

PENDIDIKAN ISLAM PERSPEKTIF BUYA HAMKA: RELEVANSINYA TERHADAP PENGUATAN KESEHATAN MENTAL REMAJA

Salamah Eka Susanti

Universitas Islam Zainul Hasan

salamahekasusanti99@gmail.com

Abstract

The issue of adolescent mental health has become increasingly concerning in line with the changing times and the advancement of digital technology. Social pressure from media, unrealistic self-comparisons, academic stress, and the demand for success are factors that exacerbate adolescents' psychological conditions. In facing these challenges, psychological support and holistic education from educators are urgently needed. This study aims to explore the concept of Islamic education from the perspective of Buya Hamka and its relevance in strengthening adolescent mental health, particularly through the application of *aqidah* (faith), *akhlak* (ethics), and the balance between intellect and soul. The method employed is a library research approach with descriptive qualitative analysis. The findings indicate that Buya Hamka's concept of Islamic education emphasizes the importance of *aqidah* as a spiritual foundation that provides life direction and meaning, *akhlak* as a guide for emotional regulation and social interaction, and the balance between reason and soul as a basis for sound and integrated decision-making. This approach proves relevant to the needs of adolescents facing mental health crises and offers a transformative and preventive alternative solution. The study concludes that Islamic education from Buya Hamka's perspective holds significant potential in enhancing adolescent mental resilience and can be integrated into more holistic and contextual character education strategies.

Keywords: Islamic Education; Buya Hamka; Mental Health; Adolescents; *Aqidah* and *Akhlak*.

Abstrak: Masalah kesehatan mental remaja saat ini menjadi isu yang semakin memprihatinkan seiring dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi digital. Tekanan sosial dari media sosial, perbandingan diri yang tidak realistis, stres akademik, serta tuntutan untuk sukses menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis remaja. Dalam menghadapi tantangan tersebut, dukungan psikologis dan pendidikan holistik dari pendidik sangat diperlukan. Penelitian ini

bertujuan untuk menjelaskan konsep pendidikan Islam dari perspektif Buya Hamka dan relevansinya dalam memperkuat kesehatan mental remaja, khususnya melalui penerapan nilai-nilai *aqidah*, *akhlak*, serta keseimbangan antara akal dan jiwa. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep pendidikan Islam menurut Buya Hamka menekankan pentingnya *aqidah* sebagai fondasi spiritual yang memberikan arah dan makna hidup, *akhlak* sebagai pedoman pengelolaan emosi dan relasi sosial, serta keseimbangan antara akal dan jiwa sebagai landasan pengambilan keputusan yang sehat dan terpadu. Pendekatan ini terbukti relevan dengan kebutuhan remaja dalam menghadapi krisis mental, serta menawarkan solusi alternatif yang bersifat transformatif dan preventif. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa pendidikan Islam perspektif Buya Hamka memiliki potensi besar dalam memperkuat ketahanan mental remaja, dan dapat diintegrasikan ke dalam strategi pendidikan karakter yang lebih holistik dan kontekstual.

Kata Kunci: Pendidikan Islam; Buya Hamka; Kesehatan Mental; Remaja; Akidah dan Akhlak.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia. Hal ini disebabkan karena pendidikan akan membentuk karakter, kualitas berpikir dan berperilaku dari generasi-generasi muda sebagai penerus masa depan bangsa. Pendidikan juga dapat digunakan sebagai sarana mengembangkan potensi diri manusia melalui metode metode pendidikan dan pengajaran sebagai bekal menghadapi tantangan kemajuan zaman dan menghindarkan manusia dari kesesatan berpikir (*logical fallacy*). Dengan demikian, pendidikan adalah salah satu hal yang cukup krusial untuk diperhatikan agar dapat menjadikan seseorang menjadi pribadi yang mulia sebab ilmu dan pengetahuannya (Ilma Zahrotun Naili, 2024).

Masalah kesehatan mental dan angka bunuh diri meningkat di Indonesia. Stres, putus asa, cemas, dan gelisah berlebihan terjadi di masyarakat, terutama di kalangan remaja. Kesadaran akan kesehatan mental pada remaja dapat dikatakan masih cukup rendah. Banyak orang mengalami gangguan mental seperti depresi, kecemasan, stres, ketakutan, prasangka, hingga tekanan pikiran. Masalah ini seringkali memicu perilaku agresif yang berlebihan bahkan tindakan bunuh diri, akibat tekanan hidup yang terus menerus

