



Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar

<https://doi.org/10.53649/at-tahfidz.v5i2.783>

Aulia Tsani^{1*)}, Ursa Agniya²⁾

¹UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

²UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Email: 1auliatsani27@gmail.com , 2ursaagniya@gmail.com

Abstract

Mental health is a crucial issue that is becoming more important day by day amidst the complexity of modern life. In Islam, the Quran and hadith are the main sources of guidance for life, including maintaining mental health. Tafsir Al-Azhar by Buya Hamka, one of Indonesia's leading scholars, offers an in-depth interpretation of verses from the Qur'an relating to mental health. This article aims to examine mental health verses in Tafsir Al-Azhar Buya Hamka using a psychoreligious approach. This approach combines psychological and religious perspectives to understand the meaning and application of Al-Qur'an verses in the context of mental health. Of course, this article offers valuable insight into how religion and psychology can work together in understanding and overcoming mental health challenges in an Islamic context. This article was created using the maudhu'i or thematic interpretation method, which collects verses that have the same theme, namely about mental health. This research shows that Hamka conveys a holistic and contextually appropriate interpretation of the importance of maintaining mental health as an important part of faith and devotion to Allah SWT.

Keywords: Mental Health, Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka

Abstrak

Kesehatan mental merupakan isu krusial yang kian hari kian penting di tengah kompleksitas kehidupan modern. Dalam Islam, Al-Qur'an dan hadis menjadi sumber utama pedoman hidup, termasuk dalam menjaga kesehatan mental. Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka, salah satu ulama terkemuka Indonesia, menawarkan penafsiran mendalam tentang ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesehatan mental. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji ayat-ayat kesehatan mental dalam Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka dengan menggunakan pendekatan psikoreligius. Pendekatan ini memadukan perspektif psikologi dan agama untuk memahami makna dan aplikasi ayat-ayat Al-Qur'an dalam konteks kesehatan mental. Tentunya artikel ini menawarkan wawasan yang berharga tentang bagaimana agama dan psikologi dapat bersinergi dalam memahami dan mengatasi tantangan kesehatan mental dalam konteks Islam. Artikel ini dibuat dengan metode tafsir maudhu'i atau tematik, dimana mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki tema yang sama yakni tentang Kesehatan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa Buya Hamka menyampaikan penafsiran yang holistik dan sesuai konteks tentang pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian penting dari iman dan ketakwaan kepada Allah SWT.

Kata kunci: Kesehatan Mental, Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka



A. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah kapasitas individu untuk beradaptasi dengan optimal yakni kepada diri sendiri, orang-orang, lingkungan sekitar, serta kondisi kehidupannya. Mampu beradaptasi dengan baik dapat membawa seseorang merasakan kebahagiaan hidup dan menghindari kecemasan, kegelisahan, serta ketidakpuasan yang dapat menyebabkan gangguan dan penyakit mental (Anni & Nury, 2023). Saat ini, era modern menyaksikan banyak transformasi di berbagai bidang kehidupan, seperti dalam bidang ekonomi, pendidikan, tradisi dan budaya, serta dalam bidang politik, yang mengalami perkembangan yang cepat. Namun, tidak semua orang mampu mencapai semua yang mereka inginkan (Zulkarnain, 2019). Berdasarkan hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* di tahun 2022, sepertiga dari remaja yang berusia 10-17 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Angka ini sebanding dengan 15,5 juta remaja di Indonesia. Penderita kecemasan menyumbang sebanyak 3,7% dari gangguan mental yang dialami oleh remaja, terutama dalam bentuk kombinasi fobia sosial dan kecemasan umum. Selain itu, sekitar 1% mengalami depresi mayor, 0,5% mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD) 0,9% mengalami gangguan perilaku, 0,9% mengalami gangguan perilaku (Anni & Nury, 2023).

Saat ini, sering kita mendengar tentang prevalensi gangguan kesehatan mental. Fenomena ini bukan hanya memengaruhi orang dewasa saja, melainkan pula menjangkiti anak-anak (Salji et al., 2022). Menurut penelitian psikologi dari Universitas Gadjah Mada (UGM), dalam tulisannya disebutkan anak-anak dan remaja yang memiliki masalah tekanan psikologis memiliki beberapa sebab yang dapat mencakup kurangnya koneksi emosional yang erat dengan orang sekitarnya terutama lingkungan keluarganya, contohnya menjadi korban permasalahan dalam rumah tangga, mengalami kekerasan, menghadapi perpisahan atau kepergian seseorang yang memiliki peran yang begitu signifikan terhadap kehidupan mereka, serta mengalami perundungan, dan faktor-faktor lainnya. Jika tekanan yang dialami oleh anak dan remaja tidak segera diatasi, maka bisa menyebabkan gangguan kesehatan mental pada mereka (PakungWati & Anggraeni, n.d.). Gangguan mental tersebut secara signifikan memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan dalam lingkup pekerjaannya, sehingga perlu ditangani dengan cermat (Salji et al., 2022). Topik tentang Kesehatan mental ini sangat menarik dan patut untuk diperbincangkan guna memperluas wawasan serta meningkatkan penerapan yang tepat terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks agama Islam .



