal yang ikhlas serta menjalankan aturan hukum yang berlaku, mana perbuatan yang boleh dilakukan dan mana perbuatan yang harus dihindari.



يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى

صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

*"Dengan Kitab itulah Allah memberi petunjuk kepada orang yang mengikuti keridaan-Nya ke jalan keselamatan, dan (dengan Kitab itu pula) Allah mengeluarkan orang itu dari gelap gulita kepada cahaya dengan izin-Nya, dan menunjukkan ke jalan yang lurus." (al-Maidah:16)*

Bahkan dalam tafsirnya Hamka juga menekankan pentingnya

menggunakan akal dan perasaan dalam memahami petunjuk Allah. Beliau menjelaskan bahwa Al-Qur'an berbicara kepada akal dan hati manusia, mengajak untuk merenungkan dan merasakan kebenaran ayat-ayatnya. Hamka menekankan bahwa iman dan amal saleh merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Beliau berpendapat bahwa *"iman yang baik akan menimbulkan amal (perbuatan yang baik) dan amal yang baik tidak akan timbul tanpa iman yang baik"*. Ini menunjukkan bahwa petunjuk Allah terwujud melalui keseimbangan antara keyakinan yang benar dan tindakan yang sesuai.<sup>96</sup>

#### **4. Rahmat (Rahmah)**

Yaitu karunia Allah yang diberikan kepada orang-orang mukmin, yang dapat mereka petik dari petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Quran. Orang-orang mukmin yang meyakini dan melaksanakan petunjuk-petunjuk yang terdapat dalam Al-Quran akan merasakan buahnya. Mereka akan hidup tolong-menolong, sayang-menyayangi, bekerja sama dengan menegakkan keadilan, menumpas

<sup>96</sup> Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, vol. 4, 236 .

kejahatan dan kekejaman, serta saling bantu membantu untuk memperoleh kesejahteraan.

Ini adalah hasil atau dampak alami dari tiga hal yang pertama. Jika ajaran Allah dipegang teguh, jika Al-Quran digunakan sebagai obat hati, obat dada, dan digunakan sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan, maka Rahmat Ilahi akan terasa bagi diri sendiri dan rumah tangga serta masyarakat. Dengan memegang ajaran Tuhan, otak menjadi cerdas. Dengan memegang resep dan obat mujarab Tuhan, dada menjadi bersih dari penyakit. Dengan memegang petunjuk Tuhan, kita terhindar dari kesesatan. Ketiganya menumbuhkan Rahmat dalam hidup kita. Pertama, Kasih Karunia Allah yang menutupi kita. Kedua, Rahmat itu tumbuh di dalam hati kita. Hilangnya kebencian. Rasa rahmat inilah yang menghiasi kehidupan seorang Mu'min, yang sangat kontras dengan pemahaman kufur dan materialisme, materialisme. Karena pemahaman Ateis Materialis dibangun atas dasar kebencian dan dendam.<sup>97</sup>

مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ

Allah berfirman: *Muhammad adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia bersikap keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. (al-Fath:29)*

Empat sifat yang terkandung dalam ayat ini diciptakan Allah sesuai dengan fitrah kejadian manusia. Artinya, menurut akal, manusia mempunyai kecenderungan untuk menerima nasehat-nasehat yang baik, menerima petuah-petuah yang dapat mengobati kegoncangan jiwanya, menerima petunjuk-petunjuk

---

<sup>97</sup> Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, vol. 4,236 .

yang dapat dipedomani untuk kebahagiaan hidupnya dan suka hidup damai, kasih mengasihi dan sayang menyayangi di antara mereka.

Sifat rahmah dikhususkan buat orang mukmin di dalam ayat ini, sebab merekalah yang mau menjadikan Al-Quran sebagai pedoman, dan menjalankan perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya. Sedang orang-orang kafir dan orang-orang musyrik tidak mau mempercayai apalagi mengerjakan isi kandungannya.

## **B. Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar**

### **1. Ciri-ciri Kesehatan Mental yang baik**

Buya Hamka menekankan dalam tafsirnya bahwa hati adalah letak dan sumber utama kebahagiaan manusia. Itu sebabnya Al-Quran banyak membahas mengenai hati baik dari penyakit hati sampai kebahagiaannya. Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar<sup>98</sup> mengidentifikasi beberapa ciri-ciri kesehatan mental yang baik, antara lain:

#### **a) Memiliki Keimanan dan Ketaqwaan Kepada Allah**

Sedangkan dalam Islam, kesehatan mental berkaitan dengan sikap penyerahan diri seutuhnya kepada Allah SWT, dengan keimanan dan ketaqwaan yang kuat tercantum dalam Al-Quran.