Hamka memiliki kontribusi yang besar dalam rangka membangun konsep kesehatan mental Islam, yang dalam terminologi Hamka disebut dengan kesehatan jiwa. Pendidikan Islam perspektif Buya Hamka membutuhkan keseimbangan antara akal dan

jiwa, di mana aspek spiritualitas dan moralitas memainkan peran yang sama pentingnya dengan pengembangan kemampuan intelektual. Dengan membangun landasan aqidah yang kuat, individu diharapkan memiliki ketenangan batin dan kekuatan mental dalam menghadapi berbagai cobaan hidup. Selain itu, pendidikan akhlak juga berperan penting dalam membentuk perilaku yang sehat, yang pada gilirannya dapat mendukung kesejahteraan mental remaja (Mas Ayu Ainun Nisa dkk, 2024).

Pendidikan memiliki peran penting dalam meningkatkan kecerdasan bangsa dan membawa masyarakat menuju zaman pencerahan. Melalui pendidikan, kita dapat mengatasi kekurangan pengetahuan, mengakhiri kebodohan, dan menangani berbagai masalah yang dihadapi oleh bangsa. Pendidikan diharapkan mampu membentuk manusia secara menyeluruh, karena ia berfungsi sebagai proses penyadaran agar manusia dapat memahami realitas kehidupan sehari-hari. Kemajuan pendidikan saat ini tidak terlepas dari peran penting tokoh-tokoh pendidikan sebagai aktor utamanya. Di dalam Pembukaan UUD NRI Tahun 1945, menegaskan bahwa salah satu tujuan pembentukan Negara Kesatuan Republik Indonesia adalah untuk meningkatkan kecerdasan bangsa. Bangsa yang cerdas adalah yang siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan (Tia Basana Hutagalung, 2024).

Terdapat beberapa penelitian relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang berjudul Konsep Hamka Tentang Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam yang ditulis oleh Elly Yeni Astuty, Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar yang ditulis oleh Ra'ainun Nahar, dan Peran Agama Islam Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Uin Jakarta yang ditulis oleh Ida Septian. Beberapa Penelitian tersebut memiliki perbedaan dengan penelitian ini karena penelitian ini berfokus pada relevansi pemikiran Buya Hamka dalam konteks pendidikan Islam untuk penguatan kesehatan mental di kalangan remaja.

Persoalan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah relevansi pemikiran Buya Hamka dalam pendidikan Islam dapat membantu penguatan kesehatan mental para remaja saat ini. Dengan menggali lebih dalam konsep pendidikan Islam perspektif Hamka, penelitian ini bertujuan untuk menawarkan pendekatan komprehensif dan integratif yang dapat diterapkan sebagai upaya mendukung penguatan kesehatan mental di kalangan remaja.

Kajian Teoritis

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya, konsep kesehatan mental dalam Pendidikan Islam adalah gambaran tentang terhindarnya seseorang dari gangguan kejiwaan.

Menurut Kartini Kartono, ilmu kesehatan mental ini erat hubungannya dengan tekanan-tekanan batin, konflik-konflik pribadi, dan kompleks-kompleks terdesak yang terdapat pada diri manusia. Tekanan-tekanan batin dan konflik-konflik pribadi itu sering sangat mengganggu ketenangan hidup seseorang, dan kerap kali menjadi pusat pengganggu (*strorings centrum*) bagi ketenangan hidup (Kartini Kartono dan Jenny Andari, 1989).

Menurut Hamka, kesehatan jiwa dan kesehatan badan itu memiliki hubungan yang erat. Kalau jiwa sehat, dengan sendirinya memancarkan bayangan kesehatan itu kepada mata, dari sana memancar Nur yang gemilang, timbul dari sukma yang tiada sakit. Demikian juga kesehatan badan, membukakan fikiran, mencerdaskan akal, menyebabkan juga kebersihan jiwa. Jika jiwa sakit, misalnya ditimpa penyakit marah, penyakit duka, penyakit kesal terns dia membayangkan kepada badan kasar, tiba dimata merah, tiba ditubuh gemetar. Jadi kalau badan ditimpa sakit, jiwapun turut merasakan, pikiran tidak berjalan lagi, akan juga tumpul. Disinilah tercermin hubungan yang erat antara jiwa dan badan (Hamka, 2000).

Sedangkan Drs. H. Abdul Aziz Ahyadi berpendapat, kesehatan mental pada masa sekarang berusaha membina kesehatan mental dengan memandang manusia sebagai mana adanya (Abdul Aziz Ahyadi, 1991). Adapun yang dimaksud penulis dalam penelitian ini adalah memandang bahwa kesehatan mental/kesehatan jiwa merupakan kebutuhan yang sangat fundamental bagi setiap manusia, karena jiwa merupakan penyebab dari kesucian diri manusia.

