

## PENDIDIKAN ISLAM PERSPEKTIF BUYA HAMKA: RELEVANSINYA TERHADAP PENGUATAN KESEHATAN MENTAL GEN Z

**Mas Ayu Ainun Nisa', Mohamad Salik, Muhammad Fahmi,  
Hamidah, Atika Agustina Tarik**

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Jl. Ahmad Yani No.117, Jemur Wonosari, Wonocolo, Surabaya, Jatim, 60237  
masayunisaaa@gmail.com, salik\_mohamad@yahoo.com,  
muhammadfahmi@uinsa.ac.id, hamidah.person@gmail.com,  
agustinaatika@gmail.com

***Abstract:** The mental health issues faced by Gen Z are becoming increasingly complex due to rapid technological advances and socio-cultural changes. Social pressure from social media, unrealistic self-comparison, academic stress, demands for success, and excessive use of social media can worsen Gen Z's mental health. Psychological support and holistic education are needed to overcome these challenges. Islamic education concept from Buya Hamka's perspective can be an alternative in dealing with the mental health crisis in Gen Z. This study aims to explain Islamic education from Buya Hamka's perspective and its relevance to strengthening Gen Z's mental health, especially through the application of the values of aqidah, morality, and balance between reason and soul. This study uses a library research method. The results of the study revealed that Buya Hamka's Islamic educational concept emphasizes the importance of aqidah, akhlaq, and balance between reason and soul in strengthening Gen Z's mental health. Aqidah provides a strong sense of purpose in life, morality helps in managing emotions and social relationships, while the balance between reason and soul supports decision making and meets emotional needs. This approach shows the relevance of Islamic education from Buya Hamka's perspective as an effective solution to strengthen the mental health of the younger generation.*

**Keywords:** Islamic Education, Buya Hamka, Mental Health, Gen Z.

### **Pendahuluan**

Generasi Z menghadapi beragam tantangan kesehatan mental yang kompleks, dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, ekonomi, dan teknologi. Banyak penelitian menekankan pentingnya memberikan perhatian dan dukungan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan mental generasi ini.<sup>1</sup> Generasi Z adalah

---

<sup>1</sup> Mai Nguyen-Hoang, "The Importance of Self-Development Podcasts to Improving Mental Health in Generation Z," *Revista Científica Editada per La Facultat d'Informació i Mitjans Audiovisuals de La Universitat de Barcelon* BiD, No. 52 (2024), h. 4.

kelompok demografi yang lahir dari pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Mereka tumbuh di era pesatnya perkembangan teknologi digital dan internet.<sup>2</sup>

Masalah kesehatan mental dan angka bunuh diri meningkat di Indonesia. Stres, putus asa, cemas, dan gelisah berlebihan terjadi di masyarakat, terutama di kalangan Generasi Z. Kesadaran akan kesehatan mental pada gen Z dapat dikatakan masih cukup rendah.<sup>3</sup> Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilakukan Kementerian Kesehatan (Kemenkes) pada 2023 menunjukkan bahwa Gen Z, khususnya kelompok usia 15-24 tahun, memiliki prevalensi tertinggi dalam masalah kesehatan jiwa dan pikiran untuk mengakhiri hidup jika dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini menunjukkan kerentanan yang signifikan terhadap kesehatan mental di kalangan Gen Z, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penanganan yang lebih intensif.<sup>4</sup>

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.<sup>5</sup> Beberapa contoh faktor yang dapat memicu stres meliputi tekanan pekerjaan atau kehidupan rumah tangga, menjadi korban kejahatan, transisi ke kehidupan kampus atau dunia kerja, pernikahan, memiliki anak, perceraian, perubahan karier, atau kehilangan pekerjaan. Situasi-situasi ini dapat menambah stres dan keraguan.<sup>6</sup> Selain itu, teknologi modern dan perubahan dinamika sosial dapat berdampak buruk pada kesehatan mental Gen Z. Pengaruh media sosial yang meluas, tekanan sosial untuk meraih kesuksesan, serta penggunaan perangkat digital yang terus-menerus dapat menyebabkan perasaan

---

<sup>2</sup> Ahmad Fuadi Tanjung, Raju Adha, and Sugianto, "Persepsi Dan Keputusan Investasi Masa Depan Pada Generasi Milenial Dan Gen Z," *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan* Vol.20, No. 2 (2023), h. 263.

<sup>3</sup> Zalfa Nuraeni Rudianto, "Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Dan Kesadaran Mental Di Masa Pandemi," *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan* Vol.11, No. 1 (2022), h.60.

<sup>4</sup> Kementerian Kesehatan, "Survei Kesehatan Indonesia," (2023), h.151–53.

<sup>5</sup> Ayn Zafira Hairunnisa Darsuni Kurniawan, Muhammad Reza Aditya, and Muhammad Rahmani, "Korelasi Ketaatan Seseorang Terhadap Kondisi Psikologis," *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* Vol.2, No. 5 (2023), h. 539.

<sup>6</sup> Nathera Kandasamy et al., "Factors That Influence Mental Illness Among Students in Public Universities," *Journal of Business & Economic Analysis (JBEA)*, Vol.3, No. 1 (2020), h.78.

terisolasi, ketidakpuasan sosial, dan meningkatnya tingkat stres.<sup>7</sup> Keadaan ini menuntut adanya pendekatan baru dalam pendidikan yang tidak hanya berfokus pada kecerdasan intelektual, tetapi juga pada penguatan jiwa dan spiritual.

Buya Hamka, seorang ulama, pemikir, dan sastrawan Indonesia yang memiliki pengaruh besar dalam pemikiran Islam, menawarkan konsep Pendidikan Islam yang dapat menjadi alternatif dalam menghadapi krisis kesehatan mental khususnya untuk kalangan Gen Z ini. Buya Hamka meyakini bahwa pendidikan yang tidak hanya mengasah kemampuan intelektual, tetapi juga harus menumbuhkan iman dan akhlak yang baik, akan mampu menciptakan individu yang kuat secara mental dan emosional.<sup>8</sup> Pendekatan ini bukan hanya mengarahkan pada pembentukan kepribadian yang utuh, tetapi juga menawarkan solusi untuk mengatasi krisis kesehatan mental yang banyak dihadapi oleh Gen Z saat ini.

Hamka memiliki kontribusi yang besar dalam rangka membangun konsep kesehatan mental Islam, yang dalam terminologi Hamka disebut dengan kesehatan jiwa.<sup>9</sup> 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 Gen Z.

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

---

<sup>7</sup> Jianwu Zhang, Chun Peng, dan Chen Chen, "Mental Health and Academic Performance of College Students: Knowledge in the Field of Mental Health, Self-Control, and Learning in College," *Acta Psychologica* Vol.248 (2024), h. 2.

