

QUR'ANIC SELF-CARE AS AN EFFORT TO OVERCOME BURNOUT: A Study of Hamka's Tafsir Al-Azhar using the PERMA Approach

SELF-CARE QUR'ANI SEBAGAI UPAYA MENGATASI BURNOUT: Studi Tafsir Al-Azhar Karya Hamka dengan Pendekatan PERMA

Ulin Nuha¹; Ghina Tassela²; Nur Syakirah Binti Mohd Adnan³

Email : ulin.nuha@iiq.ac.id (koresponden), ghissel02@gmail.com,

nsmadnanintercivilizational@gmail.com

Afiliasi : Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta;^{1,2}International Islamic University Malaysia³

DOI : 10.61941/iklila.v9i1.620

Abstract

Burnout has emerged as a significant psychological phenomenon in modern life, driven by prolonged work pressure and an imbalance between professional demands and personal needs. This condition calls for an approach that is not only psychological but also spiritual. This article aims to examine the concept of Qur'anic self-care in *Tafsir al-Azhar* by Hamka and to analyze its relevance to the PERMA model of psychological well-being developed by Martin Seligman. This study employs a library research method with a thematic (*maudhu'i*) exegesis approach, using *Tafsir al-Azhar* as the primary source and relevant scholarly literature as secondary sources. Data are analyzed descriptively and analytically through the integration of Qur'anic interpretation and psychological perspectives. The findings indicate that Hamka's interpretation of self-care-related verses reflects an integral framework encompassing spiritual, emotional, social, and physical dimensions. Values such as brotherhood (*ukhuwah*), life balance, self-regulation, and trust in divine ease amid hardship function as adaptive mechanisms in coping with burnout. These findings demonstrate a strong alignment with the five elements of PERMA: positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. However, notable ontological and epistemological differences remain. PERMA is oriented toward well-being as an ultimate goal grounded in empirical research, whereas in Hamka's perspective, well-being is a by-product of servitude (*'ubudiyyah*) to God, rooted in revelation. This study contributes to the formulation of an integrative

Qur'anic self-care model and offers an epistemological bridge between Islamic thought and positive psychology in addressing burnout.

Keywords: *Qur'anic self-care; burnout; Tafsir al-Azhar; Hamka; PERMA theory*

Abstrak

Burnout merupakan fenomena psikologis yang semakin mengemuka dalam kehidupan modern akibat tekanan kerja berkepanjangan dan ketidakseimbangan antara tuntutan profesional dan kebutuhan personal. Kondisi ini menuntut pendekatan penanganan yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Artikel ini bertujuan mengkaji konsep *self-care* Qur'ani dalam *Tafsir al-Azhar* karya Hamka serta menganalisis relevansinya dengan teori kesejahteraan psikologis PERMA yang dikembangkan oleh Martin Seligman. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan dengan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), menggunakan *Tafsir al-Azhar* sebagai sumber primer dan literatur-literatur terkait sebagai sumber sekunder. Data dianalisis secara deskriptif-analitis melalui integrasi pendekatan tafsir dan psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penafsiran Hamka terhadap ayat-ayat *self-care* mencerminkan prinsip integral yang meliputi dimensi spiritual, emosional, sosial, dan fisik. Nilai-nilai seperti ukhuwah, keseimbangan hidup, pengendalian diri, serta keyakinan akan kemudahan dalam kesulitan berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi *burnout*. Temuan ini menunjukkan kesesuaiannya dengan lima elemen PERMA, yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian. Namun demikian, terdapat perbedaan ontologis dan epistemologis antara keduanya. PERMA berorientasi pada *well-being* sebagai tujuan akhir berbasis empirisme, sedangkan dalam perspektif Hamka, kesejahteraan merupakan dampak dari penghambaan kepada Allah berbasis wahyu. Penelitian ini berkontribusi merumuskan model *self-care* Qur'ani yang integratif serta menjembatani dialog antara epistemologi Islam dan psikologi positif dalam mengatasi *burnout*.

Kata kunci: *self-care Qur'ani; burnout; Tafsir al-Azhar; Hamka; teori PERMA*

A. Pendahuluan

Burnout merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional berkepanjangan dan menurunnya keterlibatan terhadap pekerjaan. Kondisi ini bersifat individual dan mencerminkan pengalaman negatif yang berkaitan dengan emosi, sikap, motivasi, serta ekspektasi individu dalam

menghadapi tekanan dan tuntutan kerja. *Burnout* umumnya dialami oleh individu dengan intensitas kerja, dedikasi, dan komitmen yang tinggi, sehingga cenderung mengabaikan kebutuhan personal. Tekanan kinerja tersebut dapat bersumber dari dorongan internal maupun tuntutan eksternal, termasuk ekspektasi klien dan pemangku kepentingan.¹

Fenomena *burnout* telah berkembang menjadi persoalan global yang kian mengemuka pada era modern. World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 mengklasifikasikan *burnout* sebagai fenomena okupasional dalam *International Classification of Diseases* (ICD-11) yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik individu. Data survei Gallup tahun 2020 menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja mengalami burnout dalam berbagai tingkat, termasuk proporsi signifikan yang berada pada kategori berat. Kondisi ini menegaskan pentingnya peningkatan kesadaran akan kesejahteraan diri, di samping pemenuhan tuntutan kerja, salah satunya melalui praktik *self-care*.²

Self-care merujuk pada upaya individu dalam merawat dan menjaga kesehatan, mengembangkan potensi diri, serta memperhatikan keseimbangan kehidupan dan lingkungan sekitarnya. Konsep ini memiliki landasan teoretis dalam teori keperawatan *self-care* yang dikembangkan oleh Dorothea Orem, yang menekankan pentingnya tindakan perawatan diri yang dilakukan secara sadar untuk memenuhi kebutuhan dan menjaga kesejahteraan personal. Dalam konteks kontemporer, *self-care* dipahami sebagai praktik keseharian yang melibatkan kesadaran terhadap kondisi fisiologis dan emosional, pembentukan rutinitas hidup yang sehat, serta dukungan relasional dan lingkungan.³ Pandangan ini menegaskan bahwa perawatan diri merupakan elemen fundamental bagi keberlangsungan kesejahteraan fisik dan emosional individu.

Pemahaman tentang *self-care* dan strategi penanganan *burnout* berperan penting dalam membantu individu menjaga keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan personal. Beban peran ganda kerap memicu kelelahan, kejenuhan, serta konflik emosional, termasuk rasa bersalah dalam memenuhi berbagai tanggung jawab. Oleh karena itu, praktik perawatan diri—seperti pengaturan waktu istirahat, pemeliharaan kesehatan fisik, dan keterlibatan dalam aktivitas yang memberikan kenyamanan psikologis—menjadi kebutuhan yang esensial. Penerapan *self-care* secara konsisten pada aspek emosional, fisik,

¹ Nadiatus Salama, "Burnout di Kalangan Pendakwah," *Jurnal Ilmu Dakwah* 34, no. 1 (2014): 41–62, <https://doi.org/10.21580/jid.v34.1.63>.

² Sitti Mauliana, "Hubungan antara Self-Efficacy dengan Burnout pada Guru Komplek Madrasah Terpadu Tungkob Aceh Besar yang Mengajar secara Tatap Muka di Masa Pandemi Covid-19" (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021). 9.

³ Nina Fitriyani dan Eka Wahyuni, "Gambaran Tingkat Mindful Self-care (Perawatan Diri Penuh Perhatian) Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13, no. 1 (2023): 261, <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.7021>.

dan mental dapat meningkatkan kapasitas adaptif individu dalam menghadapi tekanan dan memitigasi dampak *burnout*.⁴

Al-Qur'an memiliki landasan normatif yang kuat dalam mendukung konsep *self-care*, meskipun istilah tersebut tidak disebutkan secara eksplisit. Prinsip-prinsip seperti keseimbangan hidup, pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta penguatan dimensi spiritual dan sosial tersebar dalam berbagai ayat yang dapat dikaji melalui tafsir. Dengan demikian, Al-Qur'an menawarkan kerangka *self-care* yang komprehensif dan integral bagi pembentukan kehidupan yang seimbang dan bermakna.⁵

Di antara karya tafsir yang penting untuk ditelisik uraiannya dalam mengkaji *self-care* adalah *Tafsir al-Azhar* karya Hamka (w. 1981 M). Selain memiliki karakteristik kontekstual, tafsir ini juga sering mengintegrasikan pemahaman psikologi dengan ajaran Al-Qur'an, sehingga relevan dengan tema *self-care* yang memiliki dimensi psikologis dan spiritual. Misalnya saat menafsirkan QS. al-Insyirāh [94]: 5-6, ia mengatakan bahwa sering kali pengalaman pahit dalam hidup justru menjadi kekayaan batin yang sangat berharga dan membuat seseorang lebih dewasa dan bijak dalam menjalani kehidupan. Sampai suatu saat, ia menyadari dan bersyukur karena Allah pernah memberikan kesulitan di masa lalu.⁶

Penelitian tentang *self-care* secara umum telah ditulis oleh banyak sarjana. Dina Fatin Nabila, dkk. (2024) misalnya, dalam artikelnya mereka menulis tentang hubungan *self-care* dengan kesehatan mental pada studi kasus siswa kelas XII di SMAN 5 Makassar.⁷ Artikel serupa ditulis oleh Purwaka Hadi, dkk. (2021) yang membahas layanan *self-care* untuk meningkatkan kesehatan mental guru BK.⁸ Demikian halnya Melita Fitriyanti (2022) yang mengkaji *burnout* ditinjau dari konflik peran ganda dan konsep diri dengan studi kasus perawat wanita yang telah menikah di RS Dr. Noesmir Baturaja.⁹

Terdapat beberapa penelitian lain tentang *self-care* maupun *burnout* yang hampir semuanya bersifat studi lapangan. Sementara kajian teoritis mengenai *self-care* Qur'ani teramat minim. Salah satu di antaranya adalah riset Khoirun Nisfi Salsabila (2024) yang menggali konsep *self-care* Qur'ani melalui penafsiran

⁴ Firdha Novia Fauziah dkk., "Self-Care dan Coping Stress pada Working Mothers," *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 4, no. 2 (2024): 075–093, <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i2.4598>.

⁵ Ahmad Mustofa dan Yusuf Arisandi, "Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an," *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2021): 22–43, <https://doi.org/10.38073/aljadwa.v1i1.470>.

⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, vol.9 (Jakarta: Gema Insani, 2015). 613.

⁷ Dina Fatin Nabila dkk., "Hubungan Self Management: Self Care dengan Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII di SMAN 5 Kota Makassar," *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 4, no. 4 (2024): 90–95.

⁸ Purwaka Hadi dkk., "Layanan Self Care untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Guru BK," *INOVASI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2022): 36–43.