Agama merupakan panduan kehidupan yang menyediakan petunjuk terhadap individu untuk mengarungi kehidupan dengan baik dan mencapai kesenangan, baik itu di dunia fana ini ataupun di suatu saat nanti yakni di akhirat yang kekal. Dengan selalu mematuhi ajaran agama, seseorang memperoleh landasan moral yang kuat. Dalam konteks agama Islam, konsep kesehatan melampaui aspek fisik semata, melainkan juga mencakup kesehatan psikologis atau mental. Islam merupakan kerangka kehidupan yang menyeluruh yang mencakup segala bidang kehidupan. Agama Islam berperan penting dalam memengaruhi kesehatan mental yang bertujuan mencapai kebahagiaan dan ketentraman jiwa dalam mengarungi perjalanan hidup ini. Seorang Muslim yang teguh dalam agamanya, saat menghadapi kesulitan atau kekecewaan, Tidak akan kehilangan harapan dan akan menghadapinya dengan ketenangan juga kesabaran, karena meyakini bahwa kehidupan memiliki makna yang mendalam. Keyakinan ini membantu seorang Muslim untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya dengan baik, sehingga ia dapat menghindari rasa cemas, depresi, dan stres ketika menghadapi tantangan. Al-Qur'an banyak menyajikan ayat yang berbicara tentang kesehatan mental dari berbagai dimensi, baik dari aspek fisik, psikologis, kehidupan sosial, maupun spiritual (Salji et al., 2022).

Jika dicermati dari hasil penelitian sebelumnya, teks-teks Al-Qur'an banyak berbicara tentang bagian kesehatan mental yang dimulai dari mentalitas manusia menuju ruh, contohnya seperti rasa takut juga rasa senang. Langgulgung menjelaskan bahwa Al-Qur'an memuat banyak ayat yang relevan dengan kesehatan psikologis, yang mencakup aspirasi manusia terhadap kebahagiaan (*sa'adah*), keamanan (*hajat*), kesuksesan (*fawz*), dan kesempurnaan (*al-Kamal*). (Nur & Zamimah, 2022). Pada kitab tafsir Al-Misbah, penjelasan tentang kesehatan mental lebih menekankan pada dimensi spiritual dan menggunakan ayat-ayat yang fokus pada frasa *Fii quluubina marad*, contohnya dalam surah al-Baqarah ayat 10, al-Maidah ayat 52, al-Anfal ayat 49, at-Taubah ayat 125, an-Nur ayat 50, al-Hajj ayat 53, dan al-Ahzab ayat 12 (Lathifah et al., 2021). Sehingga, Kesehatan mental tidak bisa di pandang sepele. Oleh karena itu, sudut pandang yang dididik oleh Islam sangat penting dalam mendukung Kesehatan mental. Karena sudut pandang ini tidak dapat dipisahkan dari keberadaan manusia. Dengan adanya peraturan dan pedoman yang mendasari keberadaan manusia, maka kehidupan mereka menjadi terkoordinasi dan mereka mengetahui alasan mengapa mereka diciptakan (Nur & Zamimah, 2022). Sehingga karena itu, penulis merasa tertarik untuk meneliti ayat-ayat yang terkait dengan kesehatan mental dalam Al-Qur'an dengan menggunakan salah satu pendekatan tafsir, yaitu Tafsir Al-Azhar karya



Buya Hamka.

B. METODE PENELITIAN

Penulis memanfaatkan metode penelitian kepustakaan, yang juga disebut sebagai library research. Menurut Mardalis, jenis penelitian ini bertujuan untuk menghimpun data dan informasi dari berbagai sumber, yang meliputi jurnal, buku, makalah, majalah, sumber otentik, dan lain-lain (Mardalis, 1999). Nazir menyatakan bahwa Penelitian kepustakaan dilaksanakan serupa sebagaimana pendekatan yang dijelaskan oleh Mardalis, di mana data dikumpulkan dari beragam sumber terlebih dahulu, kemudian dilakukan telaah terhadap berbagai buku, karya tulis, tulisan-tulisan, dan berbagai sumber lainnya, dengan fokus untuk menjawab pertanyaan atau masalah yang terdapat dalam sumber-sumber tersebut. (Nazir, 1988).

Tulisan ini merupakan studi tafsir yang menitikberatkan pada analisis teks-teks Al-Quran mengenai kesehatan mental, yakni merujuk kepada karya Tafsir Buya Hamka yaitu Tafsir Al-Azhar. Penulis menerapkan pendekatan tafsir maudhu'i atau juga dikenal sebagai tafsir tematik, dimana interpretasi ayat Al-Qur'an dilakukan dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mempunyai arti serta maksud serupa ketika mengkaji suatu pokok bahasan yang serupa (Syahrial, 2019).