<sup>8</sup> Dian Rahmi Zul, "Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Buya Hamka," *Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* Vol.20, No. 2 (2020), h.111.

<sup>9</sup> Elly Yeni Astuti, "Konsep Hamka Tentang Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam" (Skripsi, Yogyakarta, Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga, (2003), h.9.

dengan penelitian ini karena penelitian ini berfokus pada relevansi pemikiran Buya Hamka dalam konteks pendidikan Islam untuk penguatan kesehatan mental di kalangan Gen Z. Persoalan utama yang ingin dijawab dalam penelitian ini adalah relevansi pemikiran Buya Hamka dalam pendidikan Islam dapat membantu penguatan kesehatan mental Gen Z 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 Gen Z.

### **Kerangka Teori**

#### **Konsep Pendidikan Islam menurut Buya Hamka**

Buya Hamka dalam bukunya yang berjudul *Lembaga Hidup*, dengan jelas menjelaskan makna pendidikan. Menurutnya, pendidikan adalah upaya untuk membentuk karakter, kepribadian, dan akhlak peserta didik agar mereka dapat menjadi individu yang bermanfaat bagi masyarakat serta mampu membedakan yang baik dan buruk. Selain itu, pendidikan juga dianggap sebagai jalan utama untuk mencapai kemajuan bangsa, memperoleh kedudukan yang terhormat, dan mewujudkan cita-cita yang luhur.<sup>10</sup>

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.<sup>11</sup> Buya Hamka juga menjelaskan bahwa pendidikan Islam berlandaskan pada Al-Qur'an dan as-Sunnah Nabi, yang keduanya harus dijadikan pegangan oleh setiap individu. Al-Qur'an dan as-Sunnah merupakan dua sumber hukum utama dalam Islam yang mencakup segala aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Oleh karena itu, dasar dari pendidikan Islam adalah Al-Qur'an dan Sunnah Nabi.<sup>12</sup>

Menurut Hamka, tujuan pendidikan memiliki dua dimensi, yaitu untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Untuk meraih tujuan tersebut,

---

<sup>10</sup> Hamka, *Lembaga Hidup* (Kuala Lumpur: PTS Publishing House, 2016), h.303.

<sup>11</sup> Dian Rahmi Zul, "Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Buya Hamka," h.110.

<sup>12</sup> Fiqri Nurhasanah, Ibnudin, dan Ahmad Syathori, "Konsep Pendidikan Menurut Buya Hamka dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam Kontemporer," *Journal Islamic Pedagogia*, Vol.3, No. 2 (2023), h. 182.

manusia harus melaksanakan tugasnya dengan baik, yaitu beribadah. Dengan demikian, pendidikan bertujuan agar peserta didik dapat menjadi hamba Allah yang dapat meraih kebahagiaan di kedua kehidupan tersebut.<sup>13</sup> Dibutuhkan kurikulum yang tepat untuk membantu menumbuhkembangkan minat dan bakat anak sejak dini dengan baik.<sup>14</sup>

Melalui studi yang mendalam, pemikiran Hamka tentang pendidikan Islam sebenarnya fokus pada akal dan rasio. Dalam buku ajar Agama Islam disebutkan bahwa semakin berkembang akal seseorang, semakin banyak alat pengetahuan yang digunakan, maka semakin tinggi martabat iman dan Islam seseorang. Akal di sini berarti membentuk pribadi yang berbudi luhur untuk mencapai kemajuan dan kejayaan bangsa. Selain akal dan rasio, Hamka juga percaya bahwa aqidah adalah syarat utama dalam pendidikan Islam. Menurut Hamka, aqidah adalah ikatan hati dan perasaan terhadap keyakinan dan tidak bisa digantikan dengan apapun.<sup>15</sup> Buya Hamka menganggap aqidah sebagai bagian paling penting dalam kehidupan seorang Muslim. Menurut Hamka, aqidah memiliki pengaruh besar dalam memperkuat dan meneguhkan jiwa terhadap agama Islam. Aqidah memberikan, kemerdekaan pribadi, kebebasan jiwa serta dapat menjadi penghilang rasa takut menghadapi kesulitan hidup. Aqidah juga membentuk tujuan hidup sejati bagi manusia dalam mencari ridha Allah.<sup>16</sup>

Selain aqidah, akhlak dan budi pekerti juga merupakan komponen penting dalam pendidikan Islam. Tujuan pendidikan Islam adalah membentuk manusia yang kamil (sempurna) dengan memegang teguh aqidah dan akhlak. Menurut Hamka, akhlak adalah sifat yang sudah tertanam dalam batin seseorang, sehingga membentuk perilaku tanpa perlu berpikir lama. Hamka juga menjelaskan bahwa budi pekerti yang baik adalah sifat yang benar-benar tertanam dalam batin,

---

<sup>13</sup> Abdul Khaliq, "Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Hamka," *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*. Vol.3, No. 1 (2013).

<sup>14</sup> M. Aziz, A. . Sholeh, S. M. A. . Harahap, and W. A. . Purba, "Administrasi Kurikulum Pendidikan Islam Di SD Al-Ittihadiyah Laut Dendang", *jalr*, vol. 18, no. 01, pp. 063–069, Jun. 2024, h. 64.

<sup>15</sup> Muhammad Panji Gozali, Kurniawati, and Nurzengky Ibrahim, "Buya Hamka: Nationalism in Islamic Education in Indonesia," *International Journal of Social Science and Business* Vol. 6, No. 4 (2022), h. 530.

<sup>16</sup> Hamka, *Pelajaran Agama Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), h. 63.

berbeda dengan tindakan yang tampak baik tetapi didorong oleh kepentingan tersembunyi.<sup>17</sup>

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Islam perspektif buya Hamka sangat terikat dengan 3 tema utama yaitu untuk menanamkan aqidah, membentuk akhlak yang baik, serta membentuk individu yang memiliki akal dan jiwa yang seimbang dan berkualitas. Pendidikan Islam menurut Hamka itu memerlukan akal yang disertai dengan aqidah dan akhlak yang baik dalam jiwa seseorang karena setiap individu memiliki akal dan jiwa, tetapi tidak semua jiwa memiliki aqidah dan akhlak yang baik, dan tidak semua akal menghasilkan pendidikan yang baik. Dan dengan Pendidikan Islam yang baik itu diharapkan seseorang mendapatkan manfaatnya dalam lingkup dunia dan akhiratnya. Dalam lingkup dunia diharapkan dapat menjadi orang yang berguna bagi masyarakat, dan dalam lingkup akhiratnya agar mendapat ridho Allah dan selalu taat dalam beribadah kepada Allah.

