

Submission: 15/02/2022 Accepted: 09/06/2022 Published: 29/09/2022
DOI: 10.33102/abqari.vol27no1.526

KAWALAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI BERASASKAN KONSEP PSIKOSPIRITUAL DALAM AL-QURAN: SUATU ANALISIS

*Psychological Well-Being Control Based On Psychospiritual Concepts In The
Quran: An Analysis*

Rahim Kamarul Zaman^{a1}, Khairulnazrin Nasir^{b2}, Mujiburrahman Muhammad
Saleh^{c3} & Nur Shahidah Ab Hamid^{d4}

^aUniversiti Malaya

^bKolej Universiti Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra

^cUniversitas Islam Negeri Ar-Raniry

^dKolej Universiti Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra

¹abdulrahimkz51@gmail.com (Corresponding email)

²khairulnazrin@kias.edu.my

³mujiburrahmanmohdsaleh@gmail.com

⁴nurshahidahhamid@kias.edu.my

Abstract

The value of psychological well-being is an important post-pandemic discourse of covid-19. The impact of this pandemic caused the psychological well-being index of Malaysians at a moderate level with an overall score of 7.2. In this regard, various initiatives at the global level to control the sustainability of psychological well-being through psychospiritual approaches are actively pursued by various parties. Among them are Mindfulness Meditation, Ayurveda, Yoga and other non-Muslim psychospiritual approaches. Thus, the purpose of this study is to analyse the concept of psychospiritual in the Qur'an as a control mechanism for psychological well-being. Based on a qualitative method with a thematic content analysis approach, this study found that the concept of psychospiritual in the Quran is holistic. The concepts of *ṭmī'nān al-qulūb* (peace of mind) and *al-Sakīnah* (tranquillity) which are discussed twenty times in the Qur'an are part of the core underlying the Qur'an-based psychospiritual approach. A combination of understanding about it is found

to be able to control and stabilise the mind or emotions. In conclusion, the concept of psychospiritual in the Qur’an is significant and deserves to be dignified as part of the complementary mechanism of psychological well-being control.

Keywords: Analysis, Control, Psychological Well-Being, Psychospiritual, Quran.

Abstrak

Nilai kesejahteraan psikologi merupakan wacana penting pasca pandemik covid-19. Impak pandemik ini menyebabkan indeks kesejahteraan psikologi rakyat Malaysia berada pada tahap sederhana dengan skor keseluruhan 7.2. Sehubungan itu, pelbagai inisiatif peringkat global bagi mengawal kelestarian kesejahteraan psikologi melalui pendekatan psikospiritual giat diusahakan pelbagai pihak. Antaranya seperti *mindfulness meditation*, ayurveda, yoga dan lain-lain pendekatan psikospiritual bukan Islam. Justeru, tujuan kajian ini dijalankan adalah bagi menganalisis konsep psikospiritual dalam al-Quran sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi. Berasaskan metode kualitatif dengan pendekatan analisis kandungan secara tematik, kajian ini mendapati konsep psikospiritual dalam al-Quran adalah bersifat holistik. Konsep *itmi'nān al-qulūb* (ketenangan hati) dan *al-Sakīnah* (ketenangan) yang dibicarakan sebanyak dua puluh kali dalam al-Quran merupakan sebahagian teras yang mendasari pendekatan psikospiritual berasaskan al-Quran. Kombinasi kefahaman mengenainya didapati mampu mengawal dan menstabilkan fikiran atau emosi. Kesimpulannya, konsep psikospiritual dalam al-Quran adalah signifikan dan wajar dimartabatkan sebagai sebahagian mekanisme komplementari kawalan kesejahteraan psikologi.

Kata kunci: Analisis, Kawalan, Kesejahteraan Psikologi, Psikospiritual, al-Quran.

PENDAHULUAN

Nilai kesejahteraan psikologi merupakan wacana penting pasca pandemik covid-19. Kualiti dan kelestarian kesejahteraan psikologi merupakan sesuatu yang bersifat subjektif dan berbeza antara setiap individu. Hasil tinjauan Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia sepanjang tahun 2020 menyaksikan skor keseluruhan indeks kesejahteraan psikologi rakyat Malaysia berada pada tahap sederhana dengan skor 7.2 (Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia, 2020).

Skor sederhana yang dicatatkan dalam tinjauan berkenaan adalah tidak mengejutkan susulan impak pandemik Covid-19 yang melanda seluruh dunia ketika ini. Oleh demikian, inisiatif komprehensif meliputi aspek promosi, perlindungan dan pemulihan kesihatan mental merupakan agenda penting yang perlu diberikan perhatian sewajarnya oleh setiap lapisan masyarakat di seluruh dunia. Inisiatif

berkenaan dilihat berupaya mengawal dan memelihara kesejahteraan psikologi (WHO, 2018).

Sehubungan dengan itu, pelbagai kajian membincangkan mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi pasca pandemik Covid-19 telah dilaksanakan. Menurut Holmes, E. A. et al. (2020), perangkaan strategi dan tindakan jangka panjang bagi mengawal kualiti kesejahteraan mental yang terjejas pada ketika ini merupakan keperluan mendesak. Pengintegrasian mekanisme komplementari dengan pendekatan konvensional perlu dilakukan bagi mengukuhkan usaha kawalan kesejahteraan psikologi secara intensif. Realiti berkenaan turut diakui kajian Pfefferbaum & North (2020).