⁹ Melita Fitriyanti, "Burnout Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Konsep Diri pada Perawat Wanita yang Sudah Menikah di Rumah Sakit dr. Noesmir Baturaja" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2022). 6.

al-Sha'rawi.¹⁰ Penelitian serupa ditulis oleh Fitrotun Nisa (2022) dengan tema serupa dan objek material berbeda, yakni *self-love* perspektif *Tafsir al-Misbah*.¹¹ Sementara Tasya Gefira Shofa (2025) mencoba membandingkan *self-love* dalam *Tafsir al-Misbah* dengan *Tafsir al-Maraghi*.¹²

Penelitian-penelitian di atas, lebih banyak bersifat studi kasus. Memang terdapat beberapa tulisan yang mengurucut kepada *self-care* Qur'ani, namun belum ada yang mengeksplorasi penafsiran Hamka terkait tema tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dianggap sebagai sebuah inisiatif pionir yang bernilai untuk dilakukan. Lebih-lebih, selain memotret penafsiran Hamka, tulisan ini juga akan memakai teori PERMA yang dikembangkan oleh Martin Seligman sebagai alat bantu kategorisasi. Kerangka analisis psikologis ini menekankan integrasi lima elemen fundamental kesejahteraan psikologis dalam memahami dan mengatasi kelelahan kerja. Integrasi model ini dengan ajaran Al-Qur'an dapat memperkaya pemahaman tentang konsep *self-care* dalam perspektif psikologis dan spiritual, serta menunjukkan mekanisme adaptif dalam mengelola tekanan dan kelelahan kerja.

Penelitian ini akan menjawab dua rumusan masalah utama: a) Bagaimana penafsiran ayat-ayat al-Qur'an tentang *self-care* dalam Tafsir Al-Azhar karya Hamka?; b) Bagaimana relevansi penafsiran ayat-ayat tersebut dengan pendekatan teori PERMA Martin Seligman dalam merespons fenomena *burnout*?

Dari penelitian ini diharapkan adanya pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana konsep *self-care* dipersepsikan dan diperkuat dalam konteks Islam melalui lensa Tafsir al-Azhar, serta relevansinya dengan teori-teori psikologis modern. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memiliki implikasi dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis agama untuk mengatasi *burnout* dengan menerapkan *self-care* bagi individu muslim.

B. Metode Penelitian

Secara metodologis, penelitian ini bersifat kepustakaan (*library research*) dengan sumber primer yaitu *Tafsir al-Azhar* karya Hamka, sedangkan sumber sekunder terdiri atas berbagai literatur yang relevan dengan tema *self-care* Qur'ani serta penelitian-penelitian terdahulu terkait. Seluruh data tersebut dikumpulkan secara dokumentatif dan dianalisis secara deskriptif-analitis.

Untuk menelusuri pandangan al-Qur'an yang terkait dengan *self-care*, maka digunakan tafsir tematik (*maudhu'i*) sebagai pendekatan penelitian. Metode ini

¹⁰ Khoirun Nisfi Salsabila, "Konsep Self-care Perspektif Al-Quran: Analisis penafsiran Ayat-ayat Self-care menurut Asy-Sya'rawi" (Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024).

¹¹ Fitrotun Nisa, "KONSEP SELF-LOVE MENURUT M. QURAISH SHIHAB (Studi Ayat-Ayat dalam Tafsir Al-Mishbah)" (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022).

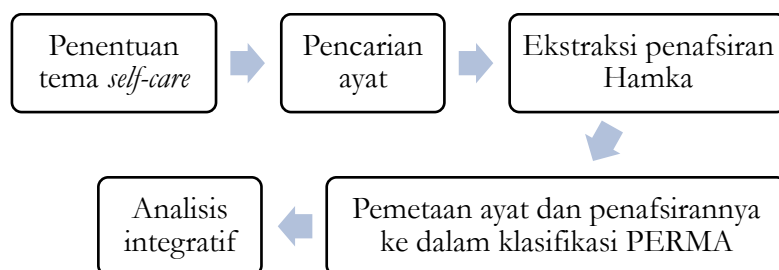
¹² Tasya Gefira Shofa, "Konsep Self Love Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Komparatif Tafsir Al-Maragi dan Al-Mishbah)" (Skripsi, Institut Ilmu al-Qur'an Jakarta, 2025).

merupakan pendekatan dalam kajian tafsir yang bertujuan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan satu topik tertentu. Dalam hal ini tema tentang *self-care* yang kemudian dianalisis secara mendalam melalui beberapa langkah metodis, yaitu: a) menentukan tema yang akan diteliti; b) mencari ayat-ayat yang berkaitan dengan tema melalui justifikasi tematik berdasarkan literatur yang membicarakan *self-care* Qur'ani serta relevansinya dengan tema *burnout*. Dalam hal ini, penulis hanya memilih dan membatasi empat ayat sebagai objek kajian; c) menyusun ayat-ayat tersebut secara kronologis beserta konteksnya; d) melakukan analisis penafsiran ayat-ayat tersebut yang dalam hal ini dilakukan dengan cara mengekstraksi penafsiran Hamka.¹³

Selain itu, pendekatan psikologis juga dipakai guna memahami bagaimana dimensi spiritual dalam Al-Qur'an memengaruhi kondisi jiwa dan perilaku individu. Penulis menggunakan teori kesejahteraan psikologis (PERMA) yang dikembangkan oleh Martin Seligman. Selain karena kemenyeluruhan dimensi dari teori ini, juga relevan untuk digunakan dalam menganalisis isu modern seperti *burnout*. Selain itu, PERMA juga mudah dikombinasikan dengan kajian tafsir. Ia dapat memberi ruang interpretasi yang luas tanpa harus meninggalkan kerangka klasik tafsir.

Teori PERMA menguraikan lima aspek utama kesejahteraan manusia, yakni emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan positif (*positive relationships*), makna hidup (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*). Kelima elemen ini saling melengkapi dalam membentuk kualitas hidup yang utuh dan seimbang, serta menjadi landasan dalam meninjau relevansi ajaran Al-Qur'an terhadap fenomena *burnout* yang banyak terjadi di masyarakat modern.¹⁴

Dari penggabungan dua pendekatan di atas, alur metodologi penelitian ini dapat dijelaskan melalui tahapan sebagaimana pada Gambar 1. berikut.



Gambar 1. Bagan Alur Penelitian

¹³ Ahmad Izzan dan Dindin Saepudin, *Tafsir Mandhu'i: Metode Praktis Penafsiran Al-Qur'an* (Bandung: Humaniora Utama Press, 2022). 17-18.

¹⁴ Martin Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (North Sydney: Random House Australia, 2011). 15-18.

C. Pembahasan

Mengenai Konsep *Self-Care*

Self-care merujuk pada kapasitas individu, keluarga, dan komunitas dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan, sekaligus mencegah timbulnya penyakit.¹⁵ Dorociak, dkk. menyebutnya sebagai proses yang mencakup berbagai dimensi kehidupan, bertujuan mengoptimalkan kesehatan dan kesejahteraan melalui aktivitas harian di ranah personal maupun profesional. *Self-care* juga merujuk pada kewajiban individu untuk menerapkan pola perilaku dan gaya hidup yang mendukung kesehatan, yang diperlukan dalam proses pengembangan diri serta berperan sebagai rangkaian kegiatan penting dalam mengelola kondisi kesehatan.¹⁶

Aktivitas *self-care* dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, durasi penyakit, tingkat pengetahuan, kepemilikan jaminan kesehatan, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Dalam konteks tersebut, layanan keperawatan memegang peran penting, khususnya bagi individu yang mengalami keterbatasan dalam mempertahankan praktik *self-care* secara berkelanjutan.¹⁷

Self-care mencakup berbagai aspek perawatan diri, antara lain pemeliharaan kebersihan tubuh, seperti mencuci tangan, wajah, dan kaki, menjaga kebersihan gigi, serta kebiasaan eliminasi yang sehat. Selain itu, pengaturan pola makan dan minum yang teratur dan higienis juga merupakan bagian integral dari *self-care*. Praktik ini turut mencakup penampilan diri yang rapi, perawatan personal, serta kemampuan beradaptasi¹⁸ dan menjalin komunikasi melalui interaksi sosial sebagai upaya menjaga kesejahteraan individu.

Self-care juga mencakup kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal serta memanfaatkan waktu luang melalui aktivitas produktif, seperti rekreasi dan istirahat yang memadai. Perlindungan diri dengan mengelola stres dan menghindari potensi bahaya merupakan bagian integral dari praktik *self-care*. Selain itu, pemenuhan kebutuhan personal, kesederhanaan dalam penampilan, serta kepedulian terhadap orang lain turut merefleksikan dimensi *self-care* yang esensial. Praktik ini memiliki signifikansi

¹⁵ Novi Lasmadasari dan Weni Sulastris, "Evaluasi Perilaku Self Care Melalui Asuhan Keperawatan Berbasis Home Care pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Masa Pandemi," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu* 9, no. 1 (2021): 56–62, <https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i1.1530>.

¹⁶ Katherine E. Dorociak dkk., "Development of the Professional Self-Care Scale," *Journal of Counseling Psychology* 64, no. 3 (2017): 325–34, <https://doi.org/10.1037/cou0000206>.

¹⁷ Novia Kristin Surbakti, "Gambaran Perilaku Perawatan Diri (Self Care) Penderita Hipertensi di Puskesmas Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2022" (Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, 2022). 15.

¹⁸ Nina dan Syatria Adymas Pranajaya, "Konsep Self-Care bagi Konselor di Masa Pandemi," *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2020): 32, <https://doi.org/10.21093/tj.v1i1.2458>.

penting bagi individu, baik yang mengalami kecemasan maupun yang berada dalam kondisi psikologis relatif stabil.¹⁹

Dalam perspektif Islam, manusia memiliki kedudukan mulia di hadapan Allah Swt, sementara tubuh dipandang sebagai amanah Ilahi yang harus dijaga dan dipelihara secara bertanggung jawab. Pemeliharaan kesehatan fisik dan spiritual merupakan kewajiban religius yang sejalan dengan ajaran Islam, mengingat manusia diciptakan dalam bentuk yang paling sempurna sebagaimana ditegaskan dalam QS. At-Tin [95]: 4. Oleh karena itu, perawatan diri dan kesejahteraan personal dapat dipahami sebagai manifestasi rasa syukur seorang Muslim kepada Allah Swt.²⁰

Self-care dalam Islam mencakup pemeliharaan pola makan yang sehat, kesehatan fisik dan mental, serta pelaksanaan ibadah secara sadar dan konsisten. Islam melarang perilaku yang berpotensi merusak tubuh, seperti konsumsi berlebihan, makanan yang diharamkan, dan aktivitas yang membahayakan kesehatan. Dengan menjaga diri, seorang Muslim tidak hanya menunaikan amanah dari Allah Swt, tetapi juga membangun kapasitas personal untuk menjadi individu yang lebih baik dan memberi manfaat bagi sesama.²¹

Dengan menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan spiritual, seorang Muslim dapat mencapai kebahagiaan serta menjalani hidup dengan penuh makna. Sebagai individu yang beriman, Anda memiliki potensi besar untuk melakukan hal-hal luar biasa, seperti menyebarkan cinta dan kebaikan, menciptakan karya, menimba ilmu, memilih jalan hidup sendiri, serta meninggalkan jejak yang bermakna di dunia ini.