### **Penguatan Kesehatan Mental Gen Z**

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.<sup>18</sup> Menurut Jalaludin, kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang bebas dari keluhan atau gangguan mental, baik itu neurosis maupun psikosis, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Kesehatan mental juga berarti bebas dari gangguan dan penyakit jiwa. Hal senada diungkapkan oleh Abdul Hamid (2017), yang menambahkan bahwa individu yang sehat mental akan merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun. Selain itu, orang yang sehat mental mampu melakukan introspeksi terhadap segala hal yang dilakukannya, sehingga dapat mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri.<sup>19</sup>

Dari beberapa pengertian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental adalah keadaan seseorang yang tidak mengalami masalah

---

<sup>17</sup> Hamka, *Akhlaqul Karimah* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), h.4.

<sup>18</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental* (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019), h.11.

<sup>19</sup> Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022), h.16.

emosional atau psikologis, seperti kecemasan atau depresi, dan dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Orang yang sehat mental merasa aman dan bahagia, serta mampu mengelola perasaan dan tindakannya. Kesehatan mental juga berarti tidak memiliki gangguan jiwa, sehingga seseorang dapat menjalani hidup dengan baik dan berkontribusi positif kepada masyarakat.

Gen Z saat ini terdiri dari remaja dan dewasa muda. Generasi ini dikenal memiliki kecerdasan yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya dan memiliki ambisi yang lebih besar. Selain itu, Gen Z sangat bergantung pada teknologi. Namun, keunggulan-keunggulan tersebut juga berdampak pada kesehatan mereka, terutama kesehatan mental.<sup>20</sup> Gen Z, lahir antara 1995 dan 2012, sangat dipengaruhi oleh teknologi dan dikenal sebagai iGeneration atau generasi digital. Pada Survei Harris Poll di tahun 2020 menunjukkan gen z memiliki minat tinggi di angka 63% dalam ketertarikan kegiatan kreatif. Meskipun diharapkan berkontribusi pada kemajuan bangsa, Generasi Z dianggap memiliki mentalitas yang lebih lemah dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga perlu mengembangkan ketahanan mental. Persaingan dalam akses teknologi, baik dari lingkungan sekitar maupun secara global, membuat mereka rentan terhadap masalah kesehatan mental, terutama kecemasan, yang semakin meningkat akibat pengaruh media sosial.<sup>21</sup>

Menurut data Unicef pada tahun 2021, masalah kesehatan mental mempengaruhi satu dari tujuh remaja, dan 46.000 remaja melakukan bunuh diri setiap tahunnya. Berdasarkan survei yang dilakukan McKinsey Health Institute pada tahun 2022, juga ditemukan bahwa Gen Z lebih banyak mengalami permasalahan kesehatan dibandingkan generasi sebelumnya, khususnya terkait kesehatan mental. Pentingnya memberikan perhatian khusus kepada generasi ini

---

<sup>20</sup> Yohanis Dodok et al., "Behavioral Differences In Seeking Help For Mental Health Among Generation Z From The Kodi People Group And The Madurese Ethnic Group," *Journal of Applied Nursing and Health*, Vol.4, No. 1 (2022).

<sup>21</sup> Sofie Nazilaturrizqi Mujibah dan Isna Nur Faizah, "Description of Future Anxiety on Generation Z," *International Proceeding 1st ICPSYH2*, Vol.1, No. 17 (2023), h.149.

guna mengurangi angka gangguan kesehatan mental dan mewujudkan generasi masa depan yang lebih sehat.<sup>22</sup>

Gen z mulai memasuki dunia kerja dan memiliki peran penting dalam perkembangan Indonesia. Mereka tumbuh di era digital dan internet yang bergerak cepat, yang justru meningkatkan tekanan, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap stres. Hasil survei Alvara Research Center pada tahun 2022, menunjukkan Gen Z lebih sering mengalami stres dan kecemasan dibanding generasi sebelumnya. Survei ini melibatkan 1.529 responden dari Generasi Z, milenial, dan Generasi X di Indonesia. Tingginya kecemasan Generasi Z disebabkan kurangnya pengalaman dalam menghadapi tekanan.<sup>23</sup> Remaja Gen Z sering kali menghadapi tekanan emosional dari berbagai sumber, seperti tekanan akademis, pergaulan sosial, dan harapan dari lingkungan sekitarnya. Tekanan ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka dan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi.<sup>24</sup> Selain tekanan yang sudah disebutkan, tekanan finansial juga termasuk salah satu faktor yang dapat mempengaruhi Kesehatan mental Gen Z. Menurut survei oleh American Psychological Association (APA) tahun 2018, Sebanyak 81% Gen Z usia 18-21 tahun melaporkan masalah keuangan sebagai sumber stres utama, dan 77% juga menyebut pekerjaan sebagai penyebab stres. Di kalangan Gen Z usia 15-17 tahun, 63% menganggap keuangan keluarga yang kurang mencukupi sebagai faktor stres signifikan.<sup>25</sup> Karena stres dapat mengakibatkan krisis kesehatan mental, sangat penting bagi mereka untuk memiliki mekanisme penanganan dan dukungan yang tepat.

Pemerintah, keluarga, dan masyarakat harus menyadari bahwa kesehatan mental adalah masalah serius yang memerlukan bantuan dari komunitas medis, sekolah, dan lembaga lainnya. Kunci untuk membantu Gen Z adalah pendidikan, aksesibilitas layanan, dan dukungan sosial yang kuat. Penanganan masalah ini

---

<sup>22</sup> Bintang Mukhammad Burhanudin Akbar, Dini Rahma Dwi Prawesti, and Wikan Swadesi Arum Perban, "Big Picture Mental Health of Generation Z in The World," *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)*, Vol. 4, No. 1 (2024), h. 3.

<sup>23</sup> Abdul Hamid and Viva Hadyasari Taslim, "Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X Dan Generasi Z Kota Ternate," *Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol.4, No. 1 (2024).

<sup>24</sup> Nur Andini Sudirman et al., "Manajemen Pendidikan Karakter Pada Remaja Generasi Z Dalam Mengelola Kondisi Emosional," *Jurnal Kolaboratif Sains*, Vol.7, No. 5 (2024).