Selaras dengan keperluan berkenaan, pelbagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi telah diwacanakan di peringkat global seperti *mindfulness meditation* (Antonova et al: 2021), ayurveda dan yoga. (Tillu et al, 2020; Nagendra, 2020; Sharma et al, 2020). Menurut Karunamuni (2019), Van Gordon et. al (2014) dan Wilson (2014: 35), *mindfulness meditation* merupakan pendekatan psikospiritual berasaskan tradisi agama Buddha meliputi teknik meditasi Zen, *Vipassanā* dan Tibet. Manakala analisis Goyal et. al (2014) dan Auty et. al. (2017) memaparkan ayurveda dan yoga merupakan mekanisme psikospiritual berdasarkan tradisi keagamaan Hindu.

Berdasarkan senario kajian di atas, adalah merupakan satu keperluan dikemukakan analisis komprehensif terhadap konsep psikospiritual dalam al-Quran sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi. Secara prinsipnya, mekanisme psikospiritual Islam dalam al-Quran adalah jelas memiliki kerangka yang lebih utuh berbanding *mindfulness meditation*, ayurveda, yoga dan lain-lain pendekatan psikospiritual bukan Islam.

Kajian ini mendapati konsep *ṭmi'nān al-qulūb* (ketenangan hati) dan *al-Sakīnah* (ketenangan) merupakan sebahagian teras utama yang mendasari pendekatan psikospiritual berdasarkan al-Quran (al-Dimāmīnī 2009, 8: 176). Secara umumnya, keperihalan *ṭmi'nān al-qulūb* dalam al-Quran dibicarakan sebanyak 13 kali, manakala konsep *al-Sakīnah* diwacanakan sebanyak 7 kali. Secara keseluruhannya wacana berkenaan dilihat mampu menyumbang dalam pembangunan pendekatan psikospiritual Islam dalam mengawal kelestarian kesejahteraan psikologi khususnya pasca pandemik Covid-19.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini mengemukakan analisis konsep psikospiritual dalam al-Quran sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi. Metode pengumpulan data dalam

kajian ini menggunakan metode perpustakaan, iaitu rujukan tertumpu kepada artikel jurnal, tesis, buku, prosiding, akhbar dan seumpamanya. Data dan maklumat kefahaman konseptual psikospiritual dalam al-Quran diperolehi menerusi penelitian terhadap kitab *tafāsīr* yang muktabar dan *shurūh al-aḥādīth* yang berkaitan. Manakala data berkaitan kefahaman kesejahteraan psikologi adalah berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang berkaitan.

Berasaskan metode kualitatif dengan pendekatan analisis kandungan secara tematik, kajian ini mendapati konsep psikospiritual dalam al-Quran adalah bersifat holistik. Sehubungan itu, kajian ini menyingkap keperihalan konsep *īṭmi'nān al-qulūb* dalam al-Quran yang dibicarakan sebanyak 13 kali dan konsep *al-Sakīnah* diwacanakan sebanyak 7 kali. Justeru kajian ini akan menganalisis dimensi asas konsep *īṭmi'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah* yang sesuai diaplikasi sebagai sebahagian teras utama pendekatan psikospiritual berdasarkan al-Quran. Pada akhirnya, kajian ini diharap dapat menyumbang dalam pembangunan pendekatan psikospiritual Islam bagi mengawal kelestarian kesejahteraan psikologi, khususnya pasca pandemik Covid-19.

KONSEP KAWALAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Secara amnya, konsep kesejahteraan psikologi adalah bersifat multidimensi (Diener et al., 2010; Forgeard, M. J. et al., 2011). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (2001) dan Huppert, F.A. (2009) menjelaskan nilai kesejahteraan psikologi terdiri daripada aspek kesejahteraan subjektif, keberkesanan diri yang dirasakan, autonomi, kecekapan, pergantungan antara generasi, kualiti emosi, aktualisasi diri, kepuasan hidup dan potensi intelektual dan emosi seseorang dalam hubungan kemasyarakatan.

Menurut Kobau, R., et al. (2011) kesejahteraan psikologi merupakan asas utama dalam memelihara kesihatan mental. Justeru, kelemahan pengawalan kesejahteraan psikologi berupaya menjejaskan kelestarian kesihatan mental (Keyes, C. L., & Waterman, M. B., 2003; Kim, Y. H., 2003; Jayawickreme, E., et al., 2012).

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (2018) menjelaskan konsep kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana seseorang individu menyedari kebolehannya sendiri, bersemangat, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, berupaya bekerja secara produktif serta mampu menyumbang kepada masyarakatnya (Galderisi, S. et al., 2015). Dalam erti kata lain, nilai kesejahteraan psikologi dapat diukur melalui aspek kemampuan individu, kelompok dan persekitaran berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosi kesejahteraan secara subjektif. Di samping keupayaan berfungsi secara optima melalui penggunaan kognitif, efektif dan perhubungan bagi mencapai matlamat individu dan kumpulan yang selari dengan prinsip keadilan (Dasar Kesihatan Mental Negara, 2012).

