



MAKANAN DAN KEUTUHAN JIWA-RAGA MANUSIA: PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM DALAM PEMIKIRAN BUYA HAMKA

*“Food and the Holistic Integration of Body and Soul: An
Islamic Psychological Perspective on Buya Hamka’s
Thought.”*

Sherli Kurnia Oktaviana^{1,*} & Ihsan Nurmansyah¹

¹ Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Adab, Institut Agama Islam Negeri Pontianak, Indonesia

*Corresponding author e-mail:
sherli@iainptk.ac.id

Received: 13-02-2026
Accepted: 12-04-2026
Published: 30-04-2026

How to Cite:

Oktaviana, S. K. & Nurmansyah, I. (2026). Makanan dan Keutuhan Jiwa-Raga Manusia: Perspektif Psikologi Islam dalam Pemikiran Buya Hamka. *Jurnal Dirasatica: Jurnal Pengajian Islam Kontemporer*, 2(1), 1-16

ABSTRACT

Buya Hamka, a prominent Indonesian scholar and intellectual, offers profound insights into various aspects of life, including food. However, his views on the relationship between food and physical, psychological, and spiritual well-being have not been extensively explored. This study aims to examine the influence of food on human physical, psychological, and spiritual conditions from Hamka’s perspective. Using a qualitative library research approach and a descriptive-analytical method, this study analyzes Hamka’s monumental work, *Tafsir al-Azhar*. The findings reveal that Hamka’s interpretation emphasizes food as a determinant of physical health, a source of inner tranquility, and a means of spiritual purification. First, Hamka’s concept of *halālan ṭayyiban* reflects an integration of Islamic legal principles and scientific rationality, aligning with

contemporary nutritional findings on the importance of balanced diets in preventing metabolic diseases. Second, the consumption of lawful and wholesome food has significant psychological implications, particularly in maintaining emotional stability, clarity of the heart, and strong self-regulation, as emphasized in Islamic psychology. Third, food functions as a spiritual factor that shapes inner purity, the efficacy of supplication, and the quality of righteous deeds. These findings demonstrate that Hamka's perspective offers a comprehensive integration of Qur'anic teachings, modern health principles, and the concept of *tazkiyah al-nafs* in Islamic psychology, positioning food as a reflection of holistic human well-being.

Keywords: *Food; Buya Hamka; Ḥalālan Ṭayyiban; Islamic Psychology; Self-Purification.*

ABSTRAK

Buya Hamka, seorang ulama dan pemikir terkemuka di Indonesia, memiliki pandangan yang mendalam tentang pelbagai aspek kehidupan, termasuk makanan. Namun, pemikirannya tentang hubungan makanan dengan kesehatan fizikal, psikologi, dan spiritual belum banyak dikaji secara mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh makanan terhadap kondisi fizikal, psikologi, dan spiritual manusia berdasarkan perspektif Buya Hamka. Dengan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka, penelitian ini menganalisis karya Buya Hamka yang monumental, iaitu *Tafsir al-Azhar*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif-analitis. Hasil penelitian menunjukkan bahawa pentafsiran Buya Hamka menegaskan makanan sebagai asas kesehatan fizikal, sumber ketenangan jiwa, dan sarana penyucian diri. Pertama, konsep *ḥalālan ṭayyiban* menurut Hamka mencakup integrasi antara ketentuan syariat dan rasionaliti saintifik, yang selaras dengan penemuan gizi moden mengenai pentingnya pola makan seimbang untuk mencegah penyakit metabolik. Kedua, konsumsi makanan halal dan baik terbukti memiliki implikasi psikologi yang signifikan, terutama dalam menjaga kestabilan emosi, kejernihan hati, serta kekuatan pengendalian diri, sebagaimana ditekankan dalam psikologi Islam. Ketiga, makanan diposisikan sebagai faktor spiritual yang menentukan kebersihan batin, keberkesanan doa, dan kualiti amalan. Penemuan ini menunjukkan bahawa perspektif Hamka menghadirkan perpaduan komprehensif antara ajaran al-Quran, prinsip kesehatan moden, dan konsep *tazkiyah al-nafs* dalam psikologi Islam, sekaligus menjadikan makanan sebagai cermin keseimbangan hidup manusia secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Makanan; Buya Hamka; Ḥalālan Ṭayyiban; Psikologi Islam; Penyucian Diri.*

1. Pendahuluan

Makanan merupakan elemen fundamental dalam kehidupan manusia, tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan keperluan biologi, tetapi juga berperanan penting dalam mempengaruhi keseimbangan fizikal, psikologi dan spiritual seseorang (Azisi, 2020). Pemilihan dan pola pengambilan makanan mencerminkan kesedaran manusia terhadap tubuh dan jiwanya, sekaligus menjadi faktor yang menentukan kualiti hidup secara menyeluruh. Dalam perspektif Islam, konsep *halalan tayyiban* tidak hanya menekankan aspek legaliti makanan, tetapi juga mengandung dimensi moral, etika, dan spiritual yang berfungsi menjaga kesucian jiwa serta ketenteraman batin (Mulyati et al., 2023). Dengan demikian, makanan dalam Islam memiliki nilai transendental yang menghubungkan manusia dengan Tuhan melalui praktik pemakanan yang benar, bersih dan seimbang.