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Artinya: *Beriman kepada yang gaib. Termasuk di dalamnya beriman kepada Allah dengan sesungguhnya, menundukkan diri serta menyerahkannya sesuai dengan yang diharuskan oleh iman itu. Tanda keimanan seseorang ialah melaksanakan semua yang diperintahkan oleh imannya itu. (al-Baqarah:2)*

---

<sup>98</sup> hidayat, "Pemikiran Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka) Tentang Dakwah Dan Implikasinya Terhadap Pengembangan Masyarakat Islam," 330.

Penyerahan diri kepada Allah atau tawakkal adalah konsep penting dalam Islam yang mengajarkan umat Muslim untuk mempercayakan segala urusan kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Sikap ini membantu mengurangi kecemasan dan stres karena seorang Muslim percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar dan penuh hikmah. Dengan demikian, tawakkal memberikan ketenangan batin dan mengurangi beban mental.

#### **b) Terbebas dari Sifat-Sifat Tercela**

Penyakit jiwa dalam Islam diidentikkan dengan sifat-sifat buruk seperti tamak, dengki, iri hati, arogan, emosional, dan lainnya tercantum dalam Al-Quran surah Al-Isra:37.

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا

Artinya: *Dan janganlah kamu berjalan di bumi ini dengan sombong. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri.* (al-Isra:37)

Sifat-sifat buruk seperti tamak, dengki, iri hati, dan emosional dapat menyebabkan gangguan mental. Misalnya, iri hati dan dengki dapat menimbulkan perasaan tidak puas dan kebencian yang berkelanjutan, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Emosi negatif ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi.

Kesehatan mental tidak hanya dilihat dari aspek psikologis tetapi juga spiritual. Sifat-sifat buruk dianggap sebagai penyakit jiwa karena mereka merusak keseimbangan spiritual seseorang. Dengan mengikuti ajaran-ajaran Islam dan menjauhi sifat-sifat buruk, seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan kesehatan mental yang lebih baik.

### c) Mampu Mengaktualisasikan Potensi Diri

Menurut Ryff,<sup>99</sup> orang yang sehat mentalnya adalah yang mampu mengaktualisasikan diri atau mewujudkan potensi yang dimilikinya tercantum dalam Al-Quran surah Al-Isra:70. Ayat ini menegaskan bahwa Allah telah memberikan kemuliaan dan potensi kepada manusia untuk diaktualisasikan dengan sebaik-baiknya.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ  
مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: *Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, dan Kami angkut mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna. (al-Isra:70)*

Aktualisasi diri dalam Islam dapat diartikan sebagai proses pengembangan dan pemanfaatan potensi yang telah dianugerahkan oleh Allah kepada manusia. Potensi ini mencakup aspek fisik, mental, intelektual, emosional, dan spiritual. Dalam Islam, aktualisasi diri bukan hanya tentang pencapaian pribadi tetapi juga tentang bagaimana seseorang dapat berkontribusi positif kepada masyarakat dan menjalankan peran sebagai khalifah di bumi.<sup>100</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari, aktualisasi diri dapat diwujudkan melalui berbagai cara seperti pendidikan, ibadah, dan kontribusi sosial. Islam mengajarkan bahwa dengan menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, seseorang dapat mencapai keseimbangan hidup yang optimal, yang pada gilirannya akan mendukung kesehatan mental yang baik.

<sup>99</sup> Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," 1077.

<sup>100</sup> Warni, "Dzikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al Quran Surat Ar-Ra'du Ayat 28 dalam Tafsir Al Azhar)," 55.

#### d) Memiliki Hubungan Sosial yang Baik

Orang yang sehat mentalnya memiliki kemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tercantum dalam Al-Quran surah An-nisa:36.

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ  
وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا  
يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا<sup>١٠١</sup>

Artinya: Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri. (An-nisa:36)

Orang yang sehat mentalnya memiliki kemampuan untuk menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hal ini tercantum dalam Al-Quran surah An-Nisa ayat 36, yang menekankan pentingnya beribadah kepada Allah, tidak mempersekutukan-Nya, dan berbuat baik kepada orang tua, kerabat, anak yatim, orang miskin, tetangga, dan orang-orang yang membutuhkan. Ayat ini mengajarkan tentang pentingnya hubungan sosial yang baik dan sikap empati terhadap sesama.<sup>101</sup>

Jiwa *insecure* atau perasaan tidak aman dan rendah diri dapat menghambat seseorang dalam menjalankan perintah-perintah sosial yang diajarkan dalam surah An-Nisa ayat 36. Namun, Islam memberikan panduan untuk mengatasi perasaan *insecure* ini. Rasa *insecure* sering muncul karena seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Islam mengajarkan untuk bersyukur atas apa yang

<sup>101</sup> F R Aرسال dan L Marlina, "Legitimasi Al-Qur'ān tentang Konsep Kesehatan Mental," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 8, no. 2 (2023), 45.