Integrasi Psikologi Positif dan Epistemologi Islam

Psikologi positif berkembang dalam tradisi ilmiah modern berbasis empirisme. Sementara epistemologi Islam berakar pada wahyu (*naql*), akal (*aql*), dan pengalaman spiritual (*dzauq*). Mengintegrasikan keduanya bukan sekadar “menggabungkan dua disiplin,” tetapi merupakan upaya menyelaraskan sumber, metode, dan tujuan pengetahuan agar menghasilkan kerangka ilmu yang lebih utuh dan bermakna. Model ini mengharuskan untuk memahami realitas melalui keterpaduan antara dimensi empiris, rasional, dan spiritual.²²

¹⁹ Nina dan Pranajaya, “Konsep Self-Care bagi Konselor di Masa Pandemi,” 32-33.

²⁰ Esa Shaquille Aufa dkk., “Kesehatan sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan,” *Iktelas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2024): 50-51, <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.121>.

²¹ A. Hasan dan A. Rashid, “Faith and health: The Islamic view on physical and spiritual well-being,” *Journal of Religion and Health* 60, no. 4 (2021): 987–1002, <https://doi.org/10.1177/21565872211032112>.

²² Bilal Indra Putra dkk., “The Differences in Epistemology in Islam: Traditional, Rational, And Sufistic Approaches,” *Journal of Indonesian Social Sciences* 6, no. 7 (2025), 2230-2231; Mohammad Muslih, *Metodologi Penelitian Filsafat dan Ilmu-Ilmu Keislaman: Deskriptif, Analitis, Hermeneutik, Kritis, dan Dekonstruktif* (Ponorogo: UNIDA Gontor Press, 2026), 89.

Kerangka PERMA yang meliputi emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan positif (*positive relationships*), makna hidup (*meaning*), dan pencapaian (*accomplishment*) dapat dipahami sebagai model kesejahteraan yang dirumuskan oleh Martin Seligman dalam teori *well-being* modern.²³ Model ini menekankan lima elemen utama flourishing yang dapat diukur secara empiris. Oleh karena itu, PERMA dapat dijadikan titik masuk untuk dialog dengan konsep kesejahteraan dalam Islam seperti *ukhawah* dan *tuma'ninah*.

Namun, penyelarasan ini tidak bersifat reduktif. Dalam pendekatan minimalis, PERMA dapat digunakan sebagai *heuristic tool*, yakni alat bantu analitis untuk membaca fenomena keagamaan dalam kerangka psikologi kontemporer. Pendekatan ini sejalan dengan penggunaan model-model ilmiah sebagai instrumen kategorisasi dalam ilmu sosial modern.²⁴

Sebaliknya, pendekatan reflektif-kritis membuka ruang dialog epistemologis dua arah. Dalam konteks ini, konsep-konsep psikologi positif tidak diterima begitu saja, tetapi diuji melalui kerangka epistemologi Islam yang menempatkan wahyu sebagai sumber kebenaran tertinggi.²⁵ Dengan demikian, konsep seperti *meaning* dalam PERMA dapat direkonstruksi menjadi makna yang bersifat teosentris, bukan sekadar konstruksi subjektif.

Pada titik ini, terjadi bukan hanya adaptasi, tetapi sintesis konseptual antara dua sistem pengetahuan. Pendekatan integratif semacam ini juga sejalan dengan upaya kontemporer dalam studi Islam yang menggabungkan metode deskriptif, hermeneutik, dan kritis dalam satu kerangka epistemik yang koheren.²⁶

Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi jembatan epistemologis yang tidak hanya berhenti pada penggunaan PERMA sebagai alat bantu dalam memahami dan mengatasi *burnout*, tetapi bergerak menuju integrasi kritis dengan epistemologi Islam yang tertuang ayat-ayat *self-care*. Upaya tersebut memungkinkan lahirnya paradigma baru, yakni psikologi positif berbasis nilai-nilai Qur'ani.

Sekilas tentang Hamka

Abdul Malik Karim Amrullah atau yang akrab disebut dengan Hamka lahir pada 16 Februari 1908 di Kampung Molek, Nagari Sungai Batang, pada Kawasan tepi Danau Maninjau, Luhak Agam, Sumatera Barat. Semasa kecil ia

²³ Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, 15-18.

²⁴ Artur Wilczyński dan Ewa Kołoszycz, "Applying the PERMA Model in Employee Wellbeing," *E-Mentor* 2, no. 99 (2023): 39–46, <https://doi.org/10.15219/em99.1605>.

²⁵ A. M. Ismatulloh dan Moh. Roqib, "Islamic Epistemology: The Integration of Knowledge and Contemporary Challenges from an Islamic Scholarly Perspective," *ISRG Journal of Education, Humanities, and Literature* 2, no. 6 (2025): 40–45, <https://doi.org/10.5281/zenodo.17678277>.

²⁶ Muslih, *Metodologi Penelitian Filsafat dan Ilmu-Ilmu Keislaman: Deskriptif, Analitis, Hermeneutik, Kritis, dan Dekonstruktif*, 109-186.

dikenal dengan nama Abdul Malik. Adapun nama Karim diadopsi dari nama ayahandanya, sedangkan Amrullah merupakan nama dari kakeknya.²⁷

Latar belakang pendidikan Hamka tidak sepenuhnya melalui jalur formal. Pada usia empat tahun, ia dibawa ayahnya ke Padang Panjang. Saat berusia tujuh tahun, ia mulai menempuh pendidikan di Sekolah Desa atau yang setara dengan jenjang Sekolah. Ia juga mengikuti pendidikan agama di sekolah Diniyah pada sore hari. Namun pada tahun 1918, ia berhenti dari sekolah tersebut dan melanjutkan pendidikannya di Sumatra Thawalib, lembaga pendidikan yang didirikan oleh ayahnya dengan fokus utama pada pendidikan agama.²⁸

Di Sumatra Thawalib, Hamka menghafal berbagai kitab klasik. Ia juga mempelajari bahasa Arab dan menekuni berbagai disiplin ilmu keagamaan. Pembelajaran ini berlangsung di Surau dan Masjid, di bawah bimbingan para ulama terkemuka, seperti Sutan Mansur, R.M. Surjoparonto, Ki Bagus Hadikusuma, Syaikh Ahmad Rasyid, dan Syaikh Ibrahim Musa. Tidak berselang lama, Hamka memutuskan untuk kembali ke kampung halamannya, dan sejak saat itu pendidikan formalnya secara resmi berakhir.²⁹

Pada tahun 1924, Hamka memulai perjalanan intelektualnya ke Jawa pada usia 16 tahun. Di Yogyakarta, ia diperkenalkan kepada Ki Bagus Hadikusumo, tokoh Muhammadiyah yang berperan penting dalam pendalaman kajian tafsir Al-Qur'an dan pembentukan orientasi keilmuannya. Melalui lingkungan ini, Hamka juga terlibat dalam Sarekat Islam dan memperoleh pembinaan sosial-politik dari tokoh-tokoh seperti Suryopranoto dan H.O.S. Tjokroaminoto.³⁰

Pada tahun 1925, Hamka kembali ke Padang Panjang dan mulai aktif dalam kegiatan kepenulisan dengan menerbitkan majalah perdananya, *Chatibul Ummah*, yang berisi kumpulan pidato dari Surau Jembatan Besi. Ia juga terlibat dalam penerbitan *Majalah Tabligh Muhammadiyah* serta menyampaikan ceramah kepada masyarakat. Namun, aktivitas dakwah tersebut mendapat kritik dari ayahnya, yang menilai bahwa penyampaian ceramah tanpa landasan keilmuan yang memadai cenderung bersifat formalistik.³¹

Pada tahun 1927, Hamka melanjutkan pengembaraan intelektual dan spiritualnya ke Makkah untuk memperdalam studi keagamaan. Keberangkatan ini dilakukan secara mandiri tanpa sepengetahuan ayahnya dan dibiayai dengan usaha sendiri. Selama di Makkah, Hamka tidak hanya menuntut ilmu, tetapi juga bekerja sebagai koresponden *Harian Pelita Andalas* dan di sebuah percetakan,

²⁷ Saiful Amin Ghofur, *Mozaik Mufasir Al-Qur'an dari Klasik hingga Kontemporer* (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013), 164.

²⁸ Baidatul Roziqin dkk., *101 Jejak Tokoh Islam Indonesia* (Yogyakarta: e-Nusantara, 2009), 189.

²⁹ M. Jamil, "Hamka dan tafsir Al-Azhar," *Istishlah: Jurnal Hukum Islam* 12, no. 2 (2016), 122-123.

³⁰ Dadi Purnama Eksan, *Buya Hamka: Teladan dan Inspirasi Penuh Talenta* (Yogyakarta: C-Klik Media, 2020), 10.

³¹ Aulia Tsani dan Ursa Agniya, "Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar," *At-Tahfidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 2 (2024): 248, <https://doi.org/10.53649/at-tahfidz.v5i2.783>.

yang memberinya akses luas terhadap kitab-kitab klasik, buku, serta publikasi Islam berbahasa Arab.³²

Karier intelektual dan organisasional Hamka menunjukkan perkembangan yang signifikan. Ia pernah menjabat sebagai Ketua Cabang Muhammadiyah Padang Panjang (1928), Konsul Muhammadiyah di Makassar (1930), Ketua Majelis Pimpinan Muhammadiyah Sumatera Barat (1946), serta Penasehat Pimpinan Pusat Muhammadiyah (1953).³³

Sebagai seorang yang memiliki kompetensi dalam bidang ilmu agama, budaya, sejarah, politik, dan sastra, Hamka menuangkan pemikirannya melalui berbagai karya tulis. Ia dikenal sebagai penulis produktif yang menghasilkan banyak karya, yang sebagian besar memiliki keterkaitan erat dengan sastra dan agama. Di bidang sastra di antara karyanya yang populer adalah *Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck*, *Di Bawah Lindungan Ka'bah*, *Merantau ke Deli*, *Di Tepi Sungai Dajlah*, *Mandi Cahaya di Tanah Suci*, serta *Empat Bulan di Amerika*. Sementara di antara karya di bidang politiknya yaitu *Adat Minangkabau dan Agama Islam*, *Revolusi Fikiran*, *Revolusi Agama*. *Tafsir al-Azhar* menjadi karyanya dalam bidang tafsir yang populer di Indonesia. Masih ada banyak karya lain yang tidak kalah terkenal.³⁴

Metodologi *Tafsir Al-Azhar*

Tafsir al-Azhar disusun oleh Hamka sebagai respons terhadap tingginya minat generasi muda Islam di Indonesia serta masyarakat di kawasan berbahasa Melayu yang ingin memahami kandungan Al-Qur'an secara lebih mendalam. *Tafsir* ini awalnya merupakan kumpulan ceramah yang disampaikan olehnya pada tahun 1958 di Masjid Agung Kebayoran Baru, Jakarta. Pada tahun 1960, masjid tersebut diresmikan dengan nama Masjid Agung Al-Azhar oleh Syaikh Mahmoud Syaltout, Rektor Universitas Al-Azhar Kairo yang saat itu berkunjung ke Indonesia. Berdasarkan usulan Haji Yusuf Ahmad yang menjabat sebagai tata usaha majalah Gema Islam, seluruh kajian tafsir yang disampaikan pada waktu Subuh kemudian dipublikasikan dalam majalah tersebut. Hamka sendiri memberikan nama "*Tafsir al-Azhar*" pada tulisan-tulisan tafsirnya di majalah itu.³⁵

Tafsir al-Azhar merefleksikan dengan jelas konteks kehidupan penulisnya. Karya ini mengekspresikan karakteristik masyarakat dan kondisi sosio-budaya yang berkembang pada masa tersebut. Selama kurun waktu dua dekade, tulisan-

³² Hudaeva dkk., "Penafsiran Buya Hamka terhadap Surat Al Fatihah: Studi *Tafsir Al Azhar*," *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekianan Nusantara* 1, no. 6 (2024), 10370.

