



### KONSEP *SELF-HEALING* DALAM AL-QUR'AN: Studi Kitab Tafsir Al-Azhar Q.S Al-Baqarah Ayat 45 dan 153

M. Hafiz Mauluddin Hazmi<sup>1</sup> & Bashori<sup>2</sup>

Submitted : 2025-05-14

Revised : 2025-05-29

Accepted : 2025-06-04

#### *Abstract*

Generation Z is often perceived as having weak mental resilience, with high rates of mental health issues among adolescents. The I-NAMHS 2022 report indicates that one in three teenagers experiences mental health disorders, and 59.1% of Generation Z feels distressed. The primary causes include excessive technology use, stress, sedentary lifestyles, social pressure, and high expectations. Effective solutions, such as self-healing, are crucial for calming oneself, reducing stress, and enhancing comfort to improve mental health. This article discusses the concept of self-healing from an Al-Qur'an perspective through Q.S. Al-Baqarah verses 45 and 153, emphasizing prayer (*salat*) and patience (*sabar*) as means to achieve inner peace and strengthen the soul. This study employs library research with a qualitative-descriptive approach to analyze the concept of self-healing in the Al-Qur'an. Primary sources include the Al-Qur'an and Tafsir Al-Azhar by HAMKA, while secondary sources comprise relevant books and journal articles. The research findings demonstrate that in addressing mental health issues, particularly among Generation Z, the self-healing concept taught in Q.S. Al-Baqarah verses 45 and 153 is highly relevant. These verses teach the importance of patience and prayer in strengthening the soul, overcoming emotional burdens, and achieving inner tranquility. By applying the values of forgiveness, gratitude, self-compassion, and mindfulness through prayer and patience, individuals can enhance their mental well-being, face life's pressures with greater calm, and strengthen their emotional resilience.

**Keywords:** self-healing, Tafsir Al-Azhar, Generation Z, Al-Qur'an.

#### **Abstrak**

Generasi Z sering dianggap memiliki mental yang lemah, dengan tingginya masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Laporan I-NAMHS 2022 menunjukkan satu dari tiga remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dan 59,1% Generasi Z merasa terganggu. Penyebab utamanya adalah penggunaan teknologi berlebihan, stres, gaya hidup kurang aktif, serta tekanan sosial dan ekspektasi tinggi. Solusi yang efektif, seperti self-healing, penting untuk menenangkan diri, mengurangi stres, dan meningkatkan kenyamanan guna memperbaiki kesehatan mental. Artikel ini membahas konsep self-healing dalam perspektif Al-Qur'an melalui Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dan 153, dengan penekanan pada salat dan sabar sebagai sarana untuk mencapai ketenangan batin dan memperkuat jiwa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif-deskriptif

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin/ m.hafiz031.m.h@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin/ bashori@uin-antasari.ac.id

untuk menganalisis konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an. Sumber primer meliputi Al-Qur'an dan Tafsir Al-Azhar karya HAMKA, sedangkan sumber sekunder berupa buku dan artikel jurnal yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam menghadapi masalah kesehatan mental, terutama di kalangan Generasi Z, konsep *self-healing* yang diajarkan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 sangat relevan. Ayat-ayat ini mengajarkan pentingnya sabar dan salat untuk memperkuat jiwa, mengatasi beban emosional, dan mencapai ketenangan batin. Dengan menerapkan nilai-nilai *forgiveness*, *gratitude*, *self-compassion*, dan *mindfulness* dalam salat dan kesabaran, individu dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka, menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang, dan memperkuat ketahanan emosional.

**Kata kunci:** *self-healing*, Tafsir Al-Azhar, Generasi Z, Al-Qur'an.

## PENDAHULUAN

Banyak yang beranggapan bahwa Generasi Z memiliki mental yang lemah, dan hal itu bisa dimaklumi mengingat tingginya masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Menurut laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022, satu dari tiga remaja mengalami gangguan kesehatan mental, dan satu dari dua puluh remaja menghadapi gangguan mental yang serius.<sup>3</sup> Ini berarti ada sekitar 15,5 juta remaja yang mengalami masalah mental, dan 2,45 juta lainnya mengalami gangguan yang lebih berat.<sup>4</sup> Data dari Jakpat juga menunjukkan bahwa 59,1% Generasi Z merasa terganggu dengan kesehatan mental mereka, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan Milenial (39%) dan Gen X (24,1%).<sup>5</sup> Penyebab utamanya antara lain penggunaan teknologi yang berlebihan, stres, gaya hidup yang kurang aktif, serta tekanan sosial dan ekspektasi yang tinggi.<sup>6</sup> Ini semua menunjukkan betapa seriusnya masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z.

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah dengan *Self-healing* yang diperkenalkan oleh Lody dan Johnson, yaitu keterampilan membantu diri sendiri dan menenangkan diri, bersama dengan pemulihan energi, mengurangi stress fisiologis, dan meningkatkan kenyamanan.<sup>7</sup> Penggunaan *Self-healing* mengarah pada terciptanya kesehatan mental yang berpengaruh

---

<sup>3</sup> Amirah Ellyza Wahdi, Holly E. Erskine, dan Robert Blum, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian* (Yogyakarta, 2022), 19.

<sup>4</sup> Gloriabarus, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," *Universitas Gadjah Mada* (blog), 24 Oktober 2022, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.

<sup>5</sup> Jakmin, "Gen Z, Generasi Yang Paling Banyak Merasa Terkena Gangguan Kesehatan Mental," *Jakpat Responden Info* (blog), 15 Maret 2023, <https://jakpat.net/info/gen-z-generasi-yang-paling-banyak-merasa-terkena-gangguan-kesehatan-mental/>.

<sup>6</sup> Staff Magang, "Gen Z Lemah?? Sesuai Fakta kah?," *PIK-R Sejahtera ITERA* (blog), 3 Juli 2024, <https://pikr.itera.ac.id/gen-z-lemah-sesuai-fakta-kah/>.

