

## **Konsep Pendidikan Islam dalam Surat Luqman Ayat 12-19 Sebagai Relevansi Penguatan Kesehatan Mental Generasi Z (Berdasarkan Tafisr Al-Azhar Karya Hamka)**

**M Wahid Hambali<sup>1</sup> Islah<sup>2</sup>**

Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia<sup>1,2</sup>

Email: [wahidhambali16@gmail.com](mailto:wahidhambali16@gmail.com)<sup>1</sup> [islah@staff.uinsaid.ac.id](mailto:islah@staff.uinsaid.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstract**

*This research discusses the concept of Islamic education in Surah Luqman verses 12-19 based on the Al-Azhar commentary by Hamka and its relevance to strengthening the mental health of Generation Z. These verses cover three main aspects of education: belief (verses 12, 13, 16), sharia (verses 14, 15, 17), and morals (verses 14, 15, 18, 19). Luqman's messages to his son through dialog emphasize the importance of direct communication in education. Generation Z, born in the digital era, has unique characteristics that include familiarity with technology, concern for global issues, and the need for strengthening mental health. Good mental health involves harmony of psychiatric functions, self-acceptance, and positive relationships with God and others. In this context, Islamic education, which emphasizes tawhid, gratitude, worship, and harmonious relationships with parents and society, provides a strong foundation for building resilient mental health. The integration of Islamic education values from Surah Luqman verses 12-19 into the lives of generation Z has the potential to create individuals who are spiritually, emotionally and socially healthy. This can be achieved through Islamic counseling, which helps individuals understand religious values, accept themselves, and develop positive life habits.*

**Keywords:** Generation Z, Islamic Education, Mental Health



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

### **PENDAHULUAN**

Generasi Z, atau yang sering disebut Gen Z, menampilkan karakteristik unik yang membedakannya dari generasi sebelumnya. Mereka lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, dan pengalaman hidup mereka sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi serta perubahan sosial yang terjadi sepanjang masa perkembangannya. Sebagai generasi yang terhubung secara global, mereka memperlihatkan kecerdasan dan kritisitas dalam mengonsumsi informasi, terbentuk oleh akses mudah ke internet dan media sosial. Namun hal tersebut juga tidak lepas dengan adanya dampak negatif yang menjadi tantangan dari gen Z yaitu sebagai generasi resesi dan depresi yang berkaitan dengan kesehatan mental. Generasi Z mendominasi dalam menganggap kondisi kesehatan mental mereka buruk, seperti yang terungkap dalam survei McKinsey Health Institute terhadap 41.960 responden di 26 negara. Hasil tersebut menunjukkan bahwa 18% dari generasi Z, yang lahir antara tahun 1997-2012, merasa kesehatan mentalnya buruk, melebihi persentase 13% dari generasi milenial yang memiliki pandangan serupa. Sebaliknya, persentase generasi X dan baby boomers yang menganggap kesehatan mental mereka buruk masing-masing sebesar 11% dan 4%. Selama survei yang berlangsung dari 5 Mei hingga 2 November 2022, generasi Z juga menjadi kelompok terbanyak yang melaporkan kesehatan sosial dan spiritual mereka yang buruk, masing-masing mencapai 14%. Di sisi lain, generasi X dan baby boomers lebih banyak menganggap kesehatan fisik mereka buruk, dengan persentase 12%. Meskipun demikian, ada banyak aspek terkait generasi Z yang mendapat perhatian, dan untuk memahami karakteristik mereka lebih lanjut, Bisnis Indonesia melalui DataIndonesia.id tengah melaksanakan survei sejak 1 Agustus hingga 15 September 2023. Survei ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku

belanja, bisnis, pendidikan, kesehatan, dan aspek lainnya yang mempengaruhi generasi Z. (Pratiwi, 2023)