dimiliki dan tidak membandingkan diri dengan orang lain, karena setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

#### e) Memiliki Ketenangan Jiwa

Kesehatan mental dalam Islam berorientasi pada ketenangan pikiran atau jiwa, dengan keharmonisan emosi dan perasaan positif yang tercantum dalam Al-Quran surah Al-Fajr:27-30

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّاتِي

Artinya: "*Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku. (Al-Fajr:27-30)*

Jiwa yang tenang akan terhindar dari gejalak emosi negatif, seperti ketakutan, kecemasan, depresi, dan stres yang berlebihan. Ketenangan jiwa memungkinkan seseorang untuk berpikir jernih, mengambil keputusan yang bijak, dan menjalani kehidupan dengan lebih positif dan produktif. Jiwa yang tenang juga memudahkan seseorang untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan, baik di dunia maupun di akhirat.<sup>102</sup>

## 2. Aplikasi Praktis Ajaran Al-Quran

Dengan iman dan dzikir, perpaduan antara kehendak hati yang bersih dengan dorongan nafsu, manusia dapat mencapai ridha Allah SWT dan rasa tenang itu. Oleh sebab itu dalam tafsirnya Hamka Memberikan penjelasan mengenai kesehatan mental dengan penyembuhnya, dengan pendekatan holistik dan interpretasi dengan zaman sekarang maka ada

---

<sup>102</sup> Muhammad, Handayani, dan Nurrohmah, "Problematika Mental Illness dan Solusinya dalam al-Qur'an Perspektif Hamka," 255.

**a) Dzikir (*Mindfulness*)**

Dzikir adalah salah satu metode utama dalam menjaga kesehatan mental menurut Tafsir Al-Azhar. Dzikir membantu menenangkan hati dan pikiran, serta mendekatkan diri kepada Allah. Dalam QS. Ar-Ra'du ayat 28, Hamka menafsirkan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang dan tentram. Hamka menjelaskan bahwa dengan berzikir, seseorang akan selalu merasa dekat dengan Allah, yang pada gilirannya memberikan rasa aman dan tentram. Dzikir membantu mengalihkan pikiran dari masalah duniawi dan fokus pada kekuasaan dan kasih sayang Allah.<sup>103</sup>

Secara psikologis, terapi zikir adalah metode dengan menstimulasi pikiran dan hati untuk mengingat Allah dalam kehidupan sehari-hari.<sup>104</sup> Subandi menjelaskan bahwa dengan terapi zikir, maka akan memproduksi persepsi-persepsi baru yang membentuk keyakinan yang mendominasi pikiran individu, yakni keyakinan bahwa bantuan Allah itu benar-benar nyata dan dapat membantu individu untuk menghadapi segala macam hal yang mengganggu mentalnya atau mendominasi otaknya.<sup>105</sup>

Di samping itu, zikir juga memiliki dampak pada otak, yakni memberi stimulasi aktivitas pada hipotalamus supaya dapat mencegah produksi hormon *corticotrophin-releasing factor* (CRF) sehingga terjadi hambatan ketika proses *mensekresi adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) di kelenjar anterior pituitary. Terjadinya hambatan tersebut memberi pengaruh pada produksi kortisol,

---

<sup>103</sup> Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, 4:239.

<sup>104</sup> Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka," 78.

<sup>105</sup> V. S. M. Wahyuningrum, "Self healing dalam kitab tafsir al-azhar karya Hamka," *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought Volume 1*, no. 1 (2023): 37–55.



adrenalin, dan noradrenalin. Kondisi inilah yang menjadikan tubuh dalam keadaan tenang, tekanan darah stabil, dan detak jantung beritme normal.<sup>106</sup>

*Mindfulness* adalah teknik untuk memberi waktu agar fokus dengan hal yang terjadi sekarang tanpa menghakimi apa yang terjadi dan memiliki kesadaran penuh dalam diri. Dengan demikian, zikir dan teknik *Mindfulness* dapat menghadirkan kesadaran yang penuh atas diri, terutama perihal kekurangan pada diri sendiri.<sup>107</sup>

Ada yang perlu diperhatikan ketika melakukan dzikir, yaitu: 1) Berdzikir dengan hati, artinya melibatkan hati untuk merenungkan kekuasaan dan kebesaran-Nya; 2) Berdzikir dengan tad}arru', yaitu merendahkan diri di hadapan Allah; 3) Berdzikir dengan rasa takut kepada-Nya, yaitu takut akan pencabutan segala nikmat, anugerah, atau takut akan hilangnya pertolongan-Nya; 4) Tidak boleh berdzikir dengan suara keras atau bahkan berteriak-teriak. Hal ini karena Allah Maha Mendengar. Meskipun dzikir tersebut hanya diucapkan dalam hati, Allah dapat mendengarnya.

