

Pendekatan Terapi al-Qur'an dalam Membina Ketahanan (Resilience) terhadap Tekanan Mental

(A Qur'anic-Based Therapeutic Approach to Developing Resilience against Mental Stress)

Ahmad Baha' Mokhtar

Fakulti Usuluddin, Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)

Abdul Hafidz Omar

Fakulti Teknologi Islam, Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)

Mohd Najeb Jamaluddin

Fakulti Kejuruteraan Elektrik, Universiti Teknologi Malaysia (UTM)

Muhammad Zakir Husain

Fakulti Usuluddin, Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)

Sri Rahayu @ Nurjanah

Fakulti Usuluddin, Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)

Nurbazilah Sakynah Tahir

Fakulti Usuluddin, Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)

Abstrak

Krisis kesihatan mental pada masa kini menunjukkan peningkatan yang membimbangkan, terutamanya akibat tekanan hidup, ketidakseimbangan emosi dan kelemahan sistem sokongan spiritual. Dalam konteks ini, pendekatan berasaskan al-Qur'an dilihat sebagai satu bentuk terapi holistik yang berpotensi membantu individu membina ketahanan (resilience) terhadap tekanan mental. Namun begitu, amalan terapi al-Qur'an masih belum diterokai secara sistematik dari sudut psikologi moden, menyebabkan jurang antara rawatan spiritual dan sains kesihatan mental masih wujud. Justeru, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti pendekatan terapi al-Qur'an yang berkesan dalam membina ketahanan terhadap tekanan mental serta menilai mekanisme spiritual yang menyumbang kepada kesejahteraan emosi individu. Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif melalui analisis kandungan (content analysis) terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, sabar, syukur dan tawakkal, disokong oleh buku-buku arab dan kajian psikologi kontemporari. Hasil kajian menunjukkan bahawa terapi al-Qur'an berfungsi membina ketahanan mental melalui tiga komponen utama: (1) penguatan makna dan kesedaran spiritual (tazakkur), (2) pengawalan emosi melalui bacaan dan pendengaran ayat-ayat tertentu, dan (3) pengukuhan nilai positif seperti sabar, redha dan syukur. Pendekatan ini bukan sahaja memperkukuh daya tahan individu terhadap tekanan, malah menghubungkan semula manusia kepada sumber ketenangan yang hakiki iaitu hubungan dengan Allah SWT. Kajian ini mencadangkan agar pendekatan terapi al-Qur'an digabungkan secara ilmiah dengan intervensi psikologi moden bagi membentuk model terapi Islam kontemporari yang lebih komprehensif dan efektif.

Kata kunci: Al-Qur'an, Terapi Spiritual, Kesihatan Mental, Resilience

Abstract

The contemporary mental health crisis has shown an alarming increase, particularly due to life stressors, emotional imbalance, and the weakening of spiritual support systems. In this context, Qur'an-based approaches are viewed as a form of holistic therapy with the potential to help individuals develop resilience against mental stress. However, Qur'anic therapeutic practices have not yet been systematically explored from the perspective of modern psychology, resulting in a persistent gap between spiritual treatment and mental health science. Therefore, this study aims to identify effective Qur'anic therapy approaches in fostering resilience to mental stress and to examine the spiritual mechanisms that contribute to individuals' emotional well-being. This study adopts a qualitative

Article Progress

Received: 09 January 2026

Revised: 23 January 2026

Accepted: 09 February 2026

research design using content analysis of Qur'anic verses related to inner tranquility, patience (ṣabr), gratitude (shukr), and reliance on God (tawakkul), supported by classical Arabic texts and contemporary psychological studies. The findings indicate that Qur'anic therapy enhances mental resilience through three main components: (1) strengthening meaning and spiritual awareness (tazakkur), (2) emotional regulation through the recitation and listening of specific Qur'anic verses, and (3) reinforcement of positive values such as patience, acceptance (riḍā), and gratitude. This approach not only strengthens individuals' capacity to withstand mental stress but also reconnects human beings with the ultimate source of tranquility—namely, their relationship with Allah (SWT). The study recommends that Qur'anic therapeutic approaches be scientifically integrated with modern psychological interventions to develop a more comprehensive and effective contemporary Islamic therapeutic model.

Keywords: Al-Qur'an, Spiritual Therapy, Mental Health, Resilience

1. PENDAHULUAN

Tekanan mental merupakan salah satu isu kesehatan awam yang semakin membimbangkan pada abad ke-21. Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menunjukkan peningkatan kadar kemurungan, kebimbangan dan keletihan emosi dalam kalangan masyarakat global, termasuk dunia Islam (Abdul Malek et al., 2020). Perubahan gaya hidup, tekanan sosial, serta kehilangan makna hidup menjadi antara punca utama kerentanan mental individu (Ro'asih, S et al., 2026). Walaupun rawatan moden seperti ubat antidepresi dan terapi kognitif digunakan secara meluas, hakikatnya ramai pesakit masih gagal mencapai ketenangan batin yang berpanjangan atau mengalami simptom berulang selepas rawatan. Kajian menunjukkan bahawa sebahagian pesakit kemurungan tidak mencapai pemulihan sepenuhnya walaupun menerima rawatan farmakologi dan psikoterapi (Cuijpers, P et al., 2014). Hal ini menandakan perlunya satu pendekatan rawatan yang lebih menyeluruh, yang bukan sahaja menyentuh aspek fizikal dan psikologi, tetapi juga dimensi spiritual (Shahril Nizam Zulkipli et al., 2023).

Dalam konteks Islam, al-Qur'an memainkan peranan penting sebagai sumber bimbingan dan penyembuhan. Allah SWT menegaskan bahawa al-Qur'an ialah syifa' (penyembuh) bagi penyakit rohani dan jasmani (al-Qur'an. Yunus 10:57). Oleh itu, terapi berasaskan al-Qur'an dilihat sebagai satu bentuk intervensi spiritual yang mampu mengembalikan keseimbangan dalam diri manusia melalui bacaan, tadabbur dan penghayatan makna wahyu (Uzlah Maulana, 2019). Kajian terdahulu menunjukkan bahawa bacaan al-Qur'an memberi kesan positif terhadap fisiologi tubuh, termasuk menurunkan kadar tekanan darah, memperlahankan degupan jantung dan meningkatkan gelombang alpha dalam otak yang dikaitkan dengan ketenangan (Ali Akbar Nasiri et al., 2017) (Babamohamadi H et al., 2017).