Ilmu kesehatan mental berkembang lebih pesat lagi setelah munculnya sebuah buku yang berjudul "*A Mind That Found It Self*" yang ditulis oleh mantan penderita penyakit mental bernama Clifford Withingham Beers (1876 - 1943). Dalam buku tersebut C. W. Beers menguraikan pengalaman pribadinya dan sekaligus memberikan saran dan kritik terhadap penanganan para penderitaan mental yang dipandang masih terlihat konvensional.

Bidang kesehatan mental dianggap sebagai salah satu bidang yang paling menarik diantara bidang-bidang psikologi, baik dikalangan para ahli ilmu kemanusiaan ataupun dikalangan orang awan. Sebabnya adalah bahwa untuk mencapai tingkat yang sesuai dalam

kesehatan mental itulah masalah yang dicita-citakan oleh semua orang. Kita belum pernah mendengar seseorang yang menginginkan kehidupan psikologi yang tidak sehat.

Sedangkan menurut Prof Dr. Hasan Langgulung dalam buku karangannya yang berjudul *Teori-teori kesehatan mental* menjelaskan bahwasanya kesanggupan seseorang untuk hidup rela dan gembira bergantung pada sejauhmana ia menikmati kesehatan mental, dimana, kesehatan mental yang wajar adalah yang sanggup menikmati hidup ini, rela kepadanya, menerimanya, sanggup membentuknya sesuai dengan kehendaknya (Hasan Langgulung, 1986).

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif menggunakan teknik pengumpulan data studi pustaka (*library research*) yang datanya bersumber dari naskah-naskah berbentuk dokumen yang sesuai dengan objek penelitian untuk kemudian dianalisis hingga menghasilkan kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Untuk menjelaskan pemikiran Hamka terkait pendidikan Islam, penelitian ini menggunakan pendekatan historis dengan sumber primer berasal dari karya-karya Hamka dan sumber sekunder berasal dari hasil analisis berbagai buku-buku, skripsi, ataupun jurnal yang berkaitan dengan pendidikan Islam saat ini dan pemikiran pendidikan Islam oleh Hamka.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara berurutan dari awal sampai akhir penelitian hingga datanya menjadi jenuh. Langkah-langkah analisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) *Reduksi Data* : Pada tahap ini, penulis membuat abstraksi seluruh data terkait pemikiran-pemikiran Hamka yang diperoleh untuk kemudian dikelompokkan dipilih yang relevan dengan bidang pendidikan dan disimpulkan dengan tidak menghilangkan hasil asli dari data tersebut; (2) *Penyajian Data* : Setelah data yang berkaitan dengan Hamka dan pemikirannya dalam bidang pendidikan terkumpul, data kemudian disajikan dan dijabarkan secara keseluruhan agar mudah dibaca dan dipahami. Karena penelitian ini jenisnya kualitatif, maka data yang diperoleh disampaikan dengan teks yang bersifat deskriptif atau naratif.

Data yang disajikan kemudian diharapkan dapat menggambarkan bagaimana pendidikan Islam masa kini dalam bingkai pemikiran Hamka dan (3) *Penarikan Kesimpulan* : Data terkait pemikiran Hamka dalam bidang pendidikan yang telah diolah sedemikian rupa

(dipolakan, difokuskan, disusun secara sistematis) kemudian disimpulkan sehingga dapat diperoleh makna dari data tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Kesehatan Mental

Menurut WHO (*World Health Organization*) kesehatan mental merupakan suatu keadaan dimana individu merasakan kesejahteraan (*wellbeing*) sehingga menyadari potensi dirinya dan dapat mengelola stress yang dialaminya, beradaptasi dengan baik, produktif, serta mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya (Widiya A Radiani, 2019).

Sementara dalam perspektif psikologi positif, kesehatan mental didefinisikan sebagai seseorang yang mampu untuk mencintai kehidupannya, seimbang dalam melakukan segala aktivitasnya, dan berupaya untuk mencapai tingkat regulasi emosi psikologis. Sedangkan kesehatan mental didefinisikan oleh Zakiah Darajat sebagai keharmonisan hidup yang terbentuk dari fungsi-fungsi jiwa, kemampuan diri dalam menghadapi permasalahan, serta dapat merasakan kebahagiaan dalam hidup dan menyadari dalam dirinya sebuah kemampuan secara positif (Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.h. 26.