<sup>7</sup> Annisa Mutohharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?," *JOUSIP* 2, no. 1 (2022): 76.

kepada fisik, kognisi, emosi, perilaku, serta spritual. Hasilnya individu secara mandiri bisa mencegah terjadinya masalah yang lebih kompleks.

Kajian mengenai konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an telah banyak dilakukan oleh para peneliti. Salah satu penelitian mengidentifikasi empat metode *self-healing* (penyembuhan mandiri) yang dapat ditemukan dalam Surah Al-Muzammil ayat 1-10, yaitu: qiyamul lail (shalat malam), membaca Al-Qur'an dengan tartil, bersikap sabar, dan menjauhi lingkungan yang tidak sehat.<sup>8</sup> Dalam penelitiannya, Nor Zakiah menjelaskan bahwa praktik *self-healing* dalam Islam memiliki fondasi yang kokoh dalam kerangka *maqāṣid asy-syarī'ah*, terutama berkaitan dengan *ḥifẓ al-naḥs* (perlindungan jiwa) dan *ḥifẓ al-'aql* (perlindungan akal). Praktik ibadah seperti doa, dzikir, shalat, dan puasa tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, melainkan juga berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu menjaga keseimbangan mental dan emosional.<sup>9</sup>

Untuk melengkapi khazanah kajian yang telah ada, artikel ini akan membahas konsep *self-healing* dalam perspektif Al-Qur'an melalui analisis Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 dengan menggunakan pendekatan *Tafsir Al-Azhar*, mengingat belum adanya penelitian yang secara khusus mengkaji ayat-ayat tersebut dari sudut pandang ini.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian pustaka (*library research*), yaitu metode penelitian yang mengandalkan berbagai sumber tertulis seperti manuskrip, buku, majalah, surat kabar, dan dokumen relevan lainnya.<sup>10</sup> Pendekatan yang digunakan bersifat kualitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis konsep *self-healing* dalam Al-Qur'an secara mendalam. Sumber data primer dalam penelitian ini terdiri dari Al-Qur'an sebagai kitab suci dan *Tafsir Al-Azhar* karya HAMKA sebagai rujukan utama penafsiran. Adapun sumber data sekunder berupa koleksi buku-buku referensi dan artikel-artikel jurnal ilmiah yang memiliki relevansi dengan topik penelitian yang dikaji.

### PEMBAHASAN DAN HASIL

---

<sup>8</sup> Saila Rahmatika, Abd Rozaq, dan Ulil Fauziyah, "Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10)," *Asy-Syari'ah : Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (20 Juli 2023): 116, <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063>.

<sup>9</sup> Nor Zakiah, "Kesehatan Mental Dan Self-Healing Dalam Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maqasidi," *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an Dan Hadits* 4, no. 1 (30 April 2025): 74, <https://doi.org/10.35931/am.v4i1.4982>.

<sup>10</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), 14.

## Biografi Singkat HAMKA dan Keunikan Kitab *Tafsir Al-Azhar*

HAMKA adalah singkatan dari nama Haji Abdul Malik Karim Amrullah.<sup>11</sup> Tokoh yang masyhur sebagai penulis *Tafsir Al-Azhar* ini lebih dikenal dengan nama HAMKA daripada nama panjangnya. Gelar "Buya" berasal dari kata *abuya*, sebuah bentuk penghormatan kepada seseorang yang dihormati dalam tradisi Minangkabau.<sup>12</sup> HAMKA lahir pada 16 Februari 1908 M/13 Muharram 1326 H di Maninjau, Sumatera Barat.<sup>13</sup> Ia merupakan putra dari pasangan Syech Abdul Karim ibn Amrullah, yang dikenal sebagai Haji Rasul, seorang pelopor gerakan tajdid (pembaruan) di Minangkabau<sup>14</sup> dan Siti Shafiyah.<sup>15</sup>

Dalam perjalanan pendidikannya, HAMKA tidak pernah menyelesaikan sekolah formal hingga akhir hayatnya. Karena itu, ia tidak memiliki diploma atau ijazah resmi dari sekolah manapun. Namun, kegagalan ini tidak menghalanginya untuk maju. HAMKA berupaya menyerap ilmu pengetahuan sebanyak mungkin, baik melalui kursus maupun belajar secara otodidak.<sup>16</sup> Berbekal bakat dan kegigihannya, ia berhasil meraih ketenaran dalam berbagai bidang, baik di ranah pemikiran klasik Arab maupun Barat. Pemikiran para intelektual Barat ia pelajari melalui karya-karya yang diterjemahkan ke dalam bahasa Arab. Kemampuan bahasa yang dimilikinya juga memungkinkan HAMKA untuk menulis dalam berbagai bentuk, termasuk puisi, cerpen, novel, karya tasawuf, dan artikel dakwah. Bakat menulis yang dimilikinya tampaknya merupakan warisan dari ayahnya, yang tidak hanya dikenal sebagai ulama, tetapi juga seorang penulis. HAMKA, dengan segala keterbatasan formalitas pendidikannya, telah membuktikan bahwa ketekunan dan semangat belajar dapat membawa seseorang menjadi tokoh besar yang dikenang sepanjang masa.<sup>17</sup>

HAMKA adalah seorang ulama modern kontemporer yang berpendapat bahwa berbagai problematika di era modern, seperti ketimpangan antara jumlah penduduk dan ketersediaan bahan pangan, merupakan dampak dari perkembangan ekonomi. *Tafsir Al-Azhar*, karyanya yang monumental,

---

<sup>11</sup> Ibnu Ahmad Al-Fathoni, *Biografi Tokoh Pendidik dan Revolusi Melayu HAMKA* (Melayu: ARQOM PATANI, 2015), 2.

<sup>12</sup> Al-Fathoni, 2.

<sup>13</sup> Al-Fathoni, 2.

<sup>14</sup> Al-Fathoni, 2.

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

<sup>16</sup> M. Ghifari Ramadhani, Muhammad Amrullah, dan Fajar Murdianto, "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Golongan Orang-Orang Yang Dicintai Allah Dalam Tafsir Al-Azhar," *Shād : Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 2, no. 2 (26 Desember 2024): 64.