Beberapa survei yang menunjukkan kasus kesehatan mental khususnya pada generasi Z. Survei Gallup tahun 2023 menemukan bahwa hampir setengah (47%) Gen Z usia 12 hingga 26 tahun sering atau selalu merasa cemas, dan lebih dari satu dari lima (22%) sering atau selalu merasa depresi. Di antara dewasa muda Gen Z usia 18 hingga 24 tahun, survei *Census Bureau* pada musim gugur 2022 menemukan bahwa lebih dari dua dari lima (44%) melaporkan perasaan gugup, cemas, atau tegang yang terus-menerus, dan satu dari tiga (33%) melaporkan perasaan depresi, putus asa, atau turun secara terus-menerus. Menurut survei federal tahun 2022 terhadap hampir 15.000 pemuda Gen Z usia 12 hingga 17 tahun, satu dari lima (20%) mengalami episode depresi mayor dalam setahun terakhir, setara dengan 4,8 juta remaja. Lebih dari itu, 25% mengalami episode depresi mayor atau gangguan penggunaan zat dalam setahun terakhir. Survei federal yang sama menemukan bahwa lebih dari satu dari tiga (36%) dewasa muda Gen Z usia 18 hingga 25 tahun memiliki "*Any Mental Illness*" dalam setahun terakhir, yang mencakup gangguan mental, perilaku, atau emosional apa pun yang cukup panjang untuk memenuhi kriteria diagnostik klinis, kecuali gangguan perkembangan dan penggunaan zat. Ini setara dengan 12,6 juta pemuda. (Aecf.org, 2021)

Beberapa persoalan di atas yang menjurus kepada kesehatan mental khususnya yang terjadi pada generasi Z tentunya menjadi tugas kita bersama, termasuk dalam hal ini yaitu dalam bidang pendidikan Islam. Pendidikan Islam tidak hanya mencakup transfer budaya atau pengetahuan, melainkan juga melibatkan alih nilai-nilai ajaran Islam. Tujuannya adalah membentuk individu yang bertaqwa, mampu mencapai al-falah, dan meraih kesuksesan abadi di dunia dan akhirat sesuai dengan konsep muflihun. Pendekatan ini tidak hanya menekankan kecerdasan intelektual, tetapi juga membentuk akhlak yang luhur dan ketaqwaan kepada Allah SWT. Pentingnya pendidikan, terutama pendidikan agama, tercermin dalam peran utama orang tua sebagai pemberi nilai-nilai awal. Pendekatan Islam bukan hanya soal pengetahuan, melainkan juga konsep Islami yang menekankan penghambaan kepada Allah SWT dan ketaatan sebagai dasar utama kehidupan. Kisah Luqman, sebagai contoh, memberikan pedoman berharga bagi orang tua dan pendidik. Al-Qur'an, sebagai panduan hidup, menyajikan petunjuk menyeluruh untuk berbagai aspek kehidupan, termasuk kisah-kisah yang memberikan contoh bagi individu, orang tua, dan pendidik dalam melaksanakan pendidikan berbasis nilai-nilai Islam. Melalui penguatan pendidikan Islam, masyarakat dapat mencetak generasi yang cerdas secara intelektual dan memiliki pemahaman mendalam serta penghayatan nilai-nilai Islam dalam seluruh aspek kehidupan, mencapai kesuksesan abadi. (Rahim, 2018)