Dalam konteks pemikiran Islam di Indonesia, Buya Hamka menempati posisi penting sebagai ulama dan intelektual yang memadukan rasionaliti moden dengan nilai-nilai spiritual keislaman. Melalui karya monumentalnya *Tafsir al-Azhar*, Hamka tidak hanya membahas makanan sebagai keperluan jasmani, tetapi juga menyoroti dimensi moral dan spiritual yang melekat di dalamnya. Menurut Hamka, makanan yang diambil oleh seseorang mempunyai implikasi langsung terhadap pembentukan karakter, ketenangan jiwa, dan kedekatan spiritual kepada Allah. Dengan kata lain, makanan bagi Hamka bukan sekadar memenuhi keperluan tenaga tubuh, tetapi juga sarana penyucian diri dan penjaga keseimbangan antara manusia, Tuhan dan alam (Hamka, 2007).

2. Sorotan Literatur

Kajian ilmiah mengenai hubungan makanan dengan kesihatan fizikal, psikologi dan spiritual telah dilakukan dalam pelbagai disiplin ilmu. Dalam bidang perubatan, penelitian Andriyani (2019) dan Syaiful et al (2022) memfokuskan kepada pengaruh pola makan terhadap kesihatan fizikal, seperti pencegahan penyakit degeneratif dan peningkatan daya tahan tubuh. Dalam bidang psikologi pula, penelitian Arsudin et al (2024) dan Syahputra (2021) mengkaji kaitan antara nutrisi dan kesihatan mental, termasuk pengaruh gizi terhadap suasana hati, stres, dan gangguan emosi. Sementara itu, penelitian Khairina & Syifa (2023) serta Yanti (2023) menekankan aspek etika dan spiritual dalam konsep makanan *halal* dan *tayyib*, sebagai manifestasi keimanan dan ketakwaan.

Meskipun pelbagai penelitian tersebut memberikan kontribusi yang berharga, terdapat beberapa keterbatasan yang menunjukkan wujud jurang kajian

yang jelas. Pertama, kebanyakan penyelidikan masih bersifat sektoral, yaitu membicarakan dimensi fizikal, psikologi dan spiritual secara terpisah tanpa mengintegrasikannya dalam satu kerangka holistik, sehingga pemahaman tentang makanan sebagai fenomena multidimensi belum berkembang secara menyeluruh. Kedua, kajian terhadap pemikiran tokoh Islam moden, khususnya Buya Hamka, masih terhad, sedangkan beliau menawarkan pendekatan integratif yang menggabungkan tafsir al-Quran, pengalaman sosial, serta refleksi psikologi dan spiritual dalam memahami aspek pemakanan. Ketiga, dalam konteks kontemporari, isu makanan turut berkait dengan krisis gaya hidup seperti budaya konsumtif, ketidakseimbangan nutrisi, dan kemerosotan kesedaran spiritual, namun kajian terdahulu belum mengaitkannya secara komprehensif dan bersepadu.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif pemikiran Buya Hamka mengenai pengaruh makanan terhadap keutuhan jiwa-raga manusia melalui perspektif psikologi Islam. Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis digunakan untuk menelaah gagasan Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* serta mengaitkannya dengan kondisi sosial moden. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan konsep kesihatan holistik berasaskan nilai-nilai Islam, sekaligus mendorong kesedaran masyarakat tentang pentingnya mengambil makanan yang *halalan tayyiban* guna mencapai keseimbangan fizikal, kestabilan psikologi, dan kemurnian spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

3. Metodologi Kajian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analisis, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap pandangan Buya Hamka tentang pengaruh makanan terhadap keutuhan jiwa dan raga manusia dalam perspektif Psikologi Islam. Pendekatan kualitatif dipilih kerana penelitian ini berfokus pada eksplorasi makna, interpretasi teks, dan pentafsiran pemikiran tokoh berdasarkan konteks sosial, moral dan spiritual yang melatarinya (Nasution, 2023). Dengan demikian, penelitian ini tidak bermaksud mengukur fenomena secara statistik, melainkan menelaah secara reflektif dan kontekstual gagasan Buya Hamka sebagaimana termuat dalam karya monumentalnya, *Tafsir al-Azhar*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kajian kepustakaan (*library research*), iaitu penelitian yang bersandarkan data dan informasi yang bersumber dari literatur tertulis, baik primer mahupun sekunder (Darmalaksana, 2020). Sumber primer penelitian ini adalah *Tafsir al-Azhar* karya Buya Hamka, khususnya pada bahagian-bahagian yang membahas tema makanan, kesihatan jasmani, keseimbangan jiwa, dan kesucian spiritual. Adapun sumber sekunder meliputi karya-karya Buya Hamka lainnya, buku, artikel ilmiah dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik

pengaruh makanan terhadap dimensi fizikal, psikologi dan spiritual manusia.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*), yang bertujuan mentafsirkan makna kandungan teks secara sistematik, objektif, dan kontekstual. Tahapan analisis dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah sebagai berikut: Pertama, identifikasi data dengan menelusuri dan mengumpulkan ayat-ayat serta penjelasan dalam *Tafsir al-Azhar* yang berkaitan dengan tema makanan, kesihatan fizikal, keseimbangan jiwa dan spiritual. Kedua, menganalisis pentafsiran Buya Hamka dengan mempertimbangkan konteks teologi, moral, dan psikologi yang melingkupinya, serta relevansinya dengan cabaran kehidupan moden. Ketiga, sintesis hasil analisis dengan menghubungkan dapatan kajian dengan kerangka psikologi Islam untuk menjelaskan hubungan antara dimensi fizikal, psikologi dan spiritual manusia. Melalui tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang komprehensif tentang konsep keseimbangan jiwa-raga manusia dalam pemikiran Buya Hamka, serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan wacana psikologi Islam yang bersifat integratif dan holistik.