<sup>25</sup> American Psychological Assosiation, "Stress In America: Generation Z" (2018), h. 5.



merupakan tanggung jawab bersama, dengan pemerintah berperan penting dalam memastikan kesejahteraan mental mereka.<sup>26</sup>

Selain dukungan dari pemerintah, keluarga, dan masyarakat. Upaya untuk mengatasi krisis Kesehatan mental juga bisa dilakukan oleh pribadi yang mengalaminya. Menurut Jaelani, prinsip kesehatan mental meliputi gambaran positif terhadap diri sendiri, keterpaduan atau integrasi diri, perwujudan diri, kemampuan menerima orang lain, minat dalam tugas dan pekerjaan, serta peran agama, cita-cita dan falsafah hidup juga merupakan bagian dari prinsip ini, lalu pengawasan diri, serta rasa benar dan rasa tanggung jawab.<sup>27</sup> Prinsip-prinsip kesehatan mental menurut Schneiders didasarkan pada beberapa kategori, yaitu: pertama, hakikat manusia sebagai organisme. kedua, hubungan manusia dengan lingkungannya dan ketiga, hubungan manusia dengan Tuhan.<sup>28</sup> Kesehatan mental tercapai ketika seseorang menyadari adanya kekuatan yang lebih tinggi dari dirinya, yaitu Allah, tempat ia bergantung. Kesehatan mental dan ketenangan batin juga bisa diperoleh melalui hubungan yang konsisten dan teratur dengan Tuhan, seperti melalui shalat dan doa.<sup>29</sup>

Dari berbagai pembahasan mengenai Kesehatan mental Gen Z, dapat disimpulkan Untuk mencapai kesehatan mental, Gen Z perlu mengenali dirinya sendiri dan bertindak sesuai dengan kemampuan serta kekurangannya, sambil tetap memahami dan menerima kelebihan serta kekurangan orang lain. Selain itu, penting untuk mematuhi aturan sosial, hukum, dan adat di lingkungan sekitar, agar tindakan yang dilakukan selaras dengan peraturan dan budaya yang ada. Dan kesehatan mental juga dapat dicapai dengan mendekati diri kepada Tuhan melalui praktik ajaran agama yang diyakini.

### Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk menganalisis pemikiran Buya Hamka mengenai pendidikan Islam dan relevansinya terhadap penguatan kesehatan mental Gen Z. Data yang digunakan

---

<sup>26</sup> Fatiha Arrahmi Thahir et al., "Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus SMP Negeri 36 Medan," *Jurnal Media Akademik*, Vol.1, No. 1 (2023), h. 229.

<sup>27</sup> Sandy Ardiansyah et al., *Kesehatan Mental* (Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023), h. 4–5.

<sup>28</sup> Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, h. 20.

<sup>29</sup> *Ibid*, h. 21.

dalam penelitian ini diperoleh melalui studi Pustaka. Studi kepustakaan adalah penelitian yang mengumpulkan data dari sumber pustaka melalui membaca, mencatat, dan mengolah literatur untuk analisis topik.<sup>30</sup> Data dikumpulkan dengan memanfaatkan berbagai sumber literatur seperti buku, artikel ilmiah, serta penelitian yang berkaitan dengan pemikiran Buya Hamka dan kesehatan mental.

Metode analisis yang digunakan adalah analisis tematik, yaitu teknik untuk menemukan tema-tema utama dari data yang dikumpulkan.<sup>31</sup> Analisis ini bertujuan mengidentifikasi makna berdasarkan tema yang relevan dengan kategori dalam tujuan penelitian.<sup>32</sup> Penelitian ini menemukan tiga tema utama pendidikan Islam menurut Buya Hamka: aqidah, akhlak, dan keseimbangan akal serta jiwa. Tema-tema ini merupakan hasil interpretasi mendalam dari berbagai definisi dalam karyanya. Analisis tematik dilakukan dengan mengidentifikasi tema dari literatur, menganalisis hubungan tema dengan penguatan kesehatan mental Gen Z, dan menyimpulkan relevansi pemikiran Buya Hamka dalam konteks modern. Penelitian ini bertujuan memberikan wawasan tentang penerapan konsep pendidikan Islam untuk memperkuat kesehatan mental generasi muda.

## Hasil dan Pembahasan Penelitian

### Biografi Buya Hamka

Nama asli Buya Hamka adalah Abdul Malik bin Abdul Karim Amrullah. Sebutan 'Hamka' adalah singkatan dari nama lengkapnya, yang mulai digunakan setelah ia menunaikan ibadah haji pada tahun 1927 dan mendapat gelar 'Haji,' sehingga namanya menjadi Haji Abdul Malik bin Abdul Karim Amrullah. Ia lahir di Desa Tanah Sirah, Nagari Sungai Batang, di tepi Danau Maninjau, Sumatera Barat, pada 17 Februari 1908 Masehi atau 4 Muharram 1326 Hijriyah.<sup>33</sup> . Ia juga sering disapa dengan gelar “Buya”. panggilan khas dalam budaya Minangkabau

---

<sup>30</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008), h. 3.

<sup>31</sup> Sapto Haryoko, Bahartiar, and Fajar Arwadi, *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)* (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2020), h. 199.

<sup>32</sup> Heriyanto Heriyanto, “Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif”, Vol. 2, No. 3 (2018), h.318.

<sup>33</sup> Abdullah Sani Ritonga, Achyar Zein, dan Syamsu Nahar, “Pendidikan Akhlak Dalam Perspektif Hamka,” *Edu Riligia* Vol.2, No. 4 (2018), h. 529.

yang berasal dari kata bahasa Arab *abi* atau *abuya*, yang berarti "ayahku" atau merujuk pada seseorang yang dihormati.<sup>34</sup>

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. Setelah keluar dari penjara, ia tidak melanjutkan aktivitas politik dan lebih fokus pada dakwah, serta menjabat sebagai Imam Besar Masjid Agung Al-Azhar di Jakarta. Antara tahun 1975 hingga 1980, Hamka juga menjabat sebagai ketua umum Majelis Ulama Indonesia.<sup>35</sup>

Buya Hamka, yang merupakan seorang pakar di bidang agama, sejarah, budaya, sastra, dan politik, banyak menuangkan pengetahuannya dalam bentuk tulisan. Sebagai penulis yang sangat produktif, beliau menghasilkan sekitar 79 karya yang mencakup berbagai topik, baik dalam sastra maupun agama.<sup>36</sup> Buya Hamka menghasilkan berbagai karya, antara lain Falsafah Hidup, Lembaga Hidup, Tasawuf Modern, Lembaga Budi, Akhlakul Karimah, Pribadi Hebat yang dapat dijadikan penulis sebagai referensi untuk melakukan penelitian ini. Buya Hamka juga menulis beberapa novel populer seperti Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck, Di Bawah Lindungan Ka'bah, Merantau ke Deli. Karya-karya ini memiliki gaya bahasa yang tinggi dan seringkali membuat pembaca terkesan.<sup>37</sup>

### **Relevansi Pemikiran Buya Hamka Terkait Konsep Pendidikan Islam Dalam Mengatasi Krisis Kesehatan Mental Gen Z**

Sebagai bidang ilmiah, pendidikan mengkaji perubahan normatif dalam perilaku manusia, baik konten yang diajarkan maupun taktik yang dibutuhkan untuk menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan. Lebih jauh lagi, pendidikan memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Dalam hal ini,

---

<sup>34</sup> Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar," *Ilmu Ushuluddin*. Vol.15, No. 1 (2016), h. 27.

<sup>35</sup> Sukari, "Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Hamka," *Mamba'ul 'Ulum*, Vol.17, No. 2 (2021): h. 111.