³³ Ghofur, *Mozaiik Mufasir Al-Qur'an dari Klasik hingga Kontemporer*, 166.

³⁴ Taufik Ch dkk., "Analisis *Tafsir Al-Azhar* Buya Hamka," *Zad Al-Mufassirin: Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ)* 1, no. 1 (2019), 130-131.

³⁵ Dewi Murni, "*Tafsir Al-Azhar* (Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis)," *Jurnal Syhadah* 3, no. 2 (2015), 28-29.

tulisan Hamka berhasil mendokumentasikan dinamika kehidupan dan sejarah sosio-politik umat Islam yang penuh tantangan, sekaligus menunjukkan aspirasinya untuk menegaskan urgensi dakwah di wilayah Nusantara.³⁶

Tafsir al-Azhar merupakan integrasi dari tafsir *bi al-Ma'tsur* dan *bi al-Ra'yi*. Bahkan, Hamka mengintegrasikan elemen-elemen geografis suatu wilayah serta memasukkan narasi kemasyarakatan tertentu untuk memperkuat substansi kajian tafsirnya.³⁷ Dalam mukadimah, ia menguraikan signifikansi dan pengaruh literatur-literatur tafsir yang dijadikan referensi, seperti *Tafsir al-Razi*, *Tafsir al-Kasyshaf*, *Rub al-Ma'ani*, *Tafsir al-Qurthubi*, *Tafsir al-Marāghī*, *Tafsir al-Qasimi*, *Tafsir al-Khazīn*, *Tafsir al-Thabari*, dan *Tafsir al-Manar*. Hamka mempertahankan keseimbangan optimal antara *naql* (riwayat) dengan *aql* (rasio). Ia tidak sekadar mentransfer pendapat ulama terdahulu, tetapi juga mengaplikasikan perspektif dan pengalaman pribadinya.³⁸

Tafsir al-Azhar menggunakan uslub tahlili (analitis), yakni penafsiran ayat demi ayat secara sistematis sesuai urutan mushaf, disertai analisis komprehensif terhadap berbagai aspek yang berkaitan dengan ayat, baik dari segi semantik maupun dimensi lain yang relevan untuk memperkaya pemahaman pembaca.³⁹ Hamka menekankan pendekatan kontekstual dalam penafsirannya dengan memberi perhatian besar pada aspek historis dan realitas kontemporer. Tafsirnya disajikan melalui pemaparan teks Al-Qur'an beserta maknanya, penjelasan terminologi keagamaan yang relevan, serta integrasi berbagai rujukan pendukung guna memudahkan pemahaman pembaca terhadap kandungan surah-surah Al-Qur'an.⁴⁰

Tafsir al-Azhar karya Hamka merepresentasikan corak *adabi ijtimai* (sosio-kultural) yang secara signifikan mengakomodasi kontekstualitas kehidupan masyarakat Muslim Indonesia. Menurut paradigma tafsir, corak *adabi ijtimai* merupakan metodologi interpretasi yang mengelaborasi petunjuk-petunjuk Al-Qur'an yang memiliki relevansi langsung dengan dinamika sosial, serta menawarkan solusi terhadap problematika masyarakat berdasarkan *guidance* Qur'ani.⁴¹

Dalam penyajian tafsir Al-Qur'an, terdapat tiga sistematika penulisan yang dikenal, yaitu sistematika mushafi, nuzuli, dan maudhu'i. *Tafsir al-Azhar* mengimplementasikan sistematika mushafi, yakni metodologi penafsiran yang

³⁶ Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhar," *Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2016), 28.

³⁷ Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka," *el-Umdah* 1, no. 1 (2018): 32, <https://doi.org/10.20414/el-umdah.v1i1.407>.

³⁸ Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhar," 31.

³⁹ M Munawan, "Critical Discourse Analysis dalam Kajian Tafsir Alquran: Studi Tafsir Al-Azhar Karya Hamka," *TAJIDID* 25, no. 2 (2018), 160.

⁴⁰ Musyarif, "Buya Hamka (Suatu Analisis Sosial Terhadap Kitab Tafsir Al-Azhar)," *AL MA'ARIEF: Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya* 1, no. 1 (2019): 28, <https://doi.org/10.35905/almaarief.v1i1.781>.

⁴¹ Ahmad Nabil Amir dan Tasnim Abdul Rahman, "Tafsir al-Azhar: Kekuatan dan Pengaruhnya," *Ibn Abbas: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 3, no. 2 (2020), 212.

berpedoman pada tertib susunan mushaf yang terdiri dari 30 juz, dimulai dari Surah al-Fatihah dan berakhir pada Surah an-Nās.⁴²

Secara teknis, penyajian *Tafsir al-Azhar* dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, Hamka mencantumkan nama surah beserta makna semantiknya dan nomor surah sesuai urutan mushaf. Kedua, ia menyajikan kelompok ayat—umumnya empat hingga lima ayat—dalam teks Arab yang disertai transliterasi ke dalam bahasa Indonesia-Melayu. Ketiga, dalam proses penafsiran, Hamka menggunakan penanda “pangkal ayat” dan “ujung ayat” untuk memudahkan pembaca mengikuti alur penjelasan.⁴³

Demikian kurang lebih metodologi yang diterapkan oleh Hamka dalam tafsirnya. Aplikasi dari metodologi tersebut kiranya dapat dilihat pada penafsirannya terhadap ayat-ayat *self-care*.

Penafsiran Ayat-ayat *Self-Care* Perspektif Hamka

Konsep *self-care*, yang mencakup perawatan diri secara fisik, mental, dan spiritual, memiliki keterkaitan penting untuk dikaji dalam perspektif Al-Qur'an. Meskipun istilah itu tidak disebutkan secara langsung dan eksplisit dalam Al-Qur'an, terdapat sejumlah istilah dan ungkapan yang menggambarkan perilaku serta sikap yang mencerminkan praktik perawatan diri menurut pandangan Islam. Term-term ini mencakup konsep seperti *ukhuwah* (membangun hubungan sosial yang sehat), *al-yusr ba'da al-'usr* (keyakinan bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan), tidak *israf* (berlebih-lebihan dalam konsumsi), menjaga diri dari *halakah* (kebinasaan), dan *tuma'ninah* (ketenangan hati).

Pada bagian ini akan diuraikan penafsiran Hamka terhadap beberapa ayat yang memuat istilah-istilah di atas.

1. QS. Al-Hujurat [49]: 10

Allah Swt berfirman:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَحْوَابِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ أَلَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ۝ ١٠

“Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang bertikai) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu dirahmati.” (QS. Al-Hujurat [49]: 10)

Menafsiri ayat di atas, Hamka menjelaskan bahwa QS. al-Hujurat [49]:10 memiliki kaitan erat dengan ayat sebelumnya yang sama-sama menekankan prinsip persaudaraan di antara orang beriman. Ia mengaitkan ayat ini dengan penutup QS. al-Fath [48]:29, yang menggambarkan karakter kaum beriman sebagai pihak yang bersikap tegas terhadap orang kafir namun penuh kasih sayang di antara sesama mukmin. Hamka menegaskan bahwa jika iman telah

⁴² Ria Puspitasari dan Syarifah Hanifah, “Understanding Buya Hamka Dan Tafsir Al-Azhar,” *Ar Rosyad: Jurnal Keislaman dan Sosial Humaniora* 2 (Juni 2024), 12.

⁴³ Puspitasari dan Hanifah, “Understanding Buya Hamka Dan Tafsir Al-Azhar,” 13.

tumbuh di dalam hati, maka permusuhan antarsesama mukmin tidak mungkin terjadi kecuali karena faktor eksternal, seperti salah paham atau kesalahan dalam menerima informasi. Oleh karena itu, peringatan pada QS. al-Ḥujurāt [49]:6 menjadi relevan, yakni agar setiap kabar negatif yang datang dari pihak lain diselidiki terlebih dahulu secara cermat untuk menghindari timbulnya fitnah dan pertikaian.⁴⁴

Hamka mengutip kisah Abdullah bin ‘Abbās ketika ditanya penyebab pertempuran antara kelompok ‘Alī dan Mu‘āwiyah. Ibnu ‘Abbās menjawab bahwa di pihak ‘Alī tidak ada orang seperti Mu‘āwiyah, dan di pihak Mu‘āwiyah tidak ada orang seperti ‘Alī: sebuah ungkapan yang mencerminkan realitas perbedaan kepemimpinan dan kondisi sosial politik saat itu. Hamka menafsirkan bahwa kebenaran dapat berada di kedua belah pihak, namun terbelah menjadi dua bagian. Oleh karena itu, peran pihak ketiga sebagai pendamai menjadi sangat penting. Perintah “damaikanlah antara kedua saudaramu” menurut Hamka bukan sekadar tindakan sosial, melainkan panggilan moral dan spiritual untuk mengembalikan persatuan umat.⁴⁵

Dalam konteks *self-care*, penafsiran Hamka ini menunjukkan pentingnya menjaga kesehatan diri melalui hubungan sosial yang harmonis, menghindari konflik destruktif, dan membangun empati. Upaya perdamaian yang didasari iman dan kasih sayang tidak hanya memulihkan hubungan antarsesama, tetapi juga membantu menjaga ketenangan batin dan mengurangi tekanan psikologis.⁴⁶

2. QS. Al-Insyirāḥ [94]: 5-6

Allah Swt berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

“5. Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. 6. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirāḥ [94]: 5-6)

Hamka menafsirkan ayat tersebut dengan menghubungkannya pada kesulitan dan tekanan yang dihadapi Rasulullah Saw dalam menjalankan misi dakwah sebagaimana tertera pada ayat kedua dan ketiga di surah yang sama. Penafsiran ini merujuk pada pendapat al-Qurṭubī yang memahami istilah *wiz̤raka* sebagai dosa-dosa, yang berasal dari masa sebelum kerasulan, meskipun Nabi Saw tidak pernah terlibat dalam penyembahan berhala. Sementara itu, ulama lain seperti Abdul Aziz bin Yahya dan Abu ‘Ubaidah mengartikan “beban berat” sebagai amanat kenabian itu sendiri, yang merupakan tanggung jawab

⁴⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.8, 424.

⁴⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.8, 424.