#### **b) Shalat (meditasi)**

Shalat juga merupakan bentuk ibadah yang memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menafsirkan QS. Al-Isra' ayat 78 bahwa shalat dapat meningkatkan taraf kesehatan seseorang dengan mengoptimalkan keseimbangan mental dan spiritual.<sup>108</sup>

Selain dzikir, ibadah seperti salat juga merupakan sumber ketenangan jiwa. Hamka menekankan pentingnya salat dalam menjaga kesehatan mental.

<sup>106</sup> Wahyuningrum, "Self healing dalam kitab tafsir al-azhar karya Hamka," 42.

<sup>107</sup> Wahyuningrum, "Self healing dalam kitab tafsir al-azhar karya Hamka," 49.

<sup>108</sup> Wahyuningrum, "Self healing dalam kitab tafsir al-azhar karya Hamka." 50

Salat bukan hanya kewajiban ritual, tetapi juga sarana untuk berkomunikasi dengan Allah, memohon petunjuk, dan mencari ketenangan. Dalam Q.S. Al-Baqarah :153, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar."*  
(al-Baqarah :153)

Hamka menjelaskan bahwa salat dan sabar adalah dua hal yang harus berjalan seiring. Ketika seseorang menghadapi kesulitan, salat membantu menenangkan jiwa dan memberikan kekuatan untuk bersabar. Hamka juga menekankan bahwa ketenangan jiwa harus diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>109</sup>

Salat dengan khusyuk sangat sulit dilakukan. Seringkali shalat dilakukan di sela-sela kesibukan hanya sebagai kewajiban dan terburu-buru. Selain itu, ketika shalat, seseorang sulit untuk memusatkan hati dan pikirannya kepada Allah karena pikirannya masih penuh dengan urusan duniawi. Oleh karena itu, penting untuk melatih diri agar dapat khusyuk dalam shalat dan mengesampingkan sejenak kepentingan duniawi. Salah satu cara melatih diri untuk khusyuk dalam shalat adalah dengan memahami betul seluruh bacaan shalat sehingga mampu meresapi dan menghayati bacaan-bacaan shalat tersebut dan membayangkan dirinya sedang sibuk memuji dan berdialog dengan Tuhannya. Dengan demikian, ia dapat dengan mudah memusatkan pikiran dan hatinya untuk mengingat Allah.

---

<sup>109</sup> Muhammad, Handayani, dan Nurrohmah, "Problematika Mental Illness dan Solusinya dalam al-Qur'an Perspektif Hamka," 255.

Metode meditasi adalah adanya kesamaan kondisi pada gelombang otak. Gelombang otak adalah aktivitas listrik yang muncul karena adanya komunikasi antarsel di otak. Gelombang otak terdiri dari lima, yaitu gelombang gamma, gelombang beta, gelombang alpha, gelombang theta, dan gelombang delta.<sup>110</sup> Dari kelima gelombang ini, ketika seseorang menunaikan salat dengan khusyuk, maka otak akan berada di antara gelombang alpha dan theta. Begitu juga, ketika seseorang melakukan meditasi, ia akan berada di antara gelombang alpha dan theta. Dalam dunia psikologi, pada saat otak berada dalam gelombang itu, kondisi tubuh dalam keadaan paling tenang.<sup>111</sup>

### c) Tafakur (*Self-healing*)

Buya Hamka mendefinisikan tafakur sebagai aktivitas berpikir dan merenung secara mendalam tentang ciptaan Allah SWT, fenomena alam, dan tanda-tanda kebesaran-Nya. Tafakur bukan hanya sekadar aktivitas berpikir, tetapi juga merupakan proses spiritual yang mendalam yang bertujuan untuk memahami hakikat kehidupan dan kebesaran Allah SWT.<sup>112</sup>

Tafakur membantu seseorang untuk mengendalikan hawa nafsu dan memahami potensi bahaya dari godaan setan. Ini membantu dalam menjaga perilaku dan tindakan yang sesuai dengan ajaran Islam. Tafakur juga dianggap sebagai cara untuk menemukan ilmu pengetahuan. Dengan merenungkan fenomena alam dan ciptaan Allah, seseorang dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang dunia dan ilmu pengetahuan

<sup>110</sup> Wahyuningrum, "Self healing dalam kitab tafsir al-azhar karya Hamka," 44.

<sup>111</sup> Podcastren, "Psikologi Salat: Salat Khusyuk Bikin Rileks | Ustadzah Muharini Aulia | Filosofi Salat", video YouTube, 18 mei 2024, <https://youtu.be/TRk0h7A1uPQ>.