Menurut Kartini Kartono dalam bukunya menjelaskan, bahwa Kesehatan Mental adalah ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu totalitas psikofisik yang kompleks (Kartini Kartono dan Jenny Andari, 1989). Sedangkan istilah kesehatan mental

menurut Zakiah Daradjat yaitu: terhindarnya seseorang dari gangguan-gangguan kejiwaan, penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa serta adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa dan merasa bahwa dirinya berharga serta dapat menggunakan potensi dirinya secara optimal (Zakiah Daradjat, *Keselamatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1986),

Menurut Prof Dr. Hasan Langgulung dalam buku karangannya yang berjudul Teori-teori kesehatan mental menjelaskan bahwasanya kesanggupan seseorang untuk hidup rela dan gembira bergantung pada sejauhmana ia menikmati kesehatan mental, dimana, kesehatan mental yang wajar adalah yang sanggup menikmati hidup ini, rela kepadanya,

menerimanya, sanggupmembentuknya sesuai dengan kehendaknya (Hasan Langgulung, *Teori-Teori Ksebotan Mental*, (Jakarta: Pustaka AI Husada, 1986)

Biografi Buya Hamka

Hamka dilahirkan di sungai Batang Maninjau (Sumatara Barat) pada 17 Februari 1908 M (14 Muharram 1326 H). Ibunya bernama Syafi'iyah dan ayahnya bernama H. Abdul karim Amrullah atau yang kerap disapa Haji Rosul, seorang ulama terkenal pembawa paham-paham pembaharuan Islam di Minangkabau (Hamka, 2015).

Ayah Buya Hamka adalah pria yang keras dan tidak memiliki keterikatan yang kuat dengan anaknya. Secara umum, hal ini diperkirakan tidak sesuai dengan posisi Buya Hamka yang masih anak biasa-biasa saja yang biasanya dibiarkan mengungkapkan pikirannya. Namun, ayahnya memujinya sebagai tampilan nakal. Oleh karena itu, Buya Hamka sering merasa ditegur tanpa alasan, dan hasil logis dari perlakuan yang menurutnya benar, menurut otaknya, namun, terlepas dari apa yang biasanya diharapkan, jika menurut ayahnya (Musyarif, Buya Hamka: Suatu Analisis Sosial terhadap Kitab 'Tafsir Al-Azhar, Al-Ma'arief: Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya, hlm. 23).

Secara formal, pendidikan yang ditempuh Hamka tidaklah tinggi. Pada usia 8-15 tahun, ia mulai belajar agama di sekolah Diniyyah School dan Sumatera Thawalib di Padang Panjang dan Parabek. Diantara gurunya adalah Syekh Ibrahim Musa Parabek, Engku Mudo Abdul Hamid, Sutan Marajo dan Zainuddin Labay el-Yunusy. Keadaan Padang Panjang pada saat itu ramai dengan penuntut ilmu agama Islam, di bawah pimpinan ayahnya sendiri. Pelaksanaan pendidikan waktu itu masih bersifat tradisionaldengan menggunakan sistim halaqah. Pada tahun 1916, sistim klasikal baru diperkenalkan di Sumatera Thawalib Jembatan Besi (Hamka, 2018).

Pada tahun 1958, Buya Hamka menerima gelar Doktor Honoris Causa dari Universitas al-Azhar Mesir. Ia juga mendapatkan gelar serupa pada tahun 1976 dari Universitas Kebangsaan Malaysia. Selain aktif dalam organisasi Muhammadiyah, Hamka terlibat dalam politik sebagai anggota partai Masyumi, yang menyebabkan ia dipenjara dari tahun 1964 hingga 1966 pada masa rezim Soekarno (180. Mas Ayu Ainun Nisa dkk, 2024).

Hamka aktif di dunia kepenulisan dan kepengurusan organisasi Islam Muhammadiyah, mulai tahun 1928 hingga tahun 1953. Pada tahun 1928, Hamka dipilih sebagai ketua cabang Muhammadiyah di Padang Panjang. Pada tanggal 26 Juli 1957 Hamka

dilantik sebagai Ketua Umum Majelis Ulama Indonesia (MUI) oleh Menteri Agama Indonesia, Mukti Ali. Namun, setelah 36 tahun menjabat sebagai Ketua MUI, pada tahun 1981 Hamka memilih mengundurkan diri sebagai wujud protesnya yang dipaksa mencabut fatwa larangan mengikuti perayaan natal untuk umat Islam. (Ilma Zahrotun Naili , 2024).