⁴⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.8, 424.

besar dan berat. Allah kemudian meringankan beban itu sehingga terasa lebih ringan dalam pelaksanaannya.⁴⁷

Pendapat serupa juga disampaikan oleh Ibnu 'Arafah, yang menafsirkan bahwa yang dimaksud dengan beban berat adalah tanggung jawab dakwah yang sangat membebani Rasulullah Saw, sampai seolah-olah punggung beliau menjadi bungkuk karena memikulnya. Kesedihan dan tekanan datang dari kenyataan bahwa dakwahnya sering diabaikan oleh kaumnya, dan hanya kelompok lemah yang terlebih dahulu menerima ajarannya. Di saat yang sama, masyarakat musyrik yang lebih berkuasa masih mendominasi di seluruh jazirah Arab. Beban tersebut begitu berat hingga diibaratkan mampu mematahkan tulang punggung.⁴⁸

Hamka mengutip pandangan-pandangan ini untuk menunjukkan bahwa tekanan psikologis, penolakan masyarakat, dan dominasi kaum musyrik pada masa awal dakwah merupakan ujian yang sangat berat bagi Nabi Saw. Karenanya, ayat kelima dari Surah al-Insyirāḥ, *fa-inna ma'a al-'usri yusrān*, menggambarkan *sunnatullah* bahwa tiap kesulitan akan selalu diiringi kemudahan. Tidak ada kehidupan yang hanya berisi kesulitan, begitu pula tidak ada kehidupan yang hanya diisi dengan kemudahan. Keduanya hadir secara berdampingan. Inilah hakikat perjuangan hidup, yang hanya bisa dipahami secara mendalam oleh orang-orang yang telah menjalaninya.⁴⁹

Hamka tidak hanya menguraikan makna ayat secara ilmiah, tetapi juga membawanya ke dalam pengalaman pribadinya. Ketika menghadapi masa penahanan selama dua tahun empat bulan karena tekanan politik, ia mengalami situasi yang sangat sulit dan menyedihkan. Ia memperbanyak membaca Al-Qur'an, bahkan mengkhatakannya tiga kali dalam lima hari pertama masa tahanan. Hari-harinya diisi dengan menulis tafsir, hingga berhasil menyelesaikan 28 juz selama di dalam penjara. Aktivitas ini menjadi bentuk konkret pengelolaan diri melalui aktivitas yang bermakna dan sejalan dengan nilai spiritual, yang sekaligus membentengi dirinya dari kehancuran emosi.⁵⁰

Hamka memandang bahwa setiap kesulitan menyimpan peluang dan pembelajaran yang dapat membentuk pribadi lebih kuat dan bijak. Kesedihan, ancaman, dan tekanan hidup tidak selalu menjadi beban semata, melainkan dapat menjadi pendorong lahirnya solusi, semangat, dan kebijaksanaan baru. emosi.⁵¹ Dalam konteks *self-care*, hal ini menunjukkan pentingnya menjaga keimanan, karena hanya dengan iman yang kokoh seseorang dapat melalui masa sulit dan menemukan hikmah di balik setiap ujian.

⁴⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.9, 612.

⁴⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.9, 612.

⁴⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.9, 612.

⁵⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.9, 612.

⁵¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.9, 613.

Kesimpulannya, penafsiran Hamka terhadap QS. al-Insyirāḥ [94]: 5-6 menegaskan bahwa kemudahan selalu menyertai kesulitan. Pandangan ini relevan untuk membangun kesadaran akan pentingnya perawatan diri. Keyakinan bahwa setiap ujian membawa potensi kebaikan mendorong seseorang untuk tetap bertahan, berpikir positif, dan terus bergerak maju dengan hati yang teguh.

3. QS. al-A‘rāf [7]: 31

Istilah “perbuatan *isrāf*” merujuk pada sikap negatif yang tidak hanya berdampak buruk bagi pelakunya, tetapi juga dapat merugikan orang lain di sekitarnya. Allah Swt berfirman:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ؕ

“Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.” (QS. al-A‘rāf [7]: 31)

Dalam *Tafsir al-Azhar*, Hamka menafsirkan ayat ini sebagai ajakan universal kepada seluruh anak keturunan Adam untuk berhias setiap kali hendak melaksanakan ibadah, yang dalam konteks ini dipahami sebagai berpakaian rapi, bersih, dan pantas ketika menghadap Allah Swt. Ia menegaskan bahwa perintah berhias tidak hanya terkait dengan penampilan lahiriah semata, tetapi juga mencerminkan kesiapan batin dan penghormatan terhadap tempat ibadah. Tafsir ini juga berfungsi sebagai koreksi terhadap tradisi jahiliyyah yang melakukan thawaf di Ka‘bah tanpa busana.⁵²

Penafsiran ini sejalan dengan pendapat Ilkiya al-Harrasi dan Ibn Katsir. Ayat ini mengandung anjuran untuk berhias saat memasuki masjid sebagai bentuk penghormatan terhadap kesucian masjid dan ibadah-ibadah di dalamnya, seperti *i’tikaf*, salat, dan tawaf. Di antara pakaian yang paling dianjurkan adalah yang berwarna putih, karena mencerminkan kesucian dan kesederhanaan.⁵³

Dalam konteks masyarakat modern, Hamka menekankan pentingnya menjaga kebersihan dan kerapian sebelum melaksanakan ibadah di masjid, seperti mengganti pakaian setelah pulang kerja sebelum salat Jumat, atau menghindari makanan berbau menyengat yang bisa mengganggu jamaah. Standar berpakaian disesuaikan dengan kemampuan ekonomi, orang kaya tidak pantas berpakaian lusuh, sementara orang miskin tidak dibebani membeli pakaian mahal. Kemudian, datanglah sambungan ayat, “Dan makanlah kamu dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan.” Ajaran Islam tentang kesederhanaan tidak hanya berlaku dalam berpakaian, tetapi juga dalam pola makan dan minum.⁵⁴

⁵² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.3, 401.

⁵³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.3, 402.

⁵⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.3, 404.

Ada tiga hal penting yang bisa diperhatikan. *Pertama*, menjaga pola makan yang seimbang membantu menjaga kesehatan tubuh dan mendukung ibadah. *Kedua*, menjaga kebersihan pakaian dan makanan menunjukkan gaya hidup Islami yang menyeluruh. *Ketiga*, larangan bersikap *israf* (berlebih-lebihan) menjadi peringatan agar tidak merusak kesehatan, keuangan, atau keharmonisan keluarga.

Berlebih-lebihan atau boros ialah melampaui batas yang patut. Dalam konteks makanan, ia menganjurkan untuk makan sampai kenyang, namun berhenti ketika rasa kenyang mulai tercapai, meskipun selera masih terbuka. Demikian pula dengan minum, hendaknya dilakukan sampai lepas dahaga, tanpa meneruskan konsumsi yang tidak perlu. Hamka menegaskan bahwa makan dan minum seimbang adalah bentuk pemeliharaan tubuh. Berlebihan dapat melemahkan fisik dan mengganggu ibadah, sebagaimana tentara Thalut yang dilarang minum sebelum menyeberang menuju Palestina kecuali seteguk air.⁵⁵

Ukuran dalam hal ini adalah kesadaran iman. Orang kaya raya yang mempunyai berpuluh pesalinan pakaian, tentu tidak pantas pergi ke masjid dengan pakaian lusuh. Orang miskin yang pakalannya hanya dua salin saja, tentu kepayahan kalau dia hendak menyediakan lagi pakaian lain yang segagah pakaian orang kaya. Makanan dalam rumah pun mempunyai tingkat-tingkat pula. Iman menjadi alat penimbangan yang halus dalam urusan kesederhanaan dan keborosan ini. Ini memerlukan pengendalian rumah tangga dan kerjasama yang erat antara suami, istri dan anak-anak sehingga rumah tangga itu menjadi rumah tangga yang disinari oleh ajaran Islam.⁵⁶

4. QS. Al-Baqarah [2]: 195

Allah Swt berfirman:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuatbaiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Baqarah [2]: 195)

Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* menjelaskan bahwa “melemparkan diri ke kebinasaan” (*at-tahlukah*) memiliki dua dimensi yang berkorelasi erat dengan aspek pemeliharaan diri. *Pertama*, kehancuran yang bersumber dari ketidakmampuan dalam persiapan fisik dan material. Hamka menegaskan bahwa melakukan peperangan tanpa persiapan yang komprehensif, meliputi persenjataan, logistik, maupun perencanaan strategis, merupakan manifestasi dari pengabaian terhadap prinsip dasar pemeliharaan diri. Tindakan tersebut bukanlah representasi keberanian, melainkan bentuk kecerobohan yang

⁵⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.3, 405.

⁵⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.3, 405-406.

kontradiktif dengan ajaran Islam mengenai penjagaan jiwa dan jasad. Hamka mengilustrasikan hal ini melalui contoh para pemuda yang bertempur dengan bambu runcing tanpa kelengkapan yang memadai, di mana semangat semata tidak memadai bila tidak disertai dengan persiapan yang komprehensif.⁵⁷

Kedua, kebinasaan yang diakibatkan oleh gaya hidup yang berlebihan dalam kenyamanan. Hamka mengkritik pola hidup yang cenderung terlalu nyaman dan konsumtif, yang sesungguhnya merupakan bentuk perawatan diri yang menyimpang, yaitu ketika individu terlalu memanjakan fisiknya hingga mengakibatkan kehilangan daya juang. Hamka mengingatkan bahwa “kebinasaan” bukan hanya datang dari kekurangan fisik, tetapi juga dari kelebihan yang disalahgunakan. Sebagai ilustrasi, ketika seseorang terlalu fokus pada pengumpulan harta dan kenikmatan hidup hingga mengabaikan tugas perjuangan.⁵⁸

Hal ini menjadi pelajaran fundamental bahwa *self-care* yang berlebihan dan hanya berorientasi pada kenyamanan serta kemewahan dapat menjauhkan individu dari tujuan luhur kehidupannya. Dalam konteks ini, Hamka memberikan kritik yang tajam terhadap pola hidup yang dapat menumpulkan semangat pengorbanan.

Menariknya, Hamka tidak menafikan pentingnya kesiapan fisik. Sebaliknya, ia menekankan pentingnya *ihsan*, yaitu upaya penyempurnaan kualitas dalam segala aspek, termasuk dalam urusan perang dan perjuangan. Hal ini mencakup pelatihan fisik, kedisiplinan, dan strategi. Dalam konteks kontemporer, konsep ini dapat diinterpretasikan sebagai bentuk positif dari *self-care*, yaitu cara individu memelihara tubuhnya agar tetap bugar, responsif, dan kuat untuk menjalankan tugas serta tanggung jawab kehidupan. Hamka tidak menolak praktik perawatan diri, namun memosisikannya sebagai *instrumen*, bukan *finalitas*. Kondisi fisik yang sehat harus menjadi modal untuk memberikan manfaat, bukan semata-mata untuk dinikmati.⁵⁹

Penafsiran Buya Hamka menunjukkan bahwa Islam tidak mendorong pengorbanan yang impulsif. Bahkan dalam konteks jihad, Islam menetapkan prinsip pemikiran strategis yang harus dijalankan. Hal ini menggambarkan apresiasi Islam terhadap nilai kehidupan dan pentingnya memelihara keselamatan diri. Hamka menekankan perlunya disiplin dan kepatuhan terhadap komando sebagai pelajaran penting dari kekalahan dalam Perang Uhud, yang bukan hanya persoalan strategi militer, tetapi juga bagian dari perlindungan diri dari kehancuran akibat kelalaian. Kedisiplinan semacam ini merupakan dimensi penting dari *self-care* yang sering terabaikan dalam wacana modern.⁶⁰

⁵⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.1, 367-368.

⁵⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.1, 368.

⁵⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.1, 368-369.

⁶⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.1, 369.

