



**الْأَقْوَامُ**: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir

Volume 4 Nomor 2 (Juli-Desember 2025): 146-164  
Website: <https://ejournal.iaingorontalo.ac.id/index.php/aq>  
DOI: <https://doi.org/10.58194/al-aqwam.v4i2.2272>

---

**SELF-HEALING DALAM QS AL-INSYIRAH:**  
**Analisis Penafsiran Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar**

---

**M. Hafiz Mauluddin Hazmi**  
UIN Banjarmasin, Indonesia  
[m.hafiz031.m.h@gmail.com](mailto:m.hafiz031.m.h@gmail.com)

---

**Abstract:** Generation Z faces significant mental health challenges, with the 2022 I-NAMHS report indicating that one in three adolescents in Indonesia experiences mental disorders, with 2.45 million facing severe issues. Factors such as excessive use of technology, high stress levels, inactive lifestyles, and social pressure are the primary triggers of this problem. One approach to addressing these issues is self-healing, a concept focused on an individual's ability to calm the mind, restore energy, reduce stress, and enhance emotional balance. This study employs a library research method with a descriptive-analytical approach, deeply analyzing QS al-Insyirah through the tafsir tahlili method. Hamka's Tafsir al-Azhar serves as the primary reference to connect the spiritual values of the Qur'an with the concept of self-healing. The results show that two main principles in the interpretation of QS al-Insyirah, namely wisdom and reliance on Allah (tawakkal), are relevant to modern self-healing. Wisdom helps individuals develop a healthy mindset to face difficulties with serenity and gratitude, while tawakal teaches acceptance and trust in Allah's decisions after maximal effort. This study emphasizes that integrating Qur'anic values such as wisdom and tawakal with modern self-healing concepts offers a holistic approach to strengthening mental health. These findings not only enrich theoretical insights but also provide practical Islamic guidance to address stress, trauma, and emotional challenges in modern society.

**Keywords:** Self-Healing; QS al-Insyirah; Tafsir al-Azhar; Generation Z; Mental Health

**Abstrak:** Generasi Z menghadapi tantangan kesehatan mental yang signifikan, dengan laporan I-NAMHS 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami gangguan mental, dan 2,45 juta di antaranya menghadapi gangguan serius. Faktor-faktor seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, tingkat stres yang tinggi, gaya hidup kurang aktif, dan tekanan sosial menjadi pemicu utama permasalahan ini. Salah satu pendekatan yang dapat membantu mengatasi kondisi tersebut adalah *self-healing*, sebuah konsep yang berfokus pada kemampuan individu untuk menenangkan pikiran, memulihkan energi, mengurangi stres, serta meningkatkan keseimbangan emosional. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif-analisis, yang mengkaji QS al-Insyirah secara mendalam melalui metode tafsir tahlili. Tafsir al-Azhar karya Hamka menjadi rujukan utama untuk mengaitkan nilai-nilai spiritual dalam al-Qur'an dengan konsep *self-healing*. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa dua prinsip utama dalam tafsir QS al-Insyirah, yakni kebijaksanaan dan tawakal, memiliki relevansi dengan *self-healing* modern. Kebijaksanaan membantu individu membangun pola pikir sehat untuk menghadapi kesulitan dengan ketenangan dan rasa syukur, sementara tawakal mengajarkan penerimaan yang penuh keyakinan kepada Allah atas segala keadaan setelah usaha maksimal dilakukan. Penelitian ini menegaskan bahwa integrasi nilai-nilai al-Qur'an seperti kebijaksanaan dan tawakal dengan konsep *self-healing* modern dapat menjadi pendekatan holistik dalam memperkuat kesehatan mental. Temuan ini tidak hanya memperkaya wawasan teoretis, tetapi juga memberikan panduan praktis Islami untuk menghadapi stres, trauma, dan tantangan emosional dalam kehidupan masyarakat modern.

**Kata Kunci:** Self-Healing; QS Al-Insyirah; Tafsir Al-Azhar; Generasi Z; Kesehatan Mental

## Pendahuluan

Generasi Z sering dianggap memiliki ketahanan mental yang lebih rapuh dibanding generasi sebelumnya, pandangan yang cukup beralasan mengingat meningkatnya angka gangguan kesehatan mental di kalangan remaja. Data dari *Indonesia National Adolescent*.

*Mental Health Survey (I-NAMHS)* tahun 2022 menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, sementara satu dari dua puluh di antaranya menghadapi gangguan yang tergolong berat.<sup>1</sup> Angka tersebut mencerminkan sekitar 15,5 juta remaja dengan permasalahan mental dan 2,45 juta lainnya menderita gangguan yang lebih serius.<sup>2</sup> Sejalan dengan itu, hasil survei Jakpat mengungkapkan bahwa 59,1% Generasi Z merasa terganggu oleh kondisi mental mereka, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan generasi Milenial (39%) dan Gen X (24,1%).<sup>3</sup> Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, meningkatnya tingkat stres, gaya hidup yang tidak seimbang, serta tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi. Seluruh temuan tersebut menegaskan bahwa isu kesehatan mental pada Generasi Z merupakan persoalan yang mendesak dan membutuhkan perhatian serius dari berbagai pihak.

---

<sup>1</sup>Amirah Ellyza Wahdi dkk., *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS Laporan Penelitian* (Yogyakarta, 2022), h. 19.

<sup>2</sup>Gloriabarus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," *Universitas Gadjah Mada*, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>, diakses 24 Oktober 2022.

<sup>3</sup>Jakmin, "Gen Z, Generasi Yang Paling Banyak Merasa Terkena Gangguan Kesehatan Mental," *Jakpat Responden Info*, <https://jakpat.net/info/gen-z-generasi-yang-paling-banyak-merasa-terkena-gangguan-kesehatan-mental/>, diakses 15 Maret 2023.

Salah satu metode yang dinilai efektif dalam mengatasi persoalan kesehatan mental adalah *self-healing*, sebuah konsep yang pertama kali dikemukakan oleh Lody dan Johnson. Istilah ini merujuk pada kemampuan individu untuk memulihkan dirinya sendiri dengan menenangkan pikiran, memulihkan energi batin, mengurangi tekanan fisiologis, serta menciptakan perasaan nyaman dan keseimbangan dalam diri.<sup>4</sup> Pendekatan ini tidak hanya berdampak positif pada aspek mental, tetapi juga berpengaruh terhadap keseimbangan fisik, emosional, kognitif, perilaku, dan spiritual seseorang. Melalui proses *self-healing*, individu dapat secara mandiri membangun daya tahan psikologis dan mencegah berkembangnya gangguan kejiwaan yang lebih berat di kemudian hari.