<sup>36</sup> Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar," h. 28.

<sup>37</sup> *Ibid*, h. 112.

kesehatan mental ditingkatkan melalui penerapan ide-ide pendidikan.<sup>38</sup> Pendidikan Islam diharapkan dapat membangun dan membina kesehatan mental peserta didik melalui nilai-nilai pendidikan Islam. Tujuan pendidikan Islam tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mendidik jiwa dan akhlak peserta didik agar siap menghadapi kehidupan di dunia dan di akhirat.<sup>39</sup> Pemikiran Buya Hamka mengenai pendidikan Islam sangat relevan dalam mengatasi krisis kesehatan mental yang dialami oleh gen Z saat ini. Konsep Pendidikan Islam persepektif Hamka yang memerlukan aqidah, akhlak, dan keseimbangan akal dan jiwa menawarkan pendekatan yang komprehensif dan integratif untuk mendukung Kesehatan mental mahasiswa.

Pertama yaitu Aqidah. Kata Arab "*aqada*" (yang berarti rantai atau simpul) merupakan akar dari kata "aqidah." Hal-hal yang bermakna seperti pernikahan dan kontrak penjualan dan pembelian juga disebut dengan kata ini. Aqidah adalah frasa untuk kepercayaan yang terikat erat dengan jiwa.<sup>40</sup> 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.<sup>41</sup>

Hamka 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.<sup>42</sup> Enam dasar yang menjadi landasan Buya

---

<sup>38</sup> Muhammad Yusuf et al., "Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial," *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* Vol.5, No. 01 (2022), h. 3,

<sup>39</sup>Sholeh, "Konsep Pendidikan Islam Yang Ideal: Upaya Pembentukan Kepribadian Muslim," *Jurnal Al-Hikmah*, Vol.13, No. 1 (2016), h.1511.

<sup>40</sup> Umi Kalsum and Zulkarnen, "Pendidikan Tauhid Dan Akidah Pada Anak Dengan Membangun Cinta Pada Islam," *Jurnal Reflektika*. Vol.17, No. 2 (2022), h. 418.

<sup>41</sup> Sayuti, "Tauhid Dan Spiritualitas Sebagai Dasar Pendidikan Islam Dalam Pandangan Hamka," *Adz-Zikr: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2019), h. 5.

<sup>42</sup> Hasan Basri and Egie Febriyota Yudhi, "Konsep Pendidikan Akidah Menurut Buya Hamka Dalam Buku Pelajaran Agama Islam," *Tamaddun: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Keagamaan* Vol. 25, No. 1 (2024), h. 3.

Hamka dalam menitikberatkan pada ajaran keimanan atau akidah yaitu Kepercayaan kepada Allah SWT, kepercayaan kepada malaikat (yang tak terlihat), kepercayaan kepada kitab-kitab suci, kepercayaan kepada nabi dan rasul, kepercayaan kepada hari kiamat, dan kepercayaan kepada Qadha dan Qadar.<sup>43</sup>

Menurut ajaran Islam, keyakinan seorang Muslim kepada Tuhan terutama didasarkan pada tauhidnya. Prasyarat utama untuk beragama adalah tauhid. Amal saleh adalah bangunan yang berdiri di atas fondasi yang kokoh, yang dianalogikan dengan iman. Iman harus ditegakkan dengan kokoh; jika tidak, amal saleh akan sia-sia. Begitu pula dengan amal saleh yang dilakukan tanpa keyakinan.<sup>44</sup> Seorang yang beriman adalah seseorang yang menghadapi setiap tantangan dengan iman. Iman membuat seseorang memiliki tempat meminta pertolongan, tempat mengadu, dan tempat untuk bergantung saat ia ditimpa musibah atau kesulitan dalam hidup. Keimanan membuat seseorang untuk terus menilai dan menyadari sejauh mana usaha yang telah dilakukan. Jika kegagalan yang ia dapatkan maka yang dilakukannya adalah mengambil pelajaran dari kegagalan dan tidak cepat berputus asa.<sup>45</sup>

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.<sup>46</sup>

Membangun keimanan kepada Allah merupakan langkah awal dalam menjaga kesehatan mental melalui pendidikan Islam. Karena orang yang memiliki iman itu memahami bahwa mereka adalah makhluk yang lemah, orang yang beriman kuat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kehidupan dan merasa

---

<sup>43</sup> Hasan Basri Egie Febriyota Yudhi, h. 3.

<sup>44</sup> *Ibid*, h. 29.

<sup>45</sup> Ra' Ainun Nahar, "Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar" (Skripsi, Semarang, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022), h.83.

<sup>46</sup> Anwariah Salsabila, "Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an" (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2021), h.75.

lebih bergantung kepada Allah. Landasan kesehatan mental adalah ketenangan dan kedamaian, yang hanya dapat ditemukan dalam hubungan yang dekat dengan Allah. Seberapa dekat seseorang dengan Allah dan seberapa sering ia beribadah menentukan tingkat ketenangan pikirannya.<sup>47</sup> Menurut Zakiyah Daradjat, landasan untuk mencapai keharmonisan batin adalah keimanan dan ketaqwaan kepada Allah. Sebagai salah satu indikator kesehatan mental, hal ini juga bertujuan untuk membantu manusia menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dirinya sendiri.<sup>48</sup>

Oleh karena itu, pemikiran buya hamka terkait konsep Pendidikan islam yang mengutamakan aqidah sangat relevan untuk mengatasi situasi krisis kesehatan mental pada mahasiswa. Seringkali gen Z mengalami kebingungan dan tekanan yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres. Aqidah yang kokoh dapat memberikan perspektif yang lebih luas dan makna yang mendalam tentang kehidupan. Keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi atas izin Allah dan bahwa hidup ini memiliki tujuan yang lebih besar dapat membantu mahasiswa menghadapi kesulitan dengan ketenangan batin dan mengurangi perasaan tertekan.

Kedua yaitu Akhlak dan Budi Pekerti. Gen Z pada dasarnya sangat terkait dengan akhlak dan kesehatan mental. Saat ini, banyak Gen Z yang berakhlak 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.<sup>49</sup> Ketika seorang anak bersikap menentang atau tidak mematuhi perintah orang tua, sebaiknya orang tua tidak langsung menyalahkan sekolah atau lingkungan sekitar.

---

<sup>47</sup>Yusuf et al., "Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial," h.12.

<sup>48</sup>Iredho Fani Reza, "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* Vol.1, No. 1 (2015) h. 109.

<sup>49</sup>Anita Silmin Salsabila and Septyana Tentasih, "Konsep Pembinaan Akhlak Dan Kesehatan Mental Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali," *Imtiyaz: Jurnal Ilmu Keislaman*, Vol.8, No. 1 (2024), h. 247.