Relevansi Penafsiran Hamka terhadap Ayat-ayat *Self-Care* dalam Upaya Mengatasi *Burnout*

Istilah *burnout* merujuk pada kondisi kelelahan yang sangat intens, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Gejala-gejala yang menyertainya antara lain perasaan keterasingan, sikap tidak peduli, apatis, sinisme, pandangan pesimis, hingga ketegangan dan kelelahan yang luar biasa. Dalam konteks dunia kerja dan kehidupan modern, *burnout* sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan dan tuntutan yang terus-menerus tanpa disertai strategi pemulihan yang memadai.⁶¹

Adapun penyebab utama *burnout* menurut Leiter dan Maslach meliputi beban kerja berlebih, kurangnya kendali atas pekerjaan, minimnya penghargaan, keretakan relasi sosial di lingkungan kerja, dan ketidakadilan dalam perlakuan di tempat kerja.⁶² Selain faktor-faktor tersebut, lingkungan kerja yang tidak kondusif juga menjadi pemicu signifikan terjadinya *burnout*. Fenomena ini umumnya dialami oleh individu yang tidak mampu mengatur beban kerja, tanggung jawab, serta waktu istirahat secara seimbang.

Pada era modern ini, kebahagiaan kerap dipahami sebagai bentuk kepuasan atas pencapaian materi dan kesuksesan hidup. Gitterman berpendapat bahwa memiliki kekayaan dan mewujudkan semua keinginan dianggap sebagai ukuran keberhasilan, dan ketika semua ambisi telah terpenuhi, seseorang dianggap telah mencapai tujuan akhir hidupnya. Pola pikir seperti ini mendorong manusia untuk terus bekerja tanpa batas, hingga mengabaikan kebutuhan diri sendiri, yang paradoksnya justru mengakibatkan ketidakbahagiaan.⁶³

Kondisi *burnout* menyebabkan banyak individu merasa kehilangan arah dan makna hidup, sehingga membutuhkan pendekatan yang mampu memulihkan keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam kehidupannya. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan strategi intervensi yang holistik untuk mengatasi fenomena *burnout* dalam masyarakat kontemporer.

Konsep *self-care* dianggap menjadi solusi dari kondisi *burnout*. Martin Seligman menawarkan pendekatan PERMA yang merupakan akronim dari lima elemen utama kesejahteraan: *Positive Emotion* (Emosi Positif), *Engagement* (Keterlibatan), *Relationships* (Hubungan Positif), *Meaning* (Makna Hidup), dan *Accomplishment* atau *Achievement* (Pencapaian). Konsep *self-care* memiliki keterkaitan erat dengan kelima elemen ini, sehingga dapat menjadi landasan strategis dalam mengatasi *burnout* secara komprehensif.⁶⁴

⁶¹ Isnia Prijayanti, "Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan terhadap Burnout pada Karyawan PT. X" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015). 13-16.

⁶² Roslina Alam, *Kelelahan Kerja (Burnout): Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*, Cetakan ke-1 (Bantul-Jogjakarta: Penerbit Kampus, 2022). 50-52.

⁶³ Jarman Arroisi dan Husnida Afifah, "Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger," *Cakrawala Repositori IMWT* 5, no. 2 (2022): 293, <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v5i2.114>.

⁶⁴ Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, 15-18.

Pada bagian ini, penulis akan menimbang kesesuaian penafsiran Hamka terhadap ayat-ayat *self-care* dengan pendekatan PERMA yang ditawarkan oleh Martin Seligman. Dari sini akan diperoleh kategorisasi pandangan Hamka tentang *self-care* berdasarkan lima elemen utama PERMA.

1. *Positive Emotion* (Emosi Positif)

Emosi memiliki peran fundamental dalam kehidupan manusia sehingga perlu dikelola secara adaptif. Ekspresi emosi yang berlebihan atau tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis, seperti kecemasan, tekanan mental berkepanjangan, hingga penurunan motivasi hidup. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan jiwa, ketenangan batin, serta produktivitas individu.⁶⁵

Sejumlah kajian psikologi positif, sebagaimana dirangkum oleh Fredrickson, mengidentifikasi sepuluh emosi positif utama yang umum dialami dalam kehidupan sehari-hari, yaitu kegembiraan, rasa syukur, ketenangan, minat, harapan, kebanggaan, hiburan, inspirasi, kekaguman, dan cinta. Di antara emosi tersebut, cinta memiliki karakteristik khas karena mencakup dan memediasi kemunculan emosi positif lainnya melalui relasi interpersonal, sehingga menjadi emosi positif yang paling dominan dalam pengalaman manusia.⁶⁶

Berkaitan dengan peran penting emosi dalam menjaga kesehatan mental, QS. Al-Insyirāh ayat 5-6 memberikan landasan spiritual yang kuat. Hamka menekankan bahwa kesulitan tidak pernah berdiri sendiri, melainkan selalu diiringi oleh kemudahan yang hadir bersamaan, bukan semata-mata setelahnya. Perspektif ini mendorong terbentuknya pola pikir positif (*positive reframing*) yaitu kemampuan untuk melihat sisi baik dan peluang di tengah tekanan yang sangat penting dalam mencegah dan mengatasi *burnout* yang kerap dialami individu dalam tekanan kerja maupun kehidupan modern. Melalui penggambaran beban dakwah Nabi Muhammad Saw yang begitu berat, Hamka mengarahkan pembaca untuk menyadari bahwa setiap ujian mengandung benih pertolongan dan kemudahan dari Allah sebagai strategi mengatasi *burnout* pada tingkat spiritual.⁶⁷

Kesadaran ini menumbuhkan harapan dan rasa syukur, dua bentuk emosi positif yang dalam psikologi positif terbukti meningkatkan *resilience* dan menurunkan risiko kelelahan emosional yang menjadi ciri khas *burnout*. Dalam konteks *burnout*, sikap ini berfungsi sebagai *buffer* yang melindungi individu dari

⁶⁵ Eric B. Shiraev dan David A. Levy, *Psikologi Lintas Kultural Pemikiran Kritis dan Terapan Modern* (Jakarta: Kencana, 2012), 211.

⁶⁶ Barbara Fredrickson, "The Broaden and Build Theory of Positive Emotions," *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci* 359, no. 1449 (2004): 1368-1369, <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>.

⁶⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.9, 612.

perasaan putus asa dan kehilangan motivasi yang sering memperparah kondisi kelelahan psikologis.⁶⁸

Pengalaman pribadi Hamka selama masa tahanan memperlihatkan penerapan *positive emotion* secara nyata dalam upaya mengatasi *burnout* dan tekanan psikologis ekstrem. Alih-alih larut dalam penderitaan, ia mengisi hari-harinya dengan membaca dan menulis tafsir, aktivitas yang tidak hanya bermakna secara spiritual, tetapi juga memberikan kepuasan emosional dan rasa pencapaian yang menjadi antitesis dari *burnout*.⁶⁹

2. *Engagement* (Keterlibatan)

Salah satu cara penting bagi manusia untuk menemukan makna hidup adalah dengan terlibat secara mendalam dalam aktivitas yang memberikan ruang perkembangan diri. Bahkan kegiatan sederhana dapat menjadi bermakna apabila dilakukan dengan kesungguhan dan konsentrasi. Ranah budaya seperti seni, sastra, dan penelitian ilmiah menyediakan peluang luas bagi seseorang untuk membangun kehidupan yang bermakna.⁷⁰

Manusia secara aktif dapat membentuk tujuan, memilih fokus perhatian, dan membangun makna dari pengalaman mereka. Hubungan dengan dunia yang didasari keterlibatan vital memberikan rasa kepemilikan, kedekatan emosional, dan memunculkan kebahagiaan saat proses berlangsung. Keadaan ini biasanya disertai *flow*, yaitu penyerapan penuh dalam aktivitas yang diakui nilainya sehingga menghasilkan kepuasan mendalam dan rasa tujuan yang berkelanjutan.⁷¹

Pada QS. al-Hujurāt ayat 10, Hamka mengaitkan penafsirannya dengan prinsip *tabayyun* yang ada pada ayat sebelumnya. Pada tataran kognitif, prinsip *tabayyun* yang ditekankannya mengharuskan individu untuk “menyelidiki secara cermat” setiap informasi yang diterima.⁷² Sikap ini tidak sekadar berpikir kritis, tetapi juga melibatkan kesadaran penuh dan niat yang diarahkan untuk menjaga kebenaran serta keharmonisan sosial. Dalam penafsiran Hamka, *tabayyun* adalah sikap teliti dan cermat dalam menerima informasi untuk mencegah fitnah dan menjaga persaudaraan. Prinsip ini, jika dibawa ke realitas kerja masa kini, dapat berperan sebagai “penyaring mental” yang membantu menghadapi salah satu pemicu *burnout*, yaitu beban informasi berlebih (*information overload*) seperti banjir email, rapat mendadak, dan arus data yang tiada henti.⁷³ Kondisi tersebut meningkatkan beban otak dan mempercepat kelelahan mental.

⁶⁸ Alam, *Kelelahan Kerja (Burnout): Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*, 50-52.

⁶⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.9, 612.

⁷⁰ Corey L. M Keyes dan Jonathan Haidt, *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (Washington: American Psychological Association, 2003), 83.

⁷¹ Keyes dan Haidt, *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, 86-87.

⁷² Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.8, 424.

⁷³ Alam, *Kelelahan Kerja (Burnout): Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*, 43-44.

Konsep *engagement* juga dapat ditemukan dalam penafsiran QS. al-Baqarah ayat 195, di mana Hamka menggambarkan pentingnya keterlibatan total dalam perjuangan hidup, namun tetap dalam koridor disiplin, strategi, dan kesadaran akan batas diri. Perspektif ini memberikan nuansa baru dalam memahami aspek *engagement* dalam PERMA. Keterlibatan yang sehat bukan berarti menyibukkan diri secara berlebihan (*workaholism*) atau mengabaikan kebutuhan pribadi, melainkan partisipasi aktif yang disertai kesadaran akan batas, struktur, dan kebijaksanaan kolektif.

Penafsiran Hamka tentang dua bentuk kebinasaan yaitu karena tidak siap dan karena terlalu terlena dalam kenyamanan menjadi kerangka penting dalam memahami keseimbangan keterlibatan. Dorongan yang berlebihan tanpa persiapan dapat menyebabkan kelelahan parah, sementara zona nyaman yang tak menantang akan mengakibatkan stagnasi dan kehilangan semangat.⁷⁴ Dengan menekankan pentingnya persiapan, disiplin, dan orientasi pada tujuan luhur, Hamka menunjukkan jalan tengah dalam menjaga keterlibatan aktif yang tidak merusak diri.

3. *Relationships* (Hubungan yang positif)

Hubungan interpersonal merupakan sumber utama yang memberikan kepuasan dan kesejahteraan emosional dalam kehidupan manusia. Dalam konteks teori kesejahteraan psikologis, hubungan positif dengan sesama manusia ditempatkan sebagai komponen fundamental bagi kesehatan mental yang optimal.⁷⁵

Manfaat dari hubungan interpersonal melampaui batas-batas kesehatan mental. Bukti empiris menunjukkan bahwa nilai hubungan sosial dan dukungan sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik, proses pemulihan dari penyakit, serta fungsi-fungsi fisiologis tubuh. Pengaruh ini bersifat substantif dan luas, sebagaimana terbukti dari peran sentral konteks hubungan dalam berbagai proses psikologis yang mempengaruhi perilaku dan perkembangan manusia secara berkelanjutan.⁷⁶

Pada QS. al-Hujurat ayat 10, Hamka menekankan bahwa persaudaraan sesama mukmin adalah ikatan yang terbentuk dari iman, kasih sayang, dan niat tulus untuk saling menjaga. Menurutnya, konflik hanya muncul akibat kesalahpahaman atau informasi keliru, sehingga penyelesaiannya adalah melalui verifikasi kabar pada ayat 6 dan usaha perdamaian yang tulus.⁷⁷

Hubungan sosial yang sehat ini memiliki fungsi perlindungan (*buffering effect*) terhadap *burnout*. Dengan memelihara *ukhuwah* yang harmonis, individu

⁷⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.1, 367-368.