Pemikiran Hamka tentang Pendidikan Islam

Pendidikan dalam pandangan Hamka merupakan sarana untuk membentuk watak, pribadi manusia yang telah lahir ke dunia supaya menjadi orang yang berguna dalam masyarakatnya, dan mengetahui mana yang baik dan mana yang buruk. Pendidikan Islam merupakan pendidikan manusia seutuhnya, akal dan hatinya, rohani dan jasmaninya, akhlak dan keterampilannya (Budi Johan, 2022).

Pendidikan bukan saja sebagai proses pengembangan intelektual dan kepribadian anak, akan tetapi juga proses sosialisasi anak dengan lingkungan dimana ia berada. Dalam membentuk kepribadian anak, orang tua memiliki peran penting dalam menanamkan dasar-dasar agama, sebab dengan iman yang kuat, maka anak akan mempunyai pegangan hidup yang benar. Sama keteladanan di sekolah dalam menanamkan nilai-nilai budi pekerti luhur serta dukungan masyarakat sebagai kontrol sosial (Sofyan Rofi dkk, (2019).

Buya Hamka memandang hakikat pendidikan Islam sebagai usaha untuk mengembangkan seluruh potensi manusia, meliputi akal, budi, cita-cita, dan fisik, agar terwujud pribadi yang baik. Pribadi ini akan tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari sesuai dengan ajaran Islam (Hamka, 2016),

Buya Hamka menegaskan bahwa tujuan utama pendidikan Islam adalah mencegah anak-anak dari perilaku merugikan, khususnya kekerasan terhadap yang lemah. Hal ini diungkapkan dalam tulisannya dalam buku "Falsafah Hidup" dan "Pribadi Hebat". Selain itu, pendidikan sejati menurutnya adalah yang mampu membentuk anak-anak agar melayani akal dan ilmu, bukan tunduk pada hawa nafsu, dan bukan pula menjadi budak orang yang lebih kuat atau berkuasa. Pendekatan ini memunculkan harapan akan terbentuknya generasi yang berkomitmen pada akal dan ilmu, terlepas dari pengaruh hawa nafsu atau dominasi kekuasaan orang lain. Dengan demikian, keseluruhan pandangan Buya Hamka menggarisbawahi pentingnya pendidikan Islam sebagai wahana pembentukan individu yang kokoh, berlandaskan pada prinsip-prinsip Islami (Mustaminah, (2023).

Pendidikan Islam Perspektif Buya Hamka Serta Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental Remaja

Pendidikan Agama Islam memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kecerdasan emosional remaja . Melalui pembelajaran nilai-nilai Islam, remaja diajarkan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Misalnya, konsep sabar dan tawakal mengajarkan mereka untuk tetap tenang dan percaya pada ketentuan Allah ketika menghadapi tekanan atau masalah (Umi Habibah Rahmawati & Imam Fauji, 2025).

Salah satu hal yang memengaruhi kesehatan mental adalah keimanan. Kepercayaan agama yang kuat menambah makna hidup dan mencegah stres serta kesedihan. Menurut penelitian Argyle, keimanan memberi orang kekuatan untuk bertahan dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, penelitian Alison tahun 2006 menunjukkan efek positif agama terhadap kesehatan mental. Ellison menemukan bahwa mereka yang mengidentifikasi diri sebagai penganut agama cenderung lebih sukses, lebih bahagia, dan kecil kemungkinannya mengalami pengalaman menyakitkan (Ra' Ainun Nahar, 2022).

Pemikiran Buya Hamka mengenai pendidikan Islam sangat relevan dalam mengatasi krisis kesehatan mental yang dialami oleh generasi muda saat ini. Konsep Pendidikan Islam perspektif Hamka yang memerlukan aqidah, akhlak, dan keseimbangan akal dan jiwa menawarkan pendekatan yang komprehensif dan integratif untuk mendukung Kesehatan mental mahasiswa (Mas Ayu Ainun Nisa dkk, 2024).

Pertama Aqidah

Buya Hamka menegaskan bahwa aqidah merupakan ajaran yang secara signifikan membentuk jiwa agar menjadi tangguh dan kuat. Kebebasan pribadi, kebebasan jiwa, dan keberanian menghadapi segala tantangan hidup tanpa rasa takut sehingga tidak ada perbedaan antara hidup dan mati, asalkan dilakukan untuk mencari ridha Allah (Sayuti, 2019).

Hamka juga menegaskan bahwa aqidah merupakan landasan pendidikan Islam dan sangat penting untuk mendatangkan ketenangan dan tujuan hidup seseorang. Kepercayaan terhadap keberadaan Tuhan Yang Maha Kuasa yang menciptakan segala sesuatu dikenal sebagai aqidah. Aqidah berfungsi sebagai jalur yang jelas yang diberikan oleh Sang Pencipta yang Maha Kuasa untuk mengarahkan akal manusia dalam penerapan yang tepat (Hasan Basri and Egie Febriyoto Yudhi, 2024).