Adapun persoalan dalam menenangkan batin, al-Qur'an memuat satu surah yang secara khusus bermakna "melapangkan dada", yaitu surah al-Insyirah. Surah ini mengandung pesan mendalam tentang adanya harapan dan kemudahan di balik setiap kesulitan, serta memberikan ketenangan bagi jiwa yang tengah menghadapi tekanan dan beban hidup. Oleh karena itu, menarik untuk ditelaah lebih jauh bagaimana keterkaitan antara konsep *self-healing* dan nilai-nilai yang terkandung dalam QS al-Insyirah, khususnya dalam konteks pemulihan diri, penguatan spiritual, serta pencapaian ketenangan batin melalui tuntunan al-Qur'an.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini berfokus pada kajian konsep *self-healing* dalam Tafsir al-Azhar karya Hamka dengan menjadikan QS al-Insyirah sebagai dasar utama analisis. Tafsir al-Azhar dipilih karena merupakan salah satu karya tafsir paling berpengaruh di Indonesia sebelum munculnya tafsir-tafsir modern. Keunggulan tafsir ini terletak pada relevansinya yang melampaui zamannya, sekaligus kemampuannya memberikan solusi praktis terhadap persoalan kehidupan masyarakat modern. Dengan corak *al-adabi al-ijtimā'i* (sosial kemasyarakatan), Hamka menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an melalui konteks budaya dan realitas sosial masyarakat, sehingga menjadikannya mudah dipahami, diamalkan, dan relevan dalam menawarkan solusi yang berlandaskan petunjuk Ilahi dengan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan menyentuh kehidupan nyata.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis yang signifikan. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah pemahaman tafsir al-

---

<sup>4</sup>Annisa Mutohharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?," *JOUSIP* Vol. 2, No. 1 (2022): h. 76.

Qur'an, khususnya dalam konteks QS al-Insyirah, dengan menghubungkannya pada konsep *self-healing* dalam psikologi modern. Pendekatan ini juga berpotensi menjadi dasar teoretis dalam pengembangan psikologi Islam berbasis nilai-nilai spiritual.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan spiritual yang aplikatif dalam menghadapi stres, tekanan emosional, maupun trauma kehidupan. Temuan penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan konseling Islami, materi dakwah, serta pedoman hidup yang berorientasi pada penyembuhan diri dan pengelolaan kesehatan mental. Nilai-nilai al-Qur'an seperti sabar, tawakal, dan optimisme diintegrasikan sebagai pendekatan Islami yang menyeluruh (holistik) untuk membantu individu membangun ketenangan batin dan ketangguhan menghadapi berbagai tantangan hidup.

Kajian literatur terdahulu mencakup tiga penelitian utama yang membahas konsep *self-healing* dalam QS al-Insyirah. Pertama, skripsi berjudul "*Self-Healing* dalam QS al-Insyirah (Studi Analisis *Self-Healing* Diana Rahmasari)" karya Khizan Ahmilul An'am, yang mengidentifikasi tiga model terapi *self-healing* dalam QS al-Insyirah menggunakan teori Diana Rahmasari. Model tersebut meliputi *forgiveness* pada ayat 1, *gratitude* pada ayat 1-4, dan *imagery* pada ayat 5-6.<sup>5</sup> Kedua, artikel berjudul "*Self-Healing* dalam al-Qur'an (Studi Penafsiran dalam Surah al-Insyirah)" oleh Fitri Jayanto dkk., yang menyoroti bahwa konsep *self-healing* dalam surah al-Insyirah tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan spiritual. Penekanan diberikan pada nilai-nilai seperti penerimaan, kesabaran, dan kepercayaan kepada Allah sebagai elemen penting dalam proses pemulihan holistik.<sup>6</sup> Artikel ketiga berjudul "*Konsep Self-Healing* dalam QS al-Insyirah: Analisis Penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir" karya Edi Hermanto dan rekan-rekannya membahas pandangan Wahbah az-Zuhaili tentang keterkaitan antara kesulitan dan kemudahan sebagaimana termaktub dalam surah al-Insyirah. Kajian ini menegaskan bahwa proses *self-healing* dapat terwujud melalui penguatan aspek spiritual, seperti kesabaran, ketawakalan, keikhlasan, dan sikap optimistis. Nilai-nilai tersebut memiliki keselarasan

---

<sup>5</sup>Khizan Ahmilul An'am, "*Self-Healing* dalam QS Al-Insyirah (Studi Analisis Self-Healing Diana Rahmasari)" (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Profesor Kaiai Haji Saifuddin Zuhri, 2024), h. iv.

<sup>6</sup>Fitri Jayanto dkk., "*Self-Healing* in the Qur'an (Study of Interpretation in Surah Al-Insyirah): *Self-Healing* dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran dalam Surah Al-Insyirah)," *Al-Mabahits: Jurnal Studi Al-Qur'an, Hadis dan Tafsir* 1, no. 2 (2024): h. 2, <https://journal.syamilahpublishing.com/index.php/mabahits/article/view/346>.

dengan prinsip-prinsip psikologi modern, antara lain *mindfulness*, *gratitude*, dan *forgiveness* yang sama-sama berfungsi dalam memperkuat keseimbangan dan kesehatan mental secara menyeluruh.<sup>7</sup>

Kesamaan dari penelitian-penelitian terdahulu terletak pada fokus pembahasan, yaitu sama-sama mengkaji konsep *self-healing* dalam QS al-Insyirah. Namun, perbedaan utama dalam artikel ini adalah pendekatannya yang secara khusus menganalisis penafsiran Hamka dalam Tafsir al-Azhar tentang *self-healing* dalam QS al-Insyirah. Penelitian ini berupaya menggali lebih dalam bagaimana pemikiran Hamka menginterpretasikan ayat-ayat tersebut dan relevansinya dengan konsep *self-healing* dalam konteks modern.

