

**MEKANISME KAWALAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI  
BERASASKAN METODE AL-TAFAKKUR DALAM AL-  
QURAN**

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING CONTROL  
MECHANISMS BASED ON THE METHOD OF AL-  
TAFAKKUR IN THE QUR'AN**

**Rahim Kamarul Zaman**

Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 50603  
Kuala Lumpur, Malaysia.  
E-mail: abdulrahimkz51@gmail.com

**Khairulnazrin Nasir**

Jabatan Usuluddin, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra, Kelantan.  
E-mail: khairulnazrin19@gmail.com

**Muhammad Adam Abd. Azid**

Pusat Kajian Al-Quran dan Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan  
Malaysia  
E-mail: adamsaifulislam@gmail.com

**Abdul Azib Hussain**

Fakulti Pengajian Bahasa dan Pembangunan Insaniah, Universiti Malaysia Kelantan.  
E-mail: azibhussain83@gmail.com

**ABSTRAK**

Isu kesejahteraan psikologi masyarakat merupakan wacana yang semakin diberikan perhatian sejagat pasca kemunculan pandemik covid-19. Pada suku keempat tahun 2020, kajian Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia melaporkan interpretasi indeks *kesejahteraan psikologi* Malaysia berada pada tahap sederhana dengan skor keseluruhan 7.2. Antara elemen utama yang menjadi ukuran *kesejahteraan psikologi* adalah kualiti emosi, aktualisasi diri, kepuasan hidup, kefungisian psikologi dan keupayaan berinteraksi dengan persekitaran. Sehubungan dengan itu, inisiatif bagi mengawal kelestarian *kesejahteraan psikologi* giat diusahakan pelbagai pihak. Justeru, tujuan kajian ini dijalankan adalah bagi mengemukakan cadangan mekanisme *kawalan kesejahteraan psikologi* berasaskan *metode al-tafakkur* dalam *al-Quran*. Kajian berbentuk aplikasi teori ini, digarap berasaskan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan analisis kandungan. Hasil kajian mendapati wacana *metode al-tafakkur* dalam *al-Quran* adalah bersifat holistik. Kombinasi kefahamannya mampu mengawal dan menstabilkan fikiran atau

emosi. Kesimpulannya, *metode al-tafakkur* berasaskan *al-Quran* adalah wajar dimartabatkan sebagai sebahagian *mekanisme* komplementari *kawalan kesejahteraan psikologi*.

**Kata Kunci:** Mekanisme, Kawalan, Kesejahteraan Psikologi, Metode al-Tafakkur, al-Quran.

## ABSTRACT

The issue of the psychological well-being of society is a discourse that is increasingly given universal attention in the aftermath of the covid-19 pandemic. In the fourth quarter of 2020, a study by the Malaysian Public Service Department reported that the interpretation of the Malaysian psychological well-being index was at a moderate level with an overall score of 7.2. Among the key elements that are a measure of psychological well-being are emotional quality, self-actualization, life satisfaction, psychological functionality and the ability to interact with the environment. In this regard, initiatives to control the sustainability of psychological well-being are being actively pursued by various parties. Thus, the purpose of this study is to present a proposal for the control of psychological well-being control based on the method of *al-tafakkur* in the Quran. The study in the form of theory application is worked on the basis of qualitative methods through content analysis approach. The results of the study found that the discourse of the method of *al-tafakkur* in the Qur'an is holistic. The combination of the understanding is able to control and stabilize the mind or emotions. In conclusion, the Quran-based method of *al-tafakkur* should be dignified as part of the complementary mechanism of psychological well-being control.

**Keywords:** Mechanism, Control, Psychological Well-being, *al-Tafakkur* Method, al-Quran.

## 1. PENDAHULUAN

Isu kesejahteraan psikologi masyarakat merupakan wacana yang semakin diberikan perhatian sejagat pasca kemunculan pandemik covid-19. Pada suku keempat tahun 2020, kajian Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia melaporkan interpretasi indeks kesejahteraan psikologi Malaysia berada pada tahap sederhana dengan skor keseluruhan 7.2.<sup>1</sup>

Kemerosotan skor tahap kesejahteraan rakyat Malaysia adalah tidak mengejutkan susulan realiti cabaran global pada ketika ini. Justeru, usaha komprehensif seperti promosi, perlindungan dan pemulihan kesihatan mental merupakan perkara penting yang perlu diberikan

---

<sup>1</sup> Jabatan Perkhidmatan Awam. (2020). *Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia*. Retrieved from <https://ikpm.jpa.gov.my/>.

perhatian oleh setiap individu dan masyarakat seluruh dunia dalam usaha mengawal dan memelihara kesejahteraan psikologi.<sup>2</sup>

Sehubungan dengan itu, di peringkat global terdapat pelbagai kajian telah dijalankan bagi tujuan pemeliharaan kesejahteraan psikologi. Antaranya, kajian kefungsiian meditasi yang menumpukan kawalan perhatian dan gaya fikiran individu.<sup>3</sup> Kajian Ortner *et al.* pula mendapati pendekatan *mindfulness meditation* (meditasi kesedaran) berupaya mengurangkan gangguan emosi terhadap tugas-tugas berbentuk kognitif sehingga menghasilkan kesejahteraan psikologi.<sup>4</sup>