Justeru, antara kriteria utama yang menjadi indikator tahap kesejahteraan psikologi adalah kesihatan mental individu berasaskan emosi positif dan kepuasan terhadap kualiti kehidupan seperti kekeluargaan dan pekerjaan (Diener et al., 2010; Forgeard, M. J., et al., 2011). Kajian Beavers dan Hampson (1990) menggariskan asas kesejahteraan psikologi sesebuah keluarga amat bergantung kepada kompetensi sokongan sosial yang terbina melalui interaksi interpersonal di dalamnya. Kajian Hartley, P. (2002) menyatakan kesejahteraan psikologi boleh tercapai melalui kawalan terhadap asas-asas interaksi interpersonal seperti konsep sendiri, nilai, matlamat dan sahsiah.

Tuntasnya, kesejahteraan psikologi terhasil melalui kombinasi kesejahteraan pelbagai dimensi dalam kehidupan individu, khususnya kemampuan kawalan terhadap tumpuan dan gaya fikiran yang merupakan teras penting pembinaan kepositifan dalam kehidupan.

ANALISIS DIMENSI ASAS KONSEP PSIKOSPIRITUAL DALAM AL-QURAN

Wacana mengenai dimensi psikospiritual dalam al-Quran banyak tertumpu kepada istilah *ṭmī'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah*. Menurut al-Dimāmīnī (2009, 8: 176), kedua-dua terminologi berkenaan mengandungi perbincangan holistik meliputi aspek keagamaan, kerohanian dan fitrah kejadian manusia.

Tinjauan terhadap al-Quran memaparkan konsep *ṭmī'nān al-qulūb* telah dinyatakan sebanyak 13 kali. Daripada jumlah tersebut, sebanyak 6 ayat mengaitkan secara langsung istilah *ṭmī'nān* (ketenangan) dengan *al-qulūb* (hati); al-Baqarah 2:260, Āli 'Imrān 3:126, Al-Māidah 5: 113, al-Anfāl 8:10, al-Naḥl 16:106 dan 2 kali dinyatakan dalam ayat al-Ra'd 13:28. Manakala hanya nas dalam al-Fajr 89:27-30 mengaitkan kalimah *ṭmī'nān* dengan kata *nafs*. Dan selebihnya, kalimah *ṭmī'nān* dikaitkan dengan pelbagai aspek berbeza; al-Nisā' 4:103, Yūnus 10:7, al-Naḥl 16:112, al-Isrā' 17:95 dan al-Ḥajj 22:11.

Sebagai contoh utama, nas al-Fajr 89: 27-30 menggambarkan hakikat ketenangan jiwa atau kesejahteraan psikologi hanya akan dimiliki golongan yang diredai Allah SWT atau mereka yang reda terhadap segala ketentuan Allah SWT (Al-Ṣan'ānī 2011, 6; 196). Hanya dengan keredaan Allah SWT sahaja manusia beroleh jaminan ketenteraman jiwa yang diperlukan. Firman Allah SWT;

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً
(٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

Terjemahan: Wahai orang yang mempunyai jiwa yang sentiasa tenang tetap dengan kepercayaan dan bawaan baiknya!; Kembalilah kepada Tuhanmu dengan keadaan engkau berpuas hati [dengan segala nikmat yang diberikan] lagi diredai [di sisi Tuhanmu]!; Serta masuklah engkau dalam kumpulan hamba-hambaKu yang berbahagia; Dan masuklah ke dalam syurgaKu!

Menurut al-Qurtubī, maksud golongan berjiwa *al-muṭmainnah* adalah setiap jiwa mukmin yang ikhlas mentaati Allah SWT. Mereka juga adalah golongan yang membenarkan Hari Kebangkitan dan Pembalasan dengan beramal soleh. Ketika saat menghadapi kematian, golongan tersebut akan dipaparkan kepada mereka gambaran syurga. Demikian juga perihalnya apabila mereka dibangkitkan pada hari Akhirat (Al-Qurtubī th, 20: 58).

Pengajaran umum interpretasi ayat ini memaparkan tahap ketenangan jiwa manusia amat dipengaruhi tabiat jiwa manusia dalam kehidupan. Dalam al-Quran wacana mengenai tabiat jiwa manusia digambarkan terdiri daripada tiga bentuk. Pertama: *Nafs al-Muṭmainnah*. Kedua: *Nafs al-Lawwāmah* dan ketiga: *Nafs al-Ammārah*. Secara prinsipnya, ketiga-ketiga jenis *nafs* tersebut mempunyai impak tersendiri terhadap tahap ketenangan jiwa manusia.

Nafs al-Muṭmainnah merupakan peringkat jiwa manusia telah diredai Allah SWT, tenteram dan mencapai ketenangan (Ibn Qayyim t.th, 1: 75-76; Aḥmad Farīd 1993: 66; Al-Tahānawī 1996, 2: 1718; Al-Jurjānī 1983: 243). *Nafs Lawwāmah* pula bermaksud jiwa yang telah mempunyai kesedaran, namun kecenderungan nafsunya masih sukar dikawal (Al-Ḥamīd 2001: 151-152; Al-Tahānawī 1996, 2: 1718). Manakala *Nafs Ammārah* boleh difahami sebagai nafsu yang mendorong manusia kepada kejahatan. Pada tahap ini, penguasaan nafsu jahat manusia sering menyebabkan kegelisahan jiwa (Al-Tahānawī 1996, 2: 1718). Namun, kesepakatan para ulama menyatakan impak ketenangan jiwa pada tahap *nafs al-muṭmainnah* akan tercapai melalui kelaziman beribadah dan amalan zikrullah (Ibn Qayyim t.th, 1: 75-76).

