

DIMENSI TEORITIKAL PSIKOTERAPI KOMPLEMENTARI DALAM TAFSIR AL-QURṬUBĪ

THEORETICAL DIMENSIONS OF COMPLEMENTARY PSYCHOTHERAPY IN TAFSIR AL-QURṬUBĪ

Rahim Kamarul Zaman

Department of Usuluddin, Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail
Petra International Islamic University College, 15730 Kota Bharu, Kelantan,
Malaysia.

E-mail: abdulrahimkz51@gmail.com (Corresponding Author)

Khairulnazrin Nasir

Department of Usuluddin, Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail
Petra International Islamic University College, 15730 Kota Bharu, Kelantan,
Malaysia.

E-mail: khairulnazrin19@gmail.com

Ikmal Adnan

Faculty of Social Sciences and Humanities, Open University Malaysia, Kelantan
Learning Centre, 15200 Kota Bharu Kelantan

E-mail: ikmal.adnan87@gmail.com

ABSTRAK

Transisi dunia ke fasa endemik memberi impak yang besar terhadap tahap kesihatan mental masyarakat sejagat. Pada fasa berkenaan, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menjangkakan akan berlakunya pandemik senyap (silent pandemic) berkait kesihatan mental disebabkan oleh Covid-19. Hal ini disebabkan pertambahan tekanan kehidupan pasca pandemik meliputi aspek ekonomi dan perubahan rutin hidup. Antara isu kesihatan mental yang dikenal pasti seperti stres, sindrom keresahan (anxiety), kemurungan (depression) dan letih upaya (burnout). Sehubungan itu, inisiatif seperti psikoterapi komplementari amat diperlukan bagi memelihara kualiti kesihatan mental. Justeru, kajian ini dikemukakan bagi membincangkan dimensi teoritikal psikoterapi

komplementari dalam Tafsir al-Qurtubi. Fokusnya tertumpu kepada kompilasi tafsiran 18 ayat berkaitan tafakkur yang terkandung dalam 13 surah. Berasaskan metode kualitatif dengan pendekatan analisis kandungan secara tematik, kajian mendapati kompilasi tafsiran āyāt al-tafakkur menurut Imam al-Qurtubi amat komprehensif bertepatan dengan beberapa dimensi psikoterapi. Antara dimensi berkenaan seperti pemulihan pengalaman traumatik, pendidikan semula, keyakinan semula dan sokongan psikologi. Kombinasi tafsiran berkenaan jelas memaparkan sumbangan Imam al-Qurtubi dalam membina metode komplementari bagi memelihara kesejahteraan psikologi. Kesimpulannya, apresiasi terhadap kompilasi tafsiran āyāt al-tafakkur menurut Imam al-Qurtubi wajar dimartabatkan sebagai sebahagian asas teoritikal psikoterapi komplementari bagi mengawal kesejahteraan psikologi fasa endemik.

Kata Kunci: Dimensi, Teori, Psikoterapi, Tafsir, al-Qurtubi.

ABSTRACT

The world's transition to an endemic phase has had a significant impact on the global community's mental health. The World Health Organization (WHO) predicts a silent pandemic related to mental health due to Covid-19 during this phase. This can be attributed to the increased pressures of post-pandemic life, including economic aspects and changes in daily routines. Mental health issues such as stress, anxiety, depression, and burnout have been identified. Therefore, initiatives like complementary psychotherapy are crucial for maintaining mental well-being. This study aims to discuss the theoretical dimensions of complementary psychotherapy in Tafsir al-Qurtubi. The focus is on a compilation of interpretations of 18 verses related to tafakkur (contemplation) found in 13 surahs. Using a qualitative method with a thematic content analysis approach, the study reveals that Imam al-Qurtubi's compilation of interpretations of āyāt al-tafakkur is comprehensive and aligns with several dimensions of psychotherapy. These dimensions include the recovery of traumatic experiences, re-education, reassurance, and psychological support. The combination of interpretations clearly demonstrates Imam al-Qurtubi's contribution to developing a complementary

approach for preserving psychological well-being. In conclusion, the compilation of interpretations of āyāt al-tafakkur by Imam al-Qurtubi deserves recognition as a valuable part of the theoretical foundation of complementary psychotherapy in managing mental well-being during the endemic phase.

Keywords: Dimensions, Theory, Psychotherapy, Interpretation, al-Qurtubi.

1. PENDAHULUAN

Pasca pandemik Covid-19 dan transisi dunia ke fasa endemik menyaksikan pertambahan tekanan kehidupan dalam aspek ekonomi dan perubahan rutin hidup. Realiti meneruskan kelangsungan hidup dengan kewujudan ancaman wabak sepanjang masa amat menguji ketahanan mentaliti. Berdasarkan kajian epidemiologi yang dijalankan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), pada fasa endemik keeluasaan Covid-19 akan sentiasa berlaku. Meskipun tahap penularan pada kadar yang stabil serta rendah, WHO tidak menafikan komplikasi komorbiditi boleh berlaku dalam fasa endemik.¹

Kerencaman kehidupan era endemik ini dijangka berupaya memberikan impak yang besar terhadap tahap kesihatan mental masyarakat sejagat. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menjangkakan akan berlakunya pandemik senyap (*silent pandemic*) berkait kesihatan mental disebabkan oleh krisis Covid-19. Pelbagai isu kesihatan mental seperti sindrom keresahan (*anxiety*), kemurungan (*depression*) dan letih upaya (*burnout*) akan menular tanpa disedari sepenuhnya oleh kebanyakan masyarakat.² Kajian Beckstein *et al* dan Hassandarvish menyatakan negara Malaysia juga tidak terkecuali terkesan dengan impak pandemik senyap kesihatan mental pasca Covid-19.³

Berdasarkan beberapa senario di atas, pendekatan penjagaan kesihatan mental pasca pandemik Covid-19 didapati semakin fleksibel. Kepelbagaian sumber dan kaedah

¹ World Health Organization. (2022). World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals.

² World Health Organization (2022). Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief; Rajoo, K. S., Karam, D. S., Abdu, A., Rosli, Z., & Gerusu, G. J. (2021). Addressing psychosocial issues caused by the COVID-19 lockdown: Can urban greeneries help?. *Urban Forestry & Urban Greening*, 65, 127340.