Sementara itu, kajian Auty *et al.* mendapati banduan yang berjaya melengkapkan latihan meditasi yoga berjaya meningkatkan tahap kesejahteraan psikologi mereka.<sup>5</sup> Sebaliknya, analisis yang dijalankan terhadap program-program meditasi seperti ayurveda, yoga, *transcendental meditation*, mendapati tiada bukti signifikan bahawa pendekatan tersebut paling ideal dalam mencapai kesejahteraan psikologi.<sup>6</sup>

Justeru itu, kajian ini mengemukakan mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi berasaskan metode *al-tafakkur* dalam al-Quran. Secara umumnya, kalimah *al-tafakkur* dalam al-Quran didatangkan dalam 18 ayat meliputi 13 surah. Sebanyak tujuh tema dan lapan variasi lafaz dipaparkan dalam keseluruhan nas berkenaan. Dalam pada itu, Islam menganjurkan amalan *al-tafakkur* sebagai wasilah pembinaan iman sehingga menghasilkan ketenangan jiwa.<sup>7</sup> Hasil kajian mendapati metode *al-tafakkur* dalam al-Quran sesuai diaplikasi sebagai sebahagian mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi.

---

<sup>2</sup> World Health Organization. (2018). Mental health: strengthening our response. Fact sheet. *World Health Organization*.

<sup>3</sup> Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L. G. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being. *Mindfulness*, 49-58; Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 805.

<sup>4</sup> Ortner, C. N., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and emotion*, T.tp. 271-283.

<sup>5</sup> 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*, T.tp. 689-710.

<sup>6</sup> Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 357-368.

<sup>7</sup> Al-Munāwī, Zayn al-Dīn Muḥammad 'Abd al-Raūf bin Tāj al-'Ārifīn (1937). *Fayḍ al-Qadīr Sharḥ al-Jāmi' al-Ṣaghīr*. Mesir: al-Maktabah al-Tijāriyah al-Kubrā. Mūsā Shahīn Lāshīn (2002). *Fath al-Mun'im Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. T.tp: Dār al-Shurūq. Muḥammad bin 'Alī bin Ādam bin Mūsā, (2006). *Mashāriq al-Anwār al-Wahhājah wa maṭāli' al-Asrār al-Bahhājah Fi Sharḥ Sunan al-Imām Ibn Mājah*. Riyadh: Dār al-Mughnī. 'Abd al-'Azīz bin Aḥmad bin Nāṣir. (1939). *Minḥah al-Qarīb al-Mujīb FI al-Rad 'Alā 'Ibād al-Ṣalīb*. Mesir: Sharikah Fan al-Ṭibā'ah.

## 2. METODOLOGI

Kajian ini hanya menumpukan perbicaraan tentang metode *al-tafakkur* 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 tentang konsep *al-tafakkur* diperolehi menerusi penelitian terhadap kitab *tafāsīr* yang muktabar dan *shurūh al-hadīth* yang berkaitan. Manakala data berkaitan kefahaman kesejahteraan psikologi adalah berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang berkaitan.

Hanya ayat-ayat al-Quran yang mengandungi kalimah berhubung kata *al-tafakkur* sahaja menjadi fokus kajian ini. Untuk tujuan ini, analisis tekstual dijalankan secara deskriptif berasaskan metode kualitatif. Pada akhir kajian, pengkaji memaparkan beberapa panduan aplikasi konsep *al-tafakkur* sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi. Kajian turut mendapati, khazanah keilmuan Islam berhubung aspek pemeliharaan kesejahteraan psikologi adalah amat signifikan.

## 3. KONSEP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Pada asasnya, konsep kesejahteraan psikologi merupakan sesuatu yang bersifat multidimensi.<sup>8</sup> Konsep kesejahteraan psikologi merangkumi 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.<sup>9</sup>

Dalam memperincikan kefahaman konsep kesejahteraan psikologi, Pertubuhan Kesihatan Sedunia menyatakan kesihatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana seseorang individu menyedari kebolehnya sendiri, bersemangat, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja dengan produktif dan dapat memberikan sumbangan kepada masyarakatnya.<sup>10</sup> Sehubungan dengan itu, pendefinisian kesihatan mental turut menyentuh aspek kemampuan individu, kelompok dan persekitaran berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosi kesejahteraan subjektif serta fungsi yang optima dan penggunaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan yang selari dengan keadilan.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> 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; Forgeard, M. J., et al. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, 1(1).

<sup>9</sup> World Health Organization. (2001). The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope; Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.

<sup>10</sup> World Health Organization. (2018), *op.cit*; Galderisi, S., et al. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231.

<sup>11</sup> Kementerian Kesihatan Malaysia (2012). *Dasar Kesihatan Mental Negara*.