Hamka memiliki kontribusi yang besar dalam rangka membangun konsep kesehatan mental Islam, yang dalam terminologi Hamka disebut dengan kesehatan jiwa. Pendidikan Islam perspektif Buya Hamka membutuhkan keseimbangan antara akal dan jiwa, di mana aspek spiritualitas dan moralitas memainkan peran yang sama pentingnya dengan pengembangan kemampuan intelektual. Dengan membangun landasan aqidah yang kuat, individu diharapkan memiliki ketenangan batin dan kekuatan mental dalam menghadapi berbagai cobaan hidup (Elly Yeni Astuti, 2003).

Kedua Akhlak dan Budi Pekerti

Banyak para remaja mempunyai akhlak yang tidak sesuai dengan ajaran agama, seperti melakukan kenakalan seperti bullying, tawuran, minuman keras, dan pergaulan bebas. Kenakalan ini, yang mencerminkan krisis akhlak, dapat memicu gangguan kesehatan mental, baik bagi pelaku maupun korban. Meskipun gangguan kesehatan mental pada seseorang itu bisa disebabkan oleh faktor lain, seperti dari diri mereka sendiri, orang tua, atau lingkungan sekitar, namun kenakalan yang dilakukan oleh teman sebaya di lingkungan pendidikan juga seringkali mengakibatkan masalah kesehatan mental dan masih kurang mendapat perhatian serius dari berbagai pihak (Anita Silmin Salsabila and Septyana Tentasih, 2024).

Pendidikan akhlak menurut Hamka adalah pendidikan yang bertujuan menanamkan akhlaqul karimah, sehingga mereka terbiasa berbuat baik dan berperilaku mulia dalam pergaulan di masyarakat, serta patuh terhadap nilai-nilai ketuhanan yang ada (Juarman Juarman, Happy Susanto, and Rido Kurnianto, 2020).

Urgensi akhlaqul karimah bagi setiap umat Islam adalah akhlak kepada Allah SWT, yang berupa ketaatan kepada-Nya. Akhlak ini seharusnya menjadi sikap dan perbuatan yang wajib dilakukan oleh manusia sebagai makhluk kepada Allah SWT, Sang Pencipta. Tujuan utama penciptaan manusia adalah untuk taat dan beribadah kepada Allah SWT. Sehingga akhlak kepada Allah harus diutamakan sebelum kepada makhluk lain. Akhlak mulia ini didasari keimanan yang kokoh. Keimanan yang kuat akan melahirkan perbuatan dan perkataan yang baik, karena seseorang yang beriman selalu mengharapkan keridhaan Allah, yang hanya diperoleh melalui kebaikan (Nugroho dkk, 2024).

Menurut Hamka, agar budi pekerti tercapai dengan baik, maka diperlukan usaha untuk menyembuhkan penyakit-penyakit dalam jiwa manusia. Diantaranya nafsu dan syahwat yang sering menguasai diri manusia yang terkena dengan istilah penyakit hati.

Untuk mengendalikan nafsu seseorang, diperlukan sebuah usaha yang sungguh-sungguh, salah satunya melalui mujahadah, yaitu perjuangan melawan hawa nafsu dan dorongan batin yang negatif. Dengan mujahadah, seseorang dapat memperbaiki jiwa dan mencapai kebaikan budi pekerti yang sesungguhnya (Hamka, 1992).

Konsep pendidikan akhlak yang dicetuskan oleh Hamka sangat relevan dalam pengembangan karakter remaja dan penguatan kesehatan mental. Dalam konteks tentang penguatan kesehatan mental, akhlak kepada Allah dengan cara mentaati segala perintahnya termasuk ibadah dan bersyukur dapat memberikan rasa ketenangan, serta mengurangi perasaan cemas dan takut yang sering dirasakan oleh peserta didik yang mengalami krisis mental. Akhlak yang baik juga bisa diusahakan melalui mujahadah dengan introspeksi diri, belajar kepada yang lebih alim, dan memiliki sifat sabar terhadap celaan juga dapat membantu remaja membangun hubungan yang harmonis dan sehat dengan teman lainnya.