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*), yaitu pendekatan yang berfokus pada penelusuran dan analisis berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, manuskrip, majalah, surat kabar, serta dokumen relevan lainnya.<sup>8</sup> Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*), yaitu pendekatan yang berfokus pada penelusuran dan analisis berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, manuskrip, majalah, surat kabar, serta dokumen relevan lainnya.<sup>9</sup>

### **Konsep *Self-Healing***

*Self-healing* merupakan konsep yang pertama kali diperkenalkan secara formal oleh Loyd dan Johnson, yang menekankan kemampuan individu untuk menolong dirinya sendiri dalam mencapai keseimbangan batin dan kesehatan emosional.<sup>10</sup> Terdapat dua alasan utama yang melatarbelakangi munculnya konsep ini. Pendekatan ini berfokus pada penguatan keterampilan internal seseorang agar mampu menenangkan pikiran, memulihkan energi, mengurangi tekanan fisik, serta menciptakan rasa nyaman dalam diri. Gagasan ini lahir dari dua landasan utama. Pertama, manusia sebagai makhluk berakal dianugerahi kemampuan berpikir dan bernalar, sehingga diharapkan dapat memanfaatkan potensi tersebut untuk mengambil keputusan yang bijak dalam

---

<sup>7</sup>Edi Hermanto dkk., “Konsep Self-Healing Dalam QS Al-Insyirah : Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir”, *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* Vol. 4, No. 2 (2024): h. 809.

<sup>8</sup>Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Antasari Press, 2011), h. 14.

<sup>9</sup>Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir* (Daulat Riau, 2013), h. 72.

<sup>10</sup>Mutohharoh, “Self Healing: Terapi atau Rekreasi?”, h. 76.

menghadapi persoalan hidup. Kedua, meskipun perkembangan teknologi medis terus meningkat, berbagai penyakit fisik justru kerap memburuk karena akar masalahnya tidak hanya bersifat biologis, tetapi juga emosional dan psikologis.<sup>11</sup> Tujuan mendasar dari *self-healing* adalah membantu individu melepaskan beban emosi negatif yang terpendam, baik akibat pengalaman masa kini maupun luka batin masa lalu. Akumulasi emosi negatif tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap kehidupan dan menghambat tercapainya kesejahteraan diri. Oleh sebab itu, proses *self-healing* menjadi penting sebagai langkah preventif dan kuratif untuk menjaga stabilitas mental sekaligus mendukung kesehatan holistik manusia.<sup>12</sup>

Dalam buku *Self-Healing is Knowing Your Own Self* karya Diana Rahmasari, dijelaskan sembilan metode *self-healing* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:<sup>13</sup>

1. *Forgiveness* atau pemaafan, yaitu proses mengubah emosi negatif seperti kemarahan, dendam, dan rasa sakit hati menjadi energi positif yang menenangkan. Melalui proses ini, seseorang belajar melepaskan beban batin yang selama ini menekan, sehingga dapat mencapai kesejahteraan emosional, memperkuat kemampuan mengelola konflik, serta menumbuhkan ketulusan dalam memaafkan.
2. *Gratitude* atau rasa syukur, yaitu sikap menghargai setiap hal yang telah dimiliki dan dialami dalam kehidupan. Dengan menumbuhkan rasa syukur, individu akan lebih mampu berpikir positif, mengurangi perasaan tidak puas terhadap keadaan, serta mengendalikan pikiran negatif yang dapat merusak ketenangan batin.
3. *Self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri, yaitu kemampuan untuk memahami, menerima, dan memperlakukan diri dengan empati sebagaimana memperlakukan orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Sikap ini menumbuhkan kebaikan hati, rasa penerimaan diri, dan dorongan untuk terus berkembang tanpa menyalahkan diri secara berlebihan, sekaligus menumbuhkan kasih sayang terhadap sesama.

---

<sup>11</sup>Mutohharoh, “Self Healing: Terapi atau Rekreasi?”, h. 77.

<sup>12</sup>Mutohharoh, “Self Healing: Terapi atau Rekreasi?”, h. 77.

<sup>13</sup>Diana Rahmasari, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (UNESA UNIVERSITY PRESS, 2020), h. 22.

4. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam suatu pengalaman, dengan menghadirinya secara lembut, tanpa penghakiman, dan penuh penerimaan. Praktik *mindfulness* sangat bermanfaat dalam membantu individu mengurangi stres secara efektif dan meningkatkan kesadaran diri terhadap kondisi fisik dan emosional.
5. *Imagery* adalah teknik relaksasi yang memanfaatkan visualisasi mental untuk membayangkan hal-hal yang menyenangkan dan menenangkan. Metode ini bertujuan untuk meredakan ketegangan fisik maupun emosional dengan menciptakan gambaran positif yang mendukung perasaan damai dan rileks.

### **Biografi Singkat Hamka dan Keunikan Tafsir Al-Azhar**

Hamka, singkatan dari Haji Abdul Malik Karim Amrullah, merupakan salah satu tokoh paling berpengaruh dalam sejarah pemikiran Islam di Indonesia. Namanya lebih dikenal dalam bentuk akronim tersebut dibandingkan nama lengkapnya, mencerminkan besarnya pengaruh dan kedekatannya dengan masyarakat. Ia adalah penulis *Tafsir al-Azhar*, sebuah karya *tafsir* monumental yang memiliki tempat istimewa di hati umat Muslim Nusantara karena kedalamannya analisisnya dan kemampuannya mengaitkan ajaran al-Qur'an dengan konteks kehidupan sehari-hari. Julukan "Buya", yang sering mendahului namanya, berasal dari tradisi Minangkabau, diambil dari kata *Abuya* yang berarti "Ayahku," digunakan sebagai bentuk penghormatan bagi sosok yang berilmu dan dihormati.<sup>14</sup> Hamka lahir pada 16 Februari 1908 M (13 Muharram 1326 H) di Maninjau, Sumatera Barat, dari pasangan Syeikh Abdul Karim ibn Amrullah, yang dikenal sebagai Haji Rasul, pelopor gerakan *tajdīd* (pembaruan) Islam di Minangkabau, dan Siti Shafiyah.<sup>15</sup> Sejak kecil, ia tumbuh dalam lingkungan yang sarat dengan semangat religius dan intelektual. Pada usia sepuluh tahun, ia telah menyaksikan ayahnya mendirikan Pesantren Sumatera Thawalib di Padang Panjang, sebuah lembaga pendidikan yang kelak menjadi pusat pembaruan pemikiran Islam di wilayah tersebut. Pengalaman hidup di lingkungan pesantren dan interaksi dengan ayahnya yang teguh dalam dakwah membentuk karakter dan cara pandangnya terhadap kehidupan. Dari sinilah tertanam fondasi spiritual dan intelektual yang kuat, yang kemudian

---

<sup>14</sup>Ibnu Ahmad Al-Fathoni, *Biografi Tokoh Pendidik dan Revolusi Melayu HAMKA* (ARQOM PATANI, 2015), h. 2.