<sup>112</sup> Zainuddin Arifin, Indo Santalia, dan Abdullah Thalib, "Sufisme Islam Dalam Bingkai Gagasan pemikiran Buya Prof. Dr. Hamka," *Jurnal Cahaya Mandalika* 4, no. 1 (2023): 200.

Konsep *self-healing* dalam Tafsir Al-Azhar juga mencakup aktivitas dzikir, shalat, sabar, dan syukur. Hamka menekankan bahwa metode *self-healing* dalam Islam sangat relevan dengan metode psikologi modern seperti *Mindfulness* dan *gratitude*. Aktivitas mengingat Allah dapat memberikan ketenangan pada jiwa dan membantu dalam penyembuhan luka batin.

Islam memandang *self-healing* lebih mengarah pada jiwa manusia. Jiwa (*nafs*) memiliki peran penting dalam diri, yaitu memegang kontrol sepenuhnya untuk mengatur segala potensi pada diri manusia. Jiwa terdiri dari dua instrumen, yakni akal, yang berfungsi untuk sebagai alat untuk mengenali segala hal yang terjadi dalam konteks logika dan kalbu, dan dimensi, yang berkaitan dengan perasaan dan emosi yang diperlukan untuk mengetahui segala informasi yang melibatkan kelembutan rasa.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (ar-Ra'd:28)

### C. Analisis Pendekatan Holistik dalam Penafsiran Surah Yunus Ayat 57

Dalam Tafsir Al-Azhar, Hamka menggunakan pendekatan holistik dalam menafsirkan Surah Yunus ayat 57. Pendekatan holistik ini memandang ayat-ayat Al-Quran sebagai satu kesatuan yang utuh dan saling terkait, bukan hanya sebagai kumpulan ayat-ayat terpisah.

Hamka menafsirkan ayat 57 ini dalam konteks keseluruhan Surah Yunus. Menurutnya, ayat ini merupakan kelanjutan dari ayat-ayat sebelumnya yang

berbicara tentang petunjuk dan peringatan Allah kepada umat manusia. Ayat 57 dilihat sebagai penegasan akan pentingnya Al-Quran sebagai obat penyembuh bagi jiwa manusia. Hamka menekankan bahwa Al-Quran memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai petunjuk (*Huda*) dan obat penyembuh (*Syifa'*). Sebagai petunjuk, Al-Quran menuntun manusia ke jalan yang lurus. Sedangkan sebagai obat penyembuh, Al-Quran dapat menyembuhkan penyakit-penyakit rohani manusia, seperti kebodohan, kekufuran, dan keraguan.<sup>113</sup>

Pendekatan holistik, Hamka juga mengaitkan penafsiran ayat ini dengan ayat-ayat lain yang berbicara tentang sifat dan fungsi Al-Quran. Hal ini untuk menunjukkan bahwa penafsiran terhadap suatu ayat tidak bisa dilepaskan dari konteks keseluruhan Al-Quran.

Namun, separuh ulama lainnya berpendapat bahwa Al-Quran juga dapat menjadi obat untuk penyakit-penyakit tubuh. Mereka bersandar pada sebuah riwayat yang diriwayatkan oleh Ibn al-Mundzir dan Ibn Mardawaihi, yang diterima dari Rasulullah Abu Sa'id al-Khudri. Dikatakan bahwa seorang laki-laki datang kepada Rasulullah dan mengeluh bahwa dadanya terasa sakit. Maka Rasulullah s.a.w. berkata kepadanya: "*Bacalah Al-Quran, karena Allah telah berfirman bahwa ia adalah obat bagi apa yang ada di dalam dada.*"<sup>114</sup>

Hamka juga mengaitkan penafsiran ayat ini dengan ayat-ayat lain yang berbicara tentang sifat dan fungsi Al-Qur'an, seperti Surah Al-Isra' ayat 82 yang menyebut Al-Quran sebagai penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Hal ini menunjukkan bahwa Hamka tidak menafsirkan ayat secara

---

<sup>113</sup> Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, vol. 4, 240.

<sup>114</sup> Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, vol. 4, 241.

terpisah, melainkan memahaminya dalam konteks keseluruhan Al-Qur'an. Al-Qur'an sebagai petunjuk (*Huda*) dan obat penyembuh (*Syifa'*) dapat dikaji secara holistik, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, sebagai berikut:

### **1. Aspek Fisik**

Buya Hamka menjelaskan bahwa ayat ini mengandung dua aspek penting terkait dengan kesehatan fisik manusia. *Pertama*, Al-Qur'an merupakan sumber pelajaran yang memberikan petunjuk tentang cara hidup yang sehat dan baik. Al-Qur'an memberikan arahan tentang kebersihan, pola makan yang sehat, dan menghindari kebiasaan buruk yang merusak kesehatan. Manusia diberi petunjuk untuk menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan mengonsumsi makanan yang halal dan bergizi.

