

ABSTRAK

Alfia Nurhayanti, 1221030021, 2026, “QANA’AH PERSPEKTIF BUYA HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR DAN RELEVANSINYA DENGAN SELF-LOVE”

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya tren gaya hidup modern yang memicu krisis kesehatan mental, seperti tingginya angka *insecurity* dan kesalahan dalam memaknai konsep *self-love* di kalangan masyarakat. Sebagai antitesis terhadap permasalahan tersebut, Islam menawarkan konsep spiritual *qana’ah* atau merasa cukup. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep *qana’ah* dalam perspektif Buya Hamka melalui Tafsir Al-Azhar serta relevansinya dengan konsep *self-love* dalam konteks psikologi Islami.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif-analitis dengan jenis studi kepustakaan (*library research*) dan analisis data menggunakan metode maudhu’i. Penulis menggunakan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka sebagai sumber data primer. Analisis dilakukan melalui pelacakan tujuh term kunci yang merepresentasikan pilar *qana’ah*, yaitu: *al-qani’*, *ridha*, *syukur*, *sabar*, *tawakkal*, *iffah*, dan *zuhud*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *qana’ah* dalam perspektif Buya Hamka adalah sikap mental merasa cukup atas segala sesuatu yang dimiliki, rela menerima setiap ketentuan Allah, serta menjaga kehormatan diri dari sifat rakus dan iri hati terhadap milik orang lain. Relevansi antara *qana’ah* dan *self-love* ditemukan pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*) dan penghargaan nilai diri (*self-worth*) yang sehat. *Qana’ah* berfungsi sebagai jangkar spiritual bagi praktik *self-love* agar tidak terjebak dalam narsisme atau egoisme, melainkan pada pengembangan karakter yang menghargai diri sebagai amanah Ilahi. Penulisan ini menyimpulkan bahwa integrasi nilai *qana’ah* mampu membentuk konsep "Spiritual *Self-Love*" yang menghadirkan ketenangan batin (*tuma’ninah*) sebagai solusi preventif atas krisis mental di era modern.

Kata Kunci: *Qana’ah*, Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, *Self-Love*, Kesehatan Mental.