³ Beckstein, A., Rathakrishnan, B., Hutchings, P. B., & Mohamed, N. H. (2021). The covid-19 pandemic and mental health in Malaysia: current treatment and future recommendations. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 21(1), 260-267; Hassandarvish, M. (2020). Malaysian expert: Silent mental illness 'pandemic' to arrive following COVID-19 economic fallout. *Malay Mail*. (Accessed on 29 July 2022). <https://www.malaymail.com/news/life/2020/04/28/malaysian-expert-silent-mental-illness-pandemic-to-arrive-following-covid-1/1860920>.

penjagaan kesihatan mental semakin diterima dengan meraikan kepelbagaian budaya, agama dan kapasiti masyarakat.⁴ Fleksibiliti berkenaan turut melibatkan rawatan psikoterapi sebagai pendekatan komplementari. Terkini dimensi pendekatan psikoterapi komplementari arus perdana tidak lagi tertumpu kepada metode terkenal sahaja. Sebarang bentuk inisiatif psikoterapi yang berfungsi memulihkan pengalaman traumatik, pendidikan semula, keyakinan semula dan sokongan psikologi adalah diterima sebagai solusi pilihan.⁵ Malah dimensi teoritikal dan praktikal psikoterapi komplementari wajar diwacanakan dalam bentuk yang lebih inovatif.⁶

Sehubungan itu, kajian ini dikemukakan bagi membincangkan dimensi psikoterapi komplementari yang terkandung dalam kompilasi *āyāt al-tafakkur* dalam al-Quran berdasarkan tafsiran Imam al-Qurtubī. Kompilasi ayat berkenaan meliputi 18 ayat yang terkandung dalam 13 surah. Dalam hal ini, tafsiran Imam al-Qurtubī dipilih kajian kerana metode perbahasannya yang komprehensif. Hasil kajian mendapati kompilasi tafsiran *āyāt al-tafakkur* yang dikemukakan Imam al-Qurtubī mengandungi wacana nilai terapeutik selari dengan dimensi psikoterapi komplementari. Konsep kawalan gaya fikiran secara terpadu berdasarkan tafsiran tersebut adalah meliputi aspek pemulihan pengalaman traumatik, pendidikan semula, keyakinan semula dan sokongan psikologi.

2. METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini mengemukakan wacana tentang kompilasi tafsiran 18 *āyāt al-tafakkur* yang terkandung dalam 13 surah. Bagi tujuan ini, tafsiran Imam al-Qurtubī dalam karyanya *al-Jāmi' Li Ahkām al-Qur'an* telah dipilih sebagai karya pilihan. Bertepatan dengan metode penafsirannya yang komprehensif, Tafsir al-Qurtubī dilihat sesuai menjadi sandaran penelitian elemen-elemen terapeutik dalam ayat al-Quran yang selari dengan dimensi psikoterapi komplementari. Antara dimensi berkenaan adalah

⁴ Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., ... & Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(9), 813-824; Gavin, B., Lyne, J., & McNicholas, F. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *Irish journal of psychological medicine*, 37(3), 156-158.

⁵ Rocha, A., & Almeida, F. (2021). Mental health innovative solutions in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Science and Technology Policy Management* ahead-of-print(ahead-of-print) DOI:10.1108/JSTPM-11-2020-0165; Lynn, S. J., Loftus, E. F., Lilienfeld, S. O., & Lock, T. (2003). Memory recovery techniques in psychotherapy. *Skeptical Inquirer*, 27(4), 40-46; Lambert, M. J., Bergin, A. E., & Garfield, S. L. (1994). The effectiveness of psychotherapy. *Encyclopedia of psychotherapy*, 1, 709-714; Orlinsky, D. E., Grawe, K., & Parks, B. K. (1994). Process and outcome in psychotherapy: Noch einmal. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 270-376). John Wiley & Sons.

⁶ Rocha, A., & Almeida, F. (2021), *Op Cit.*

elemen pemulihan pengalaman traumatik, pendidikan semula, keyakinan semula dan sokongan psikologi.

Berasaskan metode kualitatif dengan pendekatan analisis kandungan secara tematik, kajian ini akan membahaskan kompilasi tafsiran Imam al-Qurṭubī mengenai *āyāt al-tafakkur* dengan sokongan huraian kitab *tafāsīr* yang muktabar dan *shurūh al-aḥādīth* yang berkaitan. Kemudiannya, kompilasi tafsiran berkenaan akan diasosiasikan dengan wacana dimensi psikoterapi masa kini. Secara keseluruhannya, kajian ini bertujuan memberikan apresiasi terhadap sumbangan Imam al-Qurṭubī dalam bidang tafsir yang layak dimartabatkan sebagai rujukan primer pembangunan metode psikoterapi komplementari bagi menangani sebarang bentuk pandemik kesihatan mental.

3. DIMENSI PSIKOTERAPI KOMPLEMENTARI FASA ENDEMIK

Lazimnya dimensi psikoterapi meliputi aspek pemulihan pengalaman traumatik, pendidikan semula, keyakinan semula dan sokongan psikologi.⁷ Dalam menangani krisis kesihatan mental pada era ini, kebanyakan intervensi psikologi yang diaplikasi telah tersedia dibangunkan sebelum penularan wabak Covid-19. Perihal intervensi berkenaan didapati telah dinyatakan dalam *Mental Health Gap Action Programme* (mhGAP) yang telah diwartakan sejak tahun 2015. Antara intervensi yang tersenarai termasuklah pendekatan psikoterapi yang berfungsi sebagai rawatan komplementari bagi perubatan konvensional.⁸

Ketika era pandemik, kepelbagaian intervensi berkenaan telah disesuaikan strategi penggunaannya untuk meningkatkan daya tahan sendiri, mencegah dan merawat gangguan mental berkaitan pandemik.⁹ Sehubungan itu, kajian Keynejad *et al.* menyatakan mhGAP 2015 telah mendasari saranan pembangunan intervensi

⁷ Lynn, S. J., Loftus, E. F., Lilienfeld, S. O., & Lock, T. (2003), *Op Cit*; Lambert, M. J., Bergin, A. E., & Garfield, S. L. (1994), *Op Cit*; Orlinsky, D. E., Grawe, K., & Parks, B. K. (1994), *Op Cit*;

⁸ World Health Organization. (2015). *Update of the Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) guidelines for mental, neurological and substance use disorders, 2015*. World Health Organization.