Sebaliknya, orang tua perlu introspeksi dan menyadari bahwa peran utama dalam membentuk karakter serta menciptakan akhlak mulia ada pada keluarga, yaitu ayah dan ibu.<sup>50</sup> Pengajaran akhlak adalah salah satu aspek penting dalam proses pendidikan Islam yang bertujuan untuk membentuk sikap dan perilaku peserta didik agar sesuai dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam agama.<sup>51</sup>

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.<sup>52</sup> Dalam buku yang judul akhlaqul karimah buya Hamka menulis: "Bukankah budi pekerti yang rendah itu ditakuti oleh semua orang? Bukankah semua orang tidak ingin dianggap berbudi pekerti rendah? Budi yang rendah ibarat ular berbisa, suka menggigit orang".<sup>53</sup> Kutipan ini menyiratkan bahwa akhlak, atau yang disebut juga budi pekerti, memiliki peran dan posisi yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Ketika budi pekerti rendah, hal itu menjadi ancaman dan sesuatu yang menakutkan, layaknya racun yang mematikan.<sup>54</sup>

Buya Hamka membagi adab atau kesopanan menjadi dua jenis, yaitu adab batin dan adab lahir. Pertama, adab batin mencakup kesopanan kepada Allah, Rasulullah SAW, serta kepada makhluk lain, seperti kesopanan kepada orang tua, diri sendiri, masyarakat, dan di dalam majelis ilmu. Kedua, adab lahir adalah kesopanan dalam pergaulan, yaitu menjaga perilaku agar tidak dipandang salah oleh orang lain. Adab lahir juga dapat berubah sesuai dengan tempat, waktu, dan adat istiadat yang berlaku.<sup>55</sup>

---

<sup>50</sup> Naila Ramadhani Hamyar and Muhammad Yunan Harahap, "Analisis Kompetensi Pedagogik Guru Akidah Akhlak Madrasah Aliyah Sunggal Sumatera Utara," *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* Vol 7, no. 1 (2024): h. 93.

<sup>51</sup> Darliana Sormin and Muhammad Hasbie Ashshiddiqi, "Peran Agama Dalam Membangun Karakter Bangsa," *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* Vol 2, no. 2 (2019): h. 232.

<sup>52</sup> Juarman Juarman, Happy Susanto, and Rido Kurnianto, "Konsep Pendidikan Akhlak Menurut Buya Hamka Dan Ibnu Miskawaih Serta Relevansinya Terhadap Pengembangan Pendidikan Islam," *Jurnal Mahasiswa Pascasarjana*, Vol.1, No. 1 (2020), h. 41–42.

<sup>53</sup> Hamka, *Akhlaqul Karimah* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992), h. 19.

<sup>54</sup> Ahmad Ardi Nugroho dan Bimba Valid Fathony, "Akhlaqul Karimah Dalam Perspektif Buya Hamka," *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam*. Vol. 10, No. 1 (2024), h. 20.

<sup>55</sup> Hamka, *Falsafah Hidup* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1994), h. 103.

Salah satu aspek akhlaqul karimah yang paling penting 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.<sup>56</sup> Akhlak kepada Allah SWT merupakan inti dari seluruh jenis akhlak lainnya. Akhlak kepada Allah menjadi parameter utama dalam mengukur keberhasilan seseorang dalam memahami dan mengimplementasikan nilai-nilai akhlak secara keseluruhan. Jika akhlak terhadap Allah lemah atau memiliki kualitas yang rendah, hal tersebut akan memengaruhi kualitas akhlak lainnya secara signifikan.<sup>57</sup> Gen Z sering menghadapi masalah yang sulit diatasi sendiri. Seiring waktu dapat disadari bahwa kemampuan manusia terbatas. Salat dan ibadah merupakan sumber kekuatan besar bagi individu, karena salat dapat mengembalikan kekuatan seseorang yang awalnya lemah.<sup>58</sup>

Ibadah akan membantu Gen Z menjadi lebih taat kepada Allah. Keyakinan mereka kepada Allah tumbuh lebih besar saat mereka semakin memperbanyak ibadah dan ini berdampak pada seberapa dekat jiwa mereka kepada Allah. Lebih jauh lagi, ibadah akan membantu Gen Z mengatasi berbagai masalah jika mereka mampu memahami dan berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka lakukan. Mereka biasanya memiliki kesehatan mental yang baik sebagai hasilnya.<sup>59</sup>

Menurut Hamka, agar kebaikan budi tercapai dengan baik, diperlukan usaha untuk menyembuhkan penyakit-penyakit dalam jiwa manusia. Nafsu dan syahwat sering menguasai diri manusia yang terkena penyakit hati. Untuk mengendalikannya, diperlukan usaha yang sungguh-sungguh, salah satunya

---

<sup>56</sup> Nugroho dan Fathony, "Akhlaqul Karimah Dalam Perspektif Buya Hamka," , h. 19.

<sup>57</sup> Zulkipli Nasution, "Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur'an Untuk Membangun Karakter Peserta Didik," *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* Vol.2, No. 1 (2019), h. 54.

<sup>58</sup> Hamka, *Pribadi Hebat* (Depok: Gema Insani, 2020), h. 97.

<sup>59</sup> Yusuf et al., "Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial," h. 13.



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.<sup>60</sup> Hamka merumuskan tiga langkah penting dalam mujahadah yaitu pertama, Muhasabah (Introspeksi Diri) yang Mengenal kekurangan diri dan berusaha memperbaikinya. Kedua, Belajar dari orang yang lebih alim, mendengarkan nasihat mereka, dan bersahabat dengan orang jujur serta taat agama, yang bisa menunjukkan kesalahan kita. ketiga, Sabar Terhadap Celaan.<sup>61</sup>

Konsep pendidikan akhlak yang ditekankan oleh Hamka sangat relevan dalam pengembangan karakter Gen Z dan penguatan kesehatan mental. Dalam konteks 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 Gen Z membangun hubungan yang harmonis dan sehat dengan teman lainnya.

Ketiga, Prinsip Keseimbangan Antara Akal dan Jiwa yang diajukan Hamka sangat penting untuk menjaga kesehatan mental Gen Z secara menyeluruh. 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.<sup>62</sup> Definisi akal menurut Buya Hamka adalah suatu ikatan. Dalam konteks ini, akal berfungsi sebagai pengikat bagi manusia agar tidak terjerumus dalam perangkap dan bujuk rayu hawa nafsu.<sup>63</sup> Buya Hamka dalam bukunya "*Tasawuf Modern*" menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan seseorang dalam hidup sangat berkorelasi dengan tingkat kecerdasannya.

---

<sup>60</sup> Hamka, *Akhlaqul Karimah*, h. 11.

<sup>61</sup> *Ibid*, h.13.

<sup>62</sup> Hamka, *Dari Hati Ke Hati Tentang: Agama, Sosial-Budaya, Politik* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002), h. 34.