<sup>15</sup>M. Riyam Hidayat, "Kisah Yajuj Majuj dalam *Tafsir Al-Azhar* : Analisis Intertekstualitas Julia Kristeva," *J-ALIF* Vol. 6, No. 1 (2021): h. 47.

mengantarkannya menjadi ulama, sastrawan, dan pemikir Islam terkemuka yang memberikan kontribusi besar bagi perkembangan Islam di Indonesia.<sup>16</sup>

Dalam riwayat pendidikannya, Hamka tidak menyelesaikan pendidikan formal dan tidak memiliki ijazah ataupun diploma dari institusi pendidikan resmi mana pun. Meskipun demikian, hal itu sama sekali tidak membatasi langkahnya dalam menapaki dunia intelektual dan keagamaan. Dengan dorongan semangat belajar yang luar biasa serta tekad yang kokoh, ia menempuh jalur otodidak untuk memperkaya wawasan dan memperdalam pemahaman tentang berbagai disiplin ilmu, terutama dalam bidang keislaman.<sup>17</sup> Keteguhan Hamka menunjukkan bahwa hakikat pendidikan tidak semata ditentukan oleh ruang kelas dan gelar akademik, melainkan oleh ketekunan, kehausan akan ilmu, serta tekad untuk terus berkembang. Melalui proses belajar mandiri yang dijalannya dengan penuh dedikasi, ia berhasil menembus batas-batas tradisi pendidikan formal dan menguasai beragam cabang ilmu, baik dari literatur keislaman klasik berbahasa Arab maupun dari pemikiran intelektual Barat yang ia pelajari melalui karya-karya terjemahan. Kecakapannya dalam bahasa memperluas daya ungkap dan kedalaman refleksinya, menjadikannya penulis prolifik yang menelurkan berbagai karya mulai dari puisi, cerita pendek, novel, hingga tulisan-tulisan tasawuf dan dakwah yang sarat nilai moral dan spiritual. Kemampuan literer tersebut tidak lepas dari pengaruh ayahnya, seorang ulama dan penulis produktif yang menanamkan kecintaan terhadap ilmu dan pena. Tanpa menempuh pendidikan formal sekalipun, Hamka menjadi simbol nyata bahwa ketekunan, disiplin intelektual, dan semangat belajar sepanjang hayat mampu melahirkan sosok berpengaruh yang warisannya terus hidup lintas zaman.<sup>18</sup>

Sebagai ulama modern yang hidup di era kontemporer, Hamka dikenal mampu menghadirkan pandangan yang relevan dan solutif terhadap berbagai problematika kehidupan modern. Ia menyoroti bahwa ketimpangan antara pertumbuhan penduduk dan ketersediaan pangan merupakan salah satu dampak dari dinamika pembangunan

---

<sup>16</sup>Nashrullah dkk., “RELEVANSI ZIKIR DAN SYUKUR DENGAN KEHIDUPAN MANUSIA MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR,” *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 6, no. 1 (2024): h. 6, <DOI: <https://doi.org/10.4236/tashdiq.v6i1.5048>>.

<sup>17</sup>M. Ghifari Ramadhani dkk., “Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Golongan Orang-Orang Yang Dicintai Allah Dalam Tafsir Al-Azhar,” *Sād: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* Vol. 2, No. 2 (2024): h. 64.

<sup>18</sup>Ramadhani dkk., “Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Golongan Orang-Orang Yang Dicintai Allah Dalam Tafsir Al-Azhar”, h. 65.

ekonomi yang tidak seimbang. Karya monumentalnya, *Tafsir al-Azhar*, menjadi salah satu rujukan utama umat Muslim Indonesia sebelum munculnya berbagai tafsir modern lainnya. Keistimewaan tafsir ini terletak pada kemampuannya untuk tetap kontekstual lintas zaman serta menawarkan pemahaman yang aplikatif terhadap tantangan kehidupan masyarakat modern.<sup>19</sup>

*Tafsir al-Azhar* sendiri berawal dari rangkaian kajian subuh yang disampaikan Hamka di Masjid Agung al-Azhar, Kebayoran Baru, sejak tahun 1959. Nama “al-Azhar” diberikan oleh Syeikh Mahmud Shaltut, Rektor Universitas al-Azhar, saat berkunjung ke Indonesia pada Desember 1960, dengan tujuan menjadikan masjid tersebut simbol dan perpanjangan dari Universitas al-Azhar di Jakarta. Penamaan tafsir karya Hamka dengan nama yang sama memiliki makna historis dan simbolis, karena selain menunjukkan tempat lahirnya tafsir tersebut, juga menegaskan peran Masjid Agung al-Azhar sebagai pusat dakwah, pendidikan, dan penyebaran ilmu pengetahuan Islam di Indonesia.<sup>20</sup>

Dalam penulisan *Tafsir al-Azhar*, Hamka menerapkan metode *tahlīlī*, yakni metode penafsiran yang mengkaji ayat-ayat al-Qur'an secara mendalam dan rinci sesuai urutan dalam *Mushaf Utsmani*. Pendekatan ini mencakup analisis terhadap kosa kata, makna, tujuan, serta kandungan ayat, disertai penjelasan berdasarkan *asbāb al-nuzūl*, hadis, serta riwayat dari para sahabat dan tabi'in guna memperjelas hukum serta keterkaitan antarayat.<sup>21</sup> *Tafsir al-Azhar* digolongkan sebagai tafsir bercorak *al-adabī al-ijtimā'i* (sosial kemasyarakatan), yang berupaya menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya masyarakat agar ajaran al-Qur'an dapat lebih mudah dipahami dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Hamka menaruh perhatian besar terhadap persoalan nyata yang dihadapi umat, sembari menawarkan solusi yang berpijak pada nilai-nilai dan petunjuk Ilahi. Semua itu disampaikan dengan bahasa yang lugas, komunikatif, dan mudah dicerna oleh berbagai

---

<sup>19</sup>Umi Wasilatul Firdausiyah, “Modernisasi Penafsiran Al-Qur'an Dalam *Tafsir Al-Azhar* Karya Buya Hamka”, *Jurnal Ulunnuha* 10, no. 1 (2021): h. 1, <DOI: <https://doi.org/10.15548/ju.v10i1.2745>>.

<sup>20</sup>Ramadhani dkk., “Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Golongan Orang-Orang Yang Dicintai Allah Dalam *Tafsir Al-Azhar*”, h. 66.