4. Dapatan Kajian

4.1 Pemetaan Ayat dan Tema Pemakanan dalam *Tafsir al-Azhar*

Hasil analisis terhadap *Tafsir al-Azhar* mendapati bahawa terdapat tujuh ayat utama yang menjadi asas perbincangan pemakanan, iaitu Surah al-Baqarah [2]: 168 dan 172, Surah Al-Maidah [5]: 87–88, Surah Al-A'raf [7]: 31, Surah Al-Nahl [16]: 114, serta Surah Al-Mukminun [23]: 51. Ayat-ayat tersebut dapat diklasifikasikan kepada beberapa tema utama, iaitu:

- i. Konsep *ḥalalan ṭayyiban* (Al-Baqarah: 168, 172; Al-Nahl: 114). Berdasarkan pentafsiran Hamka, konsep *ḥalalan ṭayyiban* merujuk kepada makanan yang bukan sahaja halal dari sudut hukum, tetapi juga baik, bersih dan memberi manfaat kepada tubuh. Beliau menegaskan bahawa makanan yang diperoleh secara tidak halal seperti penipuan dan kecurangan boleh memberi kesan negatif terhadap jiwa manusia. Selain itu, Hamka menjelaskan bahawa aspek "*ṭayyib*" merangkumi kualiti makanan yang sesuai dengan fitrah manusia serta tidak memudaratkan kesihatan, sekaligus menuntut manusia agar memilih makanan secara bijaksana dan seimbang (Hamka, 2007). Dalam konteks ini, makanan yang baik turut menyumbang kepada ketenangan jiwa dan pembentukan akhlak mulia.
- ii. Larangan berlebih-lebihan dalam pemakanan (Al-A'raf: 31). Dalam mentafsirkan ayat ini, Hamka menegaskan kepentingan kesederhanaan

- dalam makan dan minum sebagai asas keseimbangan hidup seorang Muslim. Menurut beliau, pengambilan makanan dan minuman yang berlebihan bukan sahaja memberi kesan negatif terhadap kesihatan jasmani, tetapi juga boleh mempengaruhi keadaan rohani dan kestabilan kehidupan sosial. Hamka turut menjelaskan bahawa sikap berlebih-lebihan mencerminkan kecenderungan menurut hawa nafsu, yang boleh membawa kepada pelbagai kemudaratan seperti penyakit, pembaziran, serta gangguan terhadap kesejahteraan diri dan keluarga (Hamka, 2007). Oleh itu, prinsip kesederhanaan dalam pemakanan dilihat sebagai sebahagian daripada disiplin diri yang penting dalam kehidupan beragama.
- iii. Etika penggunaan dan batasan syariat (al-Mā'idah: 87–88). Dalam mentafsirkan ayat ini, Hamka menegaskan bahawa Islam tidak melarang manusia menikmati makanan yang baik dan berkhasiat, selagi mana ia berada dalam batas yang dihallowkan oleh Allah. Menurut beliau, konsep “barang baik” merangkumi makanan yang bukan sahaja halal, tetapi juga mengandungi nilai pemakanan yang menyumbang kepada kesihatan tubuh dan kesejahteraan jiwa. Namun demikian, Hamka turut mengingatkan bahawa kebebasan dalam menikmati makanan tidak bermakna tanpa batas. Sikap melampaui batas dalam pemakanan boleh membawa kepada pelbagai penyakit dan kemudaratan, sebagaimana yang diakui dalam bidang perubatan moden. Oleh itu, prinsip halal dan baik (*ṭayyib*) perlu difahami secara seimbang, iaitu menggabungkan tuntutan syariat dengan pertimbangan kesihatan (Hamka, 2007). Pentafsiran ini menunjukkan bahawa ajaran Islam dalam pemakanan bukan sahaja bersifat normatif, tetapi juga selari dengan perkembangan ilmu kesihatan, sekaligus menegaskan kepentingan disiplin diri dalam mengawal pola penggunaan.
- iv. Hubungan antara pemakanan dan amal soleh (Al-Mukminun: 51). Dalam mentafsirkan ayat ini, Hamka menegaskan bahawa terdapat hubungan yang erat antara sumber makanan dengan keadaan rohani dan amal perbuatan seseorang. Menurut beliau, makanan yang berasal daripada sumber yang halal dan baik bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan jasmani, tetapi turut mempengaruhi kejernihan jiwa dan kekuatan moral individu. Hamka menjelaskan bahawa individu yang menjaga kehalalan rezekinya akan memiliki ketenangan batin, keberanian moral, serta keupayaan untuk melakukan amal soleh dan menegakkan kebenaran. Sebaliknya, makanan yang diperoleh daripada sumber yang tidak halal

boleh melemahkan jiwa dan menjejaskan integriti diri (Hamka, 2007). Oleh itu, pemakanan dalam Islam tidak hanya bersifat fizikal, tetapi turut berkait langsung dengan pembentukan akhlak dan spiritualiti.

5. Perbincangan

Perbincangan ini disusun berdasarkan tiga tahap analisis, iaitu: (1) interpretasi terhadap data tafsir yang telah dipetakan dalam dapatan kajian, (2) analisis kontekstual dengan mempertimbangkan dimensi teologi, moral, dan psikologi dalam pentafsiran Buya Hamka, serta (3) sintesis dengan kerangka psikologi Islam dan dapatan ilmu moden bagi menjelaskan hubungan antara dimensi fizikal, psikologi, dan spiritual manusia.