<sup>17</sup> Ramadhani, Amrullah, dan Murdianto, 64.

menjadi rujukan utama umat Muslim di Indonesia sebelum hadirnya tafsir-tafsir modern lainnya. Tafsir ini tidak hanya relevan pada masanya tetapi juga memberikan solusi praktis untuk menghadapi tantangan kehidupan masyarakat modern.<sup>18</sup>

Tafsir ini awalnya merupakan rangkaian kajian yang disampaikan oleh HAMKA dalam kuliah subuh di Masjid Agung Al-Azhar, Kebayoran Baru, sejak tahun 1959.<sup>19</sup> Nama “Al-Azhar” untuk masjid tersebut diberikan oleh Syekh Mahmud Shaltut, Rektor Universitas Al-Azhar, saat kunjungannya ke Indonesia pada Desember 1960. Pemberian nama ini dimaksudkan agar masjid tersebut dapat menjadi simbol atau perpanjangan kampus Al-Azhar di Jakarta.<sup>20</sup> Penamaan karya tafsir HAMKA dengan judul *Tafsir Al-Azhar* memiliki kaitan erat dengan tempat lahirnya tafsir tersebut, yaitu di Masjid Agung Al-Azhar. Tafsir ini tidak hanya merepresentasikan pemikiran HAMKA, tetapi juga menjadi bukti nyata peran masjid tersebut sebagai pusat penyebaran ilmu dan dakwah Islam.<sup>21</sup>

*Tafsir Al-Azhar* ditulis HAMKA karena kegelisahan akademik di tengah masyarakat. Ia melihat semangat generasi muda dalam mempelajari Islam tinggi, namun tak diimbangi kemampuan bahasa Arab. Selain itu, banyak dai yang pandai berbicara tetapi kurang mendalam dalam ilmu Al-Qur'an dan pengetahuan umum.<sup>22</sup> Metode yang digunakan HAMKA dalam *Tafsir Al-Azhar* adalah metode *tahlili*, yaitu mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam dari segi kosa kata, makna, sasaran, dan kandungan ayat, sesuai urutan Mushaf Utsmani. Ia juga merujuk pada *asbabun nuzul*, hadis, serta riwayat Sahabat dan Tabi'in untuk menjelaskan hukum dan kaitan antarayat.<sup>23</sup> *Tafsir Al-Azhar* termasuk dalam corak *al-adabi al-ijtima'i* (budaya kemasyarakatan), yang menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan kondisi sosial budaya masyarakat agar mudah dipahami dan diamalkan. Tafsir ini menyoroti masalah-masalah masyarakat serta menawarkan solusi berdasarkan petunjuk Al-Qur'an, yang disampaikan dengan bahasa sederhana dan mudah dimengerti.<sup>24</sup> *Tafsir Al-Azhar* ditulis HAMKA karena kegelisahan akademik di tengah masyarakat. Ia melihat semangat generasi muda dalam

---

<sup>18</sup> Umi Wasilatul Firdausiyah, “Modernisasi Penafsiran Al-Quran Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka,” *Jurnal Ulunnuha* 10, no. 1 (28 Juni 2021): 71, <https://doi.org/10.15548/ju.v10i1.2745>.

<sup>19</sup> Ramadhani, Amrullah, dan Murdianto, “Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Golongan Orang-Orang Yang Dicintai Allah Dalam Tafsir Al-Azhar,” 65.

<sup>20</sup> Ramadhani, Amrullah, dan Murdianto, 65.

<sup>21</sup> Ramadhani, Amrullah, dan Murdianto, 65.

<sup>22</sup> Ria Puspitasari, “UNDERSTANDING BUYA HAMKA DAN TAFSR AL-AZHAR,” *AR-ROSYAD: Jurnal Keislaman Dan Sosial Humaniora* 2, no. 2 (30 Juni 2024): 9.

<sup>23</sup> Firdausiyah, “Modernisasi Penafsiran Al-Quran Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka,” 77.

<sup>24</sup> Firdausiyah, 77.

mempelajari Islam tinggi, namun tak diimbangi kemampuan bahasa Arab. Selain itu, banyak dai yang pandai berbicara tetapi kurang mendalam dalam ilmu Al-Qur'an dan pengetahuan umum.<sup>25</sup>

### *Self-healing*

*Self-healing* adalah pendekatan yang pertama kali diperkenalkan secara formal oleh Loyd & Johnson. Pendekatan ini mencakup keterampilan untuk membantu diri sendiri, menenangkan pikiran, memulihkan energi, mengurangi stres fisiologis, dan meningkatkan rasa nyaman.<sup>26</sup> Ada dua alasan utama munculnya konsep *self-healing*. Pertama, sebagai makhluk dengan kemampuan berpikir dan bernalar, manusia diharapkan mampu memanfaatkan kelebihan tersebut untuk bertindak lebih bijaksana. Kedua, meskipun kemajuan teknologi medis terus berkembang, penyakit fisik yang dialami individu sering kali justru semakin memburuk. Salah satu tujuan penting dari *Self-healing* adalah melepaskan emosi negatif yang tertahan, baik yang disebabkan oleh kondisi saat ini maupun oleh kenangan buruk yang telah lama tersimpan. Penumpukan emosi negatif semacam ini dapat membuat individu merasa tidak puas dengan keadaannya, bahkan menghambat mereka dalam mencapai kesejahteraan hidup. Oleh karena itu, hambatan tersebut perlu diatasi secepat mungkin untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan mental.<sup>27</sup>

Berbagai cara *Self-healing* di dalam buku *Self-healing is knowing your own self* karya Diana Rahmasari ada sembilan, namun akan disebutkan hanya empat sebagai berikut: **pertama**, *Forgiveness* proses untuk mengurangi atau menghilangkan rasa dendam terhadap peristiwa yang sudah terjadi. Dengan kata lain, *forgiveness* adalah upaya untuk menciptakan kebahagiaan dengan cara memaafkan kesalahan orang lain yang telah lalu.<sup>28</sup> Proses ini memberikan berbagai manfaat, antara lain membantu individu melepaskan beban emosi negatif, mencapai kesejahteraan hidup yang lebih baik, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola konflik dan memberikan maaf dengan tulus.<sup>29</sup> **Kedua**, *Gratitude* adalah rasa syukur yang berkembang melalui penghargaan terhadap apa yang telah dimiliki selama perjalanan hidup.<sup>30</sup> Sikap ini membawa berbagai manfaat, seperti menumbuhkan pola pikir

---

<sup>25</sup> Puspitasari, "UNDERSTANDING BUYA HAMKA DAN TAFSR AL-AZHAR," 9.