Selain memberi kesan fisiologi, al-Qur'an turut membentuk kekuatan kognitif dan emosi yang menjadi asas kepada keupayaan untuk bangkit dan menyesuaikan diri selepas mengalami tekanan atau trauma (Abdul Rahman Ridzuan et al., 2020). Dalam Islam, resilience terjelma melalui nilai-nilai kesabaran, tawakkal, syukur dan bersangka baik kepada Allah (Nor Shakirah Azizan et al., 2025). Nilai-nilai ini menjadikan individu lebih tenang menghadapi ujian serta mampu melihat hikmah di sebalik kesukaran.

Oleh itu, artikel ini meneliti bagaimana pendekatan terapi al-Qur'an boleh digunakan sebagai mekanisme membina ketahanan mental (resilience) terhadap tekanan. Pendekatan ini menekankan integrasi antara spiritual dan saintifik melalui kefahaman makna wahyu serta pengaplikasian bacaan dan pendengaran al-Qur'an secara terapeutik. Kajian ini diharap dapat memperkukuh kefahaman tentang hubungan antara al-Qur'an, psikologi dan kesihatan mental, sekaligus mengukuhkan peranan Islam dalam rawatan moden.

2. METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbentuk analisis kandungan (content analysis) bagi meneliti konsep terapi al-Qur'an dalam membina ketahanan terhadap tekanan mental. Pendekatan ini dipilih kerana kajian bertujuan memahami makna, nilai dan prinsip yang terkandung dalam teks al-Qur'an serta hubungannya dengan konsep ketahanan mental dalam perspektif psikologi.

2.1. Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian ini berasaskan analisis teks al-Qur'an secara tematik, dengan meneliti ayat-ayat yang berkaitan dengan elemen pembinaan kekuatan dalaman seperti ketenangan jiwa, kesabaran, tawakkal, syukur dan kebergantungan kepada Allah SWT. Analisis ini turut disokong dengan rujukan terhadap karya-karya tafsir muktabar serta literatur psikologi kontemporari yang membincangkan konsep resilience dan kesejahteraan emosi.

2.2. Sumber Data Kajian

Sumber data utama kajian ini ialah ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan ketahanan mental dan kesejahteraan emosi manusia. Selain itu, kajian ini turut merujuk kepada beberapa kitab tafsir klasik dan kontemporari, serta literatur akademik dalam bidang psikologi dan kesihatan mental bagi menyokong analisis yang dijalankan.

2.3. Kaedah Pemilihan Ayat al-Qur'an

Pemilihan ayat dilakukan secara pensampelan bertujuan (*purposive sampling*) berdasarkan kesesuaian tema dengan objektif kajian. Ayat-ayat dipilih melalui beberapa kriteria utama, iaitu:

1. Ayat yang berkaitan dengan ketenangan jiwa dan pengurangan tekanan seperti konsep zikr, ketenangan hati dan pengharapan kepada Allah SWT.
2. Ayat yang menekankan nilai kesabaran (*ṣabr*) dalam menghadapi ujian dan kesukaran hidup.
3. Ayat yang berkaitan dengan tawakkal dan kebergantungan kepada Allah sebagai sumber kekuatan dalaman.
4. Ayat yang menekankan syukur dan pemikiran positif sebagai asas kesejahteraan emosi.

Ayat-ayat yang dikenal pasti kemudian dianalisis dengan merujuk kepada tafsir yang muktabar bagi memastikan interpretasi ayat selari dengan disiplin ilmu tafsir.

2.4. Prosedur Analisis Data

Analisis data dijalankan melalui beberapa peringkat utama:

1. Pengenalpastian Teks

Ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema ketahanan mental dikenal pasti melalui pembacaan teks al-Qur'an dan rujukan kepada indeks tematik al-Qur'an.

2. Analisis Tafsir

Setiap ayat yang dipilih dianalisis dengan merujuk kepada tafsir bagi memahami konteks, makna dan mesej utama yang terkandung dalam ayat tersebut.

3. Pengekodan Tema (*Thematic Coding*)

Kandungan ayat-ayat yang dianalisis kemudian dikategorikan kepada beberapa tema utama yang berkaitan dengan pembinaan ketahanan mental.

4. Sintesis Konseptual

Tema-tema yang dikenal pasti disintesiskan bagi membentuk kerangka konseptual tentang bagaimana terapi al-Qur'an berperanan dalam meningkatkan ketahanan individu terhadap tekanan mental.

3. SOROTAN LITERATUR

3.1. Konsep Resilience (Ketahanan Mental) dalam Psikologi Moden

Istilah resilience berasal daripada akar Latin *resilire* yang bermaksud “melantun kembali” atau “bangkit semula.” Dalam konteks psikologi, resilience merujuk kepada keupayaan individu untuk menyesuaikan diri secara positif selepas mengalami kesukaran, tekanan, atau trauma (Masten, A. S., 2001). Ia bukan sekadar daya tahan pasif, tetapi melibatkan kebolehan untuk belajar daripada pengalaman, membina kekuatan dalaman, dan meneruskan kehidupan dengan lebih matang. Model resilience oleh Connor dan Davidson (2003) menekankan lima dimensi utama:

1. Kompetensi peribadi – keyakinan terhadap kebolehan diri.
2. Toleransi terhadap emosi negatif – keupayaan mengurus tekanan tanpa runtuh secara emosi.
3. Penerimaan positif terhadap perubahan – fleksibiliti dan penyesuaian terhadap situasi baharu.
4. Kawalan diri dan spiritual – kepercayaan kepada makna hidup dan kuasa yang lebih tinggi.
5. Sokongan sosial – perhubungan dengan individu lain yang memberi dorongan.

Kajian menunjukkan bahawa resilience bukan sifat yang tetap, tetapi kemahiran yang boleh dibentuk melalui latihan mental, sokongan sosial, dan spiritualiti. Di sinilah peranan keagamaan khususnya dalam konteks Islam menjadi signifikan, kerana spiritualiti berfungsi sebagai asas kekuatan dalaman dalam menghadapi tekanan hidup.