Selain interpretasi di atas, mafhum *iṭmi'nān al-qulūb* yang terkandung dalam nas al-Fajr 89: 27-30 turut dikaitkan dengan hadith riwayat Al-Tirmidhī daripada Ḥasan bin ‘Alī RA bahawa beliau telah meriwayatkan daripada Rasulullah SAW:

دَعَّ مَا يَرِيئُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيئُكَ، فَإِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِينَةٌ، وَإِنَّ الكَذِبَ رِيَّةٌ

Terjemahan: Tinggalkanlah apa yang meragukanmu kepada sesuatu yang tidak meragukanmu, Maka sesungguhnya perkara yang benar itu mendatangkan ketenangan dan sesungguhnya perkara yang dusta mendatangkan keraguan.

Hadith Sahih riwayat al-Tirmidhī, *Abwāb Šifah al-Qiyāmah wa al-Raqāiq wa al-Waraʿ*, *Bāb Ma Jāʿa Fī Šifah Awānī al-Ḥawḍ*, no. Hadith 2518.

Hadith ini menggambarkan fitrah jiwa mukmin akan tenang dengan kebenaran, sebaliknya keraguan akan berlaku apabila seseorang mukmin berhadapan dengan sesuatu perkara dusta (Al-Dihlawī 2014, 5: 503; Al-Kirmānī 2012, 3: 390; Al-Ḥuraymil 2002, 1: 55). Selain itu, mukmin yang melazimi kebenaran sebagaimana kelaziman *nafs al-muṭmainnah* akan diselamatkan Allah SWT sehingga jiwanya akan sentiasa berada dalam ketenangan (Al-ʿUthaymin 2005, 1: 300). Menurut Al-Ithyūbī (2003, 40: 346), Ibn Rajab al-Ḥanbalī menyatakan maksud kebenaran tersebut adalah amalan kebaikan. Justeru, perbuatan melazimi amalan kebaikan akan menghasilkan ketenangan jiwa.

Selain wacana di atas, konsep *iṭmiʿnān al-qulūb* turut terkenal dengan mekanisme penenteraman jiwa melalui amalan mengingati Allah SWT. Hal ini jelas dinyatakan dalam surah al-Raʿd ayat 28. Firman Allah SWT;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
(٢٨)

Terjemahan: "(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah". Ketahuilah! Dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia.

Menurut Ibn Kathīr (1999, 4: 390), Allah SWT melindungi dan memberikan pertolongan serta ketenangan kepada setiap mukmin yang berusaha mengingati dan memperbaiki dirinya di sisi Allah SWT. Al-Qurtubī (1964, 9: 315) menafsirkan hanya mukmin yang mentauhidkan Allah SWT, melazimi lisan mereka dengan zikrullah, membaca al-Quran dan mensyukuri kelebihan dan nikmat kurniaan Allah SWT akan memperolehi ketenangan jiwa. Sementara itu, al-Shaʿrāwī menyatakan setiap individu yang meraikan hak Allah SWT dalam setiap tindakannya dengan sedaya upaya, maka jiwanya akan ditenangkan Allah SWT sepanjang saat tersebut. Hal ini kerana mukmin berkenaan telah mengikut pendekatan yang dikehendaki Allah SWT (1998, 8: 4570).

Sementara itu, keperihalan mengenai konsep *al-Sakīnah* (ketenangan) didapati terkandung dalam 7 ayat; al-Baqarah 2:248, al-Tawbah 9: 26, 40 dan 103 serta al-Fath 48:4, 18 dan 26. Kompilasi ayat-ayat berkenaan memfokuskan aspek ketenangan dan kerehatan jiwa serta peningkatan tahap keimanan kepada Allah SWT (Zaman, R. K., et al., 2021). Menurut al-Mubarakfūrī (1984, 7: 378), nas al-Quran yang membicarakan tentang mafhum *al-Sakīnah* telah diwahyukan pada saat kebimbangan dan kekacauan seperti ketika berlakunya peristiwa Hijrah ke Madinah, Peperangan Hunayn dan Peristiwa Baiah *Riḍwān* di Ḥudaybiyyah. Justeru, secara konsepnya, *al-Sakīnah* bermaksud ketenangan yang dikurniakan Allah SWT ketika manusia terganggu dengan ketakutan (Ibn Qayyim 1996, 2: 471).

Ibn al-Qayyim (1996, 2: 471) menyatakan perbuatan membaca ayat-ayat *al-Sakīnah* ketika hati tidak tenteram atau terganggu terbukti berupaya mendatangkan kesan ketenangan. Ketenangan tersebut turut menghasilkan kerehatan anggota badan di samping pertuturan menjadi lebih baik dan berhikmah (Ṣāliḥ t.th, 6: 2270). Al-‘Uṭaybī (2014, 1: 303) menyatakan ayat ini turut berfaedah dalam menangani gangguan syaitan ketika tahap kesihatan fizikal dalam keadaan lemah. Sebagai contoh utama, firman Allah SWT dalam surah al-Fath ayat 4:

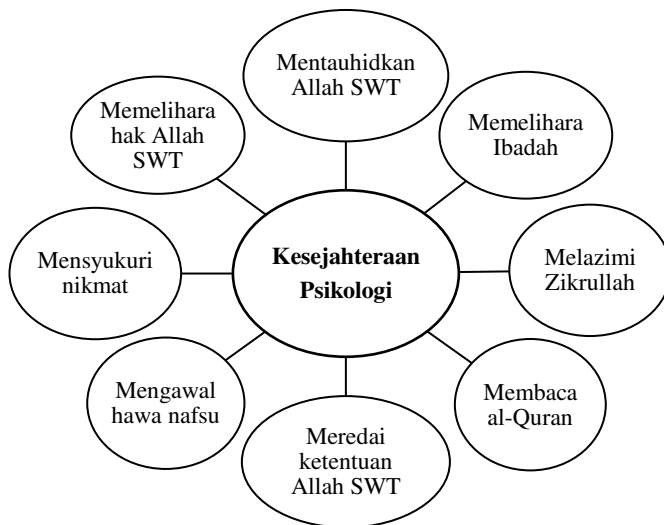
هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ
إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Terjemahan: (Tuhan yang membuka jalan kemenangan itu) Dialah yang menurunkan semangat tenang tenteram ke dalam hati orang-orang yang beriman (semasa mereka meradang terhadap angkara musuh) supaya mereka bertambah iman dan yakin beserta dengan iman dan keyakinan mereka yang sedia ada; pada hal Allah menguasai tentera langit dan bumi (untuk menolong mereka); dan Allah adalah Maha Mengetahui, lagi Maha Bijaksana.

Menurut al-Suyūṭī (t.th, 7: 514) ketenangan berkenaan adalah rahmat yang dikurniakan hasil keimanan seorang Mukmin. Sementara itu, al-Nasafī (1998, 3: 334) menyatakan ketenangan yang dikurniakan Allah SWT kepada seseorang Mukmin adalah bagi meningkatkan keyakinan mereka kepada Allah SWT. Malah, kurniaan ketenangan tersebut akan meningkatkan kesabaran melaksanakan perintah Allah SWT dan kepercayaan terhadap janji Allah SWT.

Berdasarkan perbincangan di atas, kawalan kesejahteraan psikologi berasaskan metode psikospiritual yang terkandung dalam konsep *ṭmi'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah* dapat dirumuskan sebagaimana Rajah 1.

Rajah 1: Metode Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Kombinasi Konsep *īṭmi'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah*



Berdasarkan rajah 1, kelestarian kesejahteraan psikologi mukmin mampu dikawal secara holistik melalui kombinasi metode yang terkandung dalam pemahaman konsep *īṭmi'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah*. Secara keseluruhannya, wacana mengenai konsep *īṭmi'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah* dalam al-Quran jelas memaparkan nilai ketenangan jiwa atau kesejahteraan psikologi, keamanan dan keselamatan jiwa yang diimpikan manusia hanya akan dikecapi melalui tauhid, nilai keimanan, amal ibadah, penyerahan diri, penyucian jiwa dan kebergantungan kepada Allah SWT dalam segala urusan (Al-Sharbīnī 1968, 2: 121; Sa'ari & Muhsin, 2012). Natijah keamanan ini juga merupakan sebahagian daripada faedah keimanan kepada Allah SWT. Tuntasnya, nilai keimanan yang hakiki berupaya mendatangkan keselamatan dari penyakit-penyakit jiwa di samping menghasilkan ketenangan dan perasaan reda di dalam hati (Sālih et al. t.th, 3: 748).

PERBINCANGAN

Berdasarkan perbincangan mengenai dimensi asas psikospiritual Islam dalam al-Quran melibatkan kompilasi nas berkaitan konsep *īṭmi'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah*, syariat Islam ternyata amat mengutamakan aspek ketenangan jiwa atau kesejahteraan psikologi, keamanan dan keselamatan jiwa. Hal demikian adalah bertepatan dengan tuntutan tuntutan memelihara jiwa (*hiḏz al-nafs*) dalam kerangka *maqāṣid al-Sharī'ah*. Justeru, segala panduan yang diperlukan setiap mukmin dalam

memenuhi tuntutan *hifẓ al-nafs* (pemeliharaan jiwa) didapati telah lengkap dibicarakan dalam al-Quran (al-Dimāmīnī 2009, 8: 176).

Konsep psikospiritual Islam terbukti mempunyai kerangka utuh berteraskan nilai kerohanian dalam al-Quran dan sunnah Rasulullah SAW (Farshoukh, 2019; Ramli, & Yusoff, 2019). Teknik penyembuhan yang terkandung dalam mekanisme psikospiritual Islam terbukti berupaya membantu individu merawat masalah kesihatannya dengan cara bertuhan (Adeeb & Bahari, 2017). Sebagai contoh, kekuatan nilai kerohanian sebagai pendorong kesihatan psikologi terbukti berupaya meningkatkan daya tahan terhadap krisis kesihatan mental seperti yang dihadapi pesakit barah. (Guilherme et al, 2016; Xing et al, 2018). Justeru itu, intervensi psikospiritual berteraskan nilai kerohanian adalah sangat penting dan terbukti berupaya mendatangkan kesan positif terhadap tahap kesihatan dan kesejahteraan psikologi individu (Aini & Mashfufa, 2020).