*Kedua*, Al-Qur'an juga dijelaskan sebagai penawar atau obat penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada. Buya Hamka menjelaskan bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan dan keberkahan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental manusia. Bacaan Al-Qur'an, dzikir, dan penerapan ajaran-ajarannya dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan efek terapeutik dan memberikan ketenangan serta kesembuhan bagi penyakit fisik dan penyakit hati.

Tafsir Al-Azhar mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan fisik dengan mengikuti petunjuk-petunjuk Al-Qur'an. Selain itu, Al-Qur'an juga dianggap sebagai sumber penyembuhan yang dapat melengkapi pengobatan medis secara konvensional. Kombinasi antara pengobatan medis dan spiritualitas, termasuk penggunaan Al-Qur'an sebagai terapi komplementer, dianggap penting dalam menjaga kesehatan secara menyeluruh.

## 2. Aspek Psikologis

Buya Hamka menjelaskan bahwa Al-Qur'an juga memiliki peran penting dalam aspek psikologis manusia. Al-Qur'an memberikan pelajaran dan petunjuk yang membantu manusia mengembangkan kecerdasan emosional, mengelola stres, dan membangun relasi yang sehat dengan diri sendiri, orang lain, dan Allah SWT.<sup>115</sup>

Imam al-Baihaqi mengeluarkan dalam kitabnya "*Syabul Iman' suatu Hadis dari wa-ilah bin al-fuqa'*", bahwa seseorang mengadukan kepada Rasulullah s.a.w. bahwa kerongkongannya sakit lalu bersabdalah Rasulullah kepadanya: "*Hendaklah engkau baca Al-Quran dan minum manisan tebah (madu). Sebab Al-Quran adalah obat dai apa yang di dalam dada, dan madu adalah obat dari tiap penyakit.*" Hadis ini menguatkan pemupamaan kita di atas tadi, tentang orang sakit dada yaitu berobat dengan dua macam sekali jalan obat ramuan yang biasa, ketentuan-ketentuan dokter, sampai obat yang paling moden, dalam pada itu obat pula "hati" atau jiwa atau perasaan dengan membaca Al-Quran.

Untuk ini biarlah kita jadikan pegangan perkataan al-Hasan al-Bishri yang dirawikan oleh Abusy-syaikh: "*Tuhan Allah telah menjadikan Al-Quran itu, jadi obat bagi apa yang ada di dalam dada kamu, bukan obat dari penyakit kamu.*"<sup>116</sup>

Keterangan beliau ini menambah jelas pula bahwa yang diobat dengan al-Quran, dengan memahami isinya, ialah jiwa kita. Bertambah mendalam memahami al-Quran, bertambah teguhlah hati menghadapi segala perjuangan hidup. Menjadi tenang di kala suka dan duka, tidak gelisah dan resah. Dalam pada

---

<sup>115</sup> Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," 79.

<sup>116</sup> Amrullah, *Tafsir Al-Azhar Juz 10-11-12*, vol. 4, 238 .

itu berobat menurut ketentuan yang berlaku, pergi kepada dokter, meminum ramuan menurut resep dokter, injeksi dan suntikan dan sebagainya, operasi besar dan kecil, terus kita laksanakan; dan tetap bertawakkal kepada Allah.

*Pertama*, Al-Quran menawarkan nilai-nilai positif dan ajaran moral yang dapat membantu mengembangkan kecerdasan emosional. Ia mengajarkan pentingnya kesabaran, rasa syukur, pengendalian diri, dan pemahaman tentang emosi. Dengan memahami dan mengaplikasikan ajaran-ajaran ini, seseorang dapat mengelola emosi dengan lebih baik, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan kebahagiaan dalam hidup.<sup>117</sup>

*Kedua*, Al-Quran juga berfungsi sebagai penawar atau obat penyembuh bagi penyakit-penyakit psikologis seperti kecemasan, depresi, dan trauma. Buya Hamka menjelaskan bahwa melalui pembacaan dan pemahaman Al-Quran, serta penerapan ajaran-ajarannya dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat menemukan ketenangan, penghiburan, dan pemulihan dari luka psikologis. Al-Quran memperkuat resiliensi, memberikan harapan, dan membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan dan optimisme.<sup>118</sup>

Selain itu, Al-Quran juga memberikan makna hidup yang mendalam dan tujuan yang jelas. Dalam tafsirnya, Buya Hamka menjelaskan bahwa manusia merasa tenang dan damai ketika memiliki hubungan yang kuat dengan Allah SWT, mengerti maksud hidupnya, dan tahu bahwa segala sesuatu terjadi dengan kehendak-Nya. Al-Quran memberikan panduan dan arah yang memberi makna

---

<sup>117</sup> Nahar, "Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar," 77.