Ketiga, Prinsip Keseimbangan Antara Akal dan Jiwa

Dalam bukunya yang berjudul *dari hati ke hati*, Buya Hamka menjelaskan bahwa akal itu alat ataupun mahkota yang paling mulia yang diberikan Tuhan kepada manusia untuk memikul jabatannya menjadi khalifah di bumi. Dan manusia harus menggunakan akal tersebut dengan baik agar bisa memanfaatkan dengan baik pula apa yang ada di alam ini (Hamka, 2002). Buya Hamka dalam bukunya "Tasawuf Modern" menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan seseorang dalam hidup sangat berkorelasi dengan tingkat kecerdasannya. Seseorang mungkin mencapai tingkat kepuasan yang lebih tinggi jika otaknya lebih sempurna dan murni. Oleh karena itu, faktor utama untuk memperoleh kebahagiaan sejati adalah kesempurnaan intelektual (Hamka, 2015).

Dengan akal, manusia dapat menyadari betapa besar nikmat yang Allah berikan, termasuk nikmat kemuliaan yang tak ternilai, yang menjauhkan manusia dari kehinaan. Akal berperan sebagai penjaga dan pengatur diri. Dalam menghadapi suatu hal, tidak cukup hanya mengandalkan tubuh yang merasa baik, jika akal tidak menyetujui, sebaiknya jangan dilakukan, karena hal itu bisa membawa kerugian atau kemudharatan, (Hamka, 2015).

Konsep keseimbangan antara akal dan jiwa menurut Buya Hamka penting dalam Pendidikan Islam. Akal berfungsi sebagai pengatur dan penjaga diri, memungkinkan individu untuk membedakan antara baik dan buruk serta membuat keputusan bijak. Sementara itu, jiwa berperan sebagai sumber ketenangan dan kedamaian, yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional. Buya Hamka percaya bahwa akal dan jiwa harus saling

melengkapi. Akal yang sehat membantu jiwa menemukan tujuan hidup, sedangkan jiwa yang tenang memperkuat kemampuan akal dalam pengambilan keputusan. Ibadah, sebagai inti ajaran Islam, menjadi sarana untuk menguatkan jiwa dan membimbing akal remaja untuk mendekatkan diri kepada Allah, yang membawa kedamaian dalam jiwa. Prinsip keseimbangan akal dan jiwa dengan diiringi peningkatan kualitas ibadah dapat membantu krisis kesehatan mental peserta didik dan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan emosional mereka.

Dengan mengimplementasikan Konsep Pendidikan islam menurut Buya Hamka diharapkan dapat berorientasi pada penguatan Kesehatan mental remaja. Konsep Pendidikan Islam menurut buya hamka yang mencakup penguatan aqidah, akhlak dan keseimbangan akal dan jiwa ini memberikan dasar yang kuat untuk menciptakan penguatan kesehatan mental sehingga membantu remaja untuk dapat membangun fondasi yang kuat untuk keberhasilan mereka didunia mauun diakhirat.

KESIMPULAN

Hamka dalam konsep Pendidikan Islam menekankan pentingnya aqidah (keyakinan), akhlak (moral), serta keseimbangan antara akal dan jiwa. Ketiga konsep Pendidikan Islam perspektif buya hamka tersebut dapat dijadikan solusi untuk penguatan kesehatan mental remaja. Aqidah yang kokoh membantu remaja menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang, memberikan makna yang lebih dalam serta mengurangi kecemasan dan stres. Konsep pendidikan akhlak juga sangat relevan untuk penguatan kesehatan mental remaja. Ketaatan pada Allah melalui ibadah dan rasa syukur memberikan ketenangan serta mengurangi kecemasan. Mujahadah, introspeksi, belajar dari yang lebih berilmu, dan kesabaran membantu remaja untuk memiliki mental yang lebih sehat. Buya Hamka juga menekankan pentingnya keseimbangan akal dan jiwa dalam pendidikan Islam. Akal membantu membedakan baik-buruk, sementara jiwa memberi ketenangan. Ibadah memperkuat akal dan jiwa, mendekatkan diri pada Allah akan membawa kedamaian. Pendidikan Islam menurut Buya Hamka, yang menekankan aqidah, akhlak, serta keseimbangan akal dan jiwa, diharapkan mampu memperkuat kesehatan mental remaja, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan membangun fondasi yang kokoh untuk sukses di dunia dan akhirat.