<sup>21</sup>Firdausiyah, “Modernisasi Penafsiran Al-Quran Dalam *Tafsir Al-Azhar* Karya Buya Hamka”, h. 23.

kalangan.<sup>22</sup> Meskipun berfokus pada aspek sosial kemasyarakatan, tafsir al-Azhar juga memuat pembahasan lintas bidang seperti fikih, tasawuf, filsafat, dan sains, yang seluruhnya diarahkan untuk memperkuat tujuan utama Hamka: menghadirkan pemahaman al-Qur'an yang kontekstual, relevan, dan aplikatif bagi tantangan kehidupan modern, sehingga menjadikannya karya yang tidak hanya bermakna akademis, tetapi juga fungsional dalam kehidupan praktis umat.<sup>23</sup>

### Penafsiran Hamka Terhadap QS Al-Insyirah

أَمْ نَسْرَحُ لَكَ صَدْرُكَ

Terjemahnya:

*“Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad)”<sup>24</sup>*

Surah al-Insyirah, yang bermakna "kelapangan," adalah surat ke-94 dalam al-Qur'an, terdiri dari 8 ayat, dan diturunkan di Makkah. Dalam tafsirnya, Hamka menjelaskan bahwa pada ayat pertama, Allah memberikan kelapangan dada berupa kebijaksanaan dan pertimbangan yang adil kepada Nabi Muhammad SAW, yang sebelumnya merasa sempit akibat kecemasan terhadap masa depan dan kebingungan akan jalan yang harus ditempuh. Kelapangan ini diberikan melalui petunjuk Allah yang membawa ketenangan. Menurut Hamka, kesempitan yang dimaksud merujuk pada "pikiran yang sempit" yang diselimuti keraguan dan kekhawatiran.<sup>25</sup>

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وَزْرَكَ

الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

Terjemahnya:

*“Meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu, yang memberatkan punggungmu”<sup>26</sup>*

<sup>22</sup>Robiatul Adawiyah dkk., “Membangun Konstruksi Sosial Anak Melalui Pendidikan Keluarga Perspektif Al-Qur'an: Analisis Pemikiran Muhammad Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar,” *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 21, no. 2 (2024): h. 174–84, <DOI: <https://doi.org/10.25299>>.

<sup>23</sup>Ramadhani dkk., “Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Golongan Orang-Orang Yang Dicintai Allah Dalam Tafsir Al-Azhar”, h. 65.

<sup>24</sup>Kementerian Agama RI, *Qur'an Kemenag* <<https://quran.kemenag.go.id/quran/terjemah/surah/43?from=13&to=14>> QS al-Insyirah/94: 1.

<sup>25</sup>Hamka, *Tafsir al-Azhar* (Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), h. 10:8040.

<sup>26</sup>Kementerian Agama RI, *Qur'an Kemenag* <<https://quran.kemenag.go.id/quran/terjemah/surah/43?from=13&to=14>> QS al-Insyirah/94: 2-3.

Hamka dalam menafsirkan ayat kedua dan ketiga surah al-Insyirah, memberikan penjelasan mendalam mengenai kata “wizraka” Ia mengutip pendapat dari para mufassir seperti al-Qurṭubī, yang menyatakan bahwa “wizraka” merujuk pada dosa-dosa masa jahiliyah. Namun, Hamka lebih cenderung kepada riwayat Abdul Aziz bin Yahya dan Abu ‘Ubaidah, yang mengartikan “wizraka” sebagai beban berat atau tanggung jawab kenabian. Menurut Hamka, tanggung jawab sebagai Nabi dan Rasul adalah tugas yang sangat berat, namun Allah meringankan beban tersebut sehingga terasa lebih ringan untuk dipikul. Penafsiran ini juga didukung oleh Ibnu ‘Arafah, yang berpendapat bahwa makna “wizraka” adalah segala bentuk kesulitan yang dihadapi Nabi dalam menjalankan tugas kenabian. Perjuangan dakwah Nabi Muhammad SAW menghadapi berbagai tantangan yang sangat berat. Seruan dakwahnya sering kali diabaikan oleh kaumnya sendiri, bahkan ditentang dengan keras oleh sebagian besar masyarakat Arab. Pada masa itu, tanah Arab dikuasai oleh paham musyrik, di mana kepercayaan kepada berhala menjadi tradisi yang mengakar kuat. Kekuasaan politik, ekonomi, dan sosial pun berada di tangan kaum musyrikin yang memiliki pengaruh besar untuk melanggengkan sistem tersebut.<sup>27</sup>

وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكُ

Terjemahnya:

“Dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu?”<sup>28</sup>

Hamka menafsirkan ayat keempat surah al-Insyirah sebagai pengangkatan derajat Nabi Muhammad SAW melalui beban tanggung jawab kenabian yang beliau pikul. Nama beliau dijunjung tinggi dan selalu disandingkan dengan nama Allah, seperti dalam syahadat, azan, iqamat, salat, khutbah, dan berbagai ibadah lainnya. Ini menunjukkan penghormatan luar biasa yang diberikan Allah kepada Nabi SAW, menjadikan beliau teladan utama bagi umat manusia.<sup>29</sup>

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Terjemahnya:

<sup>27</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 10:8040–41.

<sup>28</sup>Kementerian Agama RI, ‘Qur’an Kemenag’ <<https://quran.kemenag.go.id/quran/periayat/surah/43?from=13&to=14>> QS al-Insyirah/94: 4.

<sup>29</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 10:8042.

“*Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*”<sup>30</sup>

Hamka menafsirkan ayat kelima surah al-Insyirah bahwa bersama kesulitan ada kemudahan merupakan sunnatullah, hukum alam yang telah ditetapkan Allah. Sebagaimana Nabi Muhammad SAW yang memikul beban berat dalam dakwahnya, namun karena beban tersebut, Allah mengangkat dan memuliakan namanya hingga dikenal di seluruh dunia.<sup>31</sup>

Hamka juga menceritakan pengalaman pribadinya ketika dipenjara secara zalim selama dua tahun empat bulan. Dalam kezaliman itu, ia merasa hampir kehilangan akal, namun melalui ilham dari Allah dan akal yang terus berjalan, Hamka menemukan kekuatan. Selama di penjara, ia membaca al-Qur'an hingga 150 kali khatam dan berhasil menyelesaikan penulisan tafsir al-Qur'an 28 juz, sementara juz 18 dan 19 telah ditulis sebelum ia ditangkap. Setelah dibebaskan, pada tahun 1968, Hamka bersama istrinya dan anak kelimanya, Irfan, dapat menunaikan ibadah haji dari hasil royalti Tafsir Al-Azhar Juz 1.<sup>32</sup>

Hamka juga menafsirkan ayat ini dengan menghubungkannya ke QS al-Talaq ayat 7: “*Allah kelak akan menganugerahkan kelapangan setelah kesempitan*”. Ayat ini, menurutnya, lebih spesifik memberi harapan kepada suami istri yang mengalami kesulitan ekonomi dalam rumah tangga bahwa kelapangan akan menyusul kesempitan. Namun, dalam perjuangan dakwah Nabi Muhammad SAW, kemudahan tidak hanya datang setelah kesulitan selesai, tetapi justru di dalam kesulitan itu sendiri terdapat kemudahan yang diberikan Allah untuk menghadapi dan menyelesaikan ujian tersebut.<sup>33</sup>

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Terjemahnya:

“*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*”<sup>34</sup>

Pada ayat keenam, Hamka menafsirkan bahwa bersama kesulitan ada kemudahan diulang kembali untuk mempertegas keyakinan bahwa prinsip ini adalah sunnatullah

---

<sup>30</sup>Kementerian Agama RI., *Qur'an Kemenag* <<https://quran.kemenag.go.id/quran/perayat/surah/94/5.>> QS al-Insyirah/94: 5.