3.2. Perspektif Islam terhadap Konsep Resilience

Dalam Islam, resilience bukanlah konsep asing. Ia sangat dekat dengan ajaran al-Qur'an yang mendidik umat agar bersabar, bertawakkal dan sentiasa redha terhadap ketentuan Allah. Konsep resilience dalam Islam berpaksikan kepada iman — kepercayaan mutlak bahawa setiap ujian memiliki hikmah dan menjadi medan tarbiah rohani (Al-Ghazali, A. H., 2005).

a) Konsep-konsep al-Qur'an terhadap kesusahan

Konsep-konsep al-Qur'an terhadap kesusahan memperlihatkan bahawa setiap ujian yang dihadapi manusia mempunyai hikmah dan tujuan tertentu dalam membentuk kekuatan dalaman serta ketahanan mental. Antaranya ialah prinsip “*Inna ma'al 'usri yusra*” yang bermaksud “sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”, sebagaimana dinyatakan dalam Surah al-Insyirah (94:5–6). Ayat ini diulang sebanyak dua kali, menunjukkan penegasan bahawa setiap kesusahan tidak bersifat mutlak, bahkan disertai dengan pelbagai bentuk kemudahan, sama ada dalam bentuk penyelesaian, peluang, atau pertumbuhan diri.

Selain itu, al-Qur'an juga menekankan bahawa manusia seringkali mempunyai persepsi yang terbatas terhadap sesuatu keadaan. Dalam Surah al-Baqarah (2:216), Allah SWT berfirman bahawa boleh jadi manusia membenci sesuatu, padahal ia baik bagi mereka dan boleh jadi mereka menyukai sesuatu, padahal ia buruk bagi mereka. Ayat ini menuntut manusia agar bersikap terbuka dan bersangka baik terhadap ketentuan Allah, serta menerima bahawa hikmah di sebalik sesuatu ujian

mungkin tidak dapat difahami secara langsung. Dalam konteks psikologi, prinsip ini selari dengan konsep *cognitive reframing*, iaitu keupayaan untuk melihat sesuatu situasi dari sudut yang lebih positif dan konstruktif (Sharma, A., et al. 2023)

Secara keseluruhannya, kedua-dua konsep ini menegaskan bahawa kesusahan bukanlah suatu beban semata-mata, tetapi merupakan proses tarbiah Ilahi yang mendidik jiwa agar lebih matang, sabar dan bergantung kepada Allah SWT. Pendekatan ini berpotensi besar dalam menyumbang kepada kesejahteraan mental, khususnya apabila diintegrasikan dengan pendekatan terapi berasaskan al-Qur'an dalam konteks kontemporari.

b) Kesabaran (Sabr)

Al-Qur'an menegaskan bahawa kemenangan dan ketenangan hanya datang kepada mereka yang sabar (al-Qur'an. Al-Baqarah 2:153). Sabar bukan bererti pasrah tanpa usaha, tetapi kekuatan mental dan spiritual untuk mengawal emosi, menilai keadaan secara rasional dan terus berusaha (Sukino, S., 2018) (Ernadewita, E et al., 2019).

Selain itu, kesabaran turut disertai dengan pelbagai ganjaran dan kelebihan yang dijanjikan oleh Allah SWT kepada hamba-Nya. Antaranya ialah Allah sentiasa bersama orang-orang yang sabar sebagaimana dinyatakan dalam Surah Al-Baqarah (2:153), yang menunjukkan bimbingan dan pertolongan-Nya sentiasa dekat dengan mereka. Di samping itu, orang yang sabar juga berhak memperoleh kasih sayang Allah, yang menjadi asas kepada ketenangan jiwa dan kekuatan dalaman. Lebih daripada itu, mereka dijanjikan ganjaran yang tidak terbatas seperti yang disebut dalam Surah Az-Zumar (39:10). Kesemua ini membuktikan bahawa kesabaran merupakan elemen penting dalam membentuk ketahanan mental, kestabilan emosi, serta kesejahteraan hidup menurut perspektif Islam.

c) Tawakkal dan Redha

Tawakkal merupakan satu konsep penting dalam Islam yang melahirkan keyakinan bahawa segala hasil kehidupan berada di bawah tadbir Ilahi, bukan semata-mata bergantung kepada usaha manusia (Sudi et al., 2019). Dalam hal ini, manusia dituntut untuk berusaha secara optimum, namun pada masa yang sama menyerahkan keputusan akhir kepada Allah SWT. Sikap ini dapat membebaskan jiwa daripada tekanan, kebimbangan, dan ketakutan yang berlebihan terhadap perkara di luar kawalan manusia. Firman Allah SWT: “*Dan barang siapa yang bertawakkal kepada Allah, nescaya Allah akan mencukupkan (keperluannya)*” (Surah Al-Talaq, 65:3). Selain itu, redha pula melengkapkan tawakkal dengan menerima ketentuan Allah dengan hati yang lapang, sekali gus menyumbang kepada kestabilan emosi dan kesejahteraan mental.

d) Husn al-Zann billah (Bersangka Baik terhadap Allah)

Sikap positif terhadap takdir menguatkan keupayaan individu untuk melihat sisi baik di sebalik kesukaran. Ia menjadi pendorong utama dalam membina resilience spiritual (Nor Shakirah Azizan et al., 2025).

e) Kisah Para Nabi sebagai Model Resilience (Dimas Maulana Rahman, 2025)

- Nabi Ayyub a.s.: lambang kesabaran ketika diuji penyakit dan kehilangan keluarga.
- Nabi Yusuf a.s.: menunjukkan resilience emosi dan moral ketika menghadapi pengkhianatan serta fitnah.
- Rasulullah ﷺ mencontohkan ketenangan dan keteguhan spiritual ketika menghadapi penentangan di Mekah.

Kesemua kisah ini menggambarkan resilience berasaskan iman iaitu daya tahan yang bersumber daripada kesedaran tauhid dan keyakinan terhadap rahmat Allah.