<sup>63</sup> Hamka, *Falsafah Hidup*, h. 16.

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.<sup>64</sup> Pokok pertama dalam ibadah Islam, ialah kesadaran jiwa dan akal. Iman harus dipelihara agar jiwa tetap hidup.<sup>65</sup>

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.<sup>66</sup> Islam memberikan penghormatan tinggi kepada akal, karena ilmu tanpa akal tidak akan menghasilkan manfaat yang diharapkan. Agama Islam dianggap sebagai agama ilmu dan akal. Alam semesta dan segala isinya diciptakan oleh Allah dengan tujuan agar manusia dapat mengamati dan memahami perannya sebagai khalifah di bumi. Untuk menjalankan tugas ini, manusia perlu memanfaatkan akalnya.<sup>67</sup>

Dalam tubuh ada jiwa, namun jiwa juga membutuhkan cahaya (Nur) dari Tuhan agar hidup bermakna. Tanpa cahaya ini, hidup tak berarti, tapi dengan cahaya tersebut, bahkan kematian adalah kehidupan sejati. Oleh karena itu, Nabi mengajarkan bahwa hidup itu adalah ibadah yang langsung ditujukan kepada Allah. Hidup di dunia sangat terbatas, sementara kematian datang dengan cepat. Dunia sudah ada ribuan tahun sebelum kita lahir, dan akan terus berlanjut setelah kita mati. Jika hidup singkat ini tidak diisi dengan ibadah, maka hidup menjadi sia-sia. Ibadah yang paling utama adalah shalat. Melalui shalat, jiwa yang diperkuat oleh iman tetap terhubung dengan Allah. Semakin khusyuk seseorang dalam shalat, semakin ia merasa dekat dengan Allah dan dipenuhi oleh cahayanya. Shalat dimulai dengan "Allahu Akbar," yang membebaskan jiwa dari segala beban dunia dan mengarahkannya kepada kekuatan tertinggi, yaitu Allah.<sup>68</sup>

---

<sup>64</sup> Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika, 2015), h. 25.

<sup>65</sup> Hamka, *Iman Dan Amal Shaleh* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1986), h. 77.

<sup>66</sup> Hamka, *Falsafah Hidup*, h. 8–9.

<sup>67</sup> Kasmuri et al., "Menimbang Akal Dalam Falsafah Hidup Buya Hamka," *Nusantara: Journal for Southeast Asian Islamic Studies*, Vol.19, No. 2 (2023), h. 85.

<sup>68</sup> Hamka, *Dari Hati Ke Hati Tentang: Agama, Sosial-Budaya, Politik*, h. 16–17.

Jiwa manusia memiliki dua jenis akal: akal lahir dan akal batin. Akal lahir digunakan untuk mempertimbangkan tindakan sehari-hari sesuai dengan norma sosial, hukum, dan agama. Sedangkan akal batin menyimpan pengalaman-pengalaman terdalam seperti dendam dan kegagalan. Kesehatan jiwa ditentukan oleh kemampuan seseorang mengendalikan interaksi antara akal lahir dan akal batin. Saat sehat, akal lahir mampu menekan pengaruh akal batin, menjaga keseimbangan diri.<sup>69</sup>

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 Gen Z untuk mendekati 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 Gen Z. 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 Gen Z untuk dapat membangun fondasi yang kuat untuk keberhasilan mereka di dunia maupun di akhirat.

## Penutup

Hamka dalam konsep Pendidikan Islam menekankan pentingnya aqidah (keyakinan), akhlak (moral), serta keseimbangan antara akal dan jiwa. Ketiga

---

<sup>69</sup> Hamka, *Iman Dan Amal Shaleh* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1986), 71.

konsep Pendidikan Islam perspektif buya hamka tersebut dapat dijadikan solusi untuk penguatan kesehatan mental gen Z. Aqidah yang kokoh membantu Gen Z 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 Gen Z. Ketaatan pada Allah melalui ibadah dan rasa syukur memberikan ketenangan serta mengurangi kecemasan. Mujahadah, introspeksi, belajar dari yang lebih berilmu, dan kesabaran membantu Gen Z 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 Gen Z, meningkatkan kualitas hidup mereka, dan membangun fondasi yang kokoh untuk sukses di dunia dan akhirat.

### Daftar Pustaka

- Abdul Hamid and Viva Hadyasari Taslim. "Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X Dan Generasi Z Kota Ternate." *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research* 4, no. 1 (2024).
- Abdul Khaliq. "Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Hamka." *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam* 3, no. 1 (June 2013).
- Abdullah Sani Ritonga, Achyar Zein, and Syamsu Nahar. "Pendidikan Akhlak Dalam Perspektif Hamka." *Edu Riligia* 2, no. 4 (Oktober-Desember 2018).
- Ahmad Fuadi Tanjung, Raju Adha, and Sugianto. "Persepsi Dan Keputusan Investasi Masa Depan Pada Generasi Milenial Dan Gen Z." *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan* 20, no. 2 (2023): 257–66.
- American Psychological Assosiation. "Stress In America: Generation Z," October 2018.
- Anwariah Salsabila. "Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2021.
- Avif Alviyah. "Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." *Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2016).

- Ayn Zafira Hairunnisa Darsuni Kurniawan, Muhammad Reza Aditya, and Muhammad Rahmani. "Korelasi Ketaatan Seseorang Terhadap Kondisi Psikologis." *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 2, no. 5 (September 2023).
- Aziz, M. A. Sholeh, S. M. A. Harahap, and W. A. Purba, "Administrasi Kurikulum Pendidikan Islam Di SD Al-Ittihadiyah Laut Dendang", *jalr*, vol. 18, no. 01, pp. 063–069, Jun. 2024.
- Bintang Mukhammad Burhanudin Akbar, Dini Rahma Dwi Prawesti, and Wikan Swadesi Arum Perban. "Big Picture Mental Health of Generation Z in The World." *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia (JKKI)* 4, no. 1 (April 2024).
- Darlina Sormin and Muhammad Hasbie Ashshiddiqi. "Peran Agama Dalam Membangun Karakter Bangsa." *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 2, no. 2 (2019).
- Dian Rahmi Zul. "Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Buya Hamka." *Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan* 20, no. 2 (2020).
- Diana Vidya Fakhriyani. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Eka Sri Handayani. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022.
- Elly Yeni Astuti. "Konsep Hamka Tentang Kesehatan Mental Dalam Pendidikan Islam." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2003.
- Fani Reza, Iredho. "Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 1 (2015).
- Fatiha Arrahmi Thahir, Fitri Adisti Hajarini, Khairatunnisah Nasution, Tasya Nazira Harahap, and Vivi Wulandari. "Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus SMP Negeri 36 Medan." *Jurnal Media Akademik* 1, no. 1 (Desember 2023).
- Fiqri Nurhasanah, Ibnudin, and Ahmad Syathori. "Konsep Pendidikan Menurut Buya Hamka Dan Relevansinya Dengan Pendidikan Islam Kontemporer." *Journal Islamic Pedagogia* 3, no. 2 (September 2023).
- Hamka. *Akhlaqul Karimah*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1992.
- . *Dari Hati Ke Hati Tentang: Agama, Sosial-Budaya, Politik*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002.
- . *Iman Dan Amal Shaleh*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1986.
- . *Lembaga Hidup*. PTS Publishing House, 2016.