<sup>31</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 10:8042.

<sup>32</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 10:8043.

<sup>33</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 10:8043.

<sup>34</sup>Kementerian Agama RI., *Qur'an Kemenag* <<https://quran.kemenag.go.id/quran/perayat/surah/94/6.>> QS al-Insyirah/94: 6.

yang akan terus berlaku. Namun, sunnatullah ini hanya dapat terwujud melalui keimanan yang kokoh di dalam dada, yang telah dipupuk dengan ketekunan. Jika iman melemah, seseorang mudah terjatuh sebelum mencapai tujuan.<sup>35</sup>

Pengalaman pahit yang dihadapi justru dapat menghasilkan kekayaan jiwa dengan kualitas yang lebih tinggi. Melalui kesulitan tersebut, seseorang belajar untuk menghargai setiap nikmat dan mencapai pemahaman yang lebih mendalam. Ketika kesulitan berlalu, akan lahir rasa syukur yang tulus kepada Allah, karena melalui ujian dan penderitaan di masa lalu, seseorang menjadi lebih kuat, bijaksana, dan penuh makna. Ujian yang dahulu terasa berat, kini dipandang sebagai rahmat yang membawa pertumbuhan dan keberkahan.<sup>36</sup>

فِإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ

Terjemahnya:

“Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain)”<sup>37</sup>

Pada ayat ketujuh, Hamka menafsirkan bahwa setelah menyelesaikan suatu perkara, seseorang harus bersiap untuk memulai perkara baru yang lain. Dalam setiap perkara, pasti ada kesulitan, tetapi di balik kesulitan itu selalu ada kemudahan. Kemudahan tersebut datang melalui ilham dari Allah, asalkan segala urusan disandarkan sepenuhnya kepada iman.<sup>38</sup>

وَإِلَى رَبِّكَ فَارْجُبْ

Terjemahnya:

“Dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah!”<sup>39</sup>

Pada ayat kedelapan, Hamka menafsirkan bahwa ayat ini merupakan pedoman yang diberikan oleh Allah dan Rasul-Nya, yang kemudian diwariskan oleh Rasul kepada umatnya. Pedoman ini ditujukan kepada mereka yang senantiasa berjuang memikul “beban berat” dalam menjalankan perintah Allah. Hamka menegaskan bahwa ketika

---

<sup>35</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 10:8043.

<sup>36</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 10:8043.

<sup>37</sup>Kementerian Agama RI., *Qur'an Kemenag* <<https://quran.kemenag.go.id/quran/par-ayat/surah/94/7.>> QS al-Insyirah/94: 7.

<sup>38</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 10:8043.

<sup>39</sup>Kementerian Agama RI., *Qur'an Kemenag* <<https://quran.kemenag.go.id/quran/par-ayat/surah/94/8.>> QS al-Insyirah/94: 8.

menghadapi suatu perkara, seseorang tidak boleh lari atau takut, karena setiap kesulitan pasti memiliki kemudahan, asalkan disikapi dengan akal sehat dan usaha untuk mencari solusi. Allah tidak akan mengecewakan hamba-Nya yang bertawakal kepada-Nya.<sup>40</sup>

### **Konsep *Self-Healing* dalam QS Al-Insyirah pada Tafsir Al-Azhar**

Di dalam Tafsir al-Azhar secara eksplisit tidak membahas tentang *self-healing*. Tetapi jika kembali kepada pengertian *self-healing*, yaitu keterampilan untuk membantu diri sendiri, menenangkan pikiran, memulihkan energi, mengurangi stres fisiologis, dan meningkatkan rasa nyaman,<sup>41</sup> maka terdapat konsep yang semakna dalam Tafsir al-Azhar pada QS al-Insyirah:

#### **Korelasi Kebijaksanaan dan *Self-Healing***

Sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir al-Azhar, ketenangan hati adalah kebijaksanaan yang diperoleh melalui petunjuk Allah. Hati yang sebelumnya sempit dan cemas diberi keyakinan bahwa bersama kesulitan pasti ada kemudahan. Hal ini tercermin dalam perjuangan dakwah Nabi Muhammad SAW. yang menghadapi tantangan berat seperti ditentang dan diabaikan oleh kaumnya yang terikat pada tradisi berhala. Pada masa itu, paham musyrik mendominasi tanah Arab, dengan kekuasaan politik, ekonomi, dan sosial berada di tangan kaum musyrikin.

Namun, melalui beban tanggung jawab kenabian, nama Nabi SAW. diangkat dan dimuliakan. Nama beliau selalu disebut bersama nama Allah, seperti dalam syahadat, azan, dan berbagai ibadah lainnya. Dengan mengikuti petunjuk Allah, hati Nabi menjadi bijaksana dan tenang meskipun menghadapi ujian berat, termasuk dakwah di Makkah ketika umat Islam masih lemah. Kesabaran dan keteguhan Nabi menghadapi kesulitan mencapai puncaknya dengan hijrah ke Madinah, tempat kaum muslimin menjadi kuat. Pada akhirnya, kemenangan besar diraih dengan pembebasan kota Makkah (*Fath Makkah*), menandai kejayaan Islam.

Kemenangan tersebut diraih berkat kebijaksanaan yang berasal dari petunjuk Allah. Kebijaksanaan ini mencerminkan pola pikir yang sehat, selaras dengan ajaran Allah, yang mampu membimbing seseorang menuju ketenangan batin. Dengan pola pikir yang sehat, tercipta kekuatan fisik dan mental yang kokoh, sehingga hati yang sebelumnya dipenuhi kecemasan dan kesempitan berubah menjadi lapang dan damai.

---

<sup>40</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, h. 10:8043–44.

<sup>41</sup>Mutohharoh, “Self Healing: Terapi atau Rekreasi?”

