

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar menafsirkan Surah Yunus ayat 57 dengan menekankan empat elemen penting: pengajaran, obat, petunjuk, dan rahmat. Beliau memandang Al-Quran sebagai pedoman hidup yang tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk spiritual, tetapi juga sebagai penyembuh bagi masalah mental dan emosional. Pendekatan holistik Hamka mengintegrasikan ajaran Al-Quran dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Penafsiran ini relevan dengan kehidupan modern, di mana praktik-praktik seperti dzikir, shalat, dan tafakur dapat digunakan sebagai metode untuk mencapai ketenangan jiwa dan mengatasi stres. Pendekatan ini sejalan dengan metode psikologi modern seperti *Mindfulness* dan self-healing, menunjukkan bahwa ajaran Al-Quran yang ditafsirkan oleh Buya Hamka dapat memberikan panduan praktis bagi individu dalam menjaga kesehatan mental dan menghadapi tantangan kehidupan kontemporer.

#### **B. Saran**

Berdasarkan analisis skripsi tentang pendekatan holistik Tafsir Al-Azhar terhadap Surah Yunus ayat 57 dan kesehatan mental, beberapa saran untuk penelitian selanjutnya meliputi:

1. Melakukan studi komparatif dengan tafsir-tafsir lain untuk mengungkap perbedaan dan persamaan dalam penafsiran ayat-ayat terkait kesehatan mental.
2. Meneliti pengaruh praktik dzikir dan shalat terhadap kesehatan mental menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif.
3. Melaksanakan studi kasus pada komunitas Muslim yang menerapkan ajaran Buya Hamka dalam kehidupan sehari-hari.
4. Mengembangkan modul pendidikan berbasis Tafsir Al-Azhar untuk pendidikan agama Islam, fokus pada kesehatan mental.
5. Menganalisis perspektif gender dalam penerapan konsep kesehatan mental menurut Tafsir Al-Azhar.