Konsep Islam yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia didasarkan pada Al-Qur'an, yang berfungsi sebagai pedoman utama bagi umat Islam. Dalam Al-Qur'an dijelaskan hukum-hukum yang mengatur hubungan antara sesama manusia (*mu'amalah*), tata cara pelaksanaan peraturan dalam ibadah kepada Sang Pencipta (*ibadah*), serta prinsip keyakinan yang benar yang mencegah seorang muslim menyekutukan Allah yang Maha Esa (*aqidah*). Begitupula yang dijelaskan mengenai pendidikan Islam di dalam surah Luqman pada dasarnya meliputi tiga pendidikan fundamental, yaitu: pendidikan aqidah, pendidikan syari'ah atau ibadah dan pendidikan akhlak ataupun mu'amalah. Karena itulah penulis mengambil judul "Konsep Pendidikan Islam dalam Surat Luqman Ayat 12 - 19 Sebagai Relevansi Penguatan Kesehatan Mental Generasi Z", Dalam hal ini pembahasan diambil berdasarkan tafsir al azhar karya Hamka, dikarenakan Tafsir Al-Azhar bercorak adabi-ijtimā'ī yaitu penafsiran yang menitikberatkan pada keadaan sosial dan budaya masyarakat dengan penjelasan ayat-ayat Al-Qur'an pada segi ketelitian redaksinya.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka (library research), yaitu penelitian dengan menggunakan data-data yang memiliki relevansi dengan masalah yang dibahas, baik yang bersumber dari buku atau yang bersumber dari data lainnya. Misalnya buku, jurnal, artikel atau laporan penelitian lainnya. Dalam melakukan penelitian ini peneliti menggunakan dua sumber data yaitu: sumber data primer dan sumber data sekunder. Yang pertama sumber data primer yang diambil adalah Al-Quran dan Tafsir al-Azhar karya Hamka, dan buku tentang kesehatan mental karya Syamsu Yusuf dan karya Siswanto. Data sekunder adalah data yang digunakan sebagai alat bantu analisis dan pembandingan dalam penelitian ini, atau data yang mendukung untuk melengkapi sumber-sumber data primer. Data sekunder diambil dari berbagai sumber, yaitu teori-teori lain tentang Kesehatan mental dan beberapa sumber penelitian yang merujuk pada Pendidikan islam guna untuk memperkuat atau melengkapi teori Hamka. Setelah memperoleh data primer dan sekunder, penulis kemudian mengadopsi metode analisis isi atau content analysis, yang diterjemahkan oleh Weber dalam Moleong sebagai metodologi penelitian yang memanfaatkan seperangkat prosedur untuk menarik suatu kesimpulan yang sah dari pernyataan atau dokumen. Pernyataan atau dokumen yang digunakan adalah Tafsir Al-Azhar QS. Luqman ayat 12-19 beserta terjemahannya, dan juga buku tentang kesehatan mental untuk kemudian menyajikannya dalam pembahasannya yaitu relevansi penguatan kesehatan mental. Objek analisis dalam peneliti ini adalah pendapat serta analisa Buya Hamka tentang Pendidikan islam dalam Penguatan Kesehatan Mental Generasi Z.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Pendidikan Islam dalam Surat Luqman Ayat 12 – 19 (Tafsir Hamka)**

Pendidikan Islam merupakan suatu proses yang berkaitan dengan kegiatan mempersiapkan akal dan pikiran manusia, serta pandangannya tentang alam, kehidupan, peran dirinya dalam hubungannya dengan dunia. Semua ini diarahkan dalam rangka untuk mencapai sasaran kehidupannya, yakni memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat.(Anam, 2023) Islam menyajikan dalam ajranya menyajikan seluruh aspek yang ada dalam kehidupan. Dalam pendidikan islam disuruh luqman pada dasarnya meliputi tiga unsur pendidikan fundamental, yaitu: pendidikan aqidah pada ayat 12, 13, dan 16, pendidikan syari'ah pada ayat 14, 15, dan 17, dan pendidikan akhlak pada ayat 14, 15, 18, dan 19. Dalam ayat 12 yang menjelaskan tentang perintah bersyukur dan hamka menyebutkan bahwa barangsiapa yang mengenang dan menghargai jasa orang lain kepada dirinya, terhitunglah dia orang yang budiman. Apalagi yang memberikan nikmat dan Rahmat itu Allah sendiri. Oleh sebab itu maka bersyukur adalah mempertinggi nilai diri sendiri, yang sudah layak dan wajar bagi insan yang sadar akan harga dirinya. Beberapa kisah dan pesan yang disampaikan luqman kepada anaknya secara langsung juga menunjukkan pengajaran kepada kita tentang sistem pendidikan dan pengasuhan kepada anak, dimana dalam hal ini yaitu dengan berdialog langsung kepada anak. Sistem dialog langsung kepada anak sangat penting sebagai penyampaian dan pemahaman dasar kepada anak sebelum nantinya orang tua juga menjadi teladan dan contoh kepada anak. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Dr. Ghadah Hasyad salah seorang konsultan pendidikan dan keluarga asal Mesir dalam bukunya tentang dialog dengan anak memiliki urgensi dan manfaat yang luar biasa, diantaranya adalah:

- Meningkatkan daya pikir anak
- Merangsang dan menumbuhkan kemampuan intelektual anak
- Meningkatkan pemerolehan bahasa dan pengetahuan anak
- Mengajari anak untuk menghormati pendapat yang berbeda dan

- menghindari sikap fanatis berlebihan atas pendapat sendiri
- Mengenali potensi, keunggulan, dan kecenderungan anak, sehingga lebih mudah diarahkan
- Mengenalkan nilai-nilai moral pada anak
- Meluruskan keyakinan-keyakinannya dan memprogram kepribadiannya
- Mengidentifikasi masalah yang dialami anak
- Memberi perhatian dan kasih sayang pada anak, sehingga kondisi psikologisnya tetap terjaga dengan baik hingga dewasa.(Wijaya, 2022)

Hamka menjelaskan dalam Tafsir Al-Azhar bahwa jika kita merenungkan dan memikirkan 7 ayat yang memuat nasihat Luqman, kita bisa menyimpulkan bahwa ayat-ayat ini mengandung dasar-dasar pendidikan bagi seorang muslim. Ayat-ayat tersebut bisa menjadi sumber inspirasi untuk mengatur prinsip-prinsip pendidikan anak-anak muslim. Ayat-ayat ini memuat dasar akidah, yaitu kepercayaan Tauhid kepada Tuhan, yang melahirkan jiwa merdeka dan bebas dari pengaruh materi dan alam. Selain itu, ayat-ayat ini juga mencakup dasar utama dalam membangun keluarga Muslim, yakni sikap hormat, penuh cinta, dan kasih sayang dari anak kepada ibu dan bapak.(Hamka, n.d.)

### **Kesimpulan penafsiran Q.S Luqman ayat 12-19 dalam tafsir Al-Azhar**

Ayat ke-12, menjelaskan bahwa hikmah adalah kemampuan untuk menyelaraskan ilmu dan tindakan. Orang yang dianugerahi hikmah oleh Allah adalah mereka yang, dengan bimbingan-Nya, mampu menjalankan amal sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Jika seseorang bekerja keras tanpa pemahaman yang cukup, maka tenaga dan waktunya akan terbuang sia-sia, dan hasilnya tidak akan sesuai harapan. Begitu pula, ilmu yang tidak diaplikasikan hanya menjadi teori yang tidak bermanfaat. Ayat ini juga menekankan pentingnya bersyukur kepada Allah, karena semua nikmat yang ada dalam hidup berasal dari-Nya. Tidak ada pilihan bagi manusia selain bersyukur kepada Allah. Orang yang tidak bersyukur, meskipun sadar akan limpahan nikmat dari Allah, dianggap tidak berbudi pekerti. Ayat ini juga menyebutkan bahwa bersyukur kepada Allah sebenarnya membawa kebaikan bagi diri sendiri. Buya Hamka menyatakan bahwa menghargai jasa manusia sudah menunjukkan kebaikan budi, apalagi jika seseorang mensyukuri rahmat dan nikmat Allah. Oleh karena itu, rasa syukur kepada Allah mencerminkan kesadaran akan nilai diri seseorang dan meningkatkan kualitas pribadinya.

Ayat ke-13, menerangkan tentang nasihat luqman terhadap anaknya tentang larangan menyekutukan Allah, karena itu adalah termasuk perbuatan aniaya yang sangat besar. Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa jiwa yang dipenuhi oleh tauhid adalah jiwa yang merdeka dan tidak ada sesuatu apapun yang dapat mengikat jiwa itu kecuali dengan keimanan kepada Allah Swt. Apabila manusia telah mempertuhankan dengan yang lain sedangkan yang lain itu hanyalah benda atau makhluk belaka maka sesungguhnya manusia itu membawa jiwanya sendiri menjadi budak dari yang lain, karena sesungguhnya jiwa manusia itu berasal dari Allah yang maha mulia maka yang berasal dari Allah akan tunduk hanya kepada Allah saja, apabila manusia tunduk kepada selain Allah berarti sama halnya dia dengan menghinakan dirinya sendiri. Ayat ke-14, disebutkan tentang perintah Allah swt. kepada manusia agar menghormati dan memuliakan orang tua. karena orang tua yang telah melahirkan kita, merawat, menjaga dan juga membesarkan kita, mencukupi segala kebutuhan kita dan memberikan pengajaran kepada kita sampai kemudia kita bisa melakukan apapun dengan sendiri. Maka menyambung pada ayat yang ke 13 tentang perintah bersyukur kepada Allah, dan setelah itu bersyukur kepada orang tua. Yaitu dengan berbakti, mnghormati dan memuliakannya. Ayat ke-15, menjelaskan tentang batasan seorang anak dalam berbakti kepada orang tuanya yaitu dengan