⁷⁵ Corey L. M Keyes dan Eduardo J Simoes, "To flourish or not: positive mental health and all-cause mortality," *Am J Public Health* 102, no. 11 (2012): 2165, <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300918>.

⁷⁶ Keyes dan Simoes, "To flourish or not: positive mental health and all-cause mortality," 2165.

⁷⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.8, 424.

memperoleh dukungan moral, tempat berbagi beban, serta rasa dimengerti dan diterima. Dukungan ini mengurangi tekanan psikologis, mempercepat pemulihan energi mental, dan mencegah perasaan terasing yang sering menjadi pemicu *burnout*. *Burnout* kerap diperparah oleh rasa terisolasi dan kurangnya koneksi sosial. Konsep *ukhuwah* yang dijelaskan Hamka mengajak membangun sistem dukungan (*support system*) yang kuat. Hamka menekankan bahwa niat mendamaikan harus bebas dari kepentingan pribadi.

4. *Meaning* (Makna hidup)

Salah satu kualitas intrinsik manusia adalah dorongan untuk mencari makna hidup serta kebutuhan akan rasa nilai dan harga diri. Menurut Seligman, makna dapat dipahami sebagai rasa memiliki atau melayani sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri. Tujuan hidup yang jelas membantu individu memusatkan perhatian pada hal-hal yang benar-benar penting, terutama ketika menghadapi tantangan atau kesulitan yang signifikan.⁷⁸

Penafsiran Hamka atas QS. al-Hujurāt ayat 10 menempatkan *ukhuwah* sebagai sarana mencapai makna hidup (*meaning*) dalam kerangka PERMA. Bagi Hamka, perintah mendamaikan pihak yang berselisih bukan hanya kewajiban sosial, tetapi panggilan moral dan spiritual yang memberi arah hidup lebih besar daripada kepentingan pribadi. Nilai iman, takwa, kasih, dan cinta menjadi landasan yang menghubungkan individu dengan tujuan transendental, sehingga setiap upaya perdamaian memiliki bobot ibadah.⁷⁹

Dalam konteks *burnout*, orientasi pada tujuan luhur ini berperan sebagai penopang resiliensi psikologis. Ketika seseorang mengaitkan tindakannya dengan makna spiritual dan kemaslahatan bersama, stres tidak sekadar menjadi beban, tetapi bagian dari perjuangan bernilai. Rasa keterhubungan dengan misi yang lebih besar membantu individu mempertahankan energi emosional, menekan rasa hampa, dan memulihkan semangat hidup. Rahmat Allah yang diyakini hadir melalui niat tulus mempererat persaudaraan juga menjadi sumber ketenangan batin yang melampaui pengaruh stres sehari-hari.

Penafsiran Hamka atas QS. al-Insyirāh ayat 5-6 menekankan bahwa kesulitan adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan, tetapi di dalamnya Allah sudah meletakkan kemudahan.⁸⁰ Dalam kerangka *meaning*, kesadaran ini membuat individu melihat ujian bukan sebagai hambatan semata, melainkan sebagai bagian dari misi hidup yang lebih besar mengabdikan kepada Allah, menegaskan kebenaran, dan memperkuat iman. Makna yang ditemukan Hamka tidak bersifat abstrak, tetapi sangat praktis: ia mengubah tekanan (misalnya saat ditahan) menjadi momentum untuk menulis tafsir dan memperdalam hubungan

⁷⁸ Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, 17.

⁷⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.8, 424.

⁸⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.8, 612.

spiritual dengan Allah. Hal ini sejalan dengan definisi *meaning* menurut Seligman melayani sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri.⁸¹

Penafsiran Hamka atas QS. al-A'raf ayat 31 menekankan pentingnya kesiapan lahir dan batin dalam setiap ibadah, termasuk menjaga kebersihan, kesopanan, dan tidak berlebihan dalam makan maupun minum. Dalam perspektif *meaning* pada teori PERMA, ajaran ini menunjukkan bahwa aktivitas sehari-hari yang tampak sederhana dapat memiliki nilai transendental jika diniatkan sebagai bentuk pengabdian kepada Allah. Kesadaran bahwa setiap Tindakan dari berpakaian rapi hingga menjaga pola makan adalah bagian dari tujuan hidup yang lebih besar, yakni memuliakan hubungan dengan Sang Pencipta, membentuk rasa nilai dan harga diri yang kokoh.

Dalam konteks mengatasi *burnout*, penafsiran ini menawarkan cara memulihkan motivasi dengan memberikan makna baru pada rutinitas, mengalihkan fokus dari tekanan menuju hubungan spiritual, menciptakan rasa kendali melalui disiplin diri, serta memelihara martabat pribadi. Dengan demikian, QS. al-A'raf ayat 31 mengajarkan bahwa makna hidup dapat ditemukan dalam detail kecil kehidupan, dan bila dijalankan konsisten, ia menjadi penopang mental yang efektif dalam mencegah serta mengatasi kelelahan emosional.

5. *Accomplishment* atau *Achievement* (Pencapaian)

Pada dasarnya, dimensi pencapaian model PERMA bukan hanya tentang pencapaian, melainkan tentang perjalanan penuh perjuangan yang mengarah pada pencapaian tujuan. Dimensi ini mewujudkan kegembiraan dalam menghadapi tantangan, kegigihan untuk terus maju meskipun mengalami kemunduran, ketahanan untuk bangkit dari kegagalan, dan kegembiraan dalam mewujudkan ambisi pribadi atau bersama. Dimensi ini melibatkan kerja keras, disiplin, tekad, ketekunan, dan seringkali menuntut seseorang untuk keluar dari zona nyaman.⁸²

Pencapaian prestasi menumbuhkan kepuasan, memperkuat rasa percaya diri, dan menanamkan rasa berharga dan autentisitas. Hal ini mencakup seluruh perjalanan holistik dalam menetapkan tujuan, mengejanya dengan penuh semangat, mengatasi kesulitan, dan mengalami kemenangan. Ini tentang mengenali dan menghargai total upaya dan kemenangan seseorang, baik besar maupun kecil, dan terus-menerus mencari pertumbuhan dan perbaikan diri.⁸³

Pada penafsiran QS. al-Baqarah ayat 195, Hamka menekankan pentingnya persiapan yang matang sebelum meraih keberhasilan. Hamka mengkritik semangat yang tidak diiringi kesiapan sebagai bentuk *kebinasaan*, sebagaimana

⁸¹ Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, 17.

⁸² Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, 17-18.

⁸³ Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, 18-19.

dalam kisah pemuda yang maju dengan bambu runcing tanpa strategi. Hal ini sejalan dengan kenyataan bahwa banyak individu mengalami *burnout* karena memaksakan diri mengejar target tanpa perencanaan, atau memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap hasil.

Pada QS. al-Insyirāh ayat 5-6, Hamka memahami penegasan bahwa kemudahan hadir bersamaan dengan kesulitan, bukan sekadar datang setelahnya. Dalam konteks dakwah Nabi Saw, beban psikologis, penolakan masyarakat, dan dominasi kaum musyrik menjadi ujian berat yang nyaris mematahkan semangat, namun di saat yang sama Allah memberikan kemuliaan dan penguatan. Bagi Hamka, inilah sunnatullah dalam perjalanan hidup: setiap tantangan mengandung peluang yang dapat mengantarkan pada pencapaian lebih besar.⁸⁴

Dalam perspektif *Accomplishment*, pandangan ini menekankan pentingnya melihat kesulitan sebagai bagian integral dari proses meraih tujuan, bukan sebagai hambatan mutlak. Ketekunan, disiplin, dan keberanian untuk tetap berproses di tengah tekanan merupakan inti dari pencapaian yang bermakna. Aktivitas yang terarah menciptakan rasa keberhasilan yang tidak hanya memvalidasi upayanya, tetapi juga berperan sebagai mekanisme preventif dan kuratif terhadap *burnout*, menjaga kesehatan mental serta spiritual di tengah kondisi penuh tekanan.

Hamka menegaskan bahwa iman yang terjaga adalah kunci untuk menemukan kemudahan di dalam kesulitan. Dengan iman, seseorang mampu mengubah tekanan menjadi motivasi, menjadikan pengalaman pahit sebagai sumber kekuatan batin, dan memandang ujian sebagai sarana pembentukan karakter.⁸⁵ Sikap ini selaras dengan esensi *Accomplishment*, yakni memaknai setiap langkah termasuk fase tersulit sebagai bagian dari perjalanan menuju pertumbuhan diri, kepuasan batin, dan keberhasilan sejati.

Seluruh paparan di atas menunjukkan adanya kesesuaian antara penafsiran Hamka terhadap ayat-ayat *self-care* dan model PERMA sebagai upaya mengatasi *burnout*. Meski demikian, terdapat juga titik beda antar keduanya. Secara ontologis, tujuan PERMA adalah hidup yang “berkembang penuh” secara mental, emosional, dan sosial. Sementara Hamka mengarahkan penafsirannya pada tujuan penghambaan kepada Allah dan merih rida-Nya. *Well-being* (kesejahteraan) bukanlah tujuan akhir hidup dalam Islam, tetapi merupakan hasil atau dampak dari kehidupan yang benar, yaitu iman dan penghambaan kepada Allah.

Dari sudut epistemologi, Model PERMA yang dikembangkan oleh Martin Seligman lahir dari tradisi psikologi positif modern berakar pada paradigma ilmiah Barat. Ia berbasis empirisme dan positivisme. Sementara epistemologi

⁸⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.9, 613.

⁸⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, vol.9, 613.

penafsiran Hamka terhadap ayat-ayat *self-care* berbasis *naqli* yang kebenarannya tidak ditentukan oleh data empiris semata, tetapi oleh otoritas wahyu sebagai sumber pengetahuan tertinggi. Model PERMA bersifat *bottom-up* (dari data ke teori), sedangkan penafsiran Hamka bersifat *top-down* (dari wahyu ke pemahaman manusia). Implikasinya, PERMA berfokus pada *well-being* psikologis, sementara penafsiran Hamka berfokus pada penyucian jiwa dan kedekatan dengan Allah.

Secara konsep, *self* (diri) dalam model PERMA berorientasi pada *self-actualization*, yaitu upaya individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal berdasarkan pengalaman subjektif dan tujuan yang ditentukan secara personal. Dalam kerangka ini, diri diposisikan sebagai pusat orientasi yang otonom. Berbeda halnya dengan konsep diri dalam tafsir Hamka yang berakar pada pandangan Islam tentang manusia sebagai hamba Allah (*'abd*) yang keberadaannya terikat pada kehendak Ilahi. Oleh karena itu, pengembangan diri tidak diarahkan pada pemenuhan diri semata, melainkan pada penundukan diri kepada Allah melalui proses *tazkiyatun nafs*.