<sup>118</sup> Rizka, "Kesehatan Mental Perspektif Al Qur'an (Analisis Q.S Al Baqarah Ayat 155),"



hidup, menjadikan individu memiliki landasan yang kokoh dalam menghadapi tantangan dan mencapai kebahagiaan.

### 3. Aspek Sosial

Hamka juga menekankan pentingnya hubungan sosial yang baik sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental. Beberapa poin penting yang diangkat oleh Hamka meliputi<sup>119</sup>:

- a. **Hubungan yang Baik dengan Sesama** Menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain, baik dalam keluarga maupun masyarakat, dapat memberikan dukungan emosional yang penting untuk kesehatan mental.
- b. **Kontribusi kepada Lingkungan** Berkontribusi dalam kegiatan sosial dan membantu orang lain dapat memberikan perasaan berharga dan meningkatkan kesejahteraan mental.<sup>120</sup>
- c. **Penggunaan Waktu untuk Kegiatan yang Bermanfaat** Mengisi waktu dengan kegiatan yang positif dan produktif dapat mencegah pikiran negatif dan menjaga kesehatan mental.<sup>121</sup>

### 4. Aspek Spiritual

Buya Hamka menjelaskan bahwa Al-Quran memiliki peran sentral dalam aspek spiritual manusia. Al-Quran menuntun manusia untuk menjalin hubungan yang dekat dengan Allah SWT melalui ibadah, dzikir, dan refleksi spiritual.<sup>122</sup>

---

<sup>119</sup> Piet Hizbullah Khaidir, "Urgensi Pendekatan Holistik Dalam Metodologi Studi Islam (Kajian Pemikiran M. Amin Abdullah)," *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah* 1, no. 1 (2005): 256

<sup>120</sup> Muhammad, Handayani, dan Nurrohmah, "Problematika Mental Illness dan Solusinya dalam al-Qur'an Perspektif Hamka," 46.

<sup>121</sup> Wahyuningrum, "Self healing dalam kitab tafsir al-azhar karya Hamka," 80.

*Pertama*, Al-Quran memberikan petunjuk dan ajaran tentang ibadah yang benar. Ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji merupakan sarana untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Melalui ibadah, manusia dapat merasakan kedekatan dengan Sang Pencipta, merenungkan kebesaran-Nya, dan mencapai keheningan batin.<sup>123</sup> *Kedua*, Al-Quran mengajarkan pentingnya dzikir, yaitu mengingat Allah SWT dengan penuh kesadaran dan penghormatan. Dzikir membantu seseorang memfokuskan pikiran dan hati pada Allah, memperkuat hubungan spiritual, dan memberikan ketenangan serta kedamaian dalam jiwa.<sup>124</sup>

Selain itu, Al-Quran juga memberikan Imanusiaan yang kuat untuk membangun kesadaran diri dan memperkuat keyakinan. Ajaran-ajaran dalam Al-Quran mendorong manusia untuk merenungkan makna hidup, tujuan penciptaan, dan tanggung jawab sebagai hamba Allah. Dengan memahami diri sendiri dan hubungannya dengan Sang Pencipta, manusia dapat mengatasi penyakit spiritual seperti kebodohan, kekufuran, dan keraguan.<sup>125</sup>

Buya Hamka juga menekankan pentingnya mengembangkan spiritualitas yang sehat. Al-Quran mengajarkan nilai-nilai moral, etika, dan kesalehan yang membentuk karakter spiritual yang baik.<sup>126</sup> Melalui pemahaman dan penerapan ajaran-ajaran tersebut, manusia dapat menyembuhkan penyakit spiritual,

---

<sup>122</sup> Hamka, *Tafsir al-azhar*, jilid 5, 235.

<sup>123</sup> Muhammad Haikal, Teuku Kusnafizal, dan Teuku Abdullah, "The Development of Hamka Islamic Thought," *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities* 4, no. 2 (2022): 136–147.

<sup>124</sup> Haikal, Kusnafizal, dan Abdullah, "The Development of Hamka Islamic Thought," 149.

<sup>125</sup> Arifin, Santalia, dan Thalib, "Sufisme Islam Dalam Bingkai Gagasan pemikiran Buya Prof. Dr. Hamka," 201.

<sup>126</sup> Hamka, *Tafsir al-azhar*, jilid 5, 235.

menguatkan iman, dan mencapai kedamaian dalam hubungan dengan Allah dan sesama makhluk-Nya.