sepatutnya saja. Artinya bahwa orangtua harus dihormati, disayangi, dicintai dengan sepatutnya yaitu berkaitan dengan segala kebaikan. Akan tetapi seandainya orang tua memerintahkan seorang anak kepada sesuatu yang bertentangan dengan keyakinan kepada Allah ataupun bahkan terhadap sesuatu yang merusak keimanan dan akidahnya, maka tidak boleh kita mengikutinya. Ayat ini menjadi dasar bahwa tidak ada ketaatan kepada makhluk dalam kemaksiatan kepada Allah sekalipun itu perintah dari orangtua.

Ayat ke-16, Hamka menjelaskan dalam tafsirnya bahwa amal yang kita lakukan sekecil biji sawi yang sangat halus, tidak diketahui dan tidak terlihat orang lain namun Allah pasti mengetahui, Dia yang Maha Mengetahui. Oleh sebab itu jika berbuat baik maka janganlah semata-mata hanya ingin diketahui oleh manusia, karena pengetahuan dan daya tangkap manusia terbatas dan juga semua manusia tidaklah dapat mengetahui atas semua amal usaha kita. Berharaplah penghargaan hanya kepada Allah saja karena hanya Allah yang dapat mengetahui, menilai dan membalasnya. Hamka juga menjelaskan bahwa ayat ini sangat penting untuk memperteguh hubungan batin manusia dengan Tuhannya, juga sebagai penguat dan obat hati saat merasa kecewa dimana jerih payah atas amal usaha kita terkadang merasa tidak ada penghargaan dari manusia lain. Ayat ke-17, menerangkan tentang wasiat luqman kepada anaknya berkaitan dengan melaksanakan shalat lima waktu, berbuat makruf, mencegah perbuatan munkar dan juga sabar atas apapun yang menimpa engkau. Hamka menjelaskan bahwa mendirikan shalat itu juga untuk memperkuat pribadi dan meneguhkan hubungan dengan Allah, juga sebagai bentuk pelaksanaan rasa syukur kita kepada Allah atas nikmat dan perlindungan yang selalu kita terima. Shalat akan melatih lidah, hati dan seluruh anggota badan untuk selalu ingat kepada Allah, jika itu terus dilakukan 5 kali dalam sehari maka jiwa kita makin besar berkesan kepada Allah swt. dan kita akan mendapatkan kekuatan pribadi, lahir, batin, moral dan mental. Maka apabila pribadi telah kuat karena ibadah terutama shalat, tugas selanjutnya yaitu menyeru berbuat ma'ruf. Ayat ke-18, menjelaskan tentang perintah bersikap santun dan simpati terhadap sesama dan juga larangan untuk tidak berisifat angkuh, sombong ataupun membanggakan diri. Hamka menjelaskan bahwa sifat menonjolkan dan membanggakan diri dari seseorang yang timbul, karena perasaan bahwa diri nya itu memang rendah ataupun tidak terlihat. Ayat ke-19, menyambung pada ayat sebelumnya dalam ayat ini menjelaskan tentang bentuk perilaku seseorang yang rendah hati yaitu salahsatunya dengan menyederhanakan dalam berjalan yaitu tidak terlalu cepat atau terlalu lambat, dan merendahkan suara saat berbicara dengan yang lainnya. (Hamka, n.d.)