Justeru itu, Bahagian Perubatan Tradisional dan Komplementari, Kementerian Kesihatan Malaysia turut menyenaraikan terapi-terapi spiritual yang berasal daripada pelbagai bentuk budaya sejak zaman-berzaman termasuk dalam kategori rawatan komplementari yang berfungsi sebagai mekanisme sokongan atau pelengkap kepada rawatan konvensional bagi mengawal kesejahteraan psikologi. Antara bidang amalan diiktiraf dalam kategori ini seperti amalan pengubatan Islam dan metode rawatan komplementari mengikut kepercayaan bangsa Cina dan India (Dasar Perubatan Tradisional dan Komplementari Kebangsaan: 5-7). Oleh demikian metode psikospiritual seumpama *mindfulness meditation*, Ayurveda dan Yoga adalah terkandung dalam kategori berkenaan.

Merujuk pendekatan terapi komplementari bukan Islam, pendekatan kawalan kesejahteraan psikologi sama ada melalui *mindfulness meditation*, Ayurveda atau Yoga, kesemuanya tidak sesuai dipraktikkan oleh umat Islam. Hal ini kerana metode-metode berkenaan jelas mengandungi nilai kerohanian dan keagamaan Buddha dan Hindu. Sebarang bentuk penglibatan dalam metode-metode berkenaan berupaya menjejaskan akidah dan keimanan umat Islam (Rahim, et al., 2019).

Mindfulness Meditation merupakan pendekatan psikospiritual berasaskan tradisi agama Buddha meliputi teknik meditasi Zen, *Vipassanā* dan teknik meditasi Tibet (Karunamuni, 2019; Van Gordon et. al., 2014; Wilson, 2014). Selain itu, metode terapi *Mindfulness* didefinisikan sebagai *Sati* yang bermaksud konsep kesedaran rohani atau psikologi (*Indriya*) yang membentuk bahagian penting dalam amalan Buddha (Anālayo, 2019). Secara literalnya, konsep kesedaran *Indriya* berkenaan merupakan tugas yang perlu dilazimi oleh penganut Buddha (Bodhi, 2011). Tuntasnya, *Mindfulness Meditation* merupakan metode psikospiritual yang

membentuk keyakinan terhadap ajaran Buddha (Kirmayer, 2015; Groves & Farmer, 1994).

Adapun terapi Ayurveda pula merupakan tradisi pengobatan India yang telah berkembang sejak dua alaf yang lalu. Secara praktisnya, terapi Ayurveda meliputi penggunaan ubatan herba, meditasi, urutan, yoga dan pelbagai sebatian herba (Jaiswal., et al., 2016). Berdasarkan tekstual Ayurveda klasik seperti *Sushruta Samhita*, tradisi terapi Ayurveda dinaungi Dhanvantari, tuhan Hindu Ayurveda yang menjelmakan dirinya sebagai raja Varanasi yang mengajar terapi Ayurveda (Jaiswal & Williams, 2017). Selain dikaitkan dengan nilai keagamaan Hindu, Ayurveda juga telah berkembang dalam amalan perubatan Buddhisme dan Jainisme yang berpandukan kepada teks Ayurveda klasik (Jaini, 1998; Jaiswal., et al., 2016).

Sementara itu, Yoga pula merupakan di antara kaedah atau *domain* alam spiritual yang dilakukan manusia untuk membebaskan diri daripada perasaan keseorangan sehingga dia merasa bersatu dengan Tuhan dan tidak lagi merasa keseorangan (Werner, 1977). Lazimnya, Yoga digunakan penganut Hindu untuk mencapai *Moksha* (kebebasan dari lingkaran kelahiran semula yang berpanjangan). Meskipun aplikasi Yoga sebagai metode psikoterapi terkenal dengan latihan teknik perafasan atau *pranayama*, hakikatnya tetap mengandungi nilai keagamaan Hindu. Hal ini kerana onsep Yoga banyak terkandung di dalam kitab-kitab suci agama Hindu seperti *Rig Veda* dan *Bhagavad Gita* (Nauman, 1978; Goyal et. al., 2014; Auty et. al., 2017).

Sebagai rumusan, walaupun metode kawalan kesejahteraan psikologi melalui pendekatan *Mindfulness Meditation*, Ayurveda dan Yoga mampu memberi faedah positif, namun kesemuanya juga boleh memudaratkan akidah dan keimanan umat Islam. Justeru, aplikasi kefahaman konsep *ṭmi'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah* dalam al-Quran merupakan salah satu solusi ideal yang boleh dipraktikkan umat Islam bagi memelihara kelestarian kesejahteraan psikologi, khususnya pasca pandemik Covid-19.

KESIMPULAN

Kajian ini mengemukakan analisis konsep psikospiritual dalam al-Quran sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi. Kajian ini mendapati konsep *ṭmi'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah* merupakan sebahagian teras utama yang mendasari pendekatan psikospiritual berdasarkan al-Quran. Kombinasi kefahaman mengenainya didapati mampu mengawal dan menstabilkan fikiran atau emosi. Justeru adalah wajar dirumuskan kepelbagaian wacana mengenai psikospiritual Islam terkandung dalam dimensi kefahaman konsep *ṭmi'nān al-qulūb* dan *al-Sakīnah*. Secara keseluruhannya, konsep psikospiritual dalam al-Quran adalah

signifikan dan wajar dimartabatkan sebagai sebahagian mekanisme komplementari kawalan kesejahteraan psikologi. Akhirnya, dicadangkan agar wacana berbentuk analisis aplikasi teori sebegini diperluaskan dalam usaha memperkasakan mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi masyarakat secara holistik.