5.1 Makanan Sebagai Cerminan Keseimbangan Fizikal

Dalam *Tafsir al-Azhar*, Buya Hamka menempatkan persoalan makanan bukan sekadar urusan konsumsi biologikal, bahkan sebagai refleksi dari keseimbangan hidup yang harus dijaga oleh setiap manusia. Mentafsirkan firman Allah dalam Surah Al-Baqarah [2]: 168, "*Wahai manusia! Makanlah dari apa yang ada di bumi yang halal lagi baik, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan.*" Hamka menegaskan bahawa seruan tersebut merupakan panggilan universal agar manusia mengatur pola pemakanannya dengan memperhatikan dua prinsip utama, iaitu *halalan* dan *ṭayyiban*. Menurutnya, makanan yang halal ialah lawan dari yang haram, iaitu yang telah dilarang oleh Allah seperti bangkai, darah, daging babi, serta haiwan yang disembelih bukan atas nama Allah. Namun, Hamka menambahkan bahawa kehalalan saja tidak cukup, makanan itu juga harus *ṭayyib*, iaitu baik, sesuai dan bermanfaat bagi kesihatan tubuh (Hamka, 2007).

Konsep *ṭayyib* dalam tafsir Hamka mengandungi dimensi rasional yang memberi ruang kepada pertimbangan akal manusia. Beliau memberi contoh bahawa meskipun daging lembu termasuk dalam kategori halal, jika cara pengambilannya tidak tepat, seperti memakannya dalam keadaan mentah, maka tidaklah *ṭayyib* kerana membahayakan kesihatan (Hamka, 2007). Dengan demikian, prinsip *ḥalalan ṭayyiban* menurut Hamka menuntut integrasi antara ketentuan syariat dan pengetahuan ilmiah, sehingga ajaran al-Quran tidak hanya menentukan jenis makanan, tetapi juga menuntun cara pengambilan yang sihat dan bermanfaat. Sejalan dengan itu, ketika menafsirkan QS Al-Baqarah [2]: 172, "*Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari yang baik-baik apa yang telah Kami karuniakan kepada kamu.*" Hamka

menegaskan bahwa perintah makan bagi orang beriman tidak semata-mata berkaitan dengan pengisian perut. Menurutnya, tujuan makan adalah menguatkan tubuh, dan dengan tubuh yang kuat serta sehat, fikiran menjadi lebih jernih dan rasa syukur kepada Allah semakin mendalam.

Selanjutnya, dalam QS. Al-Maidah [5]: 87, Allah memperingatkan agar manusia tidak mengharamkan apa yang telah diharamkan-Nya dan memerintahkan untuk menikmati makanan yang baik dan bermanfaat. Hamka memaknai ayat ini sebagai teguran terhadap sikap berlebihan dan penyimpangan dalam pola pemakanan. Ia menjelaskan bahwa makanan-makanan yang halal dan baik meliputi daging haiwan yang disembelih secara syar'i, buah-buahan, sayuran, beras, gandum, dan pelbagai bahan makanan lain yang mengandungi unsur gizi seperti protein, vitamin, kalori, dan hormon. Hamka menilai bahawa di balik perintah ini terkandung hikmah kesihatan yang sesuai dengan penemuan ilmu kedokteran moden. Banyak penyakit timbul akibat pola pemakanan yang tidak seimbang, seperti gula darah tinggi, hipertensi, dan penyakit ginjal, yang muncul kerana manusia makan secara berlebihan tanpa mempertimbangkan keseimbangan zat gizi (Hamka, 2007).

Dari perspektif ilmu kedokteran dan nutrisi moden, dapatan empirikal memperkuat interpretasi Hamka bahawa pola pemakanan yang tidak seimbang dan pengambilan secara berlebihan merupakan faktor utama yang menyumbang kepada kemunculan penyakit metabolik. Tinjauan ilmu gizi dan epidemiologi menunjukkan bahawa kelebihan pengambilan energi (kalori) dan ketidakseimbangan makronutrien berkait rapat dengan kenaikan adipositi, obesiti, serta risiko diabetes jenis 2 dan hipertensi (Espinosa-Salas & Gonzalez-Arias, 2023). Dengan demikian, larangan berlebihan dan anjuran memilih makanan *ṭayyib* selaras dengan prinsip pencegahan penyakit kronik melalui pola pemakanan sihat.

Kaitan lebih spesifik antara pola pemakanan dan penyakit ginjal kronik (*chronic kidney disease, CKD*) juga telah dibuktikan dalam literatur. Pola pemakanan bermutu rendah atau pola pemakanan ala "*Western*", misalnya tinggi gula, garam, lemak tepu dan minuman manis, dikaitkan dengan peningkatan insiden CKD, sementara pola pemakanan sihat, contohnya banyak sayur-buah, serat, komposisi makro terkawal, dapat menurunkan risikonya. Selain itu, obesiti dan hipertensi sering disebabkan atau diperburuk oleh kebiasaan makan berlebihan merupakan faktor risiko utama bagi perkembangan penyakit ginjal kronik (He et al., 2021). Pernyataan ini mendukung pentafsiran Hamka bahawa pedoman al-Quran mengenai pemakanan mengandungi hikmah kesihatan yang turut disahkan secara ilmiah.

Akhirnya, badan kesihatan dunia menegaskan bahawa pengambilan garam (natrium) dan gula berlebihan meningkatkan tekanan darah dan risiko kardiovaskular serta penyakit berkaitan metabolik (World Health Organization, 2025). Dapatan ini memperkukuh pesanan al-Quran dalam Tafsir Hamka agar umat menghindari pengambilan secara berlebihan dan memilih makanan *ṭayyib* demi menjaga kesihatan jasmani. Dengan demikian, integrasi antara petunjuk wahyu dan bukti ilmiah memperlihatkan bahawa perintah agama tentang makanan bukan hanya normatif tetapi juga preventif bagi kesihatan masyarakat.