- . *Pelajaran Agama Islam*. Jakarta: Bulan Bintang, 1992.
- . *Pribadi Hebat*. Depok: Gema Insani, 2020.
- . *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika, 2015.
- Hamka, Hamka. *Falsafah Hidup*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1994.
- Hasan Basri and Egie Febriyota Yudhi. “Konsep Pendidikan Akidah Menurut Buya Hamka Dalam Buku Pelajaran Agama Islam.” *TAMADDUN: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Keagamaan* 25, no. 1 (January 2024).
- Heriyanto Heriyanto. “Thematic Analysis Sebagai Metode Menganalisa Data Untuk Penelitian Kualitatif” 2, no. 3 (2018).
- Jianwu Zhang, Chun Peng, and Chen Chen. “Mental Health and Academic Performance of College Students: Knowledge in the Field of Mental Health, Self-Control, and Learning in College.” *Acta Psychologica* 248 (2024).
- Juarman, Juarman, Happy Susanto, and Rido Kurnianto. “Konsep Pendidikan Akhlak Menurut Buya Hamka Dan Ibnu Miskawaih Serta Relevansinya Terhadap Pengembangan Pendidikan Islam.” *Jurnal Mahasiswa Pascasarjana* 1, no. 1 (Oktober 2020).
- Kasmuri, Riki Candra, Abd Ghofur, and Syamruddin Nasution. “Menimbang Akal Dalam Falsafah Hidup Buya Hamka.” *NUSANTARA; Journal for Southeast Asian Islamic Studies* 19, no. 2 (Desember 2023).
- Kementrian Kesehatan. “Survei Kesehatan Indonesia,” 2023.
- Mai Nguyen-Hoang. “The Importance of Self-Development Podcasts to Improving Mental Health in Generation Z.” *Revista Científica Editada per La Facultat d’Informació i Mitjans Audiovisuals de La Universitat de Barcelon* BiD, no. 52 (June 2024): 1–15.
- Muhammad Panji Gozali, Kurniawati, and Nurzengky Ibrahim. “Buya Hamka: Nationalism in Islamic Education in Indonesia.” *International Journal of Social Science and Business* 6, no. 4 (2022).
- Naila Ramadhani Hamyar and Muhammad Yunan Harahap. “Analisis Kompetensi Pedagogik Guru Akidah Akhlak Madrasah Aliyah Sunggal Sumatera Utara.” *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 7, no. 1 (2024).
- Nathera Kandasamy, Indraah Kolandaisamy, Nur Aisyah Tukiman, Fursan Wajdi Kusairi Khalil Kusairi, Sofea Iman Amir Sjarif, and Mohammad Syaffi Syazani Shahrul Nizar. “Factors That Influence Mental Illness Among Students in Public Universities.” *Journal of Business & Economic Analysis (JBEA)* 3, no. 1 (2020).

- Nugroho, Ahmad Ardi, and Bima Valid Fathony. "Akhlaqul Karimah Dalam Perspektif Buya Hamka." *Al-Ittihad: Jurnal Pemikiran Dan Hukum Islam* 10, no. 1 (2024).
- Nur Andini Sudirman, Arum Putri Rahayu, Poltjes Pattipeilohy, Meriyati, and Inayatul Mutmainnah. "Manajemen Pendidikan Karakter Pada Remaja Generasi Z Dalam Mengelola Kondisi Emosional." *Jurnal Kolaboratif Sains* 7, no. 5 (Mei 2024).
- Ra' Ainun Nahar. "Kesehatan Mental Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar." Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2022.
- Salsabila, Anita Silmin, and Septyana Tentasih. "Konsep Pembinaan Akhlak Dan Kesehatan Mental Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali." *Imtiyaz: Jurnal Ilmu Keislaman* 8, no. 1 (March 2024).
- Sandy Ardiansyah, Ichlas Tribakti, Suprpto, Yunike, Indra Febriani, Eli Saripah, Gama Bagus Kuntoadi, et al. *Kesehatan Mental*. Padang: PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2023.
- Sapto Haryoko, Bahartiar, and Fajar Arwadi. *Analisis Data Penelitian Kualitatif (Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis)*. Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2020.
- Sayuti. "Tauhid Dan Spiritualitas Sebagai Dasar Pendidikan Islam Dalam Pandangan Hamka." *Adz-Zikr: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2019).
- Sholeh. "Konsep Pendidikan Islam Yang Ideal: Upaya Pembentukan Keperibadian Muslim." *Jurnal Al-Hikmah* 13, no. 1 (April 2016).
- Sofie Nazilaturrizqi Mujibah and Isna Nur Faizah. "Description of Future Anxiety on Generation Z." *International Proceeding 1st ICPSYH2* 1, no. 17 (July 2023).
- Sukari. "Pemikiran Pendidikan Islam Menurut Hamka." *Mamba'ul 'Ulum* 17, no. 2 (Oktober 2021).
- Umi Kalsum and Zulkarnen. "Pendidikan Tauhid Dan Akidah Pada Anak Dengan Membangun Cinta Pada Islam." *Jurnal Reflektika* 17, no. 2 (2022).
- Yohanis Dodok, Indriyawati, Ahmad Guntur Alfiyanto, and Kurniawan Erman Wicaksono. "Behavioral Differences In Seeking Help For Mental Health Among Generation Z From The Kodi People Group And The Madurese Ethnic Group." *Journal of Applied Nursing and Health* 4, no. 1 (June 2022).
- Yusuf, Muhammad, Ayu Lika Rahmadani, Yuni Lestari, and Dwi Setia Kurniawan. "Urgensi Pendidikan Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja di Lingkungan Sekolah pada Era Media Sosial." *IQ (Ilmu Al-*

*qur'an*): *Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 01 (June 29, 2022): 1–17.  
<https://doi.org/10.37542/iq.v5i01.338>.

Zalfa Nuraeni Rudianto. “Pengetahuan Generasi Z Tentang Literasi Kesehatan Dan Kesadaran Mental Di Masa Pandemi.” *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan* 11, no. 1 (April 2022): 49–72.

Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008.

Zulkipli Nasution. “Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Al-Qur’an Untuk Membangun Karakter Peserta Didik.” *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman* 2, no. 1 (June 2019).