<sup>26</sup> Mutohharoh, "Self Healing: Terapi atau Rekreasi?," 76.

<sup>27</sup> Mutohharoh, 77.

<sup>28</sup> Eva Rosalia Dewi, Lely Ika Mariyati, dan Dwi Nastiti, "Peranan Spiritualitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (8 Mei 2024): 1510, <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6063>.

<sup>29</sup> Diana Rahmasari, *Self Healing Is knowing Your Own Self* (Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS, 2020), 24.

<sup>30</sup> Rahmasari, 28.

positif, mengurangi rasa ketidakpuasan, dan membantu mengatasi pikiran negatif dengan lebih efektif.

<sup>31</sup> **Ketiga**, *self-compassion* adalah proses untuk memahami diri sendiri tanpa mengkritik saat mengalami kesulitan, kegagalan, atau ketidakmampuan. Ini juga melibatkan pemahaman bahwa pengalaman-pengalaman tersebut adalah bagian dari kehidupan yang biasa terjadi. Dengan memiliki *self-compassion*, seseorang dapat menerima pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidupnya dan pada akhirnya dapat mengurangi dampak negatif dari perundungan yang pernah dialaminya.<sup>32</sup> **Keempat**, *mindfulness* adalah keadaan pikiran di mana kita sepenuhnya sadar dan fokus pada pengalaman yang sedang terjadi, tanpa menghakimi atau bereaksi secara berlebihan secara emosional.<sup>33</sup> Praktik *mindfulness* memiliki manfaat utama, yaitu membantu mengurangi stres secara efektif.<sup>34</sup>

### Q.S Al-Baqarah Ayat 45 dan 153 Perspektif *Tafsir Al-Azhar*

#### Sabar dan Salat sebagai Penolong

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk” ) (Q.S Al-Baqarah 2: 45)

Ayat ini berisi nasihat yang ditujukan kepada pemuka-pemuka Yahudi agar mereka mendekat kepada Islam dengan meminta pertolongan kepada Allah melalui dua sikap utama: sabar dan salat. Sabar digambarkan sebagai benteng dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup, karena orang yang sabar tidak akan mudah goyah ketika cobaan datang. Sementara itu, salat menjadi cara untuk menjaga kedekatan batin dengan Tuhan. Bila keduanya dipadukan, hati menjadi jernih, jiwa menjadi besar, dan seseorang tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal remeh.<sup>35</sup>

Namun demikian, meskipun sabar dan salat sangat dianjurkan, keduanya bukan hal yang mudah dilakukan. Ketika seseorang sedang dalam kesedihan, mereka sering merasa berat untuk menjalankan

---

<sup>31</sup> Rahmasari, 29–30.

<sup>32</sup> Mikaela Berliyana Alitani, “SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI PERUNDUNGAN,” *Jurnal Cahaya Mandalika* ISSN 2721-4796 (Online) 4, no. 1 (6 Januari 2023): 21, <https://doi.org/10.36312/jcm.v4i1.1223>.

<sup>33</sup> Helena Anggraeni Putri dkk., “Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Menengah Atas,” *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren* 3, no. 03 (17 November 2024): 152, <https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>.

<sup>34</sup> Rahmasari, *Self Healing Is knowing Your Own Self*, 39.

<sup>35</sup> HAMKA, *Tafsir Al-Azhar*, vol. 1 (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 182–83.

salat. Ini karena jiwanya belum terang, masih gelap oleh keluh kesah dan kurangnya kesadaran akan makna ujian. Padahal, jika sabar dan salat benar-benar dijalankan, terutama dengan kekhusyukan, keduanya akan menjadi alat pengokoh kepribadian yang luar biasa dalam menghadapi marabahaya kehidupan. Kisah Nabi Ibrahim menjadi contoh nyata: setelah berhasil melewati berbagai ujian dengan sabar, ia diangkat sebagai imam bagi umat manusia.<sup>36</sup> Ayat ini menutup dengan penekanan bahwa hanya orang-orang yang mampu menjalankan sabar dan salat dengan tulus. Mereka yang khusyuk akan menyadari bahwa nikmat Allah jauh lebih besar dari cobaan-Nya, dan ujian yang berat justru sering kali membawa rahmat tersembunyi. Orang yang demikian, jika diuji, tidak menjauh dari Allah, melainkan semakin mendekat kepada-Nya.

Sabar dan salat juga ditemukan pada ayat lain pada Q.S Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Q.S Al-Baqarah 2: 153).*

Ayat ini menekankan bahwa setelah berbagai nikmat yang Allah berikan, terutama dengan diutusnya Nabi Muhammad sebagai Rasul. Umat Islam diingatkan untuk selalu bersyukur dan tidak kembali pada kekufuran. Perubahan arah kiblat dan janji kemenangan dari Allah adalah bagian dari proses menuju kejayaan, namun semuanya mensyaratkan usaha, ketabahan, dan keteguhan jiwa. Oleh karena itu, Allah memerintahkan kaum beriman untuk memohon pertolongan kepada-Nya dengan sabar dan salat, karena keduanya adalah syarat utama dalam menghadapi jalan hidup yang sulit dan penuh ujian.<sup>37</sup> Perjuangan menegakkan kalimat Allah dan nilai tauhid bukanlah perjalanan yang mudah. Semakin tinggi tujuan yang ingin dicapai, semakin berat pula rintangan yang akan dihadapi. Oleh sebab itu, kesabaran adalah benteng paling kokoh, dan salat menjadi penopang spiritual yang menguatkan batin. Kisah para nabi seperti Ya'kub, Yusuf, Ayub, Ibrahim, Musa, Isa, dan bahkan Yunus dijadikan contoh bahwa kemenangan dan keberhasilan hanya datang setelah melewati cobaan panjang dengan kesabaran yang luar biasa.<sup>38</sup>

<sup>36</sup> HAMKA, 1:183.