Dalam mentafsirkan QS. Al-Maidah [5]: 88, Hamka menampilkan pendekatan yang tidak hanya normatif, tetapi juga analitis dengan mengaitkan ajaran al-Quran dengan perkembangan ilmu kesihatan moden. Beliau mengutip hasil simposium kesihatan di Bali pada tahun 1965 yang menunjukkan bahawa kebiasaan masyarakat Hindu-Bali memakan daging babi mentah dan darah mentah menyebabkan tingginya kes penyakit cacing pita. Bagi Hamka, dapatan tersebut bukan sekadar bukti perubatan, tetapi menjadi hujah empirikal yang menguatkan hikmah di sebalik larangan Islam terhadap makanan haram dan tidak sihat. Dengan demikian, Hamka menegaskan bahawa ajaran Islam telah mengantisipasi prinsip-prinsip kesihatan terlebih dahulu sebelum ilmu kedokteran moden memberikan penjelasan ilmiahnya (Hamka, 2007).

Pandangan ini dapat diperkuat dengan penjelasan Wahbah al-Zuhaili yang menyatakan bahawa pengharaman babi juga berkaitan dengan kandungan parasit, khususnya cacing, dalam tubuhnya yang berpotensi membahayakan kesihatan manusia. Menurutnya, aspek bahaya biologi ini menjadi salah satu hikmah rasional di sebalik pengharaman, di samping dimensi ketaatan normatif terhadap ketentuan syariat (Nurmansyah, 2020; Nurmansyah et al., 2023). Hubungan antara larangan syariat dan dapatan ilmiah ini juga diperkuat oleh bukti perubatan kontemporari. Penelitian terbaru menunjukkan bahawa pengambilan daging babi berpotensi mencetuskan pelbagai penyakit serius seperti kanser kolorektal, hepatitis E, infeksi cacing pita, dan *multiple sclerosis* (Maiyena & Mawarnis, 2022). Data ilmiah ini memperteguh posisi argumentatif Hamka bahawa prinsip *ḥalalan ṭayyiban* bukan hanya memiliki dasar teologi, tetapi juga selari dengan realiti kesihatan awam moden.

Lebih jauh, Hamka mengaitkan makna *ḥalalan ṭayyiban* dengan prinsip kesederhanaan dalam QS. al-A'raf [7]: 31, "*Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan.*" Beliau mentafsirkan bahawa perintah ini menegaskan keseimbangan sebagai inti ajaran Islam dalam menjaga kesihatan jasmani. Makan dan minum secara berlebihan, meskipun dari bahan yang halal dan baik, tetap mendatangkan mudarat bagi tubuh. Hamka menganjurkan agar umat Islam makan

secukupnya, berhenti sebelum kenyang, dan minum sekadar menghilangkan haus. Prinsip kesederhanaan dalam pemakanan ini merupakan bentuk syukur atas nikmat Allah dan saranan menjaga kecergasan fizikal (Hamka, 2007).

Dengan demikian, bagi Buya Hamka, konsep pemakanan dalam Islam tidak hanya bernilai ritual, tetapi juga ilmiah dan moral. Prinsip *halalan tayyiban* serta larangan berlebih-lebihan mengandungi panduan hidup sihat yang selari dengan disiplin ilmu gizi moden. Makanan, dalam pandangan Hamka, adalah cerminan keseimbangan fizikal yang menggambarkan harmoni antara kepatuhan spiritual, rasionaliti ilmiah, dan tanggungjawab manusia terhadap tubuhnya. Pandangan ini meneguhkan relevansi Tafsir Hamka sebagai jambatan antara ajaran wahyu dan kesedaran kesihatan moden.

5.2 Makanan dan Ketenangan Jiwa

Buya Hamka tidak hanya menyoroti pengaruh makanan terhadap tubuh secara biologi, melainkan juga menempatkannya sebagai pemboleh ubah penting dalam pembentukan keadaan batin, kestabilan emosi dan kebersihan jiwa. Pandangan ini selaras dengan kerangka psikologi Islam yang memandangkan manusia sebagai kesatuan antara jasad, *nafs*, *qalb*, dan roh (Musrifah, 2023). Dalam QS. Al-Nahl [16]: 114, Allah berfirman: “Maka makanlah olehmu apa yang telah dikurniakan Allah kepadamu, yang halal lagi baik.” Menurut Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar*, ayat ini merupakan bimbingan Ilahi agar manusia mengatur pola pemakanan sebagai langkah preventif sebelum datangnya krisis, atau sebagai refleksi setelah melewati kesulitan (Hamka, 2007). Dalam perspektif psikologi Islam, makanan halal dan baik berfungsi sebagai faktor asas terciptanya ketenangan jiwa, kerana apa yang masuk ke dalam tubuh diyakini mempengaruhi kualiti kesedaran dan pengendalian diri seseorang (Ihsan et al., 2024).

Prinsip ini ditegaskan kembali dalam QS. Al-Baqarah [2]: 168 yang memerintahkan seluruh manusia agar mengambil makanan halal dan baik serta menjauhi langkah-langkah syaitan. Hamka (2007) mengaitkan ayat ini dengan realiti sosial berupa kecurangan, penipuan, dan kezaliman yang sering berakar pada syahwat perut. Dalam kerangka psikologi Islam, kondisi ini dapat dijelaskan melalui dominasi *nafs ammarah*, iaitu dorongan instinktif yang tidak terkawal. Ketika pemenuhan keperluan makan didorong oleh cara-cara yang haram, maka fungsi *qalb* sebagai pusat kesedaran moral menjadi tumpul, sehingga individu rentan terhadap perilaku menyimpang dan ketidakstabilan emosi (Nurlina & Bashori, 2025).