⁹ Damiano, R. F., Di Santi, T., Beach, S., Pan, P. M., Lucchetti, A. L., Smith, F. A., ... & Lucchetti, G. (2021). Mental health interventions following COVID-19 and other coronavirus infections: a systematic review of current recommendations and meta-analysis of randomized controlled trials. *Brazilian Journal of Psychiatry* 43(6):665-678; Soklaridis, S., Lin, E., Lalani, Y., Rodak, T., & Sockalingam, S. (2020). Mental health interventions and supports during COVID-19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence. *General hospital psychiatry*, 66, 133-146; Forgeard, M. J., et al. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, 1(1), 79-106; 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.

psikologi dalam menangani sebarang bentuk krisis kesihatan mental.¹⁰ Justeru itu, dimensi teoritikal dan praktikal psikoterapi komplementari turut berkembang dalam bentuk yang lebih inovatif, khususnya pasca Covid-19.¹¹

4. IMAM AL-QURṬUBĪ DAN *TAFSIR AL-JĀMI' LI AḤKĀM AL-QUR'ĀN*

Sedari awal wahyu al-Quran diturunkan, perbincangan berkaitan kefahaman dan penghayatan al-Quran mendapat perhatian utama oleh para sahabat dan ulama selepasnya. Antara ulama terkenal dalam lapangan ini adalah Imam al-Qurṭubī. Nama sebenarnya adalah Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Aḥmad bin Abī Bakr bin Farḥ al-Anṣārī al-Khazrajī al-Qurṭubī.¹² Beliau merupakan di antara ulama besar eropah yang terkenal dalam bidang tafsir dan fikah. Kitab *al-Jāmi' Li Aḥkām al-Qur'ān* (Tafsīr al-Qurṭubī)¹³ merupakan karya magnum opus Imam al-Qurṭubī dalam bidang tafsir yang terkenal sebagai kitab tafsir paling komprehensif dalam membahaskan hukum fikah pada zamannya. Berdasarkan metode penafsirannya, Tafsīr al-Qurṭubī boleh dikategorikan sebagai karya *tafsīr bi al-iqtirānī* yang menggabungkan di antara penafsiran *bi al-ma'thūr* dan *bi al-ra'yi*.¹⁴

Dalam konteks penafsirannya yang komprehensif, al-Qurṭubī menggabungkan penafsiran ayat menggunakan hadis nabawi, pandangan para sahabat, tabiin dan para ulama tafsir yang muhtabar. Bersumberkan variasi rujukannya, al-Qurṭubī telah berjaya mengemukakan perbincangan komparatif yang terperinci dalam setiap tafsirannya sehingga mampu menampilkan keunggulan al-Quran sebagai solusi masalah kehidupan.¹⁵ Oleh demikian, kajian ini memilih tafsiran Imam al-Qurṭubī sebagai sandaran kefahaman dalam membahaskan dimensi psikoterapi komplementari yang menjadi keperluan pada ketika ini.

¹⁰ Keynejad, R., Spagnolo, J., & Thornicroft, G. (2021). WHO mental health gap action programme (mhGAP) intervention guide: updated systematic review on evidence and impact. *Evidence-Based Mental Health*, 24(3), 124-130.

¹¹ Rocha, A., & Almeida, F. (2021), *Op Cit*; 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; Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.

¹² Al-Dhahabī, M. S. H. (1977). *al-Tafsīr wa al-Mufasssīrūn*. Kaherah: Maktabah Wahbah, 2:336; Salmān, M. H. M. (1993). *al-Imām al-Qurṭubī Shaykh A'immah al-Tafsīr*. Damsyik: Dār al-Qalam, 11.

¹³ Al-Qurṭubī, S. D. (1964). *al-Jāmi' Li Aḥkām al-Qur'ān*, ed. Aḥmad al-Bardūnī & Ibrāhīm Aṭfish. Kaherah: Dār al-Kutub al-Maṣriyyah.

¹⁴ Al-Dhahabī, M. S. H. (1977). *al-Tafsīr wa al-Mufasssīrūn*. Kaherah: Maktabah Wahbah, 2:336-338.

¹⁵ Ibid, 2:341

5. KOMPILASI TAFSIRAN *ĀYĀT AL-TAFAKKUR* MENURUT IMAM AL-QURṬUBĪ

Dalam al-Quran, kalimah *al-tafakkur* dirakamkan dalam 18 ayat yang terkandung dalam 13 Surah. Daripada jumlah tersebut, sebanyak 13 ayat terkandung dalam Surah *Makkiyah* dan 5 ayat dalam Surah *Madaniyyah*. Namun, secara keseluruhannya kesemua *āyāt al-tafakkur* menumpukan wacana berkaitan penghayatan nilai keimanan. Dalam konteks lebih khusus, fokus wacana 18 ayat berkenaan boleh dicerakinkan kepada 7 tema utama. Perkara ini dapat difahami sebagaimana Jadual 1.

Jadual 1. Taburan *Āyāt al-Tafakkur* Dalam al-Quran Berdasarkan Tema

Bil	Tema <i>Āyāt al-Tafakkur</i>	Indeks Ayat al-Quran	Jumlah Ayat
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
3	Hakikat / Tujuan Penurunan Wahyu	2:219, 16:44	2
4	Perumpamaan / Hakikat Kehidupan Dunia	2:266, 10:24	2
5	Keperihalan Golongan Berakal / Mukmin	3:191	1
6	Perumpamaan Ketaatan Makhhluk	59:21	1
7	Perumpamaan Golongan Mendustakan al-Quran	7:176	1

Sumber: Zaman et al. (2021)¹⁶

Berdasarkan Jadual 1, tema terbesar yang melatari wacana *āyāt al-tafakkur* tertumpu kepada tuntutan merenung bukti kewujudan dan kekuasaan Allah SWT melalui hikmah kejadian alam. Tema ini meliputi 7 ayat yang terkandung dalam 5 surah. Dalam konteks lebih khusus, tema hikmah kejadian alam menyenaraikan perihal kejadian alam semesta, hakikat roh, keunikan madu lebah dan ketetapan pasangan hidup sebagai 4 perbahasan utama yang perlu dihayati. Sementara itu, tema hakikat kerasulan yang memperihalkan kebenaran syariat Islam serta menafikan tuduhan dan penentangan golongan kafir terhadap al-Quran telah dirakamkan dalam 4 ayat daripada 4 surah berlainan. Tema tujuan penurunan wahyu dan hakikat kehidupan dunia, masing-masing mengandungi 2 ayat yang terkandung dalam 2 surah berbeza. Terakhir, tema