<sup>37</sup> HAMKA, 1:348.

<sup>38</sup> HAMKA, 1:349.

Namun sabar bukan perkara ringan. Dalam menghadapi musibah mendadak, gelisah dan dorongan untuk menyerah kerap kali muncul. Bahkan ada yang tergoda untuk mengakhiri hidup karena tak sanggup menanggung beban. Pada titik inilah pentingnya salat yang khusyuk, sebagai jalan untuk menenangkan hati dan mengingat bahwa semua urusan dunia hanyalah sementara dan kecil di hadapan kebesaran Allah. Kegelisahan sering kali muncul karena hati telah terikat pada hal selain Allah, hingga lupa pada tujuan hidup yang sejati. Ketika seseorang memadukan kesabaran dengan salat, maka perlahan dinding-dinding penghalang dalam jiwa akan terbuka. Ia akan merasakan bahwa pertolongan Allah hadir, dan iman pun mulai menerangi batinnya. Ayat-ayat Al-Qur'an menjadi sumber kekuatan, dan hidup kembali memiliki makna. Allah benar-benar membersamai orang-orang yang sabar, dan kesadaran ini melahirkan ketenangan yang dalam. Bahkan dalam kesendirian, seseorang akan merasa ramai karena merasa bersama Tuhan.<sup>39</sup>

Pada akhirnya, orang yang telah melewati ujian dengan sabar dan salat tidak akan takut menghadapi hidup atau kematian, karena batas antara keduanya menjadi tipis. Hidup yang jauh dari Allah terasa hampa, sedangkan mati dalam perjuangan terasa sebagai kemenangan. Dengan kedekatan kepada Allah, keberanian tumbuh, dan jiwa menjadi bebas meski raga terbelenggu. Inilah kekuatan sejati yang hanya dimiliki oleh mereka yang sabar dan senantiasa bersujud kepada-Nya.

### **Konsep dalam Q.S Al-Baqarah ayat 45 dan 153 sebagai *Self-Healing***

*Self-healing* tidak dijelaskan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, tetapi prinsip-prinsipnya sejalan dengan nilai sabar dan salat sebagai penguat hati. Dalam *Tafsir Al-Azhar* pada Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dan 153, sabar dan salat disebut sebagai cara untuk mendapatkan ketenangan dan kekuatan jiwa.

### ***Forgiveness (Memaafkan)***

Kesabaran yang ditekankan dalam ayat tersebut mencerminkan kekuatan batin untuk mengendalikan emosi negatif seperti amarah, dendam, dan kekecewaan. Penelitian Sopyan Hadi, dengan judul artikel “Konsep Sabar dalam Al-Qur'an” bahwa Sabar menurut HAMKA adalah suatu sikap dari jiwa yang besar dan terlatih, yang akan diperoleh dengan jalan mengendalikan diri, tabah

---

<sup>39</sup> HAMKA, 1:349.

dalam menghadapi segala ujian, dengan disertai bersyukur kepada Allah dan memegang teguh ketakwaan.<sup>40</sup>

Dalam konteks self-healing, kesabaran bukan hanya sekadar kemampuan untuk menahan diri, melainkan juga merupakan langkah awal dalam proses penyembuhan jiwa yang mendalam. Salah satu bentuk penyembuhan ini adalah kemampuan untuk memaafkan, baik kepada orang lain maupun kepada diri sendiri.

Salat yang dilaksanakan dengan kekhusyukan memberikan ruang bagi jiwa untuk menenangkan diri dan melakukan refleksi. Ketika seseorang berserah kepada Allah dalam salat, yang dilandasi oleh kesabaran, ia mulai membuka hatinya untuk melepaskan beban emosional, seperti luka batin, kesalahan masa lalu, dan rasa dikhianati. Dalam kondisi seperti ini, memaafkan menjadi sarana untuk membebaskan diri dari tekanan batin yang terus menerus membelenggu. Bahkan, sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja korban bullying yang mampu memaafkan pelaku bullying akan mengalami kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang lebih baik.<sup>41</sup>

Kegelisahan yang muncul akibat keterikatan pada hal-hal duniawi sering kali berakar dari harapan yang tidak terpenuhi atau kehilangan yang menyakitkan. Dengan menggabungkan kesabaran dan salat, seseorang belajar untuk melepaskan keterikatan tersebut dan menerima kenyataan hidup apa adanya. Ia mulai menyadari bahwa segala sesuatu terjadi atas izin dan kehendak Allah. Dalam proses ini, ia belajar untuk memaafkan keadaan, menerima luka, dan berdamai dengan dirinya sendiri. Dengan demikian, memaafkan menjadi energi penyembuhan yang sangat kuat, sementara salat menjadi jalan yang menuntun hati menuju ketenangan dan kebebasan jiwa.

### ***Gratitude (Syukur)***

Nikmat Allah senantiasa melebihi cobaan yang diberikan-Nya. Kesadaran akan hal ini menjadi inti dari sikap syukur atau gratitude, yaitu kemampuan untuk melihat kebaikan dalam hidup meskipun berada dalam kondisi yang sulit. Dengan bersyukur, seseorang mampu mengalihkan perhatian dari penderitaan yang melemahkan menuju anugerah yang memperkuat. Oleh karena itu, salat yang

---

<sup>40</sup> Sopyan Hadi, "Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an," *JURNAL MADANI* 1, no. 2 (2018): 486.