3.3. Terapi al-Qur'an sebagai Intervensi Spiritual

Terapi al-Qur'an juga dikenali sebagai Ruqyah Mashru'ah (الرقية المشروعة) atau Ruqyah al-Syar'iyyah (الرقية الشرعية) atau rawatan Islam (al-Hakimi, Hafiz bin Ahmad, 1997) atau perubatan Ilahi (الأدوية الإلهية) (Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah, t.th), merujuk kepada satu kaedah rawatan yang menggunakan ayat-ayat al-Qur'an, nama dan sifat Allah, doa, serta zikir yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. Ia merupakan amalan memohon perlindungan daripada Allah SWT (Ibn al-'Athir, 1979), biasanya dibacakan kepada individu yang mengalami penyakit, sama ada bersifat fizikal atau spiritual (al-Razi, Fakhr al-Din Muhammad bin Umar al-Tamimi, 2000). Selain daripada itu, terapi al-Qur'an adalah suatu doa yang berasal daripada al-Qur'an dan al-Sunnah dengan tujuan untuk mendapatkan kesembuhan (Muhammad Nasir al-Din al-Albani, (t.th). Pendekatan ini diakui sebagai salah satu kaedah yang selaras dengan syariat Islam untuk menangani pelbagai bentuk penyakit, khususnya dalam konteks rawatan berasaskan agama.

Terapi al-Qur'an sebagai satu kaedah rawatan Islam mempunyai beberapa syarat utama yang perlu dipenuhi untuk memastikan kesesuaiannya dengan ajaran syariat. Pertama, terapi ini mestilah menggunakan ayat-ayat al-Qur'an, nama-nama Allah dan sifat-sifat-Nya yang mulia. Kedua, doa atau zikir yang digunakan haruslah berasal daripada al-Qur'an dan al-Sunnah (Ibn al-'Athir, 1979). Ketiga, terapi ini boleh dilaksanakan dalam bahasa Arab atau diterjemahkan ke dalam bahasa lain yang difahami maknanya untuk memastikan penghayatan maksud yang disampaikan. Keempat, keyakinan yang paling penting adalah bahawa kesembuhan tersebut adalah semata-mata dengan kehendak dan izin Allah SWT (Ibn Hajar al-'Asqalani, t.th). Prinsip ini menegaskan bahawa rawatan melalui terapi al-Qur'an tidak bergantung kepada individu atau kaedah, tetapi bertunjangkan kepada tawakal sepenuhnya kepada Allah sebagai sumber segala penyembuhan. Syarat-syarat ini menjadikan terapi al-Qur'an sebagai pendekatan rawatan yang berpandukan akidah dan mendukung nilai-nilai tauhid.

4. PENDEKATAN TERAPI AL-QUR'AN

Pendekatan terapi al-Qur'an berasaskan kefahaman bahawa al-Qur'an ialah sumber penyembuhan (syifa') dan rahmat (rahmah) yang bersifat menyeluruh, mencakupi aspek spiritual, psikologi dan fisiologi manusia. Dalam konteks pembinaan ketahanan mental, prinsip-prinsip terapi al-Qur'an menekankan integrasi antara nilai tauhid dan pendekatan saintifik bagi membentuk keseimbangan diri. Beberapa prinsip asas yang menjadi tunjang kepada pendekatan ini ialah:

a. Tauhid dan Kesedaran Ketuhanan

Tauhid menjadi asas utama dalam membina resilience kerana ia mengalihkan pergantungan individu daripada kekuatan diri kepada kekuasaan Allah SWT. Seseorang yang yakin bahawa setiap ujian adalah ujian daripada Allah untuk mengangkat darjatnya akan menghadapi tekanan dengan ketenangan dan kebergantungan kepada-Nya. Prinsip ini melahirkan kesedaran bahawa Allah adalah sumber kekuatan, bukan tekanan itu sendiri. (Hassan Mydin et al., 2019)

b. Tazkiyah al-Nafs (Penyucian Jiwa)

Terapi al-Qur'an berfungsi untuk membersihkan jiwa daripada kekusutan emosi, keraguan dan ketakutan. Penyucian ini dilakukan melalui bacaan, tadabbur dan amalan zikir yang berterusan. Al-Ghazali menjelaskan bahawa hati yang tenang merupakan hasil daripada tazkiyah yang konsisten

kerana “apabila hati bersih, cermin rohani menjadi jernih untuk menerima cahaya wahyu.” (Nur Zainatul Nadra Zainol et al., 2021)

c. Tadabbur dan Tafakkur

Tadabbur bukan sekadar membaca ayat, tetapi memahami dan menghayati maknanya hingga memberi kesan kepada pemikiran dan tindakan. Individu yang mentadabbur ayat tentang kesabaran, tawakkal atau pengampunan akan membina daya fikir yang positif terhadap ujian. Tafakkur pula menguatkan aspek kognitif resilience melalui refleksi terhadap kekuasaan dan kebijaksanaan Allah dalam kehidupan. (Noornajihan Jaafar, 2022)

5. PEMBINAAN KETAHANAN (RESILIENCE) MELALUI TERAPI AL-QUR’AN

Konsep resilience dalam psikologi moden merujuk kepada keupayaan individu untuk bangkit semula setelah mengalami tekanan, kesukaran atau trauma hidup. Ia melibatkan kekuatan dalaman, kematangan emosi, fleksibiliti kognitif serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang tidak dijangka. Dalam konteks Islam, ketahanan ini bukan sekadar daya tahan psikologi, tetapi juga kekuatan rohani dan spiritual yang berpaksikan kepada keimanan dan bergantung kepada Allah SWT. Terapi al-Qur’an memainkan peranan penting dalam membentuk ketahanan holistik ini melalui penghayatan nilai-nilai rabbani yang menenangkan jiwa serta menstabilkan emosi manusia.

5.1. Dimensi Resilience dalam Terapi al-Qur’an

(a) Dimensi Kognitif

Al-Qur’an mengarahkan manusia untuk membentuk cara fikir positif terhadap ujian kehidupan. Ayat-ayat seperti “Sesungguhnya bersama kesusahan itu ada kemudahan” (al-Insyirāh: 6) dan “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (al-Baqarah: 286) menanamkan kepercayaan bahawa setiap tekanan mempunyai hikmah dan ruang pertolongan Ilahi. Melalui tadabbur dan refleksi terhadap ayat-ayat ini, minda seseorang diubah daripada berfokus kepada masalah kepada penyelesaian — satu bentuk penyusunan semula kognitif (cognitive restructuring) yang juga menjadi prinsip asas dalam terapi psikologi moden (Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. 2014).