¹⁶ Zaman, R. K., Nasir, K., Azid, M. A. A., & Hussain, A. A. (2021). 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. *Ma'Alim al-Qur'an wa al-Sunnah*, 17, 26-38.

keperihalan mukmin berakal, ketaatan makhluk dan golongan yang mendustakan al-Quran, masing-masing diwahyukan dengan 1 ayat.¹⁷

Tuntasnya, kompilasi *āyāt al-tafakkur* berkenaan memandu pemikiran manusia supaya meyakini dan mentauhidkan Allah SWT, mengimani al-Quran sebagai *kalāmullah*, Rasulullah SAW sebagai utusan Allah SWT dan kebenaran Hari Pembalasan. Kombinasi nilai keimanan berkenaan jelas mendasari proses penghayatan ilmu melalui amalan berfikir.¹⁸

TEMA 1: Hikmah Kejadian Alam dan Bukti Kekuasaan Allah SWT

Bagi tema utama, al-Qurṭubī menyatakan ayat 30:8 memerintahkan manusia berfikir tentang kejadian alam dan diri mereka yang akan berakhir dan binasa pada hari kiamat. Namun kebanyakan manusia telah lalai dan mengkufuri hari kebangkitan selepas kematian.¹⁹ Surah 45:13 pula menegaskan bahawa segala kejadian ciptaan alam adalah ihsan dan nikmat kurniaan Allah SWT untuk manfaat manusia.²⁰ Hal yang sama turut dijelaskan dalam Surah 13:3.²¹

Merujuk ayat 16:11, al-Qurṭubī menjelaskan ayat berkenaan memandu pemikiran manusia supaya menyedari setiap makhluk yang tumbuh melata atau lahir ke dunia telah datang dengan kehendak Allah SWT.²² Manakala intipati ayat 16:69, memperihalkan tentang kepatuhan lebah menuruti perintah Allah SWT dalam mencari rezeki sehingga terhasilnya madu yang menjadi penawar kepada pelbagai penyakit. Antara lain, al-Qurṭubī meriwayatkan bahawa Ibn Abbās, al-Ḥasan, Mujāhid, al-Ḍaḥḥāk, al-Farrā' dan Ibn Kaysān menyatakan perihal madu mengandungi penawar itu merupakan kiasan kepada al-Quran yang berfungsi sebagai penawar.²³ Sehubungan itu, al-Qurṭubī mengaitkan kemujaraban madu sebagai penawar adalah hasil keberkatan al-Quran yang diyakini. Malah ayat ini juga menuntut supaya manusia berikhtiar menyembuhkan penyakit dengan mengambil ubat-ubatan yang baik atau menggunakan ruqyah.²⁴ Diriwayatkan daripada Jābir bin Abdillāh RA, Rasulullah SAW bersabda:

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Ibn Kathīr, A. F. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*. ed. Muḥammad Ḥusayn Shams al-Dīn. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 4:9; Muḥammad A. A., (2006). *Mashāriq al-Anwār al-Wahhājah wa maṭāli' al-Asrār al-Bahhājah Fi Sharḥ Sunan al-Imām Ibn Mājah*. Riyadh: Dār al-Mughnī, 4:213; 'Abd al-'Azīz A. N. (1939). *Minḥah al-Qarīb al-Mujīb FI al-Rad 'Alā 'Ibād al-Ṣalīb*. Mesir: Sharikah Fan al-Ṭibā'ah, 2:443.

¹⁹ Al-Qurṭubī, S. D. (1964), *Op Cit*, 14:8.

²⁰ Ibid, 16:160.

²¹ Ibid, 9:280.

²² Ibid, 10:83.

²³ Ibid, 10:136.

²⁴ Ibid, 10:137-139.

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ

Terjemahan: “Bagi setiap penyakit ada ubatnya. Apabila ditemui ubat yang sesuai bagi sesuatu penyakit, maka akan sembuhlah penyakit berkenaan dengan izin Allah.” Hadith riwayat Muslim, *Kitāb al-Salām, Bāb Likulli Dā’ Dawā’ wa Istihbāb al-Tadāwī*, no. hadis 2204.²⁵

Menyentuh ayat 39:42, al-Qurtubī menyatakan Allah SWT tidak akan mencabut nyawa manusia kecuali apabila tiba ajalnya. Roh atau jiwa adalah jasad halus yang terjalin dengan jasad nyata, ia tidak mati atau binasa, ia mempunyai permulaan namun tiada pengakhiran.²⁶ Berdasarkan tafsiran berkenaan, umat Islam hendaklah tidak berputus asa merawat penyakit dihadapi selagi hayat dikandung badan.

Dalam memelihara kesejahteraan jiwa, al-Qurtubī turut menukilkan hadis yang diriwayatkan daripada Abu Hurayrah RA, Rasulullah SAW bersabda:

إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتَ جَنِّي وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

Terjemahan: “Apabila salah seorang dari kalian menuju ke tempat tidur, maka hendaklah ia mengebas (membersihkan) tempat tidurnya kerana ia tidak mengetahui apa yang akan terjadi kemudian, kemudian bacalah: Dengan nama-Mu Tuhan aku meletakkan lambungku (rusuk tepi badan) dan dengan nama-Mu pula aku bangun daripadanya. Apabila Engkau menahan (mematikan) rohku, maka berilah rahmat kepadanya, maka peliharalah, sebagaimana Engkau memelihara hamba-hamba-Mu yang soleh.” Hadith riwayat al-Bukhārī, *Kitāb al-Da’awāt, Bāb al-Ta’awwudh wa al-Qirā’ah ‘inda al-Manām*, no. Hadis: 6320.²⁷

Menurut Ibn Baṭṭāl hadis ini menekankan unsur penyerahan diri kepada Allah SWT di samping pengakuan bahawa Allah SWT berkuasa menghidupkan dan mematikan.²⁸ Hadis ini juga mengajar mukmin supaya melazimi meminta pertolongan

²⁵ Muslim bin al-Hajjāj (t.th). *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī. Beirut: Dār Ihyā’ al-Turāth al-‘Arabī.

²⁶ Al-Qurtubī, S. D. (1964), *Op Cit*, 15:262.