Saran

Konsep yang ditawarkan dalam penelitian ini tergolong baru dalam dunia pendidikan di Indonesia. Peneliti sadar sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan pada generasi mendatang yang cinta pada dunia psikologi untuk melanjutkan penelitian tentang tema ini khususnya tentang konsep Hamka terhadap kesehatan mental dalam pendidikan Islam.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan, kekurangan dan juga kekeliruan. Itu semua disebabkan karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan dan juga pengalaman yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan dan kesempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz Ahyadi, (1991). *Psikologi Agama (Kepribadian Muslim Pancasila)*, Bandung: Sinar Baru.
- Anita Silmin Salsabila and Septyana Tentasih, (2024). Konsep Pembinaan Akhlak Dan Kesehatan Mental Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali, *Imtiyaz: Jurnal Ilmu Keislaman*, 8 (1). 247. <https://doi.org/10.46773/imtiyaz.v8i1.1216>
- Budi Johan, (2022). Integrasi Ilmu Dalam Pandangan Buya Hamka *Jurnal HAMKA*, 01 (01). 26. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/hamka/article/view/9812>
- Elly Yeni Astuti, “Konsep Hamka Tentang Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam” Skripsi, Yogyakarta, Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2003
- Hamka. (1992). *Akhlakul Karimah*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hamka, (2002). *Dari Hati Ke Hati Tentang: Agama, Sosial-Budaya, Politik* , Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hamka, (2015). *Falsafah Hidup*, Jakarta: Republika.
- Hamka, (2000). *Tasawuf Modern*, Jakarta: Penerbit Pustaka Panjimas.
- Hamka, Lembaga Hidup (Kuala Lumpur: PTS Publishing House, 2016),
- Hasan Langgulang, (1986). *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka AI Husada.
- Hasan Basri and Egie Febriyota Yudhi, (2024). Konsep Pendidikan Akidah Menurut Buya Hamka Dalam Buku Pelajaran Agama Islam, *Tamaddun : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Keagamaan*, 25 (1). 3. <https://doi.org/10.30587/tamaddun.v25i1.7338>
- Ilma Zahrotun Naili, (2024). Relevansi Pemikiran Hamka Terhadap Pendidikan Islam Masa Kini Ri'ayah: *Jurnal Sosial dan Keagamaan* 9 (01). 46. <http://e-journal.metrouniv.ac.id/index.php/riayah>

- Juarman Juarman, Happy Susanto, and Rido Kurnianto, (2020), “Konsep Pendidikan Akhlak Menurut Buya Hamka Dan Ibnu Miskawaih Serta Relevansinya Terhadap Pengembangan Pendidikan Islam,” *Jurnal Mahasiswa Pascasarjana*, 1 (1) (2020), 41–42. <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/JMP>
- Kartini Kartono dan Jenny Andari, (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung: CV. Mandar Maju.
- Mas Ayu Ainun Nisa dkk, (2024). Pendidikan Islam Perspektif Buya Hamka: Relevansinya Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Gen Z, *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, VII (2). 172. <https://doi.org/10.61082/alfatih.v7i2.377>
- Musyarif, Buya Hamka: (2022). Suatu Analisis Sosial terhadap Kitab Tafsir Al-Azhar, Al-Ma’arif: Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya, 1 (1).23. <https://doi.org/10.35905/almaarief.v1i1.781>
- Mustaminah, (2023). Pemikiran Keislaman Buya Hamka dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam, *Maklumat: Journal of Da'wah and Islamic Studies*, 1 (1). 46. <https://doi.org/10.61166/maklumat.v1i1.5>
- Nugroho, Ahmad Ardi, and Bimba Valid Fathony. (2024). Akhlaqul Karimah Dalam Perspektif Buya Hamka.” *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam* 10 (1) (2024). 19. <https://doi.org/10.61817/ittihad.v10i1.134>
- Ra’ Ainun Nahar, (2022). Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar. Skripsi, Semarang, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Sofyan Rofi dkk, (2019). Pendidikan Karakter Dengan Pendekatan Tasawuf Modern Hamka dan Transformatif Kontemporer, *Intiqad: Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 11 (2). 405. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/intiqad/article/view/2658>
- Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Sayuti, (2019). Tauhid Dan Spiritualitas Sebagai Dasar Pendidikan Islam Dalam Pandangan Hamka, *Adz-Zikr: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4 (2). 5.
- Umi Habibah Rahmawati & Imam Fauji, (2025). Peran Pendidikan Islam Kontekstual Dalam Mendukung Kesehatan Mental Remaja Generasi-Z Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10 (2). 229. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.27090>
- Yanuar Arifin, (2018). Pemikiran-Pemikiran Emas Para Tokoh Pendidikan Islam, Yogyakarta: IRCiSoD.
- Widiya A Radiani, (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami”, dalam *Journal Of Islamic And Law Studies*, 3 (1). 94. <https://doi.org/10.18592/jils.v1i1.2659>