C. HASIL DAN ANALISIS

Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berasal dari prinsip *mental hygiene*, di mana istilah "mental" berasal dari bahasa Latin *mens*, atau *mentis* yakni merujuk pada konsep jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat, serupa kata *psyche* yang dalam bahasa Yunani mengacu pada aspek psikis, jiwa, atau kejiwaan. Sementara itu istilah *hygiene* berasal dari nama dewi wanita dalam mitologi Yunani, Hygea, yang bertugas merawat kesehatan manusia. Konsep ini kemudian menghasilkan istilah *hygiene* yang menunjukkan upaya untuk mencapai Kesehatan (Afham, 2020).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), kesehatan mental merupakan kondisi makmurnya dimana individu menyadari potensi dirinya, mampu menghadapi masalah hidup sehari-hari, bekerja secara efektif dan produktif, bermanfaat, serta dapat berpartisipasi dalam masyarakat. Makna lainnya mengenai Kesehatan mental diantaranya adalah luput dari gangguan dan masalah jiwa, mampu dalam menyesuaikan diri, mengatasi masalah juga goncangan umum,



harmonisasi fungsi jiwa (tidak ada konflik), berharga, bermanfaat, dan merasa bahagia dapat memungkinkan dengan mengoptimalkan potensi yang dimiliki secara maksimal.. Dengan demikian, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi individu yang siap menghadapi tantangan dalam kehidupan sesuai dengan kemampuannya (Nur & Zamimah, 2022).

Salah satu tulisan yang memiliki judul “Urgensi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam” Sri Mulyani menguraikan konsep kesehatan mental manusia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dalam pandangan Islam, konsep mental manusia adalah sebagai makhluk beragama yang memiliki kemampuan untuk mengerti dan menerima prinsip-prinsip kebenaran yang berasal dari agama. Menurut Mulyani, kesehatan mental dalam perspektif Islam merujuk pada individu yang mampu mengintegrasikan ilmu pengetahuan dengan ketakwaan, yang tercermin dalam perilaku dan sikapnya. Dengan kata lain, kesehatan mental dalam konteks Islam memiliki dampak positif pada kehidupan individu dengan melakukan tindakan yang bermanfaat bagi semua manusia (PakungWati & Anggraeni, n.d.)

Dalam tulisannya, Zakiah Daradjat menguraikan bahwa gangguan mental adalah serangkaian kondisi yang tidak wajar, baik dari segi fisik ataupun mental (*psikis*). Kondisi tersebut ini dibagi menjadi dua kategori, yakni gangguan mental (*neurosis*) dan penyakit mental (psikosis). Berbagai gejala yang menjadi tanda-tanda penting dari gangguan ini antara lain ketegangan batin, perasaan putus asa dan murung, kegelisahan, perilaku terpaksa, histeria, kelemahan dan ketidakmampuan mencapai tujuan, ketakutan, pikiran negatif, dan sebagainya. Terdapat perbedaan utama antara penderita neurose dengan psikosis. Penderita neurose dapat mengalami dan menyadari kesusahan yang mereka alami, dan mereka masih memiliki kepribadian yang relatif normal, mampu menyesuaikan tingkah laku dengan lingkungan sekitar. Selain itu, orang yang terkena psikosis memiliki kepribadian yang terpisah dari kehidupan normal, yang mengakibatkan gangguan dalam menjalankan fungsi-fungsi keseharian, serta kekurangan integritas diri (Muhammad et al., 2024).

Mengenal Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka

Buya Hamka bernama asli yaitu Haji Abdul Malik bin Abdul Karim Amrullah, dilahirkan di Tanah Siroh, tepatnya di desa Sungai Batang, yang berada di tepi Danau Maninjau, Sumatera Barat, pada tanggal 16 Februari 1908 M atau 14 Muharram 1326 H. Ia meninggal dunia tepat pada tanggal 24 Juli 1981 di Jakarta. Kemudian, dia dikenali dengan gelar Buya, yang merupakan panggilan yang disegani dalam budaya Minangkabau yang berasal dari kata Arab “abi” atau



“abuya”, artinya bapak atau seseorang yang disegani. “Hamka” sendiri ialah singkatan nama aslinya. Bapaknya dikenal dengan panggilan Haji Rasul, atau lengkapnya Abdul Karim bin Amarullah. Sejak kecil, dia biasa dipanggil Abdul Malik, dan mulai belajar membaca Al-Quran di rumah setelah keluarganya berpindah ke Padang Panjang dari Minangkabau pada tahun 1914 M. Di umur tujuh tahun, Hamka dikirim bapaknya ke sebuah sekolah desa (Saifududdin, 2018).