Bagi orang-orang beriman, tuntutan ini menjadi lebih ditekankan sebagaimana QS. Al-Baqarah [2]: 172. Hamka (2007) menegaskan bahawa makan bagi mukmin bukan sekadar untuk menghilangkan lapar, melainkan sebagai saranan penguat jasmani agar ibadah dan aktiviti spiritual berjalan secara optimum. Psikologi

Islam memandang tubuh yang sihat sebagai medium bagi kejernihan akal dan kebersihan hati (*qalb salim*) (Sa'adah, 2025). Dengan demikian, pengambilan makanan halal dan baik memberikan sumbangan langsung terhadap peningkatan kualiti kesedaran spiritual, rasa syukur, dan keseimbangan emosi.

Islam juga mengatur adab makan sebagai latihan psikologi-spiritual. Anjuran membaca *bismillah* sebelum makan dan bersyukur setelahnya berfungsi sebagai proses *conditioning* spiritual yang menanamkan kesedaran ketuhanan dalam aktiviti sehari-hari. Dalam psikologi Islam, amalan ini memperkuat dimensi *tazkiyat al-nafs*, kerana individu dilatih untuk menghubungkan keperluan biologi dengan nilai transendental. Sebaliknya, makanan yang tidak baik, baik dari segi zat mahupun sumbernya, berpotensi merosak keseimbangan psikologi, memunculkan kegelisahan batin, dan menghalang perkembangan akhlak (Sirojuddin & Sabilillah, 2025).

Dapatan Hamka (2007) mengenai pengaruh makanan terhadap mimpi dengan merujuk kepada Ibnu Qayyim al-Jauziyyah memperlihatkan bahawa kesan pengambilan makanan halal menjangkau hingga alam bawah sadar. Dalam psikologi Islam, mimpi dipandang sebagai salah satu ekspresi kondisi jiwa. Mimpi yang baik merefleksikan kebersihan *qalb*, sementara mimpi buruk sering kali berkaitan dengan kekacauan batin (Masrukhin et al., 2023). Penekanan Ibnu Qayyim pada kehalalan makanan, kejujuran, dan ibadah sebelum tidur menunjukkan bahawa ketenangan jiwa merupakan proses holistik yang melibatkan dimensi sadar dan tidak sadar.

Lebih lanjut, QS. Al-Mukminun [23]: 51 menegaskan hubungan langsung antara makanan halal dan amal soleh. Ayat ini mendukung kerangka psikologi Islam yang menempatkan integriti moral sebagai buah dari kebersihan jiwa. Hamka (2007) menegaskan bahawa seseorang yang memakan harta haram akan kehilangan autoriti batin, sehingga ucapannya sukar diterima dan perilakunya kehilangan kekuatan pengaruh. Dalam terminologi psikologi Islam, kondisi ini menunjukkan lemahnya *self-regulation* spiritual, iaitu ketidakmampuan mengelola dorongan nafsu demi nilai-nilai ilahiah (Utari, 2021).

Dengan demikian, dapatan tafsir Buya Hamka memperkuat tesis psikologi Islam bahawa makanan halal dan baik merupakan faktor fundamental dalam pembentukan ketenangan jiwa. Makanan tidak hanya mempengaruhi kesihatan fizikal, tetapi juga membentuk pola berfikir, kestabilan emosi, kejernihan hati, dan kualiti perilaku sosial. Ketika sumber penghidupan bersih dan pola pemakanan terjaga, individu bebas dari konflik batin, memiliki keberanian moral, serta mampu menerapkan amal soleh secara konsisten. Oleh kerana itu, dalam kerangka psikologi Islam, pengaturan makanan menjadi sebahagian integral daripada usaha mencapai kesihatan mental-spiritual dan keutuhan keperibadian manusia.

5.3 Makanan sebagai Sarana Penyucian Diri

Hamka, ketika mentafsirkan QS. Al-Baqarah ayat 168 memberikan perhatian besar terhadap pengaruh makanan halal terhadap kebersihan rohani manusia. Beliau mengutip sebuah riwayat dari Ibn Mardawaih melalui Ibn 'Abbas yang menceritakan bahwa ketika ayat "*Wahai seluruh manusia, makanlah dari apa yang terdapat di bumi ini yang halal lagi baik*" dibacakan di hadapan Nabi Saw, sahabat Sa'ad bin Abi Waqqas berdiri dan memohon agar Rasul mendoakannya menjadi seseorang yang mustajab doanya. Permintaan tersebut dijawab Nabi dengan sebuah pesanan yang sangat mendalam: "*Wahai Saad, perbaikilah makananmu, nescaya engkau akan menjadi orang yang makbul doanya.*" (Hamka, 2007).

Rasulullah kemudian menegaskan bahwa siapa pun yang memasukkan satu suap makanan haram ke dalam perutnya, amalnya tidak akan diterima selama empat puluh hari. Bahkan daging yang tumbuh dari harta haram atau riba, kata Nabi, "lebih layak bagi api". Hamka mentafsirkan ungkapan ini sebagai peringatan bahwa lebih baik seseorang merasakan kepahitan dan kesulitan dunia, sekadar "api" lapar atau hidup sederhana daripada menanggung murka Allah akibat memakan yang haram. (Hamka, 2007).

Melalui kisah ini, Hamka ingin menunjukkan bahwa makanan tidak hanya memberi energi pada tubuh, tetapi juga membentuk kejernihan hati, ketenangan batin, dan kepekaan spiritual seseorang. Kehalalan makanan bukan sekadar masalah fikah, tetapi menjadi sebahagian daripada proses penyucian diri (*tazkiyah al-nafs*) yang menentukan sejauh mana seseorang mampu menerima hidayah, merasakan ketenteraman, dan menjalani kehidupan dengan keberkatan (Abdillah et al., 2025).