(b) Dimensi Emosi

Bacaan dan pendengaran al-Qur’an menghasilkan kesan terapeutik terhadap sistem saraf manusia. Kajian neurospiritual menunjukkan bahawa gelombang bacaan al-Qur’an dalam rentak tartil menstimulasi gelombang otak alfa dan theta yang dikaitkan dengan ketenangan dan fokus mendalam (Sharifah Nurshahida et al., 2023). Pengulangan zikir dan doa yang berpaksikan ayat-ayat tertentu menurunkan kadar degupan jantung, tekanan darah dan hormon stres (cortisol) (Sunah Sartika et al., 2025). Oleh itu, terapi al-Qur’an berfungsi sebagai relaxation response yang mengembalikan keseimbangan emosi, serta mengurangkan keresahan dan kemurungan (Amir, F., Mastutik, G., Hasinuddin, M., & Putra, S. T., 2018).

(c) Dimensi Spiritual

Resilience spiritual berpunca daripada hubungan yang erat antara hamba dan Tuhannya. Melalui terapi al-Qur’an, seseorang dilatih untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah dengan penuh tawakkul, sabar dan redha. Nilai-nilai ini membentuk kekuatan dalaman yang sukar digugat walaupun dalam tekanan hebat. Al-Qur’an menyebut:

“(Iaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata: Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali.” (al-Baqarah: 156)

Ayat ini bukan sekadar seruan sabar, tetapi latihan spiritual untuk menukar persepsi terhadap penderitaan — daripada melihatnya sebagai hukuman kepada peluang mendekatkan diri kepada Allah.

(d) Dimensi Sosial

Resilience juga terbina melalui sokongan sosial dan komuniti berasaskan nilai al-Qur'an seperti ukhuwah, ta'awun dan rahmah. Al-Qur'an mengajar umat Islam untuk saling menasihati dan membantu dalam kebaikan (al-Mā'idah: 2). Dalam konteks terapi, penglibatan dalam halaqah al-Qur'an, sesi tadarus atau kumpulan sokongan rohani boleh memperkukuh jaringan sosial positif yang memberi kekuatan psikologi kepada individu yang tertekan.

5.2. Mekanisme Psikospiritual Terapi al-Qur'an

Pendekatan terapi al-Qur'an bekerja melalui beberapa mekanisme psikospiritual yang saling melengkapi:

1. Tadabbur dan Tafakkur (Refleksi Ayat):

Mengaktifkan kesedaran diri dan membantu individu menilai semula makna penderitaan hidup dalam konteks ketuhanan. Ia serupa dengan konsep mindfulness dalam psikologi, namun berasaskan kesedaran kepada Allah (taqwa-consciousness) (Kabat-Zinn, J., 2003).

2. Zikir dan Bacaan Berulang:

Menstabilkan rentak fisiologi melalui pengawalan pernafasan dan pengulangan frasa tauhid seperti "Lā ilāha illā Allāh". Zikir ini bukan sekadar ritual, tetapi latihan saraf (neural conditioning) untuk mengembalikan keseimbangan sistem emosi (Pauzi, A. P et al., 2020).

3. Doa dan Tawakkul:

Melatih mekanisme emotional release dan penerimaan realiti (acceptance), mengurangkan konflik dalaman serta meningkatkan rasa syukur dan pengharapan.

4. Pengaruh Neurospiritual:

Dalam konteks terapi moden, bacaan al-Qur'an boleh digabungkan dengan teknologi neurofeedback, di mana gelombang otak dipantau bagi mengenal pasti tahap ketenangan atau stres. Integrasi ini membolehkan terapi al-Qur'an diukur secara saintifik, sekaligus menghubungkan spiritualiti dan neurosains.

5.3. Implikasi Terhadap Pembangunan Daya Tahan Mental

Terapi al-Qur'an membina resilience bukan sekadar melalui maklumat kognitif, tetapi melalui pengalaman ruhani yang membentuk sistem kepercayaan baharu — bahawa ujian adalah peluang, dan kesakitan membawa makna. Individu yang mengamalkan terapi ini secara konsisten akan menunjukkan:

- Stabiliti emosi dalam menghadapi tekanan,
- Kebolehan mengurus fikiran negatif,
- Kekuatan spiritual dalam memaknai ujian, dan
- Optimisme realistik terhadap masa depan.

Dalam erti kata lain, al-Qur'an bertindak sebagai panduan yang menstrukturkan semula dimensi kognitif, emosi dan spiritual manusia, menjadikan mereka lebih tahan lasak terhadap cabaran hidup.

6. PERBINCANGAN

6.1. Integrasi antara Psikologi Moden dan Pendekatan al-Qur'an

Konsep resilience dalam psikologi moden menekankan keupayaan individu untuk menyesuaikan diri dan pulih selepas mengalami tekanan. Teori ini berpaksikan kepada aspek kognitif, emosi dan sosial yang membantu seseorang mencapai keseimbangan psikologi. Walau bagaimanapun, dalam konteks Islam, resilience tidak hanya diukur melalui kebolehan individu menghadapi cabaran, tetapi juga melalui hubungan spiritual dengan Allah SWT. Terapi al-Qur'an menambah dimensi transendental yang tidak terdapat dalam teori barat — iaitu kekuatan iman (iman-based resilience).

Gabungan antara prinsip psikologi dan nilai Qur'ani menghasilkan model terapi yang lebih holistik. Di satu sisi, prinsip psikologi membantu memahami mekanisme minda dan emosi; di sisi lain, al-Qur'an memperkukuh aspek makna, tujuan dan ketenangan jiwa. Integrasi ini melahirkan pendekatan yang bukan sahaja memulihkan kesihatan mental, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan spiritual dan makna hidup seseorang.