Saat tahun 1916 M, Zaenuddin Labbai membangun Sekolah Diniyah sore hari di Pasar Usang Padang Panjang. Ayah Hamka kemudian mendaftarkannya ke sekolah ini, sementara di pagi harinya Hamka bersekolah di sekolah desa. Saat petang, ia menghadiri Sekolah Diniyah, dan malam harinya berada di surau bersama sahabat-sahabatnya. Hal tersebut merupakan pola rutinnnya di waktu kecil. Buya Hamka memulai pendidikannya di sekolah desa Maninjau hingga di posisi tingkat dua, setelah itu ia meneruskan ke Sumatera Thowalib Padang Panjang yang dibangun oleh bapaknya ketika dia berusia sepuluh tahun. Di sana, dia mempelajari bahasa Arab dan memperdalam ilmu agama di surau dan mesjid yang diawasi oleh beberapa cendekiawan agama terkenal seperti Sutan Mansur, RM. Surjoparonto, Ki Bagus Hadikusumo, Syekh Ahmad Rasyid, dan Syekh Ibrahim Musa. Pengabdian Hamka dalam pengetahuan dimulai ketika tahun 1927, ia memulai karir pengajar agama di Perkebunan Tebing Tinggi, Medan, dan mengajar di Padang Panjang selama dua tahun setelahnya. Puncak karir intelektualnya adalah ketika ia ditunjuk sebagai dosen di Universitas Islam Jakarta dan Universitas Muhammadiyah Padang Panjang pada tahun 1957 dan 1958. Selain itu, dia juga menjabat sebagai pemimpin di Perguruan Tinggi Islam Jakarta (Saifududdin, 2018).

Salah satu hasil karya Buya Hamka yang istimewa ialah Tafsir Al-Azhar, yang nama aslinya diambil dari “Mesjid Agung Kebayoran Baru” yang diubah menjadi “Mesjid Agung Al-Azhar” oleh Syekh Mahmud Syaltut yang merupakan Pemimpin dari Universitas Al-Azhar pada tahun 1960. Kuliah Subuh yang diadakan oleh Buya Hamka dimulai di Masjid Agung Al-Azhar sejak tahun 1959, meskipun waktu itu mesjid tersebut belum dinamai Al-Azhar (Sundari & Efendi, 2021). Tafsir Al-Azhar ialah tulisan dan ciptaan beliau yang membuat Buya Hamka dikenal di kalangan intelektual Islam Indonesia. Yang menarik juga, dia mengungkapkan bahwa Tafsir Al-Azhar ditulis di dalam penjara (Muhammad et al., 2024)

Selain karya monumental Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka juga menghasilkan berbagai karya dalam berbagai bidang, termasuk sastra. Beberapa di antaranya adalah “Di Bawah Lindungan Ka'bah”, “Pedoman Mubaligh Islam”, “Tenggelamnya Kapal Vanderwijk”, “Tasawuf



Modern”, “Falsafah Hidup”, “Merantau ke Deli”, dan “Tuan Direktur”. Jumlah karya yang ditulisnya mencapai lebih dari 115 buah (Sundari & Efendi, 2021).

Sumber, Metode, Corak dan Sistematika Tafsir Al-Azhar

Sumber tafsir bil Iqtiran digunakan oleh Buya Hamka karena pendekatannya tidak terbatas pada firman Allah yakni Al-Qur'an, hadits, pandangan para sahabat nabi dan tabi'in, juga riwayat dari kitab-kitab tafsiran Al-Qur'an yang diakui. Selain itu, ia juga memberikan penjelasan ilmiah, terutama dalam konteks ayat-ayat alam. Buya Hamka dalam tafsirannya tidak saja menggunakan metode tafsir bil-ma'tsur, tetapi menerapkan pula metode tafsir bir-ra'yi, yang kedua-duanya terhubung Dengan menggunakan berbagai metode umum seperti analisis bahasa, studi sejarah, dan penelusuran interaksi sosio-kultural dalam masyarakat, serta aspek geografi dan cerita dari masyarakat tertentu untuk menyokong analisis interpretasinya (Alviyah, 2016).

Hamka menerapkan metode tahlili dalam tafsirnya, di mana ia menginterpretasikan Al-Qur'an didasarkan pada susunan ayat-ayat dengan cara bertahap, dengan penjelasan yang rinci tapi mudah dipahami. Ia menjelaskan dengan bahasa yang tidak sulit dimengerti sehingga dapat diakses oleh berbagai lapisan manusia, baik awam maupun intelektual. Tafsirannya diawali dari surah al-Fatihah sampai surah an-Nas. Namun, dalam penjelasannya, Buya Hamka menerapkan metode muqarran, yang membandingkan sekumpulan ayat yang membahas satu topik masalah dengan menyoroti perbedaan-perbedaan di antara objek-objek yang dibandingkan, serta memasukkan pandangan dari ulama tafsir lainnya. (Alviyah, 2016).