<sup>41</sup> Celya Cathrina dan Debora Basaria, "ANALISIS KORELASI ANTARA FORGIVENESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING TERHADAP REMAJA KORBAN BULLYING," *Journal of Social and Economics Research* 5, no. 2 (2023): 1246, <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.223>.

dijalankan dengan penuh kesadaran akan karunia Allah bukan hanya menjadi sarana ibadah, tetapi juga memperdalam rasa syukur ini, menjadikannya lebih dari sekadar ucapan, tetapi pengalaman batin yang menyembuhkan.

Ketika seseorang mampu bersyukur, ia mulai menyadari bahwa hidup dan mati adalah bagian dari perjalanan yang lebih besar menuju Tuhan. Syukur dalam perspektif tafsir ini mengandung dimensi spiritual yang sangat mendalam. Setiap ujian yang datang, meskipun tampak berat, membawa rahmat yang tersembunyi, dan bahkan dalam kesulitan, ia tetap mampu mengucapkan “Allahu Akbar”, pengakuan bahwa Tuhan Maha Besar atas segala sesuatu. Rasa syukur yang demikian tidak hanya muncul karena menerima nikmat, tetapi juga karena mampu melihat cobaan sebagai sarana untuk memperkuat jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah. Inilah bentuk *gratitude* yang paling dalam: menerima hidup sepenuhnya dengan penuh keyakinan bahwa setiap keadaan adalah manifestasi kasih sayang Tuhan.

Seiring dengan itu, dalam ilmu psikologi, praktik *gratitude* terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu.<sup>42</sup> Sebagai contoh, dalam penelitian Aldi Pratama (2024), ditemukan adanya pengaruh positif dari rasa syukur terhadap *psychological well-being* di kalangan remaja di panti asuhan UPTD "Budi Utama" Lubuk Alung.<sup>43</sup> Rasa syukur terbukti mampu mengurangi stres, meningkatkan ketahanan emosional, serta menumbuhkan pandangan hidup yang lebih optimis. Ketika pendekatan ini dipahami dengan mendalam, ia tidak hanya memperkaya kehidupan batin seseorang, tetapi juga dapat diintegrasikan ke dalam terapi klinis dan intervensi psikologis sebagai sarana untuk memperkuat daya tahan mental serta memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh.

Dengan demikian, antara kesadaran akan nikmat Allah, rasa syukur yang tulus, dan praktik salat yang penuh kesadaran, terbentuklah sebuah siklus yang tidak hanya menyembuhkan jiwa, tetapi juga memperkaya kualitas hidup individu, memberikan ketenangan, dan memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi segala tantangan hidup.

---

<sup>42</sup> Alfira Hasanah, “PSIKOLOGI GRATITUDE MANFAAT BERSYUKUR UNTUK KESEHATAN MENTAL,” *Circle Archive* 1, no. 4 (22 Mei 2024): 1, <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/121>.

<sup>43</sup> Aldi Pratama Aldi dkk., “Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Remaja Di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja ‘Budi Utama’ Lubuk Alung,” *CAUSALITA : Journal of Psychology* 1, no. 4 (26 Maret 2024): 31, <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i4.99>.

## *Self-compassion*

Orang yang mampu bersabar dan menjalankan salat dengan khushyuk akan sampai pada kesadaran bahwa dirinya adalah makhluk yang lemah dan sangat membutuhkan kekuatan dari Tuhan. Kesadaran ini menumbuhkan kelembutan terhadap diri sendiri. Ia tidak mudah menyalahkan diri secara berlebihan, atau menambah luka batin dengan penyesalan yang berlarut-larut. Sebaliknya, ia memberi ruang bagi dirinya untuk pulih, menerima kenyataan, dan melanjutkan hidup dengan penuh kasih.

Kesadaran ini sejalan dengan konsep *self-compassion*, di mana seseorang tidak menghakimi diri sendiri saat mengalami penderitaan. Ia memahami bahwa rasa sakit, kegagalan, dan kesedihan adalah bagian dari perjalanan hidup yang alami dan manusiawi. Seperti dalam makna salat, ia mengakui kehambaan dan keterbatasan dirinya di hadapan Allah, tanpa merasa hina. Justru, melalui kerendahan hati tersebut, ia menemukan kekuatan untuk bangkit dan melanjutkan kehidupan.

Ketika seseorang berada dalam kondisi gelisah dan hampir putus asa, salat yang dilakukan dengan khushyuk menjadi tempat perlindungan yang menghadirkan ketenangan. Ia menjadi ruang sakral untuk berdialog dengan Tuhan, tempat di mana seseorang bisa memeluk luka-lukanya, bukan untuk menyalahkan, tetapi untuk memahami dan merawat diri. Salat bukan sekadar kewajiban, tetapi juga sarana penyembuhan, tempat di mana seseorang merasa diterima dan dicintai tanpa syarat, yang memberikan kesempatan untuk meresapi kedamaian hati.

Dengan cara ini, *self-compassion* dalam ajaran Islam terwujud secara nyata. Seseorang belajar untuk mencintai dirinya dengan cara yang sehat, menyadari bahwa kelemahan bukanlah suatu kehinaan, tetapi bagian dari proses pembentukan jiwa yang kuat dan penuh pengharapan. Kesabaran dan salat membimbing seseorang untuk bangkit dengan hati yang lebih utuh dan jiwa yang lebih damai, menjadikannya individu yang lebih tabah dan bijaksana dalam menjalani hidup.

Dalam hal ini, *self-compassion* memberikan makna yang mendalam mengenai tujuan individu untuk memperbaiki diri dan menciptakan perubahan positif dalam hidup. Dengan demikian, seseorang dapat mengurangi perilaku yang merugikan diri sendiri. *Self-compassion* memiliki peran yang sangat vital dalam kesehatan mental, karena peningkatan sikap ini dapat membantu individu lebih efektif

dalam mengatasi tekanan dan stres, serta menjaga kesejahteraan mental mereka dengan lebih baik.<sup>44</sup> Bahkan, sebuah penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* dan kemampuan dalam regulasi emosi memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah. Hasil temuan ini menegaskan pentingnya mengembangkan sikap *self-compassion* dan keterampilan regulasi emosi yang efektif sebagai elemen utama dalam intervensi kesehatan mental bagi remaja.