Antara kriteria utama yang menjadi indikator kesejahteraan psikologi adalah kesihatan mental individu berasaskan emosi positif dan kepuasan terhadap kualiti kehidupan seperti kekeluargaan dan pekerjaan.<sup>12</sup> Sehubungan dengan itu, asas kesejahteraan psikologi sesebuah keluarga amat bergantung kepada kompetensi sokongan sosial yang terbina melalui interaksi interpersonal di dalamnya.<sup>13</sup> Kesejahteraan psikologi boleh tercapai melalui kawalan terhadap asas-asas interaksi interpersonal seperti konsep sendiri, nilai, matlamat dan sahsiah.<sup>14</sup>

Tuntasnya, kesejahteraan psikologi terhasil melalui kombinasi kesejahteraan kepelbagaian aspek dalam kehidupan individu. Kawalan terhadap tumpuan dan gaya fikiran merupakan teras penting pembinaan kepositifan dalam kehidupan.

#### 4. KONSEP AL-TAFAKKUR DALAM AL-QURAN

Secara etimologi, kalimah *al-tafakkur* bermaksud merenung memikirkan sesuatu dengan bersungguh-sungguh, menumpukan segenap perhatian dan fikiran pada sesuatu. Mafhum *al-tafakkur* turut bersinonim dengan istilah meditasi dan kekhusyukan.<sup>15</sup>

Dalam perbendaharaan kata bahasa arab, istilah *al-tafakkur* turut bersinonim dengan kalimah *al-tadabbur* atau usaha mendalami hakikat,<sup>16</sup> *al-`itibār* [usaha mengambil pengajaran] serta *al-naẓar* dan *al-ta`ammul* yang kedua-duanya membawa maksud berfikir secara mendalam atau usaha minda untuk mencapai natijah.<sup>17</sup>

Dari segi istilah, al-Rāghib al-Aṣfahānī menyatakan fungsi *al-tafakkur* dalam mencapai maklumat, seumpama tangan pada fizikal manusia untuk mencapai objek di sekelilingnya.<sup>18</sup> Kalimah *al-tafakkur* juga membawa maksud keupayaan berfikir menggunakan akal. Melaluinya terhasilnya pertuturan, pengetahuan, pandangan dan hikmah kefahaman.<sup>19</sup> Selain itu, *al-tafakkur* juga bermaksud perbuatan menghimpunkan dua pengetahuan bagi mendapatkan pengetahuan ketiga.<sup>20</sup>

Sehubungan dengan itu, amalan *al-tafakkur* bertujuan membuktikan dan mentauhidkan Allah SWT.<sup>21</sup> Justeru, `Amir bin `Abd Qays menyatakan *al-tafakkur* merupakan cahaya

<sup>12</sup> Diener, E., et al. (2010). op.cit. Forgeard, M. J., et al. (2011). op.cit.

<sup>13</sup> Beavers, W. R., & Hampson, R. B. (1990). *Successful families: Assessment and intervention*. New York: WW Norton & Co.

<sup>14</sup> Hartley, P. (2002). *Interpersonal communication*. Routledge.

<sup>15</sup> Al-Ṭayyār, Musā`id bin Sulaymān bin Nāṣir (2006). *Mafhūm al-Tafsīr wa al-Ta`wīl wa al-Iṣṭinbāṭ wa al-Tadabbur wa al-Mufasssīr*. Saudi: Dār Ibn al-Jawzī, 185.

<sup>16</sup> Ibid, 185.

<sup>17</sup> Ibn Baṭṭāl, Abū al-Ḥasan `Alī bin Khalaf bin `Abd al-Malik. (2003). *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Abū Tamīm Yāsir bin Ibrāhīm. Riyadh: Maktabah al-Rushd, 460.

<sup>18</sup> Al-Munāwī (1937), *Op cit*.

<sup>19</sup> Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn `Abd al-Rahmān bin Abī Bakr (2004) *Mu`jam Maqālīd al-`Ulūm Fī al-Ḥudūd wa al-Rusūm*, ed. Muḥammad Ibrāhīm `Ubādah. Kaherah: Maktabah al-Adāb, 197.

<sup>20</sup> Al-Zubaydī, Abū al-Fayḍ Muḥammad bin Muḥammad bin `Abd al-Razzāq al-Ḥusaynī. (1984). *Tāj al-`Arūs Min Jawāhir al-Qāmūs*. Kaherah: Dār al-Hidāyah, 265.

<sup>21</sup> Al-Shawkānī, Muḥammad bin `Alī. (1994). *Fath al-Qadīr*. Damsyiq: Dār Ibn Kathīr, 7.

keimanan. Malah Sufyan bin 'Uyaynah menyatakan *al-tafakkur* adalah cahaya yang masuk ke dalam hati, seumpama cahaya yang menerangi rumah.<sup>22</sup>

Berdasarkan pemahaman di atas, sebahagian ulama menyatakan adalah menjadi kewajiban ke atas Mukmin berusaha meningkatkan keimanan melalui amalan *al-tafakkur* terhadap kejadian diri manusia, hikmah di sebalik kejadian alam dan sistem aturannya, hikmah penurunan wahyu dan pensyariat Islam, sejarah para nabi, mukjizat-mukjizat mereka dan sebagainya.<sup>23</sup> Melalui keutuhan keimanan yang terbentuk, individu muslim berupaya membentuk keperibadiannya dan menatijahkan kesejahteraan psikologi. Hal ini adalah seumpama keperihalannya para *awliyā'* yang memiliki ketenangan jiwa hasil daripada keimanan dan ketakwaan.<sup>24</sup>