Corak dominan yang digunakan Hamka dalam tafsirannya ialah corak *adabul ijtimai'i*, yang mencerminkan pendekatan sosial kemasyarakatan. Dalam pendekatan ini, Hamka mempelajari teks-teks Al-Qur'an dengan seksama, selanjutnya menyajikan pesan-pesan Al-Qur'an secara tepat, diikuti dengan pengungkapan makna-makna di dalamnya melalui pengolahan bahasa dengan keindahan dan keunikan. Sebagai seorang sastrawan, Hamka berupaya mengintegrasikan teks-teks Al-Qur'an dipertautkan dengan konteks sosial budaya yang aktual. Tujuannya adalah supaya penafsiran ayat-ayatnya bisa dimengerti oleh semua orang, tidak hanya oleh cendekiawan atau ulama semata. (Alviyah, 2016).

Dalam penyusunan Tafsir Al-Azhar, gaya tafsir tartib Utsmani diadopsi dengan memanfaatkan tiga teknik penulisan yang dikenal luas, antara lain utsmani, nuzuli, dan maudhui. Pendekatan menggunakan tartib Utsmani mengikuti urutan mushaf 30 juz, Tafsirannya dimulai dari surah al-Fatihah hingga surah an-Nas. Tata cara atau sistematika penyusunan Tafsir Al-Azhar



melibatkan beberapa tahapan, yaitu menyajikan satu hingga lima ayat Al-Qur'an yang mempunyai topik sama, menerjemahkan teks Al-Qur'an ke dalam bahasa Indonesia dari bahasa Arab, memaparkan penjelasan yang komprehensif mengenai setiap surah yang dibahas, menyajikan tema utama terkait topik yang dibahas dalam kumpulan ayat, menafsirkan ayat secara perayat, menjelaskan korelasi antara ayat dan surat, menguraikan asbabun nuzul jika ada, memperkuat penafsiran ayat satu dengan ayat lainnya juga dengan sabda Nabi yang relevan, memberikan hikmah atas poin-poin penting yang didapat, menyatukan makna yang terkandung dalam ayat dengan konteks tantangan yang dihadapi oleh masyarakat modern, menyajikan kesimpulan untuk menutup pembahasan (Hidayati, 2018).

Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar

Hamka memahami jika penyakit jiwa dapat disamakan dengan penyakit hati sebagaimana yang dinyatakan dalam teks Al-Qur'an. Penyakit hati disebutkan Al-Qur'an memakai istilah *Qolbun Maraad* (penyakit hati), yang disebut sebanyak 28 kali. Salah satu contohnya terdapat dalam Surah At-Taubah ayat 125.

وَأَمَّا الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَتْهُمْ رِجْسًا إِلَى رِجْسِهِمْ وَمَاتُوا وَهُمْ كَافِرُونَ

"Dan adapun orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit, maka (dengan surah itu) akan menambah kekafiran mereka yang telah ada dan mereka akan mati dalam keadaan kafir"

Hamka menginterpretasikan surah diatas, yang berbunyi "Dan adapun orang-orang yang di dalam hatinya ada penyakit", dengan menafsirkan istilah "hatinya ada penyakit" sebagai penyakit jiwa. Dia juga menuliskan bahwa kemajuan dalam bidang keilmuan dan berbagai penelitian yang mempelajari tentang jiwa menunjukkan bahwa *qalbun* atau *nafs* bisa mendapat sebuah penyakit. Hamka menjelaskan bahwa seorang individu bukan sekedar beresiko terkena penyakit jasmani saja, tetapi juga kondisi mental yang tidak sehat atau terjangkit penyakit hati. Ketika seseorang terjangkit penyakit seperti kegelisahan, kesedihan, trauma, atau tekanan mental, hal tersebut akan berdampak pada orang itu sendiri, dan seringkali penyakit hati juga berdampak pada kesehatan jasmani (Muhammad et al., 2024).

Usaha untuk Mewujudkan Ketenangan jiwa melalui Pemeliharaan kesehatan Mental



Menurut Al-Qur'an dalam Tafsir al-Azhar

1. Q.S Ar-Ra'd ayat 28, tentang kekuatan penggunaan dzikir sebagai metode untuk menenangkan jiwa dan mengatasi rasa cemas

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, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”

Hamka menafsirkan ayat diatas bahwa iman akan memberikan kesadaran untuk terus mengingat Allah. Ingatan kepada Allah membawa diri seseorang dalam ketenangan, menghilangkan kegelisahan, kekacauan pikiran, rasa putus asa, ketakutan, kecemasan, keraguan, dan kesedihan. Ketenangan hati adalah suatu yang penting dari kesejahteraan spiritual dan fisik. Keraguan dan kegelisahan adalah akar dari berbagai masalah. Orang lain tidak mungkin membantu seseorang yang memenuhi hatinya sendiri dengan keresahan. Apabila hati telah terinfeksi penyakit dan tidak langsung ditangani dengan keimanan, maka hal tersebut akan berakibat buruk, hati yang sudah terjangkit penyakit tentu semakin menderita, serta akhir dari semua penyakit hati yaitu ingkar terhadap karunia Allah. Sehingga harus segera diobati dengan berzikir, karena zikir dapat menghasilkan ketenangan batin, (Hamka, 2015 jilid 5)