Dalam konsep *self-healing*, kebijaksanaan atau pola pikir yang sehat yang bersumber dari petunjuk Allah dapat dikaitkan dengan berbagai teknik *self-healing* seperti *forgiveness* (memaaafkan), *gratitude* (bersyukur), *self-compassion* (belas asih pada diri sendiri), *mindfulness* (kesadaran penuh), dan *imagery* (visualisasi positif). Hubungan antara kebijaksanaan dan teknik-teknik ini terletak pada tujuannya yang sama, yaitu membangun pola pikir yang sehat untuk mengendalikan diri.

Dengan pola pikir yang bijaksana, seseorang dapat melepaskan emosi negatif seperti amarah, kebencian, atau kecemasan, dan menggantikannya dengan emosi positif seperti ketenangan, rasa syukur, dan kasih sayang. Proses ini membantu menciptakan hati yang lebih tenram dan damai, sehingga individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih seimbang dan bahagia. Teknik-teknik *self-healing* ini, ketika dipadukan dengan petunjuk Allah, menjadi cara efektif untuk menguatkan mental, spiritual, dan emosional seseorang.

### **Tawakal dan *Gratitude***

Menurut Hamka, tawakal adalah menyerahkan segala urusan sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan usaha dengan sungguh-sungguh hingga tenaga dan kemampuan maksimal dicurahkan.<sup>42</sup> Pada ayat terakhir QS al-Insyirah menafsirkan ketika ada perkara yang sulit untuk dihadapi, karena pasti ada kemudahan asal digunakan akal untuk berpikir memecahkannya. Karena Tuhan tidak mengecewakan orang yang bertawakal kepada-Nya. Kita bisa melihat contohnya pada QS al-Taubah/9: 51;

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ قَلِيلُ وَكَلِيلُ الْمُؤْمِنُونَ

Terjemahnya:

*“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpakan kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.”*<sup>43</sup>

Hamka menjelaskan bahwa ayat tersebut merupakan tanggapan terhadap kaum munafik di Madinah, yang merasa gembira saat mendengar Nabi Muhammad SAW sakit dan pasukan muslim mengalami kesulitan dalam perang. Namun, ketika mereka

---

<sup>42</sup>Alif Maulidi, “Konsep Tawakal Perspektif Buya Hamka Dan Relevansinya Terhadap Ketenangan Hati” (Universitas Islam Negeri Syatir Hidayatullah Jakarta, 2023), h. 89.

<sup>43</sup>Kementerian Agama RI., *Qur'an Kemenag* <<https://quran.kemenag.go.id/quran/perayat/surah/9/51.>> QS al-Taubah/9: 51.

mendengar kabar bahwa Nabi dan pasukannya selamat, kaum munafik justru merasa sakit hati. Menurut Hamka, baik kemenangan maupun kekalahan sudah tertulis di sisi Allah, karena segala sesuatu terjadi sesuai dengan takdir-Nya. Jika Allah menetapkan kaum muslimin berada dalam situasi terdesak, mereka tetap akan bersabar dan tidak pernah tunduk atau menyerah. Kaum muslim yakin bahwa Allah adalah pelindung mereka. Mereka tidak larut dalam kesedihan atas kemalangan, karena mereka memahami bahwa kemalangan hanyalah bagian dari proses menuju kemenangan. Begitulah sikap tawakal yang diajarkan Islam, berusaha dengan maksimal dalam menghadapi tantangan, namun tetap menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah dengan keyakinan penuh bahwa keputusan-Nya adalah yang terbaik.<sup>44</sup>

Sikap tawakal memiliki keterkaitan yang erat dengan teknik *self-healing* seperti *gratitude* (bersyukur). Dengan tawakal, seseorang mampu bersabar ketika usaha yang telah dilakukan tidak menghasilkan sesuatu sesuai harapan, karena menyadari bahwa segala sesuatu telah ditetapkan oleh Allah. Tawakal membantu memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir, melainkan langkah menuju keberhasilan yang lebih besar.

Implementasi sikap tawakal dapat meredakan perasaan susah, sempit, dan tertekan yang kerap muncul dalam menghadapi kesulitan hidup sebagaimana yang diterapkan oleh mahasiswa dalam penelitian tersebut. Dengan menanamkan kesadaran untuk menyandarkan segala urusan kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal, seseorang belajar melepaskan kendali atas hal-hal yang berada di luar kemampuannya. Melalui praktik tawakal, kehidupan cenderung berjalan dengan lebih tenang dan sering kali menghasilkan kenyataan yang melampaui harapan maupun rencana manusia.<sup>45</sup>

Sikap tawakal juga menumbuhkan kedewasaan spiritual; seseorang tidak lagi menyalahkan Allah atas hasil yang tidak sesuai dengan keinginannya, melainkan berusaha menangkap hikmah di balik setiap peristiwa, termasuk pengalaman pahit. Dari sanalah lahir rasa syukur yang tulus, karena ujian dan kesulitan justru menjadi sarana untuk memperkuat jiwa dan meningkatkan kualitas diri. Hal ini sebagaimana dialami oleh Buya Hamka, yang menjadikan masa pemenjarannya bukan sebagai penderitaan,

---

<sup>44</sup>Hamka, *Tafsir Al-Azhar* (Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), h. 4:2992.

<sup>45</sup>Galuh Kasubakti, “Implementasi Tawakal Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapiuin K.H Abdurrahman Wahid” (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2024), h. xii.

melainkan sebagai momentum untuk berintrospeksi dan melahirkan karya monumental yang memberi manfaat luas bagi umat manusia.

Dengan demikian, tawakal bukan sekadar kepasrahan pasif, tetapi suatu bentuk keteguhan hati yang memadukan usaha, keyakinan, dan rasa syukur. Sikap ini mengajarkan manusia untuk menghadapi setiap keadaan dengan ketenangan batin, optimisme, dan kepercayaan penuh terhadap kebijaksanaan Allah atas segala ketetapan-Nya.