Secara keseluruhannya, kepelbagaian pemahaman tersebut memaparkan kepentingan dan fungsi amalan *al-tafakkur* sebagai wasilah mencapai kesempurnaan iman, kesihatan jiwa dan mental.<sup>25</sup>

### Taburan Nas *Al-Tafakkur* Dalam Al-Quran

Tinjauan terhadap al-Quran memaparkan kebanyakan nas yang memperihalkan persoalan keimanan didapati mengandungi kombinasi keterangan ilmu dan tuntutan berfikir (*al-tafakkur*). Secara keseluruhannya, taburan nas tuntutan berasaskan kalimah *al-tafakkur* dalam al-Quran berjumlah 18 nas meliputi 13 Surah. Sebanyak 13 nas dinyatakan dalam Surah *Makkiyah* dan 5 nas dalam Surah *Madaniyyah*. Di samping itu, sebanyak 7 tema dan 8 variasi bentuk lafaz telah dikenal pasti dalam keseluruhan nas berkenaan. Keterangan ini dapat difahami sebagaimana Jadual 1.

Jadual 1: Taburan Nas *al-Tafakkur* Dalam al-Quran Berdasarkan Tema

Bil	Tema Nas <i>al-Tafakkur</i>	Indeks Nas al-Quran	Jumlah Nas
1	Hikmah Kejadian Alam / Bukti Kekuasaan Allah SWT	30:8, 16:11, 16:69, 39:42, 45:13, 30:21, 13:3	7
2	Hakikat Kerasulan / Kebenaran Syariat Islam / Tuduhan Golongan Kafir Terhadap al-Quran	6:50, 7:184, 34:46, 74:18	4

<sup>22</sup> Ibn Kathīr, Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Umar. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*. ed. Muḥammad Ḥusayn Shams al-Dīn. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 163.

<sup>23</sup> Al-Qāsimī, Ibn al-Wazīr Muḥammad bin Ibrāhīm bin 'Alī. (1994). *al-'Awāṣim wa al-Qawāṣim Fī al-Dhabb 'An Sunnah Abī al-Qāsim*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah, 424. Al-'Imrānī, Abū al-Ḥusayn Yaḥyā bin Abī al-Khāyir. (1999). *al-Intiṣār fī al-Radd 'alā al-Mu'tazilah wa al-Qadariyyah al-Ashrār*, ed. Sa'ūd bin 'Abd al-'Azīz al-Khalaf. Riyadh: Adwā' al-Salaf, 273; Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad (n.d) *Faḍā'ih al-Bāṭiniyyah*, ed. 'Abd al-Raḥmān Badawī. Kuwait: Muassasah Dār al-Kutub al-Thaqāfiyyah, 30.

<sup>24</sup> Ibn Kathīr (1999), *op.cit.*, 163. Al-S'adi, 'Abd al-Raḥmān. (2000). *Taysīr al-Karīm al-Raḥmān Fī Tafsīr Kalām al-Mannān*. ed. Abdul Rahman bin Mu'alla. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.

<sup>25</sup> Al-Ghazālī, (n.d), *op.cit.*, 30. Ibn Taymiyyah al-Ḥarrānī, Taqī al-Dīn Abū al-'Abbās Aḥmad bin 'Abd al-Ḥalīm. (1996). *al-Īmān*, ed. Muḥammad Nāṣir al-Dīn al-Albānī. Amman: al-Maktab al-Islāmī, 183-185.

3	Hakikat / Tujuan Penurunan Wahyu	2:219, 16:44	2
4	Perumpamaan / Hakikat Kehidupan Dunia	2:266, 10:24	2
5	Keperihaln Golongan Berakal / Mukmin	3:191	1
6	Perumpamaan Ketaatan Makhluk	59:21	1
7	Perumpamaan Golongan Mendustakan al-Quran	7:176	1

Sumber: Analisis Pengkaji

Berdasarkan Jadual 1, tuntutan merenung hikmah kejadian alam bagi membuktikan kewujudan dan kekuasaan Allah SWT merupakan tema terbesar dengan 7 nas. Keperihaln tentang kejadian alam semesta, roh, madu dan ketetapan pasangan hidup, merupakan 4 skop yang disentuh dalam tema hikmah kejadian alam.

Selain itu, tema hakikat kerasulan yang membicarakan keperihaln Rasulullah SAW, kebenaran Syariat Islam di samping tuduhan golongan kafir terhadap al-Quran mengandungi sebanyak 4 nas. Tema tujuan penurunan wahyu tampil dengan 2 nas. Tema perumpamaan atau hakikat kehidupan dunia diwahyukan dalam 2 nas. Manakala tema perumpamaan mukmin, ketaatan makhluk berbanding manusia dan golongan yang mendustai al-Quran, masing-masing diwahyukan hanya dengan 1 nas.