## **Generasi Z**

Generasi Z adalah generasi yang memang telah lahir di era serba canggih, era dimana internet merambah semua kalangan. Maka generasi Z disebut juga generasi NET. Generasi Z atau Gen NET sangat tergantung pada teknologi, berbakat menggunakan berbagai sarana informasi, tidak ada waktu tanpa smartphone dan selalu terhubung pada internet. (Kristyowati & Th, 2021). Generasi Z yang juga mempunyai ketergantungan besar terhadap teknologi, generasi ini lahir pada kurun waktu 1995 sampai 2010. Mereka sudah terbiasa dengan berbagai macam bentuk gadgets dan aplikasi. (Adityara & Rakhman, 2019) Generasi ini memiliki beberapa karakter diantara yaitu:

- Generasi Z memiliki karakteristik sangat mahir menggunakan teknologi dan mampu mengakses berbagai informasi melalui aplikasi untuk mendukung berbagai aspek kehidupan mereka. Dalam hal bersosialisasi, mereka aktif berinteraksi melalui internet, dengan komunikasi yang intens, terutama dengan teman sebaya maupun berbagai kalangan lainnya. (Adityara & Rakhman, 2019)
- Generasi Z cenderung lebih menerima keberagaman, memiliki pandangan sosial yang progresif, dan menunjukkan kepedulian tinggi terhadap isu-isu global seperti perubahan

iklim, inklusi, dan kesehatan mental. Selain itu, mereka dikenal sebagai generasi yang mandiri, dengan fokus pada pengalaman pribadi dan kesejahteraan mental saat menghadapi berbagai tantangan kehidupan..(Wardana et al., n.d.)

- Generasi Z adalah adaptabilitas tinggi terhadap teknologi dan keakraban dengan berbagai platform digital; mereka cenderung mengakses informasi secara cepat dan memiliki ekspektasi tinggi terhadap kecepatan serta efisiensi.(Idris Haidar, Muttaqin Ahmad, 2023)
- Generasi Z cenderung terbuka dalam membagikan hal-hal pribadi di media sosial, seperti kegiatan dan hobi mereka. Hal ini mendorong kreativitas dan ekspresi diri, tetapi juga berisiko jika disalahgunakan oleh pihak yang tidak bertanggung jawab.. (Qodim, 2022)

## **Pembahasan**

### **Relevansi Konsep Pendidikan Islam dalam Surat Luqman Ayat 12 – 19 dengan Penguatan Kesehatan Mental Generasi Z**

Kesehatan mental adalah keadaan harmonis yang sebenarnya antara fungsi-fungsi kejiwaan dan tercapainya penyesuaian diri individu dengan dirinya sendiri serta lingkungannya, yang didasarkan pada keimanan dan ketakwaan, dengan tujuan mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat. Dalam buku Mental Hygiene disebutkan bahwa kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi.(Fakhriani, 2019) Sedangkan menurut Darajat (1983) merupakan suatu pengetahuan dan perbuatan yang memiliki tujuan untuk membentuk dan memanfaatkan segala potensi, bakat, pembawaan yang ada dengan semaksimal mungkin, sehingga memberikan kebahagiaan kepada diri sendiri dan orang sekitar dan mampu terhindar dari masalah gangguan penyakit jiwa.(Rosmalina & Khaerunnisa, 2021)

Selaras dengan pernyataan diatas bahwa WHO menyebutkan bahwa Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan mental yang memungkinkan orang mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesehatan dan kesejahteraan yang mendukung kemampuan individu dan kolektif kita untuk membuat keputusan, membangun hubungan, dan membentuk dunia tempat kita tinggal. Kesehatan mental merupakan hak asasi manusia yang mendasar. Kesehatan mental sangat penting bagi pengembangan pribadi, komunitas, dan sosial-ekonomi.(who.int, 2022) Berkaitan relevansi dengan penguatan kesehatan mental, dalam pendidikan islam surat luqman ayat 12 menegaskan tentang bersyukur pada Allah adalah kesadaran akan nilai diri seseorang dan meningkatkan kualitas pribadinya. Sedangkan dalam kesehatan mental menurut Siwanto menuliskan dalam bukunya bahwa Harber dan Runyon (1984) menyebutkan sejumlah ciri individu yang bisa dikelompokkan sebagai normal salah satunya adalah Sikap terhadap diri sendiri. Mampu menerima diri sendiri apa adanya, memiliki identitas diri yang jelas, mampu menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri secara realistis, pandangan yang realistis terhadap diri sendiri dan dunia sekitar yang meliputi orang lain maupun segala sesuatunya.(Siswanto, 2007)