### **Kesimpulan**

Generasi Z tengah berhadapan dengan persoalan kesehatan mental yang cukup serius, ditandai dengan meningkatnya angka gangguan psikologis dibandingkan dengan generasi-generasi terdahulu. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti intensitas penggunaan teknologi digital, tekanan sosial yang tinggi, pola hidup yang kurang seimbang, serta tuntutan dan ekspektasi yang besar terhadap diri mereka. Dalam menghadapi kompleksitas tersebut, konsep *self-healing* muncul sebagai pendekatan yang relevan dan adaptif. Pendekatan ini menitikberatkan pada kemampuan individu untuk menenangkan batin, memulihkan energi diri, menurunkan tingkat stres, serta menumbuhkan rasa tenang dan keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks Islam, konsep ini memiliki keselarasan dengan nilai-nilai spiritual yang terdapat dalam Tafsir al-Azhar karya Hamka, khususnya pada penafsiran QS al-Insyirah. Tafsir ini menyoroti dua prinsip utama, yakni kebijaksanaan dan tawakal. Kebijaksanaan, yang diperoleh melalui petunjuk Allah, membantu seseorang membangun pola pikir yang sehat, sehingga dapat menghadapi kesulitan dengan ketenangan dan rasa syukur. Sementara itu, *tawakkal* mengajarkan untuk menyerahkan hasil usaha kepada Allah setelah berusaha maksimal, yang memberikan ketenangan hati serta kemampuan untuk menerima dan bersyukur atas segala keadaan.

Penelitian ini menegaskan bahwa nilai-nilai al-Qur'an seperti kebijaksanaan dan *tawakkal* dapat diintegrasikan dengan konsep *self-healing* modern. Hal ini tidak hanya memperkaya pemahaman teoretis, tetapi juga memberikan kontribusi praktis yang signifikan sebagai panduan spiritual Islami dalam mengatasi stres, trauma, dan tantangan emosional. Dengan pendekatan holistik ini, kesehatan mental dapat diperkuat melalui pengelolaan emosional yang berlandaskan nilai-nilai spiritual, yang relevan untuk menjawab tantangan hidup masyarakat modern.

Untuk mengatasi tantangan kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z, disarankan untuk memadukan konsep *self-healing* dengan nilai-nilai spiritual Islam. Edukasi mengenai pentingnya kebijaksanaan dan *tawakkal* sebagai prinsip utama dalam menghadapi tekanan hidup dapat diberikan melalui program dakwah, seminar, atau pelatihan berbasis kesehatan mental Islami. Pendekatan ini dapat diajarkan kepada generasi muda di lingkungan sekolah, komunitas, atau keluarga untuk membantu mereka mengelola stres dan trauma secara mandiri.

kolaborasi antara ahli psikologi, ulama, dan pendidik dapat memperkuat implementasi konsep ini dalam kehidupan sehari-hari. Dengan memanfaatkan pendekatan holistik yang memadukan aspek psikologi dan spiritualitas, Generasi Z dapat dibekali kemampuan untuk menghadapi tantangan emosional dan mental dengan lebih sehat, rasional, dan produktif.

## **Daftar Pustaka**

### **Artikel Jurnal**

- Adawiyah, Robiatul, dkk., “Membangun Konstruksi Sosial Anak Melalui Pendidikan Keluarga Perspektif Al-Qur'an: Analisis Pemikiran Muhammad Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar.” *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* Vol. 21, No. 2 (2024): h. 174–84 <DOI: [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21\(2\).19277](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(2).19277)>.
- Edi Hermanto, Putri Dewi Sholihah, dan Mansuri Hasyim. “Konsep Self-Healing Dalam QS Al-Insyirah : Analisis Penafsiran Wahbah Az-Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir.” *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* Vol. 4, No. 2 (2024).
- Firdausiyah, Umi Wasilatul. “Modernisasi Penafsiran Al-Qur'an Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka.” *Jurnal Ulunnuha* Vol. 10, No. 1 (2021): 1 <DOI: <https://doi.org/10.15548/ju.v10i1.2745>>.
- Hidayat, M. Riyam. “Kisah Yajuj Majuj dalam Tafsir Al-Azhar : Analisis Intertekstualitas Julia Kristeva.” *J-ALIF* Vol. 6, No. 1 (2021).
- Jayanto, Fitri, Citra Amelia Miftahurizka, Faiha Sabita Ulaya, Nur Ilmiah, dan Edi Hermanto. “Self-Healing in the Qur'an (Study of Interpretation in Surah Al-Insyirah): Self-Healing dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran dalam Surah Al-Insyirah).” *Al-Mabahits: Jurnal Studi Al-Qur'an, Hadis dan Tafsir* Vol. 1, No. 2 (2024).<https://journal.syamilahpublishing.com/index.php/mabahits/article/view/346>.
- Mutohharoh, Annisa. “Self Healing: Terapi atau Rekreasi?” *JOUSIP* Vol. 2, No. 1 (2022).
- Nashrullah, dkk. “Relevansi Zikir Dan Syukur Dengan Kehidupan Manusia Menurut Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar.” *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah*

Vol. 6, No. 1 (2024): 41–50 <DOI: <https://doi.org/10.4236/tashdiq.v6i1.5048>>.

Ramadhani, M. Ghifari, Muhammad Amrullah, dan Fajar Murdianto. “Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Golongan Orang-Orang Yang Dicintai Allah Dalam Tafsir Al-Azhar.” *Sād: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* Vol. 2, No. 2 (2024): h. 59–73.

Wahdi, Amira Ellyza, Holly E. Erskine, dan Robert Blum. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*. Yogyakarta, 2022.

### Penelitian Skripsi

Alif Maulidi. “Konsep Tawakal Perspektif Buya Hamka Dan Relevansinya Terhadap Ketenangan Hati.” *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Syatir Hidayatullah Jakarta, 2023.

Galuh Kasubakti. “Implementasi Tawakal Dalam Mengatasi Kecemasan Padamahasiswa Tingkat Akhir Programstudi Tasawuf Dan Psikoterapiun K.H Abdurrahman Wahid.” *Skripsi*, Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, 2024.

Khizan Ahmilul An'am. “Self-Healing dalam QS Al-Insyirah (Studi Analisis Self-Healing Diana Rahmasari).” *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Profesor Kaiai Haji Saifuddin Zuhri, 2024.

### Buku

Arni, Jani. *Metode Penelitian Tafsir*. Daulat Riau, 2013.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 4. Pustaka Nasional Pte Ltd, 1982.

Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 10. Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.

Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Antasari Press, 2011.

Rahmasari, Diana. *Self Healing Is knowing Your Own Self*. UNESA UNIVERSITY PRESS, 2020.

### Internet Website

Gloriabarus. “Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental.” *Universitas Gadjah Mada*, 24 Oktober 2022. <https://ugm.ac.id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

Jakmin. “Gen Z, Generasi Yang Paling Banyak Merasa Terkena Gangguan Kesehatan Mental.” *Jakpat Responden Info*, 15 Maret 2023. <https://jakpat.net/info/gen-z-generasi-yang-paling-banyak-merasa-terkena-gangguan-kesehatan-mental/>.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).