Keseluruhan taburan nas *al-tafakkur* berkenaan menggambarkan tiga aspek umum perlu diberi keutamaan dalam berfikir. Pertama, penghayatan kejadian alam semesta (*āyāt al-kawniyyah*). Kedua, keunggulan rahmat Allah SWT yang dikurniakan kepada manusia. Dan ketiga, peringatan dan ancaman azab Allah SWT terhadap golongan yang mengingkari al-Quran dan Hadith, sebagaimana pernah ditimpakan ke atas umat terdahulu (*al-umam al-ghābirah*). Kombinasi ketiga-tiga aspek tersebut menggambarkan keagungan Allah SWT, meningkatkan keyakinan kebergantungan kepada Allah SWT dan menatijahkan ketenangan jiwa.<sup>26</sup>

### Panduan Aplikasi Konsep *Al-Tafakkur*

Secara praktikal, ayat utama yang mengandungi penjelasan tentang metode *al-tafakkur* adalah ayat 191, surah Āli 'Imrān. Menurut al-Nawawī, adalah disunatkan membaca ayat Āli 'Imrān 3:190-191 apabila terjaga daripada tidur disertai *tafakkur* ketika memerhati cakerawala. Bahkan disunatkan supaya diulangi proses yang sama jika seseorang itu kembali tidur sesudahnya.<sup>27</sup>

Dalam menjelaskan mafhum ayat ini, Imam Muslim telah meriwayatkan sebuah hadith memperihaln peristiwa Ibn 'Abbās RA bermalam bersama Rasulullah SAW di rumah Maimūnah bint al-Hārith RA. Berkata Ibn 'Abbās RA:

<sup>26</sup> Ibn Kathīr (1999), *op.cit*, 9. Muḥammad (2006), *op.cit*, 213. al-'Azīz (1939), *op.cit*, 443.

<sup>27</sup> Al-Nawawī, Abū Zakariyyā Muḥyi al-Dīn Yaḥyā bin Sharaf (1972). *al-Minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Hajjāj*. Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabi, 145.

أَنَّه بَاتَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ لَيْلَةٍ " فَقَامَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ، فَخَرَجَ فَتَنَظَرَ فِي السَّمَاءِ، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ فِي آلِ عِمْرَانَ { إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَآخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ } حَتَّى بَلَغَ { فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ } [آل عمران: 191] ثُمَّ رَجَعَ إِلَى الْبَيْتِ فَتَسَوَّكَ وَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى ثُمَّ اضْطَجَعَ ثُمَّ قَامَ، فَخَرَجَ فَتَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ فَتَلَا هَذِهِ الْآيَةَ، ثُمَّ رَجَعَ فَتَسَوَّكَ فَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى

Terjemahan: Sesungguhnya beliau telah bermalam di sisi Nabi SAW pada suatu malam, Rasulullah SAW telah bangun di akhir malam dan keluar (dari rumah), lalu baginda telah merenung ke langit sambil membaca ayat ini pada surah Ali Imrān: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang yang berakal..” sehingga sampai kepada ayat “...maka peliharalah kami dari siksaan neraka” [Āli Imrān 3:191]. Kemudian baginda kembali ke rumah, lalu baginda bersiwak, berwuduk, lalu berdiri menunaikan solat. Setelah itu, baginda berbaring, kemudian berdiri keluar merenung ke langit lalu membaca ayat ini lagi. Kemudian baginda bersiwak dan berwuduk, lalu berdiri menunaikan solat.

Hadith riwayat Muslim, *Kitāb al-Ṭahārah, Bāb al-Siwāk*, no. Hadith 256.

Berdasarkan hadith, amalan *al-tafakkur* perlu dilaksanakan melalui kombinasi pembacaan nas, perenungan alam semesta sebagai proses penghayatan nas dan menunaikan ibadah solat sebagai pelengkap membuktikan keagungan Allah SWT. Hadith berkenaan membuktikan Rasulullah SAW telah menghimpunkan amalan *al-tafakkur* mengenai alam dengan ibadah solat sesudahnya.<sup>28</sup> Selain itu, al-Awza‘ī menjelaskan mafhum *al-tafakkur* berdasarkan hadith ini adalah membaca ayat Āli ‘Imrān 3:190-191 sambil merenung alam semesta dan meyakini bahawa penciptaannya tidak bersifat sia-sia.<sup>29</sup>

Justeru, kaedah terbaik dalam melaksanakan *sunnah al-tafakkur* adalah dengan keluar dari rumah seketika dan memerhati cakerawala yang menggambarkan keagungan Allah SWT, sebelum kembali masuk menunaikan solat tahajud.<sup>30</sup> Kesimpulannya, kombinasi tiga pendekatan *al-tafakkur* berdasarkan hadith adalah *sunnah* yang sesuai dan mudah diaplikasi oleh setiap muslim.

## 5. DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Berdasarkan konseptual kesejahteraan psikologi di atas, sebahagian besar komponennya didapati turut terkandung dalam wacana konsep *al-tafakkur* dalam al-Quran. Oleh demikian, pembentukan metode *al-tafakkur* sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi adalah signifikan.

Dalam hal ini, amalan *al-tafakkur* terbukti berupaya membentuk keperibadian dan menatijahkan kesejahteraan psikologi. Amalan *al-tafakkur* sambil memerhati cakerawala

<sup>28</sup> Al-Qurṭubī, Shams al-Dīn Abū ‘Abdullah Muḥammad bin Aḥmad (1964). *al-Jāmi’ Li Aḥkām al-Qurān*, ed. Aḥmad al-Bardūnī & Ibrāhīm Aṭfīsh. Kaherah: Dār al-Kutub al-Maṣriyyah, 315.