Dalam konteks ini, *self-compassion* memberikan pemaknaan yang mendalam tentang tujuan individu untuk memperbaiki diri dan membuat perubahan hidup yang positif. Dengan demikian, seseorang dapat meminimalisir perilaku yang merugikan diri sendiri. *Self-compassion* memiliki peran yang sangat penting dalam dinamika kesehatan mental, di mana peningkatan sikap ini dapat membantu individu lebih mampu menghadapi tekanan dan stres, serta menjaga kesejahteraan mentalnya dengan lebih baik. Bahkan, dalam penelitian lain, ditemukan bahwa *self-compassion* dan kemampuan regulasi emosi berkontribusi positif terhadap kesehatan mental pada siswa sekolah menengah. Temuan ini menekankan pentingnya menumbuhkan sikap *self-compassion* serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang efektif sebagai komponen utama dalam intervensi kesehatan mental bagi remaja.<sup>45</sup>

### ***Mindfulness***

Salat yang dilakukan dengan khushyuk merupakan puncak dari *mindfulness* dalam tradisi Islam. Dalam momen ibadah ini, seseorang diajak untuk hadir secara utuh, menyadari keberadaan dirinya di hadapan Allah, dan melepaskan diri dari segala kekacauan pikiran serta beban emosional yang menyesak. Kesadaran ini tidak hanya menenangkan hati yang gelisah, tetapi juga menjadi jalan pembebasan dari rasa cemas, takut, dan kekosongan batin yang sering mengganggu kedamaian jiwa.

*Mindfulness* dalam ajaran Islam tidak berhenti pada pengamatan terhadap pikiran dan emosi, tetapi diarahkan sepenuhnya kepada Allah sebagai pusat ketenangan dan sumber kekuatan. Dalam tafsirnya, dijelaskan bahwa salat merupakan sarana untuk membebaskan hati dari cengkeraman kegelisahan dan ketertarikan duniawi yang berlebihan. Ketika seseorang salat dengan penuh kesadaran, ia mampu melepaskan bayang-bayang masa lalu serta kekhawatiran tentang masa depan, sehingga ia

---

<sup>44</sup> Diani Akmalia Apsari dan Hanggara Budi Utomo, "Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu," *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 4, no. 1 (4 Mei 2024): 31, <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>.

<sup>45</sup> Nellinda Syafitri dkk., "Self-Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation in High-School Students," *Tazkiya Journal of Psychology* 12, no. 1 (30 April 2024): 10.

benar-benar hadir dalam momen ibadah, menyatukan tubuh, pikiran, dan jiwa dalam ketundukan yang mendalam.

Fokus batin seseorang saat salat diarahkan hanya kepada Allah, dan dari sanalah muncul kekuatan spiritual yang menyembuhkan luka-luka dalam. Inilah bentuk *mindfulness* yang tidak hanya melatih kesadaran diri, tetapi juga mempertemukan jiwa dengan Sang Pencipta. Ketika kesadaran spiritual ini tumbuh, seseorang tidak hanya merasa tenang, tetapi juga pulih dari dalam, karena ia kembali terhubung dengan hakikat hidup dan tujuan keberadaannya.

Hasil nyata dari *mindfulness* yang diterapkan dalam kehidupan spiritual dapat dilihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Arif Ghazali (2023). Penelitian yang menggunakan instrumen FFMQ (*Five Facet Mindfulness Questionnaire*) dan MTQ-48 (*Mental Toughness Questionnaire*) pada 60 mahasiswa penghafal Al-Qur'an menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness*, semakin tinggi pula ketangguhan mental yang mereka miliki. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa praktik kesadaran penuh yang dilakukan dengan konsisten dapat memperkuat ketahanan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.<sup>46</sup>

Dengan demikian, melalui salat yang dilaksanakan dengan penuh kesadaran, seseorang tidak hanya memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah, tetapi juga meningkatkan kemampuan mentalnya untuk menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang dan kokoh.

### KESIMPULAN

Masalah kesehatan mental yang dihadapi oleh Generasi Z menuntut perhatian serius dan solusi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Data menunjukkan bahwa banyak remaja, terutama Generasi Z, mengalami gangguan kesehatan mental, dengan faktor utama seperti penggunaan teknologi yang berlebihan, stres, dan tekanan sosial. Dalam konteks ini, konsep *self-healing* yang dibahas dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 45 dan 153 memberikan pedoman yang sangat relevan. Ayat-ayat ini menekankan pentingnya sabar dan salat sebagai sarana untuk memperkuat jiwa, mengatasi beban emosional, dan mencapai ketenangan batin. Melalui salat dan sabar, yang mengandung nilai-nilai *forgiveness*, *gratitude*, *self-compassion*, dan *mindfulness*, individu dapat

---

<sup>46</sup> Muhammad Arif Ghazali dan Miftakhul Jannah, "PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR'AN," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 3 (2023): 460, <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54426>.

memperkuat kesejahteraan mental mereka dengan lebih efektif, menghadapi tekanan hidup dengan ketenangan, serta meningkatkan ketahanan emosional.

Sebagai saran untuk artikel selanjutnya, sangat penting untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana konsep-konsep *self-healing* dalam Islam dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan Generasi Z. Penekanan pada penerapan praktis dari sabar, salat, syukur, *self-compassion*, dan *mindfulness* dalam konteks modern dan gaya hidup yang cepat, seperti di era digital ini, akan memberikan solusi yang lebih relevan dan mudah diterapkan. Selain itu, penelitian lebih lanjut yang fokus pada efek nyata dari penerapan prinsip-prinsip ini terhadap kesehatan mental remaja dan dampaknya terhadap kualitas hidup mereka akan memberikan wawasan yang lebih dalam dan berguna untuk mengatasi tantangan yang dihadapi oleh Generasi Z.

#### DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Aldi, Aldi Pratama, Elrisfa Magistarina, Devi Rusli, dan Rizal Kurniawan. “Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Remaja Di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja ‘Budi Utama’ Lubuk Alung.” *CAUSALITA : Journal of Psychology* 1, no. 4 (26 Maret 2024): 31–44. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i4.99>.
- Al-Fathoni, Ibnu Ahmad. *Biografi Tokoh Pendidik dan Revolusi Melayu HAMKA*. Melayu: ARQOM PATANI, 2015.
- Alitani, Mikaela Berliyana. “SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI PERUNDUNGAN.” *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (Online)* 4, no. 1 (6 Januari 2023): 21–25. <https://doi.org/10.36312/jcm.v4i1.1223>.
- Apsari, Diani Akmalia, dan Hanggara Budi Utomo. “Pentingnya Self-Compassion bagi Kesehatan Mental Individu.” *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 4, no. 1 (4 Mei 2024): 025–033. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>.
- Cathrina, Celya, dan Debora Basaria. “ANALISIS KORELASI ANTARA FORGIVENESS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING TERHADAP REMAJA KORBAN BULLYING.” *Journal of Social and Economics Research* 5, no. 2 (2023): 1245–52. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.223>.
- Dewi, Eva Rosalia, Lely Ika Mariyati, dan Dwi Nastiti. “Peranan Spiritualitas Dan Regulasi Emosi Terhadap Forgiveness Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).” *G-Couns: Jurnal*

- Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 3 (8 Mei 2024): 1508–24.  
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6063>.
- Firdausiyah, Umi Wasilatul. “Modernisasi Penafsiran Al-Quran Dalam Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka.” *Jurnal Ulunnuha* 10, no. 1 (28 Juni 2021): 65–77.  
<https://doi.org/10.15548/ju.v10i1.2745>.
- Ghozali, Muhammad Arif, dan Miftakhul Jannah. “PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP KETANGGUHAN MENTAL PADA MAHASISWA PENGHAFAL AL-QUR’AN.” *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 3 (2023): 460–70.  
<https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54426>.
- Gloriabarus. “Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental.” *Universitas Gadjah Mada* (blog), 24 Oktober 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
- Hadi, Sopyan. “Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an.” *JURNAL MADANI* 1, no. 2 (2018).
- HAMKA. *Tafsir Al-Azhar*. Vol. 1. 10 vol. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982.
- Hasanah, Alfira. “PSIKOLOGI GRATITUDE MANFAAT BERSYUKUR UNTUK KESEHATAN MENTAL.” *Circle Archive* 1, no. 4 (22 Mei 2024). <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/121>.
- Hidayat, M. Riyan. “Kisah Yajuj Majuj dalam Tafsir Al-Azhar: Analisis Intertekstualitas Julia Kristeva.” *J-ALIF* 6, no. 1 (2021).
- Jakmin. “Gen Z, Generasi Yang Paling Banyak Merasa Terkena Gangguan Kesehatan Mental.” *Jakpat Responden Info* (blog), 15 Maret 2023. <https://jakpat.net/info/gen-z-generasi-yang-paling-banyak-merasa-terkena-gangguan-kesehatan-mental/>.
- Magang, Staff. “Gen Z Lemah?? Sesuai Fakta kah??” *PIK-R Sejahtera ITERA* (blog), 3 Juli 2024. <https://pikr.itera.ac.id/gen-z-lemah-sesuai-fakta-kah/>.
- Mutohharoh, Annisa. “Self Healing: Terapi atau Rekreasi?” *JOUSIP* 2, no. 1 (2022).
- Puspitasari, Ria. “UNDERSTANDING BUYA HAMKA DAN TAFSR AL-AZHAR.” *AR-ROSYAD: Jurnal Keislaman Dan Sosial Humaniora* 2, no. 2 (30 Juni 2024): 1–17.
- Putri, Helena Anggraeni, Yuwono Hardi, Eka Kevin Alghiffari, dan Deny Hadi Siswanto. “Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Menengah Atas.” *Jurnal Praktik*

- Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren* 3, no. 03 (17 November 2024): 152–62.  
<https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>.
- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press, 2011.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing Is knowing Your Own Self*. Surabaya: UNESA UNIVERSITY PRESS, 2020.
- Rahmatika, Saila, Abd Rozaq, dan Ulil Fauziyah. “Konsep Self-Healing Perspektif Al-Qur’an Dan Psikologi (Studi Atas Surah Al-Muzammil 1-10).” *Asy-Syari’ah : Jurnal Hukum Islam* 9, no. 2 (20 Juli 2023): 116–31. <https://doi.org/10.55210/assyariah.v9i2.1063>.
- Ramadhani, M. Ghifari, Muhammad Amrullah, dan Fajar Murdianto. “Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Golongan Orang-Orang Yang Dicintai Allah Dalam Tafsir Al-Azhar.” *Shād : Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir* 2, no. 2 (26 Desember 2024): 59–73.
- Syafitri, Nellinda, Rahmi Lubis, Yudistira Fauzi Indrawan, dan Thum Chern Choong. “Self-Compassion: Unveiling Mental Health Through Emotion Regulation in High-School Students.” *Tazkiya Journal of Psychology* 12, no. 1 (30 April 2024): 1–16.
- Wahdi, Amirah Ellyza, Holly E. Erskine, dan Robert Blum. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian*. Yogyakarta, 2022.
- Zakiah, Nor. “Kesehatan Mental Dan Self-Healing Dalam Al-Qur’an: Analisis Tafsir Maqasidi.” *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur’an Dan Hadits* 4, no. 1 (30 April 2025): 59–76.  
<https://doi.org/10.35931/am.v4i1.4982>.

**Copyright holder:**

© Hazmi, M. H. M. & Bashori

**First publication right:**

Jurnal Ilmiah Al-Furqan: Al-qur'an Bahasa dan Seni

**This article is licensed under:**

**CC-BY-SA**