Selanjutnya Hamka dalam kitabnya Tafsir Al-Azhar, menjelaskan QS. Ar-Ra'd ayat 28 bahwa Al-Quran menggambarkan tiga tingkat pengalaman manusia terhadap nafsu. Pertama, *An-Nafsul Ammarah Bissu'* sebagaimana disebutkan dalam QS. Yusuf :53, yang merupakan dorongan untuk melakukan perbuatan jahat yang bisa dimanipulasi oleh setan. Namun, jika terjadi pelanggaran, muncullah tingkat kedua, yaitu *Nafsul Lawwamah* sebagaimana dalam QS. Al-Qiyamah ayat 2, yang menyebabkan tekanan jiwa dan rasa sesal karena tindakan yang sudah dilakukan. Pada akhirnya, setelah melalui serangkaian pengalaman, individu mencapai tingkat ketiga, yaitu *An-Nafsul Muthmainnah* seperti dalam QS. Al-Fajr :27, yang merupakan tingkat ketenangan batin setelah melewati berbagai pengalaman hidup. Oleh karena itu, pentingnya iman dan zikir untuk mengendalikan dorongan nafsu, sehingga hati yang bersih dapat mencapai ridha Allah melalui ketenangan (Hamka, 2015 jilid 5)



Dengan demikian dari QS. Ar-Ra'd ayat 28 ini disimpulkan bahwa untuk mencapai ketenangan hati, penting untuk senantiasa mengingat Allah, di setiap saat dan di mana pun berada, baik itu pada pagi, petang, ataupun malam hari. Karena Allah senantiasa memberikan bimbingan yang erat terhadap hamba-Nya. Surah Ar-Rad ayat 28 juga menjelaskan bahwa dengan berdzikir dan bertasbih kepada Allah, jiwa akan menjadi tenteram, serta akan terasa ringan segala beban yang ditanggung.

2. Q.S. Taha :130, Sabar sebagai pengendalian diri

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ
النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

“Maka sabarlah engkau (Muhammad) atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum matahari terbit, dan sebelum terbenam, dan bertasbihlah (pula) pada waktu tengah malam dan di ujung siang hari, agar engkau merasa tenang”

Dalam Q.S Taha ayat 130 ini, Buya Hamka menggambarkan perilaku orang-orang musyrik Makkah yang mengejek, merendahkan, dan menuduh Nabi Muhammad tanpa alasan yang jelas. Mereka melakukan hal ini sebagai penolakan terhadap agama dan ajaran yang disampaikan oleh Nabi Muhammad saw. Buya Hamka menjelaskan pula bahwa Nabi Muhammad saw sebagai manusia tentu memiliki rasa sakit karena cemoohan tersebut. Oleh karena itu, ayat 130 surah Taha ini diturunkan sebagai peringatan dari Allah kepada Nabi Muhammad agar tetap bersabar, ikhlas, dan tabah dalam menghadapi berbagai penghinaan yang dilemparkan oleh orang-orang musyrik. Rasa sabar itu pula harus dilengkapi dengan ikhtiar lain, seperti berdzikir dan bertasbih dengan memuji asma Allah, yang dilakukan dalam ibadah wajib lima waktu, diantaranya di saat Dzuhur, Ashar, Maghrib, 'Isya serta subuh. Melakukan shalat dan mengingat Allah dengan memuji asma-Nya merupakan usaha pendekatan diri kepada-Nya. Dengan melakukan hal tersebut, muncul perasaan sabar dan ikhlas (Hamka, 2015 jilid 6)

Dengan melaksanakan shalat secara khususy', hati akan menjadi luas, rendah hati, dan akan senantiasa mengingat Allah dalam setiap nikmat yang diberiksn, sehingga menjadi orang yang



penyakit rasa syukur. Selain itu, tidak akan mengeluh saat menghadapi kesulitan dalam kehidupannya, karena yakin bahwa pertolongan Allah itu ada. Kehidupan yang diberkati oleh ketentraman karena ketaatan menjalankan salat, berzikir, serta memuji Allah akan membawa individu menuju hidup yang penuh kelapangan, jauh dari keterbatasan hidup, khususnya kesempitan jiwa karena telah melupakan Allah. Serta pada akhirnya, dalam kehidupan setelah mati sebagai tujuan akhir dari perjalanan manusia, dia akan meraih kebahagiaan dan ridha Allah. (Hamka, 2015 jilid 6).