<sup>29</sup> Ibn Kathīr (1999), *op.cit*, 167.

<sup>30</sup> Mūsā Shahīn Lāshīn (2002). *Fath al-Mun‘im Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. T.tp: Dār al-Shurūq, 158.



berdasarkan perbuatan Rasulullah SAW merupakan amalan para *awliyā'* yang memiliki ketenangan jiwa hasil daripada keimanan dan ketakwaan.<sup>31</sup> Keperihalan golongan *awliyā'* ini telah dinyatakan dengan jelas dalam surah Yūnus (10:62-63).<sup>32</sup> Oleh demikian, ketenangan jiwa atau kesejahteraan psikologi didapati menjadi asas penting dalam memelihara kesihatan mental.<sup>33</sup> Justeru, kelemahan dalam mengawal kesejahteraan psikologi akan menjejaskan kelestarian kesihatan mental.<sup>34</sup>

Merujuk Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia (2020), tahap emosi positif mencatatkan skor 7.51, emosi negatif 3.56, kepuasan hidup 6.92, kesejahteraan sosial 7.19, kefungisian psikologi 7.87 dan keterlibatan pekerja 7.45.<sup>35</sup> Daripada enam kategori berkenaan, elemen mekanisme *al-tafakkur* didapati sesuai digunakan untuk mengawal emosi negatif, kepuasan hidup yang mencatatkan dua skor terendah. Di samping itu, mekanisme *al-tafakkur* juga berupaya mengoptimumkan tahap kesejahteraan sosial dan kefungisian psikologi.

Melalui penghayatan tentang kejadian alam semesta dan keunggulan rahmat Allah SWT yang dikurniakan kepada manusia (Al-Quran 30:8; 16:11; 16:69; 39:42; 45:13; 30:21; 13:3; 2:266 & 10:24), setiap individu berupaya meningkatkan kesyukuran, kepuasan hidup, tawakal dan keyakinan kebergantungan kepada Allah SWT sepanjang menjalani kehidupan.<sup>36</sup>

Berasaskan amalan *al-tafakkur* yang membina kekuatan nilai keimanan, seorang mukmin berupaya mengawal dan memelihara kesihatan akal dengan memandu fikirannya ke arah yang diredai Allah SWT.<sup>37</sup> Hal ini bertepatan dengan hadith diriwayatkan Al-Bukhārī daripada al-Nu'mān bin Bashīr RA. Rasulullah SAW bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً: إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Terjemahan: Dan ingatlah sesungguhnya di dalam jasad terdapat segumpal daging, jika baik maka baiklah seluruh jasad. Jika rosak maka rosaklah seluruh jasad, ingatlah ia adalah hati.

Hadith riwayat al-Bukhārī, *Kitāb al-Īmān, Bāb Faḍl Man Istabra' Li Dīnih*, no. Hadith 52.

<sup>31</sup> Al-S'adi (2000), *op.cit.*

<sup>32</sup> Ibn Kathīr (1999), *op.cit.*, 242.

<sup>33</sup> Kobau, R., et. al. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American journal of public health*, 101(8), 1-9.

<sup>34</sup> 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*, 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. Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342.

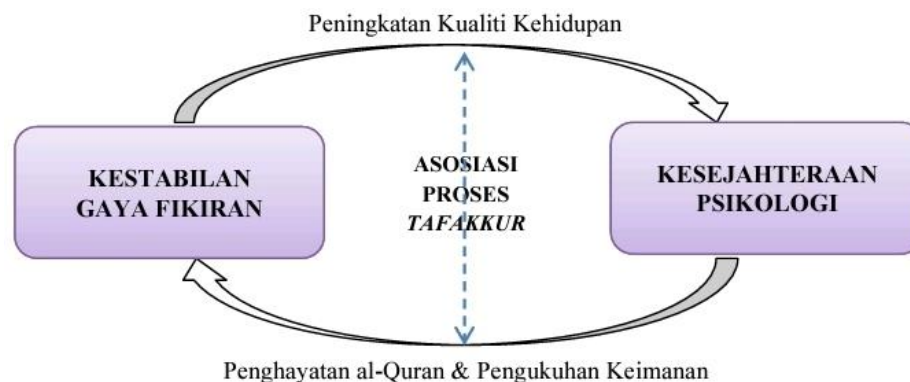
<sup>35</sup> Jabatan Perkhidmatan Awam. (2020). *Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia*. Retrieved from <https://ikpm.jpa.gov.my/>.

<sup>36</sup> Ibn Baṭṭāl (2003), *op.cit.*, 88, Al-Qaṣṭalāni, Shihāb al-Dīn. (1904). *Irshād al-sārī li sharḥi ṣaḥīḥ al-bukhārī*. Mesir: al-Maṭba'ah al-Kubrā al-Amīriyyah, 289-290.

<sup>37</sup> Muḥammad (2006), *op.cit.*, 213; Ibn Kathīr (1999), *op.cit.*, 9.