²⁷ Al-Bukhārī, M. I. (2002) *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muḥammad Zuhayr bin Nāṣir al-Nāṣir. T.tp: Dār Ṭawq al-Najāh.

²⁸ Ibn Baṭṭāl, A. H. (2003). *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Abū Tamīm Yāsir bin Ibrāhīm. Riyadh: Maktabah al-Rushd, 10:88.

perlindungan daripada Allah SWT.²⁹ Lebih utama, ayat 39:42 menegaskan hanya Allah SWT sahaja berkuasa mutlak ke atas jiwa manusia. Segala keperluan jiwa manusia bergantung sepenuhnya kepada Keagungan Allah SWT.³⁰

Bagi ayat 30:21 yang menjadi skop terakhir dalam tema utama, al-Qurtubi menghuraikan bahawa Allah SWT menciptakan pasangan untuk manusia dari jenisnya sendiri adalah untuk berkasih sayang, berkasihan belas dan sebagai sumber ketenangan. Setiap pasangan juga berfungsi memberikan sokongan sosial dan memenuhi aspek-aspek kesejahteraan hidup yang diperlukan pasangannya.³¹

TEMA 2: Hakikat Kerasulan dan Kebenaran Syariat Islam

Dalam menjelaskan tema ini, ayat 6:50 diturunkan bagi mempertahankan kemuliaan Kerasulan Baginda SAW berbanding diutuskan rasul daripada kalangan para malaikat. Meskipun dipilih sebagai Rasulullah, Baginda SAW tidak mengetahui perkara ghaib melainkan apa yang diwahyukan sahaja.³² Sehubungan itu, ayat 7:184 merupakan pembelaan menolak dakwaan kaum Quraysh yang mengatakan Rasulullah SAW seorang gila kerana menyampaikan wahyu Allah SWT.³³

Pembelaan yang sama juga dinyatakan dalam ayat 34:46, namun ayat ini turut menuntut supaya manusia mencari kebenaran syariat Islam yang disampaikan Rasulullah SAW sama ada secara sendirian atau berkumpulan, semata-mata kerana Allah SWT.³⁴ Sementara itu ayat 74:18, melengkapkan pembelaan ke atas Rasulullah SAW yang didakwa mencipta dan menyediakan *kalāmullah*.³⁵

TEMA 3 dan 4: Tujuan Penurunan Wahyu dan Hakikat Kehidupan Dunia

Dalam konteks ini, al-Qurtubi menyatakan ayat 16:44 diturunkan bertujuan memberikan keterangan tentang persamaan kitab-kitab terdahulu dengan al-Quran yang diwahyukan kepada para Rasul AS supaya disampaikan kepada sekalian manusia. Dan al-Quran juga diturunkan sebagai pelengkap seluruh kitab terdahulu, di dalamnya terkandung pelbagai panduan ibadah seperti solat dan zakat.³⁶ Justeru, hakikat

²⁹ Al-Qastalānī, S. D. (1905). *Irshād al-Sārī Li Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Mesir: Maṭba'ah al-Amiriyah, 9:186-187; Al-'Aynī, B. D. (t.th). *Umdah al-Qārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 22:289-290.

³⁰ Al-Qurtubī, S. D. (1964), *Op Cit*, 15:263.

³¹ *Ibid*, 14:17.

³² *Ibid*, 6:430.

³³ *Ibid*, 7:330.

³⁴ *Ibid*, 14:311.

³⁵ *Ibid*, 19:74.

³⁶ *Ibid*, 10:109.

penurunan wahyu al-Quran adalah bertujuan memandu kehidupan manusia ke jalan yang direcai Allah SWT.

Merujuk tema ke-4, al-Qurtubi menafsirkan ayat 10:24 menjelaskan fasa kehidupan yang akan dilalui manusia sebagaimana kejadian tumbuhan yang hidup tumbuh dan berakhir dengan kematian. Sebagaimana tumbuhan, seluruh makhluk seisi dunia ini juga akan berakhir dengan musnah binasa. Justeru, setiap manusia perlu berfikir menyedari hakikat kehidupannya yang akan berakhir dengan kematian dan kembali kepada Allah SWT.³⁷

TEMA 5: Keperihalannya Mukmin atau Golongan Berakal

Menurut al-Qurtubī, ayat 3:190-191 menjelaskan ciri-ciri mukmin yang menggunakan akal fikiran untuk merenung dan menghayati hikmah keagungan penciptaan alam semesta sehingga melahirkan ketaatan dan kerendahan hati di sisi Allah SWT.³⁸ Teladannya adalah sebagaimana tindakan Rasulullah SAW yang menghimpunkan amalan *tafakkur* merenung kejadian alam semesta dengan dilengkapi ibadah solat sesudahnya. Dalam hal ini, al-Qurtubī telah menukilkan hadis riwayat Muslim daripada Ibn ‘Abbās RA.

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

³⁷ Ibid, 8:327-328.

³⁸ Ibid, 4:315.

menunaikan solat.” Hadith riwayat Muslim, *Kitāb al-Ṭahārah, Bāb al-Siwāk*, no. Hadis 256.³⁹

Menurut Mūsā Shahīn sunnah *tafakkur* amalan Rasulullah SAW adalah keluar seketika dari rumah pada waktu dinihari untuk merenung alam semesta.⁴⁰ Dalam hal ini, antara generasi salaf yang terkenal meneruskan sunnah *tafakkur* sebagaimana Rasulullah SAW seperti Ibn ‘Abbās RA, Abū Dardā’ RA, Sufyān al-Thawrī RA dan Abū Sulaymān al-Dārānī. Justeru, adalah tidak menghairankan sunnah *tafakkur* ini menjadi amalan para *awliyā’* dan sekalian mukmin yang berakal.⁴¹ Sebagai tambahan, suasana sunyi dan ketenangan pada waktu dinihari mampu menghasilkan kualiti optimum bagi setiap aktiviti yang dilaksanakan. Dalam konteks ini, sunnah *tafakkur* pada waktu dinihari memudahkan proses penghayatan keagungan Allah SWT berdasarkan kejadian alam semesta yang sedang direnungi.⁴²