Pandangan Hamka ini sangat selaras dengan kerangka psikologi Islam, yang melihat manusia sebagai kesatuan antara tubuh, jiwa dan roh (Musrifah, 2023). Dalam pendekatan ini, makanan difahami bukan hanya sebagai pemenuhan keperluan biologi, tetapi juga sebagai faktor yang membentuk keadaan psikologi dan spiritual. Makanan yang halal dan *ṭayyib* dianggap memiliki pengaruh langsung terhadap kejernihan hati, kestabilan emosi, dan kekuatan moral seseorang. Sebaliknya, makanan haram dipandang dapat menimbulkan kegelisahan psikologi, menumpulkan kepekaan moral, serta menjauhkan seseorang dari ketenangan spiritual (Arsudin et al., 2024).

Dalam perspektif psikologi Islam, kebersihan makanan berkait erat dengan kebersihan batin. Pengambilan makanan yang halal memperkuat kondisi *nafs muṭma'innah*, jiwa yang tenang, stabil, dan dekat kepada Allah. Sementara itu, makanan yang tidak halal memperkuat *nafs ammarah*, iaitu dorongan nafsu negatif yang mudah menyeret seseorang ke perilaku impulsif, pemikiran negatif, dan ketidakstabilan emosi (Khairina & Syifa, 2023). Dengan kata lain, pola pemakanan

yang bersih menjadi asas penting bagi pembentukan karakter, integriti moral, serta kesejahteraan rohani.

Dapatan penelitian masa kini yang menunjukkan hubungan erat antara pola pemakanan, kestabilan emosi, kawalan diri, dan kualiti hidup spiritual semakin menguatkan relevansi pandangan Hamka. Penelitian-penelitian psikologi moden menunjukkan bahawa cara manusia mengkonsumsi makanan dapat mempengaruhi kondisi mentalnya, termasuk tahap tekanan, kejernihan berfikir, serta kualiti hubungan sosial dan spiritual (Nirwana et al., 2024). Hal ini selari dengan gagasan Hamka bahawa makanan haram menutup pintu keberkatan, sementara makanan halal menjadi sumber energi rohani yang memancarkan keteduhan dan kebijaksanaan.

Dengan demikian, pesanan Hamka melalui riwayat Sa'ad bin Abi Waqqas bukan hanya nasihat moral, tetapi sekaligus menjadi jambatan antara ajaran klasik Islam dan dapatan kontemporari dalam psikologi Islam. Makanan yang halal dan *ṭayyib* menjadi asas bagi kesihatan fizikal, ketenangan psikologi, dan kematangan spiritual, membentuk peribadi yang bersih hatinya, kuat karakternya, serta dekat dengan Allah.

6. Kesimpulan

Berdasarkan huraian dan analisis terhadap pentafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar*, dapat disimpulkan bahawa konsep makanan dalam perspektif Islam memiliki kedudukan yang jauh melampaui pemenuhan keperluan biologi. Hamka menegaskan bahawa prinsip *ḥalalan ṭayyiban* merupakan asas utama yang menghubungkan aspek fizikal, psikologi dan spiritual manusia secara bersepadu. Kehalalan menentukan legitimasi syariat, sementara nilai *ṭayyib* menegaskan pentingnya kualiti, kemanfaatan, dan keselamatan pemakanan terhadap kesihatan. Pemaknaan ini selari dengan dapatan ilmu gizi moden yang menunjukkan bahawa pola pemakanan tidak seimbang menjadi faktor risiko penyakit metabolik. Selain itu, Hamka menempatkan makanan sebagai elemen yang mempengaruhi kestabilan emosi, kejernihan batin, dan kualiti spiritual. Pengambilan makanan yang halal dan baik menjadi saranan penjaga ketenangan jiwa, sedangkan makanan haram dianggap dapat merosak kesucian batin dan menghalangi efektiviti ibadah. Dengan demikian, perspektif Hamka menghadirkan integrasi harmoni antara petunjuk wahyu, rasionaliti ilmiah, dan psikologi spiritual, sehingga makanan difahami sebagai cerminan keseimbangan hidup sekaligus instrumen pembentukan karakter dan moral dalam kehidupan seorang Muslim.

Penghargaan

Kajian ini tidak menerima sebarang geran khusus daripada mana-mana institusi, kementerian, universiti, atau badan berkanun

Sumbangan Pengarang

Sherli Kurnia Oktaviana; Bertanggungjawab dalam perancangan kajian, penyusunan kerangka konseptual psikologi Islam, analisis aspek kejiwaan manusia dalam kaitannya dengan pola makan dan keutuhan jiwa-raga, serta penulisan draf awal manuskrip, Ihsan Nurmansyah; Bertanggungjawab dalam penelusuran dan analisis sumber-sumber al-Quran dan hadis yang berkaitan dengan konsep makanan, kesihatan dan keseimbangan manusia, termasuk integrasi tafsir serta pemikiran Buya Hamka dalam perspektif qurani, serta penyempurnaan dan semakan akhir manuskrip.

Konflik Kepentingan

Pengarang mengisytiharkan bahawa tiada sebarang konflik kepentingan (kewangan, peribadi atau profesional) yang boleh mempengaruhi penulisan dan penerbitan artikel ini.

Pernyataan Etika

Kajian ini tidak melibatkan subjek manusia atau haiwan. Semua data yang digunakan diperoleh daripada sumber yang boleh diakses secara umum dan tidak mengandungi sebarang maklumat peribadi yang boleh dikenal pasti. Oleh itu, kelulusan etika tidak diperlukan.

Pernyataan Teks Yang Dihasilkan Oleh Kecerdasan Buatan (AI)

Alat Kecerdasan Buatan (AI) digunakan hanya untuk bantuan penyuntingan bahasa dan penambahbaikan struktur ayat, manakala analisis dan kandungan ilmiah sepenuhnya dihasilkan oleh penulis.