Hadith ini jelas menggambarkan kesejahteraan hati yang didasari keimanan berupaya menghasilkan kesan positif terhadap psikologi manusia.<sup>38</sup> Selain itu, kesejahteraan akal manusia yang terhasil melalui panduan wahyu akan mengukuhkan iktikad dan meningkatkan tahap keimanan sehingga menghasilkan ketenangan jiwa dan kefungsi psikologi.<sup>39</sup>

Sehubungan dengan itu, adalah menjadi kewajipan ke atas setiap mukmin memperbaiki gaya fikiran dan bentuk sangkaannya terhadap segala aturan, ketentuan dan perancangan Allah SWT.<sup>40</sup> Malah, setiap mukmin tidak boleh berputus asa daripada rahmat Allah SWT sepanjang menjalani kehidupan.<sup>41</sup> Secara keseluruhannya, kefungsi mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi berasaskan metode *al-tafakkur* dalam al-Quran dapat difahami sebagaimana Rajah 1.



Rajah 1: Hubungan Kesejahteraan Psikologi Dengan Metode *al-Tafakkur* Dalam al-Quran

Sumber: Analisis Pengkaji

Berdasarkan Rajah 1, wasilah amalan *al-tafakkur* diperlukan dalam usaha memahami dan menghayati al-Quran. Kemudiannya, kefahaman terhadap ayat-ayat al-Quran akan membantu mengukuhkan keimanan sehingga menstabilkan gaya fikiran. Melalui kestabilan fikiran atau gaya berfikir, setiap individu mampu meningkatkan kualiti kehidupan berteraskan penghayatan al-Quran yang telah difahami. Natijahnya, kesejahteraan psikologi akan terhasil. Kitaran asosiasi proses *tafakkur* ini berjalan secara berterusan sesuai dengan tujuan penurunan al-Quran sebagai sumber manhaj kehidupan manusia. Malah fitrah penciptaan akal membuktikan wasilah *tafakkur* sentiasa diperlukan dalam segenap aspek kehidupan.

Secara keseluruhannya, faedah berkenaan terhasil melalui asosiasi proses *al-tafakkur*. Demikianlah sebahagian daripada konsep metode *al-tafakkur* dalam al-Quran yang sesuai diaplikasi sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi.

<sup>38</sup> Al-Qastalāni (1904), *op.cit*, 143.

<sup>39</sup> ‘Abd al-‘Azīz (1939), *op.cit*, 443.

<sup>40</sup> Al-‘Asqalānī (1960), *op.cit*, 131.

<sup>41</sup> Al-‘Alawī, Muḥammad al-Amīn bin Abdullah al-Aramī (2009). *al-Kawkab al-Wahhāj wa al-Rawḍ al-Bahhāj Fī Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajjāj*, ed. Ḥāshim Muḥammad ‘Alī Mahdī et al. Makkah: Dār al-Minhāj, 8.

## 6. KESIMPULAN

Kajian ini menumpukan penelitian terhadap kompilasi ayat al-Quran yang membicarakan konsep *al-tafakkur* dalam memandu gaya dan fokus fikiran manusia. Kombinasi kefahaman metode *al-tafakkur* berkenaan didapati mampu mengawal dan menstabilkan fikiran atau emosi. Bahkan faedahnya berupaya mengoptimumkan kefungisian psikologi dan kesejahteraan sosial. Justeru itu, metode *al-tafakkur* berasaskan al-Quran wajar dimartabatkan sebagai sebahagian mekanisme komplementari kawalan kesejahteraan psikologi. Akhirnya, dicadangkan agar wacana berbentuk aplikasi teori-teori al-Quran diperluaskan dalam usaha memperkasakan mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi masyarakat.

## REFERENCES

- [1] 'Abd al-'Azīz bin Aḥmad bin Nāṣir. (1939). *Minḥah al-Qarīb al-Mujīb FI al-Rad 'Alā 'Ibād al-Ṣalīb*. Mesir: Sharikah Fan al-Ṭibā'ah.
- [2] Al-'Alawī, Muḥammad al-Amīn bin Abdullah al-Aramī (2009). *al-Kawkab al-Wahhāj wa al-Rawḍ al-Bahhāj Fī Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajjāj*, ed. Ḥāshim Muḥammad 'Alī Mahdī et al. Makkah: Dār al-Minhāj.
- [3] Al-'Asqalānī, Aḥmad bin 'Alī bin Ḥajar (1960). *Fath al-Bārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Fu'ād 'Abd al-Bāqī. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- [4] Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad (n.d). *Faḍā'ih al-Bāṭiniyyah*, ed. 'Abd al-Raḥmān Badawī. Kuwait: Muassasah Dār al-Kutub al-Thaqāfiyyah.
- [5] Al-'Imrānī, Abū al-Ḥusayn Yaḥyā bin Abī al-Khāyr. (1999). *al-Intiṣār fī al-Radd 'alā al-Mu'tazilah wa al-Qadariyyah al-Ashrār*, ed. Sa'ūd bin 'Abd al-'Azīz al-Khalaf. Riyadh: Aḍwā' al-Salaf.
- [6] Al-Munāwī, Zayn al-Dīn Muḥammad 'Abd al-Raūf bin Tāj al-'Ārifīn (1937) *Fayḍ al-Qadīr Sharḥ al-Jāmi' al-Ṣaghīr*. Mesir: al-Maktabah al-Tijāriyyah al-Kubrā.
- [7] Al-Nawawī, Abū Zakariyyā Muḥyi al-Dīn Yaḥyā bin Sharaf (1972). *al-Minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajjāj*. Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabi.
- [8] Al-Qāsimī, Ibn al-Wazir Muḥammad bin Ibrāhīm bin 'Alī. (1994). *al-'Awāṣim wa al-Qawāṣim Fī al-Dhabb 'An Sunnah Abī al-Qāsim*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- [9] Al-Qaṣṭalānī, Shihāb al-Dīn. (1904). *Irshād al-sārī li sharḥi ṣaḥīḥ al-bukhārī*. Mesir: al-Maṭba'ah al-Kubrā al-Amīriyyah.
- [10] Al-Qurṭubī, Shams al-Dīn Abū 'Abdullah Muḥammad bin Aḥmad (1964). *al-Jāmi' Li Aḥkām al-Qurān*, ed. Aḥmad al-Bardūnī & Ibrāhīm Aṭfish. Kaherah: Dār al-Kutub al-Maṣriyyah.