TEMA 6 dan 7: Perumpamaan Ketaatan Makhluk dan Golongan Mendustakan al-Quran

Perbincangan yang melatari tema ini terkandung dalam ayat 59:21 dan 7:176. Menurut al-Qurṭubī ayat 59:21 menggesa manusia merenung gambaran al-Quran tentang respon ketakutan, kerendahan hati, ketaatan dan sifat khusyuk gunung-ganang terhadap peringatan al-Quran. Hal demikian berlaku kerana ketakutan mereka kepada Allah SWT. Ironinya sebahagian manusia tidak mengendahkan hidayah dan peringatan al-Quran.⁴³ Sementara itu, menyentuh ayat 7:176, al-Qurṭubī menjelaskan al-Quran menyifatkan golongan yang tidak mengendahkan hidayah al-Quran seumpama anjing tidak mempunyai keupayaan untuk memahami erti hidayah Allah SWT.⁴⁴

6. DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Berdasarkan kompilasi tafsiran *āyāt al-tafakkur* dalam tafsir *al-Jāmi‘ Li Ahkām al-Qur‘ān*, Imam al-Qurṭubī telah berjaya menampilkan wacana yang sarat dengan elemen psikoterapi meliputi aspek pemulihan pengalaman traumatik, pendidikan semula, keyakinan semula dan sokongan psikologi. Dapatan wacana berkenaan juga

³⁹ Muslim bin al-Ḥajjāj (t.th), *Op Cit*.

⁴⁰ Mūsā Shahīn L. (2002). *Faḥ al-Mun‘im Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. T.tp: Dār al-Shurūq, 2:158.

⁴¹ Al-Sa‘di, ‘A. R. (2000). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān Fi Tafsīr Kalām al-Mannān*. ed. Abdul Rahman bin Mu‘alla. Beirut: Mu‘assah al-Risālah; Ibn Kathīr, A. F. (1999), *Op Cit*, 4:242; Zaman, R. K., Nasir, K., Hussain, A. A., & Azid, M. A. A. (2021). Kesejahteraan psikologi berdasarkan praktik al-tafakkur generasi salaf: analisis perspektif hadis. *HADIS, 11*(22), 792-801.

⁴² Rahim, K. Z., & Nordin, M. K. N. C. (2019). Interpretation of qur’anic tasliyah verses: A study of alternative psychotherapy treatment for neurosis’. *Global Journal Al-Thaqafah, 9*(2), 93.

⁴³ Al-Qurṭubī, S. D. (1964), *Op Cit*, 44:18.

⁴⁴ *Ibid*, 7:322.

sesuai diasosiasikan sama ada secara teoritikal atau praktikal dengan dimensi pelaksanaan psikoterapi komplementari pada ketika ini.⁴⁵

Asosiasi Tafsiran *Āyāt Al-Tafakkur* dengan Dimensi Psikoterapi Komplementari

Melalui kombinasi tafsiran *āyāt al-tafakkur* yang telah dibincangkan, Mukmin yang melaksanakan sunnah *tafakkur* berupaya mengoptimumkan tawakal dan kebergantungan kepada Allah SWT dalam mendepani sebarang bentuk cabaran kesihatan mental. Kemantapan kefahaman dan penghayatan hakikat kehidupan dunia yang berada dalam kekuasaan Allah SWT akan menghasilkan ketenangan jiwa.⁴⁶ Perincian mengenai hasil asosiasi ini boleh difahami sebagaimana Jadual 2.

Jadual 2: Taburan *Āyāt al-Tafakkur* Berdasarkan Dimensi Psikoterapi Komplementari

Bil	Dimensi Psikoterapi	Indeks al-Quran		Indeks <i>al-Jāmi' Li Ahkām al-Qurān</i>		Intipati Tafsiran al-Qurṭubī
		Surah	Ayat	Jilid	Halaman	
1	Pemulihan Pengalaman Traumatik	16	69	10	136	Ikhtiar penyembuhan penyakit menggunakan penawar / ubatan / <i>ruqyah</i>
				10	137-139	Setiap penyakit boleh sembuh melalui rawatan yang sesuai
		6	50	6	430	Menangani tekanan dengan
		7	184	7	330	bergantung kepada pertolongan Allah SWT.
		74	18	19	74	
		3	190-191	4	315	Praktik sunnah <i>tafakkur</i> waktu dinihari menghasilkan ketenangan psikologi
2	Pendidikan & Peyakinan Semula	45	13	16	160	Kejadian alam bermanfaat untuk manusia
				10	83	Setiap kejadian berlaku dengan izin Allah
		39	42	15	262	Hanya Allah SWT berkuasa mutlak ke atas jiwa manusia
		16	44	10	109	Al-Quran pelengkap kitab terdahulu dan mengandungi solusi kehidupan.
		30	8	14	8	Setiap perkara (makhluk) akan berakhir, binasa dan kembali kepada
		10	24	8	327-328	

⁴⁵ Zaman, R. K., Nasir, K., Saleh, M. M., & Ab Hamid, N. S. (2022). Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Konsep Psikospiritual dalam Al-Quran: Suatu Analisis: Psychological Well-Being Control Based On Psychospiritual Concepts In The Quran: An Analysis. *Abqari Journal*, 27(1), 115-129.

⁴⁶ Zaman, R. K., Nasir, K., Azid, M. A. A., & Hussain, A. A. (2021). 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. *Ma'ālim al-Qur'ān wa al-Sunnah*, 17, 26-38.

		16	69	10	136	Allah SWT. Demikian juga setiap musibah akan berakhir.
		39	42	10	137-139	Setiap penyakit boleh sembuh dengan izin Allah
		59	21	15	262	Setiap manusia tidak akan mati kecuali apabila tiba ajalnya.
		7	176	44	18	Manusia perlu mengambil iktibar ketaatan alam kepada Allah SWT
				7	322	Perumpamaan manusia yang tidak mengendahkan al-Quran seperti anjing yang tidak memahami erti hidayah Allah SWT.
3	Sokongan Psikologi	30	21	14	17	Fungsi pasangan sebagai sumber sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi
		34	46	14	311	Saranan usaha sendirian atau berkumpul untuk mencapai matlamat.