RUJUKAN

- Abu-Raiya, H. (2015). Working with religious Muslim clients: A dynamic, Qura’nic-based model of psychotherapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 2(2), 120.
- Adeeb, N. A. and Bahari, R. (2017) ‘Journal of Depression and Anxiety The Effectiveness of Psycho-spiritual Therapy among Mentally Ill Patients’, *Journal of Depression and Anxiety*, 6(2), 1-2. doi: 10.4172/2167-1044.1000267.
- Aḥmad Farīd (1993). *Tazkiyah al-naḥs*. Iskandariah: Dār al-‘Aqīdah li al-Turāth.
- Aini, N., Dewi, N. K., & Mashfufa, E. W. (2020). The effect of psychospiritual intervention on the level of spiritual inpatients. *Proceedings of the 2nd Health Science International Conference*, 37-40.
- Al-Dihlawī, A. (2014). *Lum‘āt al-tanqīh fī sharḥ mishkāṭ al-maṣābīh*. Edited by Taqī al-Dīn al-Nadawī. Syria: Dār al-Nawadir.
- Al-Ḥamīd, A. S (2001). *Iḥsān sulūk al-‘abd al-mamlūk ilā Malik al-mulūk*. N.p.: Fahrasah Maktabah al-Malik Fahd al-Waṭaniyah.
- Al-Ḥuraymil, F. A. (2002). *Taṭrīz riyād al-ṣāliḥīn*. Edited by ‘Abd al-‘Azīz bin ‘Abdullah bin Ibrāhīm. Riyādh: Dār al-‘Āshimah Li al-Nashr wa al-Tawzī’.
- Al-Ithyūbī, M. A. (2003). *Sharḥ sunan al-Nasa’ī al-musammā dhakhīrah al-‘uqbā fī sharḥ al-mujtabā*. N.p.: Dār Āli Barūm Li al-Nashr wa al-Tawzī’.
- Al-Jurjānī, A. A. (1983). *Kitāb al-tā’rīfāt*. Edited by Jamā‘ah min al-‘Ulamā’ bi Ishrāf al-Nāshir. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Al-Kirmānī, I. M. I (2012). *Sharḥ maṣābīh al-sunnah li al-Imām al-Baghawī*. Edited by Nūr al-Dīn Ṭālib et al. T.tp: Idārah al-Thaqāfah al-Islāmiyyah.
- Al-Mubārakfūrī, A. H. (1984). *Mir‘āt al-mafātīh sharḥ mishkāṭ al-maṣābīh*. Bināris al-Hind: Idārah al-Buḥūth al-‘Ilmiyyah wa al-D‘awah wa al-Iftā’, al-Jāmi‘ah al-Salafīyyah.
- Al-Nasafī, A. B. (1998). *Tafsīr al-Nasafī (madārik al-tanzīl wa ḥaqāiq al-ta’wīl)*. Edited by Yūsuf ‘Alī. Beirut: Dār al-Kalim al-Ṭayyib.
- Al-Qurṭubī, M. A. (1964). *Al-Jāmi’ li aḥkām al-Qurān – Tafsīr al-Qurṭubī*. Edited by Aḥmad al-Bardūnī dan Ibrāhīm Aṭfish. Kaherah: Dār al-Kutub al-Maṣriyah.
- Al-Ṣan‘ānī, M. I. Ṣ. (2011) *al-tanwīr sharḥ al-jāmi’ al-ṣaghīr*. Edited by Muḥammad Ishāq. Riyadh: Maktabah Dār al-Salam.

- Al-Sharbīnī, S. D. A. (1968) *Al-Sirāj al-munīr fī al-i‘ānah ‘alā ma‘rifah ba‘d ma‘ānī kalām Rabbinā al-Ḥakīm al-Khabīr*. Kaherah: Maṭba‘ah Būlāq al-Amīriyah.
- Al-Suyūṭī, J. D. (n.d.). *Al-Durr al-manthūr*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-Tahānawī, M. A. F. (1996). *Mawsū‘ah kashāf al-iṣṭilāḥāt al-funūn wa al-‘ulūm*, Edited by ‘Alī Dahrūj & Rafīq al-‘Ajām. Beirut: Maktabah Lubnān Nāshirūn.
- Al-Tirmidhī, A I. I. (1975). *Sunan al-Tirmidhī*. Edited by Ibrāhīm ‘Aṭwah ‘Iwaḍ. Mesir: Sharikah Maktabah wa Maṭba‘ah Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī.
- Al-‘Uṭaybī, A. M. (2014). *Nitāj al-fikr fī aḥkām al-dhikr*. Riyadh: Dār al-Tadmuriyyah.
- Al-‘Uṭhaymin, M. S. (2005). *Sharḥ riyāḍ al-ṣāliḥīn*. Riyadh: Dār al-Waṭan Li al-Nashr
- Anālayo, B. (2019). Adding historical depth to definitions of mindfulness. *Current Opinion in Psychology*, 28, 11-14.
- Antonova, E., Schlosser, K., Pandey, R., & Kumari, V. (2021). Coping with COVID-19: Mindfulness-based approaches for mitigating mental health crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 322.
- Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2017). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(6), 689-710.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.
- Dasar Perubatan Tradisional dan Komplementari Kebangsaan. (2016). Bahagian Perubatan Tradisional dan Komplementari, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Diener, E., et al. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Farshoukh, M. (2019). Propheetic mental health: Kesihatan mental berpandukan sunnah. *Al-‘Abqari Journal*, 17(1), 75-96.
- Forgeard, M. J., et al. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1).
- Galderisi, S., et al. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231.
- Groves, P., & Farmer, R. (1994). Buddhism and addictions. *Addiction Research*, 2(2), 183-194.
- Guilherme, C., Ribeiro, G. R., Caldeira, S., Zamarioli, C. M., de Souza Oliveira-Kumakura, A. R., Almeida, A. M., & De Carvalho, E. C. (2016). Effect of