3. Q.S Al-Baqarah ayat 153, membantu manusia dalam menjaga kelangsungan hidup

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”

Hamka menafsirkan surah Al-Baqarah diatas ini, yaitu kita diminta untuk merenung, mengapa kita takut pada hidup ini jika Allah telah menjanjikan kehadiran-Nya bersama kita? Ketika seseorang menghadapi cobaan yang membuat jiwa gelisah, mereka dapat menemukan ketenangan dengan mengandalkan ayat ini, memperkuat diri dengan kesabaran dan ketaatan dalam shalat, sehingga muncullah sinar harapan dalam kehidupannya. Meskipun terlihat sendirian di luar, dalam batinnya dia merasa tidak sendirian karena Allah selalu bersamanya. Meskipun terikat oleh belenggu di tangannya, jiwa mereka merasakan kebebasan. Pagar besi mungkin membatasi tubuhnya, tetapi hubungannya dengan dunia luar tetap terjaga. Berdasarkan penelusuran penulis, QS. Al-Baqarah :153 menggambarkan bahwa ketika seorang mukmin menghadapi kesulitan, kunci pentingnya adalah kesabaran, keteguhan, shalat, dan hubungan yang erat dengan Allah (Hamka, 2015 jilid 1)

4. Q.S. An-Nahl ayat 112, mensyukuri nikmat dan tidak tafakkur

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ

لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ



“Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezeki datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah, karena itu Allah menimpakan kepada mereka bencana kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat”

Hamka menjelaskan bahwa ayat ini secara tegas menggambarkan betapa karunia yang dianugerahkan Allah kepada suatu negeri yang damai, makmur, subur, dan Sejahtera dapat dengan mudah dicabut-Nya. Nikmat ini meliputi rezeki yang melimpah dari segala arah, baik dari langit yang memberikan hujan teratur, bumi yang melimpahkan hasil ikan, maupun dari hubungan perdagangan dengan negeri lain. Namun, semua itu dapat diubah menjadi kelaparan, ketakutan, kekeringan, dan bahkan banjir. Keselamatan pun dapat hilang karena kelaparan dapat memicu tindakan curi-mencuri dan serangan dari luar. Ini semua terjadi karena penduduk negeri tersebut ingkar terhadap nikmat yang diberikan Allah, tidak bersyukur, boros, dan tidak mampu menjaga sumber nikmat itu. Mereka hanya memikirkan keuntungan diri sendiri tanpa memikirkan yang lain. Oleh karena itu, kutukan dan laknat yang ditimpakan Allah adalah wajar sebagai akibat dari kesalahan mereka sendiri (Hamka, 2015 jilid 5).

5. Q.S Al-Fajr ayat 27 dan 28, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental seperti ketenangan jiwa, rasa syukur, dan kedamaian batin.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha lagi diridhai-Nya”

Hamka menafsirkan ayat ini bahwa mereka yang telah menyerahkan diri sepenuhnya kepada *Rabb* mereka, merasakan ketenangan karena telah mencapai keyakinan yang teguh kepada Allah. Ibnu Atha mengatakan bahwa hal ini mengacu pada jiwa yang telah mencapai pemahaman yang mendalam tentang Allah sehingga tidak lagi merasa gelisah jika berpisah sejenak dari-Nya. Mereka selalu mengingat Allah dalam setiap langkah mereka. Hasan Al-Bishri menggambarkan



bahwa orang yang telah mencapai kedamaian ini akan merasa tenteram terhadap Allah, sekalipun ketika Allah berkeinginan untuk mengambil Kembali jiwa hamba-Nya yang beriman, jiwa mereka tetap tenang karena memiliki kepercayaan yang kuat kepada-Nya. Selanjutnya, setelah melalui perjuangan keras dalam kehidupan dunia yang sementara ini, kini kembalilah kepada Tuhanmu dengan perasaan lega yang mendalam karena mendapat ridha-Nya, dan Allah juga meridhai karena Dia telah menyaksikan langsung ketaatanmu kepada-Nya dan ketiadaan keluhan dari dirimu (Hamka, 2015, p. jilid 9).

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa QS. Al-Fajr ayat 27 dan 28 menjelaskan bahwa keadaan jiwa yang tenang, yang disebut *muthmainnah*, merupakan hasil dari keyakinan kepada Allah yang kuat, meyakinkan hati akan kesatuan-Nya, yang dapat dicapai melalui zikir atau mengingat dan menyebut nama Allah. Hal ini dapat membawa seseorang pada tingkat kesucian hati untuk menerima dengan tulus dan ridha segala yang Allah tentukan, baik maupun buruk. Ayat ini juga mengingatkan untuk terus berjuang dalam kehidupan di dunia dengan mencapai kedamaian diri, dan bukan hanya berhenti pada aspek keimanan semata.