Sumber: Analisis pengkaji

Berdasarkan Jadual 2, empat (4) dimensi psikoterapi didapati jelas terkandung dalam intipati tafsiran Imam al-Qurtubī dalam karyanya *al-Jāmi' Li Ahkām al-Qur'an*. Dimensi pemulihan pengalaman traumatik terkandung dalam 6 ayat al-Quran (16:69; 6:50; 7:184; 74:18 & 3:190-191). Kompilasi tafsiran ayat ini berkisar tentang cabaran dan tentangan yang dihadapi Rasulullah SAW dalam usaha menyampaikan wahyu al-Quran dan syariat Islam. Justeru, dalam kompilasi ayat berkenaan dinyatakan solusi rawatan menggunakan sama ada ubatan atau penawar dari al-Quran. Selain itu, nilai terapeutik turut terkandung dalam sunnah *tafakkur* sebagaimana tafsiran ayat al-Quran (3:190-191). Justeru al-Qurtubī telah menyenaraikan Ibn 'Abbās RA, Abū Dardā' RA, Sufyān al-Thawrī RA dan Abū Sulaymān al-Dārānī merupakan di antara generasi salaf yang telah mengambil faedah pemeliharaan psikologi melalui sunnah berkenaan.⁴⁷

Sementara itu, dimensi pendidikan dan keyakinan semula terkandung dalam 10 ayat (45:13; 16: 11; 39:42; 16:44; 30:8; 10:24; 16:69; 39:42; 59:21 & 7:176). Kandungan tafsiran Imam al-Qurtubī tertumpu kepada elemen pengukuhan iktikad dan keimanan kepada keagungan kekuasaan Allah SWT Yang Menguasai sekalian alam. Dalam konteks musibah pandemik dan endemik Covid-19, setiap Mukmin perlu

⁴⁷ Zaman, R. K., Nasir, K., Hussain, A. A., & Azid, M. A. A. (2021). Kesejahteraan psikologi berdasarkan praktik al-tafakkur generasi salaf: analisis perspektif hadis. *HADIS*, 11(22), 792-801; Rahim, K. Z., & Nordin, M. K. N. C. (2019). Interpretation of qur'anic tasliyah verses: A study of alternative psychotherapy treatment for neurosis'. *Global Journal Al-Thaqafah*, 9(2), 93.

meyakini bahawa wabak berkenaan akan pulih dan berakhir dengan izin Allah SWT. Selain itu, keselamatan dan kesejahteraan setiap manusia juga tertakluk sepenuhnya kepada takdir Allah SWT.⁴⁸ Secara praktikal, antara bentuk penghayatan yang dituntut dalam kompilasi tafsiran bagi dimensi pendidikan dan peyakinan semula boleh diertikan sebagaimana usaha pelaksanaan prosedur operasi standard (SOP) bagi mengawal dan mencegah penularan virus Covid-19.

Dalam konteks Malaysia, antara usaha Kerajaan Malaysia yang menepati dimensi pendidikan semula dalam proses psikoterapi adalah seperti penguatkuasaan Akta 342 yang dijalankan semasa dalam tempoh fasa peralihan ke endemik. Langkah-langkah kawalan dan pencegahan jangkitan COVID-19 di bawah peruntukan Peraturan-Peraturan Pencegahan dan Pengawalan Penyakit Berjangkit (Langkah-Langkah di Dalam Kawasan Tempatan Jangkitan) (Pelan Pemulihan Negara) (Fasa Peralihan Ke Endemik) 2022 [P.U.(A) 83/2022] yang telah diwartakan pada 31 Mac 2022.⁴⁹

Bagi dimensi sokongan psikologi, sebanyak 2 ayat (30:21 & 34:46) didapati mengandungi perbincangan mengenainya. Tafsiran Imam al-Qurtubī bagi kedua-dua ayat berkenaan tertumpu kepada kelebihan pasangan hidup dan ahli keluarga sebagai sumber utama sokongan psikologi. Justeru, ketika menjalani kehidupan fasa endemik adalah menjadi keperluan ke atas setiap individu untuk sentiasa berhubung dengan ahli keluarga dalam menangani kebimbangan yang dihadapi. Selain itu, tafsiran al-Qurtubī juga menyarankan pelaksanaan aktiviti keagamaan serta kerohanian dilaksanakan sama ada secara individu atau bersama keluarga. Aktiviti yang dilaksanakan secara kolektif juga berupaya menghasilkan kesan sokongan psikologi dengan lebih optimum.

Kesimpulannya, kompilasi tafsiran *āyāt al-tafakkur* menurut Imam al-Qurtubī adalah signifikan dengan dimensi psikoterapi komplementari pada hari ini. Sebagai umat Islam, persediaan mental serta penjagaan diri berasaskan kefahaman al-Quran dan Sunnah adalah amat penting dalam menghadapi fasa endemik. Bahkan, umat Islam perlu menyakini nilai kerohanian Islam sarat dengan elemen terapeutik yang boleh menangani gejala stres secara daripada berlarutan.

⁴⁸ Al-'Alawī, M. A. (2009). *al-Kawkab al-Wahhāj wa al-Rawḍ al-Bahhāj Fī Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim bin al-Ḥajjāj*, ed. Hāshim Muḥammad 'Alī Maḥdī et al. Mekah: Dār al-Minhāj, 25:8; Al-'Asqalānī, I. H. (1960). *Faṭḥ al-Bārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Fu'ād 'Abd al-Bāqī. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 10:131.

⁴⁹ Majlis Keselamatan Negara. (2022). Fasa Peralihan Ke Endemik 2022 [P.U.(A) 83/2022]. Laman Web Rasmi Majlis Keselamatan Negara. Diakses pada 30 Julai 2022. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/fasa-peralihan-ke-endemik/>

7. KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, hasil penelitian retrospektif yang dijalankan terhadap penafsiran Imam al-Qurṭubī berkaitan kompilasi *āyāt al-tafakkur* memaparkan ketokohan beliau dalam mengemukakan solusi bersifat lestari. Berdasarkan fokus kajian ini, kompilasi tafsiran beliau didapati selari dengan dimensi psikoterapi komplementari arus perdana yang diperlukan dalam fasa endemik ketika ini. Justeru itu, sumbangan dan ketokohan Imam al-Qurṭubī wajar dimartabatkan sebagai sebahagian sumber teoritikal dan praktikal psikoterapi komplementari bagi mengawal kesejahteraan psikologi fasa endemik. Akhirnya, dicadangkan agar wacana berbentuk apresiasi ketokohan para ulama terdahulu terus dimajukan bagi mengembalikan kegemilangan tamadun dan khazanah keilmuan Islam sebagai solusi penyelesaian kehidupan masyarakat pada zaman ini.