#### **D. Relevansi Penafsiran Buya Hamka dengan Kesehatan Mental Masa Kini**

Penafsiran Buya Hamka terhadap Surah Yunus ayat 57, yang menekankan peran Al-Quran sebagai petunjuk (*Huda*) dan obat penyembuh (*Syifa'*) ternyata masih sangat relevan dengan kesehatan mental masyarakat saat ini. Berikut beberapa alasannya:

##### **1. Meningkatnya Gangguan Kesehatan Mental**

Beberapa tahun terakhir, terjadi peningkatan yang signifikan pada kasus-kasus gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres. Kondisi ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti gaya hidup modern, tekanan ekonomi, dan pandemi COVID-19. Dalam situasi ini, peran Al-Quran sebagai obat penyembuh menjadi semakin penting.<sup>127</sup>

##### **2. Pentingnya Pendekatan Holistik**

Hamka menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan mengamalkan ajaran Al-Quran. Hal ini sejalan dengan pendekatan kesehatan mental kontemporer yang juga menekankan pentingnya memmanusiakan kesehatan mental secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pemahaman yang komprehensif terhadap Al-Quran dapat memberikan solusi yang lebih efektif bagi permasalahan kesehatan mental.

---

<sup>127</sup> Kholilah, "Gejala Sisa Penyintas Covid-19: Literatur Review.," 511.

### 3. Peran Spiritualitas dalam Kesehatan Mental

Hamka menegaskan bahwa Al-Quran dapat menyembuhkan penyakit-penyakit rohani manusia, seperti kebodohan, kekufuran, keraguan, dan sifat-sifat buruk.<sup>128</sup> Dalam konteks kesehatan mental masa kini, dimensi spiritualitas semakin diakui peranannya dalam memelihara dan memulihkan kesehatan mental seseorang. Pendekatan yang memadukan aspek spiritual dan psikologis terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan kesehatan mental.<sup>129</sup>

### 4. Aplikasi Praktis Ajaran Al-Quran

Selain memberikan pemahaman teoritis, penafsiran Hamka juga menekankan pentingnya aplikasi praktis ajaran Al-Quran dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan kebutuhan masyarakat saat ini untuk memperoleh solusi praktis dan aplikatif dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental mereka. Terdapat beberapa bukti ilmiah yang menunjukkan peran penting spiritualitas dalam memelihara dan memulihkan kesehatan mental, antara lain:

#### a. Penelitian tentang Spiritualitas dan Kesehatan Mental.

Sejumlah studi epidemiologis dan klinis menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual atau religius secara teratur berkaitan dengan penurunan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan jiwa lainnya. Penelitian juga mengindikasikan bahwa spiritualitas dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup.<sup>130</sup>

---

<sup>128</sup> Hamka, *Tafsir al-azhar*, jilid 5, 245.

<sup>129</sup> Muhammad, Handayani, dan Nurrohmah, "Problematika Mental Illness dan Solusinya dalam al-Qur'an Perspektif Hamka," 57.

<sup>130</sup> Judy Leung dan Kin Kit Li, "Faith-Based Spiritual Intervention for Persons with Depression: Preliminary Evidence from a Pilot Study," *Healthcare (Switzerland)* 11, no. 15 (2023): 187.

### **b. Mekanisme Biologis Spiritualitas**

Para penulis telah mengidentifikasi beberapa mekanisme biologis yang menghubungkan spiritualitas dengan kesehatan mental, seperti peningkatan fungsi sistem saraf parasimpatik, pelepasan neurotransmitter yang terkait dengan pengalaman positif, dan aktivasi area otak yang terlibat dalam pemrosesan emosi dan kesadaran diri.<sup>131</sup>

### **c. Intervensi Berbasis Spiritualitas**

Berbagai intervensi berbasis spiritualitas, seperti meditasi, doa, dan psikoterapi spiritual, telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi, kecemasan, stres, dan gangguan lainnya. Intervensi ini diyakini dapat memfasilitasi penerimaan diri, peningkatan resiliensi, dan pengembangan makna hidup.<sup>132</sup>

### **d. Integrasi Spiritualitas dalam Praktik Klinis**

Sejumlah organisasi profesional kesehatan mental, seperti *American Psychological Association* dan *American Psychiatric Association*, telah menekankan pentingnya mempertimbangkan dimensi spiritual dalam praktik klinis. Hal ini didasarkan pada pemahaman bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber daya penting bagi individu dalam menghadapi tantangan kesehatan mental.<sup>133</sup>

---

<sup>131</sup> Marques et al., "Religious-based interventions for depression: A systematic review and meta-analysis of experimental studies," 290.

<sup>132</sup> Leung dan Li, "Faith-Based Spiritual Intervention for Persons with Depression: Preliminary Evidence from a Pilot Study," 189.

<sup>133</sup> David H. Rosmarin dan Caroline C. Kaufman, "The Neuroscience of Spirituality, Religion, and Mental Health: A Systematic Review and Synthesis," *Journal of Psychiatric Research* 156 (2022): 100-113.