- the “spiritual support” Intervention on spirituality and the clinical parameters of women who have undergone mastectomy: a pilot study. *Religions*, 7(3), 26.
- Ḥamīd, S. A., et al. (n.d.). *Naḍrah al-na‘īm fī makārim akhlāq al-Rasūl al-karīm*, Cet. Ke-4. Jeddah: Dār al-Wasīlah Li al-Nashr wa al-Tawzī’.
- Hartley, P. (2002). *Interpersonal communication*. London: Routledge.
- Holmes, E. A., O’Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560.
- Ibn Qayyim, M. A. A (t.th). *Ighāthah al-lahfān min maṣāyid al-shaytān*. Edited by Muḥammad Ḥamīd al-Fiqī. Riyadh: Maktabah al-Ma‘ārif.
- Ibn Qayyim, M. A. A (1996). *Madārij al-sālikīn baynā manāzil iyyāk n’abud wa iyyāk nasta‘in*. Edited by Muḥammad al-M’utaṣim Billāh al-Baghdādī. Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī.
- Jaini, P. S. (1998). *The Jaina path of purification*. New Delhi: Motilal Banarsidass Publisher.
- Jaiswal, Y., Liang, Z., & Zhao, Z. (2016). Botanical drugs in Ayurveda and traditional Chinese medicine. *Journal of Ethnopharmacology*, 194, 245-259.
- Jaiswal, Y. S., & Williams, L. L. (2017). A glimpse of Ayurveda–The forgotten history and principles of Indian traditional medicine. *Journal of Traditional And Complementary Medicine*, 7(1), 50-53.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342.
- Karunamuni, N., & Weerasekera, R. (2019). Theoretical foundations to guide mindfulness meditation: A path to wisdom. *Current Psychology*, 38(3), 627-646.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood*. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Crosscurrents in contemporary psychology. Well-being: Positive development across the life course* (p. 477–497). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kim, Y. H. (2003). Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: Final results from a 2-year study. *International journal of nursing studies*, 40(2), 115-124.
- Kirmayer, L. J. (2015). Mindfulness in cultural context. *Transcultural psychiatry*, 52(4), 447-469.
- Kobau, R., et. al. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health*, 101(8), e1-e9.

- Nagendra, H. R. (2020). Yoga for COVID-19. *International Journal of Yoga*, 13(2), 87.
- Nauman., St. Elmo (1978). *Dictionary of Asian philosophies*. London: Routledge.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- Rahim, K. Z., Nasir, K., & Mamat, S. (2019). Konsep al-tafakkur menurut al-sunnah: Kajian perbandingan antara tradisi meditasi Hindu di dalam proses psikoterapi. *HADIS*, 9(18), 195-212.
- Ramli, K., & Yusoff, S. H. (2019). Perubatan Nabi: Kefahaman terhadap sunnah dan praktis perawat. *Al-'Abqari Journal*, 17(1), 97-106.
- Sa'ari, C. Z., & Muhsin, S. B. S. Cadangan model psikoterapi remaja Islam berasaskan konsep tazkiyah al-nafs. *Jurnal Usuluddin*, 36(2012): 49-74.
- Sharma, K., Anand, A., & Kumar, R. (2020). The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown. *Work*, (Preprint), 1-7.
- Tillu, G., Chaturvedi, S., Chopra, A., & Patwardhan, B. (2020). Public health approach of ayurveda and yoga for COVID-19 prophylaxis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(5), 360-364.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D., & Singh, N. N. (2015). There is only one mindfulness: Why science and Buddhism need to work together. *Mindfulness*, 6(1), 49-56.
- Werner, Karel. (1977). *Yoga and Indian philosophy*. New Delhi: Motilal Banarsidass.
- Wilson, J. (2014). *Mindful America: Meditation and the mutual transformation of Buddhism and American culture*. Oxford: Oxford University Press.
- World Health Organization. (2018). Mental health: strengthening our response. Fact sheet. *World Health Organization*.
- Xing, L., Guo, X., Bai, L., Qian, J., & Chen, J. (2018). Are spiritual interventions beneficial to patients with cancer?: A meta-analysis of randomized controlled trials following PRISMA. *Medicine*, 97(35), 1-11.
- Yaacob, N. R. N. (2013). Cognitive therapy approach from Islamic psycho-spiritual conception. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 97, 182-187.
- Zaman, R. K., Nordin, M. K. N. C., & Nasir, K. (2021). Terapi Rabbani Dalam Merawat Masalah Neurosis: Rabbānī Therapy in Treating Neurosis Problem. *Afkar-Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 23(2), 41-74.