RUJUKAN (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. Mekah: Dār al-Minhāj.
- [3] Al-‘Asqalānī, Aḥmad bin ‘Alī bin Ḥajar (1960). *Faṭḥ al-Bārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī. Beirut: Dār al-Ma‘rifah.
- [4] Al-‘Aynī, Badr al-Dīn. (t.th). *‘Umdah al-Qārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī.
- [5] Al-Bukhārī, Muḥammad bin Ismā‘īl. (2002) *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muḥammad Zuhayr bin Nāṣir al-Nāṣir. T.tp: Dār Ṭawq al-Najāh.
- [6] Al-Dhahabī, M. S. H. (1977). *al-Tafsīr wa al-Mufasssirūn*. Kaherah: Maktabah Wahbah.
- [7] Al-Qaṣṭalānī, Shihāb al-Dīn. (1905). *Irshād al-Sārī Li Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Mesir: Maṭba‘ah al-Amiriyah.
- [8] 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.

- [9] Al-Sa'di, 'Abd al-Rahmān. (2000). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān Fi Tafsīr Kalām al-Mannān*. ed. Abdul Rahman bin Mu'allā. Beirut: Mu'assah al-Risālah.
- [10] Beckstein, A., Rathakrishnan, B., Hutchings, P. B., & Mohamed, N. H. (2021). The covid-19 pandemic and mental health in Malaysia: current treatment and future recommendations. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 21(1), 260-267.
- [11] Damiano, R. F., Di Santi, T., Beach, S., Pan, P. M., Lucchetti, A. L., Smith, F. A., ... & Lucchetti, G. (2021). Mental health interventions following COVID-19 and other coronavirus infections: a systematic review of current recommendations and meta-analysis of randomized controlled trials. *Brazilian Journal of Psychiatry* 43(6):665-678.
- [12] 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.
- [13] Forgeard, M. J., et al. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, 1(1), 79-106.
- [14] Gavin, B., Lyne, J., & McNicholas, F. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *Irish journal of psychological medicine*, 37(3), 156-158.
- [15] Hassandarvish, M. (2020). Malaysian expert: Silent mental illness 'pandemic' to arrive following COVID-19 economic fallout. *Malay Mail*. (Accessed on 29 July 2022). <https://www.malaymail.com/news/life/2020/04/28/malaysian-expert-silent-mental-illness-pandemic-to-arrive-following-covid-1/1860920>
- [16] 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.
- [17] Ibn Baṭṭāl, Abū al-Ḥasan 'Alī bin Khalaf. (2003). *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Abū Tamīm Yāsir bin Ibrāhīm. Riyadh: Maktabah al-Rushd.
- [18] Ibn Kathīr, Abū al-Fidā' Ismā'īl bin 'Umar. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*. ed. Muḥammad Ḥusayn Shams al-Dīn. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- [19] Keynejad, R., Spagnolo, J., & Thornicroft, G. (2021). WHO mental health gap action programme (mhGAP) intervention guide: updated systematic review on evidence and impact. *Evidence-Based Mental Health*, 24(3), 124-130.

- [20] Lambert, M. J., Bergin, A. E., & Garfield, S. L. (1994). The effectiveness of psychotherapy. *Encyclopedia of psychotherapy*, 1, 709-714.
- [21] Lynn, S. J., Loftus, E. F., Lilienfeld, S. O., & Lock, T. (2003). Memory recovery techniques in psychotherapy. *Skeptical Inquirer*, 27(4), 40-46.
- [22] Majlis Keselamatan Negara. (2022). Fasa Peralihan Ke Endemik 2022 [P.U.(A) 83/2022. Laman Web Rasmi Majlis Keselamatan Negara. Diakses pada 30 Julai 2022. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/fasa-peralihan-ke-endemik/>
- [23] Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., ... & Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(9), 813-824.
- [24] 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.
- [25] Mūsā Shahīn Lāshīn (2002). *Faṭḥ al-Mun'im Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. T.tp: Dār al-Shurūq.
- [26] Muslim bin al-Ḥajjāj al-Qushayrī al-Naysabūrī (t.th). *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- [27] Orlinsky, D. E., Grawe, K., & Parks, B. K. (1994). Process and outcome in psychotherapy: Noch einmal. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 270–376). John Wiley & Sons.
- [28] Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- [29] Rahim, K. Z., & Nordin, M. K. N. C. (2019). Interpretation of qur'anic tasliyah verses: A study of alternative psychotherapy treatment for neurosis?. *Global Journal Al-Thaqafah*, 9(2), 93.
- [30] Rajoo, K. S., Karam, D. S., Abdu, A., Rosli, Z., & Gerusu, G. J. (2021). Addressing psychosocial issues caused by the COVID-19 lockdown: Can urban greeneries help?. *Urban Forestry & Urban Greening*, 65, 127340.
- [31] Rocha, A., & Almeida, F. (2021). Mental health innovative solutions in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Science and Technology Policy Management* ahead-of-print(ahead-of-print) DOI:10.1108/JSTPM-11-2020-0165.

- [32] Salmān, M. H. M. (1993). *al-Imām al-Qurṭubī Shaykh A'immaḥ al-Tafsīr*. Damsyik: Dār al-Qalam.
- [33] Soklaridis, S., Lin, E., Lalani, Y., Rodak, T., & Sockalingam, S. (2020). Mental health interventions and supports during COVID-19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence. *General hospital psychiatry*, *66*, 133-146.
- [34] World Health Organization. (2015). *Update of the Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) guidelines for mental, neurological and substance use disorders, 2015*. World Health Organization.
- [35] World Health Organization. (2022a). World health statistics 2022: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals.
- [36] World Health Organization. (2022b). Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief.
- [37] Zaman, R. K., Nasir, K., Azid, M. A. A., & Hussain, A. A. (2021). 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. *Ma'ālim al-Qur'ān wa al-Sunnah*, *17*, 26-38.
- [38] Zaman, R. K., Nasir, K., Hussain, A. A., & Azid, M. A. A. (2021). Kesejahteraan psikologi berdasarkan praktik al-tafakkur generasi salaf: analisis perspektif hadis. *HADIS*, *11*(22), 792-801.
- [39] Zaman, R. K., Nasir, K., Saleh, M. M., & Ab Hamid, N. S. (2022). Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Konsep Psikospiritual dalam Al-Quran: Suatu Analisis: Psychological Well-Being Control Based On Psychospiritual Concepts In The Quran: An Analysis. *'Abqari Journal*, *27*(1), 115-129.