6.2. Ketahanan dalam Islam: Perspektif Tauhid dan Takdir

Dari perspektif Islam, ketahanan bukan hasil daripada kekuatan diri semata-mata, tetapi daripada keyakinan kepada ketetapan Ilahi (takdir). Seseorang yang memahami bahawa setiap ujian adalah sebahagian daripada perancangan Allah akan lebih mudah menerima realiti tanpa kehilangan harapan. Ini berbeza dengan pendekatan sekular yang menekankan self-efficacy (kepercayaan kepada diri sendiri) semata-mata (Rothman, A., & Coyle, A., 2018). Al-Qur'an mengajar bahawa ketenangan dan kekuatan datang daripada pergantungan kepada Allah:

“(Iaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ketahuilah bahawa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (ar-Ra‘d: 28)

Konsep ini membentuk satu bentuk resilience yang berpusat pada tauhid — di mana kestabilan mental bukan kerana manusia mampu mengawal keadaan, tetapi kerana dia yakin bahawa Allah mengawal segalanya.

6.3. Mekanisme Pembentukan Resilience Melalui Terapi al-Qur'an

Terapi al-Qur'an membina *resilience* melalui tiga lapisan utama yang saling melengkapi, iaitu lapisan kognitif, emosi, dan spiritual. Pendekatan bersepadu ini bukan sahaja menyentuh aspek pemikiran dan perasaan, malah turut membentuk makna hidup yang lebih mendalam dalam diri individu.

• Lapisan Kognitif (*Cognitive Reframing*):

Melalui proses tadabbur terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan ujian, kesabaran, dan ketentuan Ilahi, individu dapat mengubah cara berfikir terhadap kesusahan yang dihadapi. Ujian tidak lagi dilihat sebagai beban semata-mata, sebaliknya sebagai peluang untuk memperbaiki diri, meningkatkan keimanan, dan mendekati diri kepada Allah SWT. Perubahan perspektif ini membantu individu membina pemikiran yang lebih positif, rasional, dan berdaya tahan. Pendekatan ini selari dengan teknik *cognitive reframing* dalam psikoterapi moden (Kim et al., 2025), namun terapi al-Qur'an memberikan dimensi tambahan melalui elemen keyakinan spiritual yang lebih mendalam dan berteraskan wahyu.

• **Lapisan Emosi (*Affective Regulation*):**

Dari sudut emosi, amalan bacaan al-Qur'an secara tartil serta zikir berperanan dalam menstabilkan emosi dan mengurangkan tekanan psikologi. Aktiviti ini didapati mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, yang berfungsi menurunkan kadar denyutan jantung dan mengurangkan tahap stres. Selain itu, kajian saintifik menunjukkan bahawa amalan spiritual seperti bacaan al-Qur'an dapat meningkatkan gelombang otak alfa yang berkait rapat dengan keadaan tenang, fokus, dan kesejahteraan dalaman (Gao et al., 2019). Justeru, terapi al-Qur'an bukan sahaja memberi ketenangan jiwa, malah membantu individu mengawal emosi secara lebih efektif dalam situasi mencabar.

• **Lapisan Spiritual (*Meaning Making*):**

Pada peringkat yang lebih mendalam, terapi al-Qur'an membantu individu membina makna terhadap pengalaman penderitaan melalui penghayatan ayat-ayat ketuhanan. Kesusahan tidak lagi dilihat sebagai sesuatu yang sia-sia, tetapi sebagai sebahagian daripada rahmat, ujian, dan proses tarbiah Ilahi. Proses ini dikenali sebagai *spiritual meaning-making*, iaitu keupayaan untuk mentafsir pengalaman hidup berdasarkan kerangka keimanan dan hubungan dengan Tuhan (Vis & Boynton, 2008). Pembentukan makna ini amat penting dalam menghasilkan *resilience* yang lestari, kerana ia memberi tujuan, harapan, dan kekuatan dalaman yang berpanjangan.

Secara keseluruhannya, integrasi ketiga-tiga lapisan ini menjadikan terapi al-Qur'an sebagai satu pendekatan holistik yang bukan sahaja merawat simptom, tetapi turut membina kekuatan dalaman individu secara menyeluruh dari aspek pemikiran, emosi, dan spiritual.

6.4. Cabaran dan Potensi Pelaksanaan

Walaupun terapi al-Qur'an semakin mendapat perhatian dalam bidang kesihatan mental berteraskan Islam, pelaksanaannya masih berhadapan dengan beberapa cabaran utama yang perlu ditangani secara sistematik dan bersepadu. Antaranya ialah kekurangan modul saintifik yang standard dan tersusun yang mampu menggabungkan bacaan serta penghayatan al-Qur'an dengan instrumen penilaian psikologi moden. Ketiadaan garis panduan yang jelas ini menyukarkan usaha untuk menilai keberkesanan terapi secara empirikal dan menghadkan penerimaan dalam komuniti akademik serta profesional kesihatan.

Selain itu, terdapat jurang yang ketara antara bidang agama dan sains, khususnya dalam aspek integrasi ilmu. Ramai pengamal dalam bidang keagamaan kurang terdedah kepada pendekatan psikologi moden, manakala pakar psikologi pula tidak mempunyai latar belakang yang mencukupi dalam ilmu tafsir dan tadabbur al-Qur'an. Keadaan ini menyebabkan pelaksanaan terapi al-Qur'an di pusat rawatan atau intervensi psikologi masih terhad dan kurang menyeluruh.

Di samping itu, kekangan dari sudut profesional turut menjadi cabaran, di mana kebanyakan ahli terapi atau kaunselor tidak dilatih secara khusus untuk menggabungkan pendekatan spiritual Islam dengan teknik psikoterapi kontemporari. Hal ini menimbulkan keperluan mendesak untuk pembangunan latihan interdisiplin yang melibatkan kedua-dua bidang.

Walau bagaimanapun, cabaran ini juga membuka ruang kepada potensi yang besar. Antaranya termasuk pembangunan modul terapi bersepadu yang berasaskan al-Qur'an dan disokong oleh kajian saintifik, pengukuhan kerjasama antara sarjana agama dan pakar kesihatan mental, serta latihan profesional yang lebih holistik. Dengan pendekatan yang strategik, terapi al-Qur'an berpotensi menjadi satu model intervensi yang efektif dalam menangani isu kesihatan mental secara menyeluruh dan berteraskan nilai-nilai Islam.