D. KESIMPULAN

Interpretasi Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar memberikan panduan berharga bagi umat Islam dalam mewujudkan kedamaian dalam menjaga kesehatan jiwa di tengah berbagai tantangan kehidupan. Melalui analisis ayat-ayat Al-Qur'an, yaitu Q.S Ar-Ra'd ayat 28 yang menekankan kekuatan dzikir untuk menenangkan jiwa dan mengatasi kecemasan, berzikir yakni mengingat Allah dengan menyebutkan kalimat tasbih akan menghasilkan perasaan kenyamanan dan kesetiaan dalam menerima segala ketetapan-Nya. selanjutnya surah Taha ayat 130 yang mengajarkan sabar sebagai bentuk pengendalian diri, Hamka menjelaskan bahwa sabar adalah sikap batin yang tangguh dan terlatih, yang didapat dengan mengontrol diri dan tetap tabah, serta dengan penuh rasa syukur kepada Allah, kesadaran dan pengabdian kepada-Nya. Serta surah Al-Baqarah ayat 153, ayat ini juga berisi tentang sabar yang memungkinkan seseorang untuk mengambil keputusan saat dihadapkan pada keadaan stress. Serta berisi tentang shalat, yang dimana dengan shalat seseorang merasakan kehadiran Allah. Semua masalah, pikiran yang memberatkan, dan emosi yang menggelora dilepaskan saat shalat. Dengan demikian, shalat dapat menjadi penyembuh bagi kecemasan yang timbul akibat stres yang dihadapi.

Selain itu, ayat-ayat seperti surah an-Nahl ayat 112, juga dianalisis untuk menyoroti



konsep-konsep seperti menjaga kelangsungan hidup, mensyukuri nikmat, dan mencapai ketenangan jiwa serta kedamaian batin, begitu pula dengan surah al-Fajr ayat 27-28 yang juga membicarakan tentang ketenangan jiwa, dengan melalui taqarrub kepada Allah yakni dengan menyebut asma-asma Allah swt. Dari analisis ayat-ayat tersebut, dijumpai bagaimana langkah untuk merawat dan mencapai kesehatan mental dalam zaman yang serba modern ini. Diantaranya yakni berdzikir dalam upaya untuk menyimpulkan perasaan tenang, selalu bersikap sabar dalam segala keadaan, menunaikan shalat dalam pendekatan terhadap Allah, serta terus bersyukur atas setiap anugerah yang telah Allah berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afham, M. F. (2020). Prinsip Pendidikan Agama Islam dalam Mewujudkan Kesehatan Mental dan Good Goverment. *JURNAL INDO-ISLAMIKA*, 8(1), 38–50.
<https://doi.org/10.15408/idi.v8i1.17539>
- Alviyah, A. (2016). Metode Penafsiran Buya Hamka. *Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15(1), 25–35.
- Anni, D., & Nury, M. Y. (2023). Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran). *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*, 4(1).
<https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hidayati, H. (2018). Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 1(1).
- Lathifah, L., Sumanta, S., & Junaedi, D. (2021). Kesehatan Mental dalam Perspektif Tafsir al-Qur'an Tematik LPMQ Kemenag RI dan Teori Psikologi al-Balkhi. *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Qur'an Dan al-Hadis*, 9(2). <http://www.syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/diya/index>
- mardalis. (1999). Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. *Bumi Aksara*.
- Muhammad, H. N., Handayani, I. R., & Nurrohmah, N. (2024). Problematika Mental Illness dan



Solusinya dalam al-Qur'an Perspektif Hamka. *Studia Quranika*, 8(2), 239–275.

<https://doi.org/10.21111/studiquran.v8i2.10428>

Nazir, M. (1988). Metodologi Penelitian. *Ghalia Indonesia*.

Nur, H. R., & Zamimah, I. (2022). Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraisy

Shihab. *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 17(2), 118.

<https://doi.org/10.47466/hikmah.v17i2.200>

PakungWati, S., & Anggraeni, R. D. (n.d.). *Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*

Maintaining Mental Health in an Islamic Perspective. 1(2).

Saifududdin, M., H. (2018). Studi Tokoh Tafsir dari Klasik Hingga Kontemporer. ..*Pontianak: IAIN*

Pontianak Press.

Salji, I., Fauziah, I. D., Putri, N. S., & Zuhri, N. Z. (2022). Pengaruh Agama Islam Terhadap

Kesehatan Mental Penganutnya. *ISLAMIKA*, 4(1), 47–57.

<https://doi.org/10.36088/islamika.v4i1.1598>

Sundari, P. E., & Efendi, Y. (2021). Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka.

Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya, 3(1), 22.

<https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>

Syahrial, M. I. A. (2019). *Tafsir Tematik Al-Qur'an (Studi Atas Buku "Tafsir Al-Qur'an Tematik"*

Kementerian Agama RI) (Cetakan 1). Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran.

Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN*

PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN, 10(1), 18–38.

<https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>