Seluruh analisis di atas menunjukkan bahwa penafsiran Hamka terhadap empat ayat di atas dapat dibaca sebagai model *self-care* Qur'ani yang bukan sekedar menginterpretasi ayat, tetapi menjadi psikologi Islami terapan. Konsep *Qur'anic self-care* ini memiliki ciri teosentris, berbasis wahyu, integrasi fisik–emosi–spiritual, serta *meaning-centered*. Penafsiran Hamka tidak hanya relevan dengan PERMA, tetapi secara implisit menunjukkan bahwa kerangka Islam melalui tafsir Hamka lebih komprehensif daripada PERMA, karena mencakup dimensi spiritual, teologis, dan eskatologis.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa penafsiran Hamka terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dapat dirumuskan sebagai model *self-care* Qur'ani yang bersifat holistik, mencakup dimensi fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Prinsip-prinsip seperti ukhuwah, pengendalian diri, keseimbangan hidup, serta keyakinan akan kemudahan dalam kesulitan berfungsi sebagai mekanisme penting dalam menjaga kesehatan diri sekaligus mencegah *burnout*.

Dalam perspektif psikologi positif, konsep tersebut memiliki kesesuaian yang kuat dengan model PERMA yang dikembangkan oleh Martin Seligman, terutama pada aspek emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Qur'ani dapat berdialog secara konstruktif dengan pendekatan psikologi modern dalam memahami kesejahteraan manusia.

Namun demikian, terdapat perbedaan mendasar antara keduanya. PERMA berorientasi pada kesejahteraan sebagai tujuan akhir berbasis empirisme, sedangkan dalam tafsir Hamka, kesejahteraan merupakan hasil dari

penghambaan kepada Allah yang berbasis wahyu. Oleh karena itu, konsep *self-care* Qur'ani menawarkan kerangka yang lebih teosentris dan komprehensif, sekaligus membuka peluang bagi pengembangan paradigma *Islamic Positive Psychology* dalam mengatasi *burnout*.

Daftar Pustaka

- Alam, Roslina. *Kelelahan Kerja (Burnout): Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*. Cetakan ke-1. Bantul-Jogjakarta: Penerbit Kampus, 2022.
- Alviyah, Avif. “Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhar.” *Ilmu Ushuluddin* 15, no. 1 (2016).
- Amir, Ahmad Nabil, dan Tasnim Abdul Rahman. “Tafsir al-Azhar: Kekuatan dan Pengaruhnya.” *Ibn Abbas: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 3, no. 2 (2020).
- Arroisi, Jarman, dan Husnida Afifah. “Sindrom Burnout Perspektif Herbert J. Freudenberger.” *Cakrawala Repositori IMWI* 5, no. 2 (2022): 290–302. <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v5i2.114>.
- Aufa, Esa Shaquille, Muhammad Nabil Firdaus, dan Muhammad Alfiadi Fadilurrahman. “Kesehatan sebagai Ibadah: Mengapa Menjaga Tubuh Adalah Bagian dari Keimanan.” *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2024): 48–56. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.121>.
- Ch, Taufik, Alber Oki, dan Lira Erlina. “Analisis Tafsir Al-Azhar Buya Hamka.” *Zad Al-Mufasssin: Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an (STIQ)* 1, no. 1 (2019).
- Dorociak, Katherine E., Patricia A. Rupert, Fred B. Bryant, dan Evan Zahniser. “Development of the Professional Self-Care Scale.” *Journal of Counseling Psychology* 64, no. 3 (2017): 325–34. <https://doi.org/10.1037/cou0000206>.
- Eksan, Dadi Purnama. *Buya Hamka: Teladan dan Inspirasi Penuh Talenta*. Yogyakarta: C-Klik Media, 2020.
- Fauziah, Firdha Novia, Rizqi Amalia Aprianty, dan Ghea Amalia Arpandy. “Self-Care dan Coping Stress pada Working Mothers.” *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 4, no. 2 (2024): 075–093. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i2.4598>.

- Fitriyani, Nina, dan Eka Wahyuni. "Gambaran Tingkat Mindful Self-care (Perawatan Diri Penuh Perhatian) Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam." *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13, no. 1 (2023): 261. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.7021>.
- Fitriyanti, Melita. "Burnout Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Konsep Diri pada Perawat Wanita yang Sudah Menikah di Rumah Sakit dr. Noesmir Baturaja." Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2022.
- Fredrickson, Barbara. "The Broaden and Build Theory of Positive Emotions." *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci* 359, no. 1449 (2004): 1367–78. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>.
- Ghofur, Saiful Amin. *Mozaiik Mufasir Al-Qur'an dari Klasik hingga Kontemporer*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013.
- Hadi, Purwaka, Abdullah Sinring, Farida Aryani, Suciani Latif, dan Sinta Nurul Oktaviana Kasim. "Layanan Self Care untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Guru BK." *INOVASI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat* 2, no. 1 (2022): 36–43.
- Hamka. *Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- . *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 8. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Hasan, A., dan A. Rashid. "Faith and health: The Islamic view on physical and spiritual well-being." *Journal of Religion and Health* 60, no. 4 (2021): 987–1002. <https://doi.org/10.1177/21565872211032112>.
- Hidayati, Husnul. "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka." *el-'Umdah* 1, no. 1 (2018): 25–42. <https://doi.org/10.20414/el-umdah.v1i1.407>.
- Hudaeva, Imam Faizin, dan Andi Rosa. "Penafsiran Buya Hamka terhadap Surat Al Fatihah: Studi Tafsir Al Azhar." *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara* 1, no. 6 (2024).
- Ismatulloh, A. M., dan Moh. Roqib. "Islamic Epistemology: The Integration of Knowledge and Contemporary Challenges from an Islamic Scholarly Perspective." *ISRG Journal of Education, Humanities, and Literature* 2, no. 6 (2025): 40–45. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17678277>.

- Izzan, Ahmad, dan Dindin Saepudin. *Tafsir Maudhu'i: Metode Praktis Penafsiran Al-Qur'an*. Bandung: Humaniora Utama Press, 2022.
- Jamil, M. "Hamka dan tafsir Al-Azhar." *Istishlah: Jurnal Hukum Islam* 12, no. 2 (2016).
- Keyes, Corey L. M., dan Jonathan Haidt. *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. Washington: American Psychological Association, 2003.
- Keyes, Corey L. M., dan Eduardo J. Simoes. "To flourish or not: positive mental health and all-cause mortality." *Am J Public Health* 102, no. 11 (2012): 2164–72. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2012.300918>.
- Lasmadasari, Novi, dan Weni Sulastri. "Evaluasi Perilaku Self Care Melalui Asuhan Keperawatan Berbasis Home Care pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Masa Pandemi." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu* 9, no. 1 (2021): 56–62. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i1.1530>.
- Mauliana, Sitti. "Hubungan antara Self-Efficacy dengan Burnout pada Guru Komplek Madrasah Terpadu Tungkob Aceh Besar yang Mengajar secara Tatap Muka di Masa Pandemi Covid-19." Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.
- Munawan, M. "Critical Discourse Analysis dalam Kajian Tafsir Alquran: Studi Tafsir Al-Azhar Karya Hamka." *TAJDIR* 25, no. 2 (2018).
- Murni, Dewi. "Tafsir Al-Azhar (Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis)." *Jurnal Syabadah* 3, no. 2 (2015).
- Muslih, Mohammad. *Metodologi Penelitian Filsafat dan Ilmu-Ilmu Keislaman: Deskriptif, Analitis, Hermeneutik, Kritis, dan Dekonstruktif*. Ponorogo: UNIDA Gontor Press, 2026.
- Mustofa, Ahmad, dan Yusuf Arisandi. "Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an." *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam* 1, no. 1 (2021): 22–43. <https://doi.org/10.38073/aljadwa.v1i1.470>.
- Musyarif. "Buya Hamka (Suatu Analisis Sosial Terhadap Kitab Tafsir Al-Azhar)." *AL MA'ARIEF: Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya* 1, no. 1 (2019): 36–57. <https://doi.org/10.35905/almaarief.v1i1.781>.
- Nabila, Dina Fatin, Yasir Haskas, dan Liza Fauzia. "Hubungan Self Management: Self Care dengan Kesehatan Mental pada Siswa Kelas XII

- di SMAN 5 Kota Makassar.” *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 4, no. 4 (2024): 90–95.
- Nina, dan Syatria Adymas Pranajaya. “Konsep Self-Care bagi Konselor di Masa Pandemi.” *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2020): 29–40. <https://doi.org/10.21093/tj.v1i1.2458>.
- Nisa, Fitrotun. “KONSEP SELF-LOVE MENURUT M. QURAISH SHIHAB (Studi Ayat-Ayat dalam Tafsir Al-Mishbah).” Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022.
- Priyanti, Isnia. “Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan terhadap Burnout pada Karyawan PT. X.” Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015.
- Puspitasari, Ria, dan Syarifah Hanifah. “Understanding Buya Hamka Dan Tafsir Al-Azhar.” *Ar Rosyad: Jurnal Keislaman dan Sosial Humaniora* 2 (Juni 2024).
- Putra, Bilal Indra, Husni, dan Sri Wahyuni. “The Differences in Epistemology in Islam: Traditional, Rational, And Sufistic Approaches.” *Journal of Indonesian Social Sciences* 6, no. 7 (2025).
- Roziqin, Baidatul, Baidatul Muhlisin Asti, dan Junaidi Abdul Munif. *101 Jejak Tokoh Islam Indonesia*. Yogyakarta: E-Nusantara, 2009.
- Salama, Nadiatus. “Burnout di Kalangan Pendakwah.” *Jurnal Ilmu Dakwah* 34, no. 1 (2014): 41–62. <https://doi.org/10.21580/jid.v34.1.63>.
- Salsabila, Khoirun Nisfi. “Konsep Self-care Perspektif Al-Quran: Analisis penafsiran Ayat-ayat Self-care menurut Asy-Sya’rawi.” Skripsi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024.
- Seligman, Martin. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. North Sydney: Random House Australia, 2011.
- Shirayev, Eric B., dan David A. Levy. *Psikologi Lintas Kultural Pemikiran Kritis dan Terapan Modern*. Jakarta: Kencana, 2012.
- Shofa, Tasya Gefira. “Konsep Self Love Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Komparatif Tafsir Al-Maragi dan Al-Mishbah).” Skripsi, Institut Ilmu al-Qur’an Jakarta, 2025.
- Surbakti, Novia Kristin. “Gambaran Perilaku Perawatan Diri (Self Care) Penderita Hipertensi di Puskesmas Kutalimbaru Kabupaten Deli

Serdang Tahun 2022.” Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, 2022.

Tsani, Aulia, dan Ursa Agniya. “Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental dalam Tafsir Al-Azhar.” *At-Tahfidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 2 (2024): 243–58. <https://doi.org/10.53649/at-tahfidz.v5i2.783>.

Wilczyński, Artur, dan Ewa Kołoszycz. “Applying the PERMA Model in Employee Wellbeing.” *E-Mentor* 2, no. 99 (2023): 39–46. <https://doi.org/10.15219/em99.1605>.