Pernyataan Ketersediaan Data

Sumbangan data asal yang menyokong kajian ini telah disertakan dalam artikel ini dan/atau bahan tambahan. Sebarang permintaan lanjut berkaitan data boleh dikemukakan kepada penulis koresponden atas permintaan yang munasabah.

Rujukan

- Abdillah, M. D., Reinaldi, R., & MY, M. (2025). An Analysis of The Concept of Tazkiyah Al-Nafs in The Qur'anic Tafsir and The Book Mi'Rāj Al-Sa'adah by Aḥmad Al-Narāqī. *Tanzil: Jurnal Studi Al-Qur'an*, 8(1), 25–50. <https://doi.org/10.20871/tjsq.v8i1.461>
- Andriyani. (2019). Kajian Literatur pada Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(2), 178. <https://doi.org/10.24853/jkk.15.2.178-198>
- Arsudin, M., Saad, S., Kurni, W., & Masykur. (2024). Konsep halal dan thayyib dalam al-Quran dan relevansinya dengan kesehatan jiwa 1. *Journal of Quran and Tafsir*, 1(2), 73–89.
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55–75. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v11i2.1683>
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan [Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. In *Pre-print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. <https://doi.org/10.1145/1658192.1658193>
- Espinosa-Salas, S., & Gonzalez-Arias, M. (2023). Nutrition: Macronutrient Intake, Imbalances, and Interventions. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Hamka. (2007). *Tafsir al-Azhar*. Pustaka Nasional PTE LTD.
- He, L.-Q., Wu, X.-H., Huang, Y.-Q., Zhang, X.-Y., & Shu, L. (2021). Dietary patterns and chronic kidney disease risk: a systematic review and updated meta-analysis of observational studies. *Nutrition Journal*, 20(4), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00661-6>
- Ihsan, N. H., Silmi, N. A., & Indallah, S. M. (2024). Konsep Nafs dalam Perspektif Ibnu Sina: Pembuktian Logis Terhadap Keberadaan Jiwa. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 7(1), 263–278. <https://doi.org/10.14421/lijid.v7i2.5617>
- Khairina, D., & Syifa, S. (2023). Kebiasaan Makanan Halal Terhadap Kesehatan Masyarakat Muslim. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 654–663. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Maiyena, S., & Mawarnis, E. R. (2022). Kajian Analisis Konsumsi Daging Sapi dan Daging Babi Ditinjau Dari Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 3131–3136. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.3359>
- Masrukhin, Nafi'a, I., & Sumantra. (2023). Interpretasi Mimpi dalam Perspektif Hadits dan Teori Sigmund Freud serta Implikasinya Terhadap Pendidikan Mental. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9(2), 792–830. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i2.482
- Mulyati, S., Abubakar, A., & Hadade, H. (2023). Makanan Halal dan Tayyib dalam Perspektif Al-Quran. *Isihumor: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 23–33. <https://doi.org/10.58540/isihumor.v1i1.150>
- Musrifah. (2023). Potret Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jousip: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 3(2), 167–180. <https://doi.org/10.28918/jousip.v3i2.1301>
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. CV. Harfa Creative.
- Nirwana, P. S., Putri, D. H., & Oktora, M. Z. (2024). Hubungan Kesehatan Mental dengan Kecukupan Gizi dan Pola Makan. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 97–109.
- Nurlina, N., & Bashori. (2025). Konsep “Nafs” dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik terhadap Dimensi Psikologis dan Spiritualitas dalam Proses Pembentukan Karakter. *Semantik:*

- Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 3(3), 200–214.
<https://doi.org/10.61132/semantik.v3i3.1819>
- Nurmansyah, I. (2020). Dialektika Tafsir dan Kemajuan Pengetahuan dalam Transplantasi Organ Babi Pada Manusia. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis*, 21(1), 1–22.
<https://doi.org/10.14421/Qh.2020.2101-01>
- Nurmansyah, I., Oktaviana, S. K., & Azid, M. A. A. (2023). Human Pig Heart Transplant: Application of Abdullah Saeed's Contextual Approach to QS. Al-Maidah Verse 3. *Qist: Journal of Quran And Tafseer Studies*, 2(2), 238–254.
<https://doi.org/10.23917/Qist.V2i2.1469>
- Sa'adah, F. T. (2025). *Qalibun Salim dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Analisis Tafsir Al-Jailani)*. PT Penerbit Qriset Indonesia.
- Sirojuddin, A. S., & Sabilillah, A. K. (2025). Menggali Krisis Psikospiritual dan Akhlak Manusia melalui Lensa Tasawuf. *Suhu: Journal of Sufism and Humanities*, 01(01), 58–72.
- Syahputra, W. R. (2021). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental peran nutrisi dalam kesejahteraan. *Psikologi*, 1(4), 1–15. <http://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/107>
- Syaiful, M., Azkiyah, N. A., & Hakim, M. L. (2022). Pengaruh Makanan dan Minuman Halal Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia. *Al-Bayan: Journal of Hadith Studies*, 1(1), 26–38.
- Utari, R. (2021). Self Regulation Pada Remaja dalam Perspektif Islam (Cara Pandang dalam Perspektif Psikologi dan Agama Islam Menghadapi Usia Remaja dan Problematikanya. *Bayani: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 43–51.
- World Health Organization. (2025). *Sodium Reduction*. World Health Organization.
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sodium-reduction?utm_source=chatgpt.com
- Yanti, F. (2023). Pengaruh Makanan Halal dan Haram Terhadap Kondisi Spiritual Manusia Menurut Imam Al-Ghazali. *Al-Hikmah: Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam*, 5(2), 217–238. <https://doi.org/10.51900/alhikmah.v5i2.19384>