6.5. Sumbangan terhadap Wacana Kesihatan Mental Islamik

Pendekatan terapi al-Qur'an menawarkan paradigma baharu dalam wacana kesihatan mental Islamik. Ia memperluas definisi rawatan daripada sekadar memulihkan simptom kepada pembangunan kekuatan dalaman dan spiritual. Dalam hal ini, al-Qur'an bukan hanya dibaca untuk pahala, tetapi difahami, dihayati dan diamalkan sebagai mekanisme penyembuhan diri (self-healing).

Resilience yang dibentuk melalui terapi al-Qur'an menghasilkan keseimbangan antara akal (mind), emosi (heart) dan iman (spirit) — tiga komponen utama kesejahteraan insan menurut perspektif Islam. Dengan itu, terapi al-Qur'an bukan sahaja relevan untuk mengurangkan tekanan mental, tetapi juga sebagai strategi pembangunan insan yang seimbang dan harmoni.

7. KESIMPULAN

Tekanan mental merupakan cabaran kesihatan global yang semakin meningkat dalam masyarakat moden, berpunca daripada gaya hidup yang pantas, tekanan sosial dan kehilangan makna hidup. Walaupun pendekatan psikologi dan perubatan moden memberi tumpuan kepada aspek klinikal dan kognitif, ia sering kali mengabaikan dimensi spiritual yang menjadi asas kesejahteraan jiwa manusia. Dalam konteks ini, terapi al-Qur'an menawarkan alternatif berasaskan wahyu yang bukan sahaja menyentuh aspek luaran (psikologi), tetapi juga aspek dalaman dan rohani (spiritual healing). Terapi al-Qur'an membina ketahanan (resilience) melalui beberapa mekanisme utama:

- Penyusunan semula kognitif melalui tadabbur ayat-ayat harapan dan kesabaran;
- Penstabilan emosi melalui bacaan tartil, zikir, dan doa yang menenangkan sistem saraf;
- Pemantapan spiritual melalui keimanan kepada takdir dan keyakinan kepada hikmah Ilahi; dan
- Pengukuhan sosial melalui nilai ukhuwah dan sokongan komuniti berasaskan ajaran Qur'an.

Pendekatan ini membentuk resilience yang berpaksikan tauhid, di mana kekuatan dalaman bukan bersumberkan diri semata-mata, tetapi dari kebergantungan kepada Allah SWT. Dengan mengintegrasikan elemen spiritual ini, terapi al-Qur'an bukan sekadar menjadi alat rawatan, tetapi juga medium pembangunan jiwa dan karakter insan yang tahan terhadap tekanan, sabar dalam ujian, serta optimis terhadap kehidupan.

Kesimpulannya, pendekatan terapi al-Qur'an bukan hanya merupakan bentuk rawatan alternatif, tetapi suatu model kehidupan berasaskan wahyu yang mampu memperkukuh resilience mental dan spiritual manusia. Dalam dunia yang semakin kompleks dan materialistik, kembalinya manusia kepada al-Qur'an sebagai sumber ketenangan dan panduan hidup adalah keperluan mendesak. Dengan menggabungkan prinsip saintifik dan nilai-nilai Qur'ani, umat Islam dapat membina sistem terapi holistik yang menyembuhkan bukan sahaja minda, tetapi juga jiwa — seterusnya mencapai kesihatan mental yang optimal dan kesejahteraan berteraskan iman.

8. PENGHARGAAN

Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada geran penyelidikan Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA), serta Ibnu Ummi Maktum Research Centre, Universiti Sains Islam Malaysia atas sokongan yang berterusan dan menyediakan platform yang sangat relevan bagi penerbitan ini.

RUJUKAN

Al-Qur'an Al-Karim

Abd Malek, N. S. A., Raop, N. A., & Hassan, M. S. (2020). Peranan kesihatan mental sebagai moderator terhadap kecenderungan bunuh diri. *Jurnal Sains Sosial*, 5(1), 87-99.

- Ali Akbar Nasiri, Hossein Shahdadi, Ali Mansouri, Esmmat Bandani. (2017). An Investigation Into The Effect Of Listening To The Voice Of The Holy Quran On Vital Signs And Consciousness Level Of Patients Admitted To The Icu Wards Of Zabol University Of Medical Sciences Hospitals, *World Family Medicine*. 2017; 15(10):75-79
- Azizan, N. S., Yusoff, S. H. M., & Omar, S. H. S. (2025). PEMIKIRAN IBN ATA ALLAH DALAM MEMBANGUNKAN RESILIENSI. *Al-Hikmah*, 17(1), 46-66.
- Ibn al-‘Athir. (1979). *Al-Nihayat Fi Gharib al-‘Athar*. Beirut : al-Maktabah al-‘Ilmiyah. Vol 2. P.621.
- Amir, F., Mastutik, G., Hasinuddin, M., & Putra, S. T. (2018). Dhikr (recitation) and relaxation improve stress perception and reduce blood cortisol level in type 2 diabetes mellitus patients with oad. *Folia Medica Indonesiana*, 54(4), 249. <https://doi.org/10.20473/fmi.v54i4.10707>
- Babamohamadi, H., Sotodehasl, N., Koenig, H. G., Al Zaben, F., Jahani, C., & Ghorbani, R. (2017). The Effect of Holy Qur'an Recitation on Depressive Symptoms in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *Journal of religion and health*, 56(1), 345–354
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24.
- Cuijpers, P., Karyotaki, E., Reijnders, M., & Ebert, D. D. (2014). Was Eysenck right after all? A reassessment of the effects of psychotherapy for adult depression. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 28(1), 21–30.
- Ernadewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 2(2).
- Al-Ghazali, A. H. (2005). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah. Jilid 4, hlm. 60–75
- Gao, J., Leung, H. K., Wu, B. W. Y., Skouras, S., & Sik, H. H. (2019). The neurophysiological correlates of religious chanting. *Scientific reports*, 9(1), 4262.
- Hafiz bin Ahmad al-Hakimi. (1997). *'a'lam al-Sunnah al-Mansurah Li 'I'Tidadi al-Ta'ifah al-Najiyah al-Mansurah*. Jeddah : Maktabah al-Sawadi Li al-Tawzi. p155
- Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah. (t.th). *al-Tibb al-Nabawi*. Beirut : Dar al-Hilal. p44
- Ibn Hajar al-‘Asqalani. (t.th). *Fath al-Bari Sharh Sahih al-Bukhari*. Beirut : Dar al-Ma'rifah. 166
- Jaafar, N. (2022). Tadabbur al-Quran and its implications for mental and emotional well-being under movement control order conditions. *Revelation and Science*, 12(1).
- Kim, S., Kim, H., Do, H., & Lee, G. (2025, April). Multimodal cognitive reframing therapy via multi-hop psychotherapeutic reasoning. In *Proceedings of the 2025 Conference of the Nations of the Americas Chapter of the Association for Computational Linguistics: Human Language Technologies (Volume 1: Long Papers)* (pp. 4863-4880).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