- [11] Al-S'adi, 'Abd al-Rahmān. (2000). *Taysir al-Karim al-Rahman Fi Tafsir Kalām al-Mannān*. ed. Abdul Rahman bin Mu'alla. Beirut: Mu'assah al-Risālah.
- [12] Al-Shawkānī, Muḥammad bin 'Alī. (1994). *Fath al-Qadīr*. Damsyiq: Dār Ibn Kathīr.
- [13] Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn 'Abd al-Rahmān bin Abī Bakr. (2004) *Mu'jam Maqālīd al-'Ulūm Fī al-Ḥudūd wa al-Rusūm*, ed. Muḥammad Ibrāhīm 'Ubādah. Kaherah: Maktabah al-Adāb.
- [14] Al-Ṭayyār, Musā'id bin Sulaymān bin Nāshir. (2006). *Mafhūm al-Tafsīr wa al-Ta'wīl wa al-Ishṭibāṭ wa al-Tadabbur wa al-Mufasssir*. Saudi: Dār Ibn al-Jawzī.
- [15] Al-Zubaydī, Abū al-Fayḍ Muḥammad bin Muḥammad bin 'Abd al-Razzāq al-Ḥusaynī. (1984). *Tāj al-'Arūs Min Jawāhir al-Qāmūs*. Kaherah: Dār al-Hidāyah.
- [16] Ibn Baṭṭāl, Abū al-Ḥasan 'Alī bin Khalaf bin 'Abd al-Malik. (2003). *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Abū Tamīm Yāsir bin Ibrāhīm. Riyadh: Maktabah al-Rushd.
- [17] Ibn Kathīr, Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Umar. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*. ed. Muḥammad Ḥusayn Shams al-Dīn. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- [18] Ibn Taymiyyah al-Ḥarrānī, Taqī al-Dīn Abū al-'Abbās Aḥmad bin 'Abd al-Ḥalīm. (1996). *al-Īmān*, ed. Muḥammad Nāshir al-Dīn al-Albānī. Amman: al-Maktab al-Islāmī.
- [19] Muḥammad bin 'Alī bin Ādam bin Mūsā, (2006). *Mashāriq al-Anwār al-Wahhājah wa maṭāli' al-Asrār al-Bahhājah Fi Sharḥ Sunan al-Imām Ibn Mājah*. Riyadh: Dār al-Mughnī.
- [20] Mūsā Shahīn Lāshīn (2002). *Fath al-Mun'im Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. T.tp: Dār al-Shurūq.
- [21] Muslim bin al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysabūrī (n.d). *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- [22] 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.
- [23] Beavers, W. R., & Hampson, R. B. (1990). *Successful families: Assessment and intervention*. New York: WW Norton & Co.
- [24] Crescentini, C., Capurso, V., Furlan, S., & Fabbro, F. (2016). Mindfulness-oriented meditation for primary school children: Effects on attention and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 7, 805.
- [25] 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.

- [26] Forgeard, M. J., et al. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, 1(1).
- [27] Galderisi, S., et al. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231.
- [28] Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.
- [29] Hartley, P. (2002). *Interpersonal communication*. Routledge.
- [30] Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- [31] Jabatan Perkhidmatan Awam. (2020). *Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia*. Diakses pada 1 Mac 2021, Retrieved from <https://ikpm.jpa.gov.my/>.
- [32] Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342.
- [33] Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L. G. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being. *Mindfulness*, 2(1), 49-58.
- [34] Kementerian Kesihatan Malaysia (2012). *Dasar Kesihatan Mental Negara*.
- [35] 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*, 477-497. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- [36] 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.
- [37] Kobau, R., et. al. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American journal of public health*, 101(8), 1-9.
- [38] Ortner, C. N., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and emotion*, 31(4), 271-283.
- [39] World Health Organization. (2001). The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope.
- [40] World Health Organization. (2018). Mental health: strengthening our response. Fact sheet. *World Health Organization*.