Disebutkan pula tentang bertauhid kepada Allah, larangan menduakan Allah, berharap kepad Allah danjuga anjuran beribadah kepada Allah yaitu shalat dan berbuat kebaikan kepada sesama yang terdapat dalam ayat 13, 16 dan 17. Maka kaitanya denga kesehatan mental, hal ini juga dijelaskan oleh Zakiah Daradjat bahwa pengalaman agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa

bagi orang yang gelisah. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya maka akan semakin tenang jiwanya, serta semakin mampu kecewa dan kesukaran dalam hidup, dan bagi orang yang jauh dari agama maka akan semakin susah menemukan ketenangan batin. (Syamsu, 2018) Kaitannya dengan penguatan kesehatan mental juga disebutkan beberapa solusi yaitu konseling islam, yaitu proses bantuan kepada individu agar memperoleh pencerahan diri dalam memahami dan mengamalkan nilai-nilai agama. Karena agama akan memberikan pencerahan terhadap pola sikap, pikir, dan perilakunya ke arah kehidupan personal dan sosial yang sakinah, mawaddah, rahmah, dan ukhuwwah, sehingga manusia akan terhindar dari mental yang tidak sehat, atau sifat-sifat individualistis, nafsu eksploitatif (tamak atau rakus), materialistis, dan hedonistis, yang menjadi pemicu munculnya malapetaka kehidupan. (Syamsu, 2018) Selain itu pula Syamsu juga menyebutkan bahwa tujuan dari konseling islam yaitu:

1. Memiliki kesadaran akan hakikat dirinya sebagai makhluk atau hamba Allah.
2. Memiliki kesadaran akan fungsi hidupnya di dunia sebagai khalifah Allah.
3. Memahami dan menerima keadaan diri sendiri kelebihan dan kekurangan.
4. Memiliki kebiasaan yang sehat dalam cara makan tidur dan menggunakan waktu luang
5. Bagi yang sudah berkeluarga seyogyanya menciptakan iklim kehidupan keluarga yang fungsional.
6. Memiliki komitmen diri untuk senantiasa mengamalkan ajaran agama dengan sebaik-baiknya.
7. Memiliki sikap dan kebiasaan belajar atau bekerja yang positif
8. Memahami masalah dan menghadapinya secara wajar, tabah atau sabar. (Syamsu, 2018)

Dari pernyataan tersebut maka poin ke 1 dan 2 ini berkaitan dengan surat luqman pada ayat ke 12 dan 13 dimana berisi perintah kita untuk bertauhid kepada Allah dan larangan menduakan Allah, hal itu sebagai bentuk kesadaran seorang hamba dan tugas kita sebagai makhluk yang diciptakan Allah. Pada poin ke 5 tentang keberfungsian keluarga ini senada dengan surat luqman ayat 14 dan 15 yaitu tentang perintah berbuat baik kepada orang tua dan batasan nya dalam hal agama. Poin ke 6 tentang pengamalan ajaran agama ini sama halnya dengan surat luqman pada ayat 16 dan 17 tentang beramal karena Allah dan menyeru kepada kebaikan. Sedangkan pada dua poin terakhir ini berkaitan pula dengan luqman surat 18 dan 19 yaitu tentang sikap yang baik kepada sesama.

## **KESIMPULAN**

Penafsiran Tafsir Al-Azhar oleh Hamka terhadap Surah Luqman ayat 12-19 mengungkapkan prinsip-prinsip pendidikan Islam yang sangat relevan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam mendukung kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut menyoroti tiga pilar utama pendidikan:

1. Pendidikan Aqidah (ayat 12, 13, dan 16): Menanamkan keimanan kepada Allah, larangan menyekutukan-Nya, serta kesadaran akan keagungan-Nya. Tauhid membentuk jiwa yang merdeka, memperkuat kesadaran diri, dan menciptakan hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah, sehingga menghasilkan keteguhan dan ketenangan batin.
2. Pendidikan Syariah (ayat 14, 15, dan 17): Menekankan kewajiban berbakti kepada orang tua dalam batasan yang sesuai dengan syariat, mendirikan shalat, melakukan amal kebaikan, dan mencegah kemungkaran. Nilai-nilai ini mencerminkan rasa syukur kepada Allah dalam bentuk menjalankan perintahnya dan membangun kepribadian yang sabar, kuat, dan tangguh menghadapi berbagai ujian hidup.
3. Pendidikan Akhlak (ayat 14, 15, 18, dan 19): Mengajarkan pentingnya menjaga hubungan sosial, menjalin hubungan baik kepada sesama, bersikap rendah hati, menghindari

kesombongan, dan bersikap santun. Hal ini menjadi pedoman dalam menciptakan kehidupan sosial yang harmonis.

### **Kaitan dengan Kesehatan Mental**

Ayat-ayat dalam Surah Luqman ayat 12–19 juga memiliki relevansi dalam mendukung kesehatan mental, antara lain:

- Bersyukur kepada Allah (ayat 12): Kesadaran akan nikmat Allah membantu seseorang menghargai diri sendiri, meningkatkan kualitas hidup, dan menjaga keseimbangan emosi.
- Tauhid (ayat 13): Keyakinan kepada Allah sebagai tempat bergantung melindungi individu dari kegelisahan jiwa.
- Berbakti kepada orang tua (ayat 14–15): Memperkuat hubungan keluarga, yang merupakan fondasi utama kestabilan psikologis.
- Melakukan amal kebaikan (ayat 16–17): Menumbuhkan rasa sabar, optimisme, dan makna dalam kehidupan.
- Akhlak yang baik (ayat 18–19): Membantu individu membangun kepribadian rendah hati dan hubungan sosial yang sehat, serta menghindari konflik yang berpotensi menimbulkan stres.

Melihat beberapa pendapat dari Hamka dan para ahli maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai Islam dalam Surah Luqman ayat 12-19 sejalan dengan prinsip kesehatan mental modern. Pendekatan ini dapat memberikan solusi dalam membangun jiwa yang sehat, harmonis, dan bahagia, baik di tingkat individu maupun masyarakat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adityara, S., & Rakhman, R. T. (2019). *Karakteristik Generasi Z dalam Perkembangan Diri Anak Melalui Visual*. September, 401–406.
- Aecf.org. (2021, May). *Generation Z and Mental Health*. The Annie E. Casey Foundation. <https://www.aecf.org/blog/generation-z-and-mental-health>
- Anam, A. (2023). Konsep Pendidikan Islam Menurut Muhammad Quthb. *Progressa: Journal of Islamic Religious Instruction*, 7(2), 176–188. <https://doi.org/10.32616/pgr.v7.2.470.176-188>
- Hamka, B. (n.d.). *Tafsir Al-Azhar Jilid 1-9*. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura.
- Idris Haidar, Muttaqin Ahmad, F. A. (2023). *Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an Tentang Pendidikan Mental Dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millennial*. 8(3), 145–157.
- Kristyowati, Y., & Th, M. (2021). *Generasi "Z" Dan Strategi Melayaninya*. 02(1).
- Pratiwi, F. S. (2023). Survei: Kesehatan Mental Gen Z. *DataIndonesia.Id*.
- Qodim, H. (2022). *Pendidikan Akhlak Sufi Buya Hamka : Solusi Pembangunan Karakter bagi Generasi Z*. 519–530. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.2178>
- Rahim, A. (2018). Pendidikan Islam Dalam Surah Luqman. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 12(1), 5174. <https://doi.org/10.35931/aq.v0i0.19>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). *Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja*. 4(1), 49–58.
- Syamsu, Y. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. PT Remaja Rosdakarya.
- Wardana, M. N., Rahmawati, P., Realla, S., & Ayunda, B. (n.d.). *Strategi Modern Pengelolaan Kesehatan Mental Gen Z Dalam Perspektif Islam*. 1(3).
- Wijaya, M. T. (2022). *Mendidik Anak via Dialog ala Sayidina Luqman al-Hakim*. NU Online. <https://nu.or.id/nikah-keluarga/mendidik-anak-via-dialog-ala-sayidina-luqman-al-hakim-1-iFXKr>