- Maulana, U. (2019). *Spiritual sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsîr Al-Qur'an (Studi Kasus Pada Penyembuhan Korban Penyalahgunaan Narkoba/Naza di Madani Mental Health Care Jakarta)* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Muhammad Nasir al-Din al-Albani. (t.th). *Da'if Sunan al-Tirmidhi*. (t.t : t.p). Vo 11. p231.
- Mydin, S. A. B. H., & Razak, M. A. A. PANDANGAN ALAM ISLAM: ANALISIS DARI PERSPEKTIF SURAH AL-FATIHAH ISLAMIC WORLDVIEW: AN ANALYSIS FROM THE PERSPECTIVE OF SURAH AL-FATIHAH. *Development (JISED)*, 4(25), 45-58.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Pauzi, A. P., Addieningrum, F. M., Aslina, N., & Maskur, S. (2020). THE relationship between remembering god (dhikr) and stress prevention of life problem. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 17(7), 4926-4932.
- Ro'asih, S., Nurullah, M., & Sofyah, N. (2026). Ketidakstabilan Psikologis dan Tekanan Sosial pada Kekerasan dalam Hubungan: Studi Kasus dari Perspektif Pendidikan Sosial. *Journal of Educational Psychology and Social Well-being*, 1(1), 23-28.
- Ridzuan, A. R., Sham, F. M., Mohammed, A. F., & Suzana, H. (2020). Critical review of reciting al-quran in restoring the resilience and mental health among quarantined COVID-19 patients. *Journal of Critical Review*, 7(5), 2394-5125.
- Rahman, D. M. (2025). Pendidikan Islam sebagai Modal Resiliensi Mental di Era Digital. *AN-NUR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 58-82.
- al-Razi, Fakhr al-Din Muhammad bin Umar al-Tamimi. (2000). *Mafatih al-Ghayb min al-Qur'an al-Karim*. Beirut : Dar al-Kutub al-'Ilmiyah. Vol 21. p29.
- Rothman, A., & Coyle, A. (2018). Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of religion and health*, 57(5), 1731-1744.
- Sukino, S. (2018). Konsep sabar dalam al-quran dan kontekstualisasinya dalam tujuan hidup manusia melalui pendidikan. *Ruhama: Islamic Education Journal*, 1(1).
- Sartika, S., & Antika, S. (2025). PERSEPSI PRAKTIK DOA DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA DENGAN HIPERTENSI RINGAN. *MEDIKA: Jurnal Kasus Dan Penelitian Kesehatan*, 1(1), 28-36.
- Sudi, S., Sham, F. M., & Yama, P. (2019). Tawakal sebagai elemen kecerdasan spiritual menurut perspektif Hadis. *Jurnal Pengajian Islam*, 12(2), 157-167.
- Sharma, A., Rushton, K., Lin, I., Wadden, D., Lucas, K., Miner, A., ... & Althoff, T. (2023, July). Cognitive reframing of negative thoughts through human-language model interaction. In *Proceedings of the 61st Annual Meeting of the Association for Computational Linguistics (Volume 1: Long Papers)* (pp. 9977-10000).
- Vis, J. A., & Marie Boynton, H. (2008). Spirituality and transcendent meaning making: Possibilities for enhancing posttraumatic growth. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 27(1-2), 69-86.

Zainol, N. Z. N., Mustapaha, A. S., Mohammad, C. A., Mohamed, N. K., & Saad, M. F. M. (2021). The Propose on Tazkiyah Al-Nafs Approach by Sheikh Said Hawwa for Women Rehabilitation Centre. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(9), 427-438.

Zulkipli, S. N., Suliaman, I., ZAINAL ABIDIN, M. S., Anas, N., & NADZIF WAN JAMIL, W. K.(2023). Psikoterapi Nabawi Sebagai Rawatan Komplimentari Kejiwaan Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental. *Islāmiyyāt: International Journal of Islamic Studies*, 45(1).

Haji Ahmad Baha' bin Haji Mokhtar (Corresponding author)
Fakulti Usuluddin
Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)
Simpang 347, Jalan Pasar Gadong
Bandar Seri Begawan
Email: baha.mokhtar@unissa.edu.bn

Haji Abdul Hafidz bin Omar
Fakulti Teknologi Islam
Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)
Simpang 347, Jalan Pasar Gadong
Bandar Seri Begawan
Email: hafidz.omar@unissa.edu.bn

Mohd Najeb bin Jamaluddin
Fakulti Kejuruteraan Elektrik
Universiti Teknologi Malaysia (UTM)
Jalan Iman, 81310 Skudai,
Johor Darul Ta'zim, Malaysia
Email: najeb@utm.my

Muhammad Zakir bin Husain
Fakulti Usuluddin
Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)
Simpang 347, Jalan Pasar Gadong
Bandar Seri Begawan
Email: zakir.husain@unissa.edu.bn

Hajah Sri Rahayu @ Hajah Nurjanah binti Haji Dollah
Fakulti Usuluddin
Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)
Simpang 347, Jalan Pasar Gadong
Bandar Seri Begawan
Email: sriahayu.dollah@unissa.edu.bn

Nurbazilah Sakynah binti Tahir
Fakulti Usuluddin
Universiti Islam Sultan Sharif Ali (UNISSA)
Simpang 347, Jalan Pasar Gadong
Bandar Seri Begawan
Email: bazisakynah@gmail.com