

## Kesejahteraan psikologi berdasarkan praktik *al-tafakkur* generasi salaf: analisis perspektif hadis

*[Psychological well-being based on the practice of al-tafakkur of the salaf  
generation: analysis of hadith perspectives]*

Rahim Kamarul Zaman,<sup>1\*</sup> Khairulnazrin Nasir,<sup>2</sup> Abdul Azib Hussain,<sup>3</sup>  
& Muhammad Adam Abd. Azid<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya (UM)

<sup>2</sup> Jabatan Usuluddin, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS)

<sup>3</sup> Fakulti Pengajian Bahasa dan Pembangunan Insaniah, Universiti Malaysia Kelantan (UMK)

<sup>4</sup> Pusat Kajian Al-Quran dan Al-Sunnah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

\*Corresponding Author: Rahim Kamarul Zaman. Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Universiti Malaya (UM), 50603, Kuala Lumpur, Malaysia. E-Mail: [abdulrahimkz51@gmail.com](mailto:abdulrahimkz51@gmail.com). Telp.: +6011-26017148. ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5222-0182>

---

### Keywords:

*Psychological Well-being;  
al-Tafakkur; Salaf  
Generation; Analysis;  
Hadith*

---

### ABSTRACT

*The sustainability of the psychological well-being of the community is an important post-Covid-19 pandemic discourse. The impact of this pandemic caused Malaysia's psychological well-being index to be at a moderate level with an overall score of 7.2. In this regard, initiatives to control the sustainability of psychological well-being are being actively pursued by various parties. Emotional quality, life satisfaction, psychological functioning, and the ability to interact with the environment are some of the main indicators of the level of psychological well-being. Thus, this study presents an analysis of the hadith perspective on the practice of al-Tafakkur of the Salaf generation in preserving the sustainability of psychological well-being. The study is in the form of application of this theory, worked on based on qualitative methods by using content analysis approach. The results of the study found that the practice of al-Tafakkur by generations of Salaf such as Ibn 'Abbās, Abū Dardā', Sufyān al-Thawrī and Abū Sulaymān al-Dārānī RA contains the best examples in maintaining psychological well-being. In conclusion, the combination of al-Tafakkur practices of the Salaf generation is suitable for use as a complementary mechanism of psychological well-being control of society.*

---

### Kata Kunci:

*Kesejahteraan Psikologi; al-Tafakkur; Generasi Salaf; Analisis; Hadis*

---

### ABSTRAK

Kelestarian kesejahteraan psikologi masyarakat merupakan wacana penting pasca pandemik Covid-19. Impak pandemik ini menyebabkan indeks kesejahteraan psikologi Malaysia berada pada tahap sederhana dengan skor keseluruhan 7.2. Sehubungan dengan itu, inisiatif bagi mengawal kelestarian kesejahteraan psikologi giat diusahakan pelbagai pihak. Kualiti emosi, kepuasan hidup, kefungsi psikologi dan keupayaan berinteraksi dengan persekitaran merupakan sebahagian indikator utama tahap kesejahteraan psikologi. Justeru, kajian ini mengemukakan analisis perspektif hadis terhadap praktik al-tafakkur generasi salaf dalam memelihara kelestarian kesejahteraan psikologi. Kajian berbentuk aplikasi teori ini, digarap berasaskan metode kualitatif dengan

menggunakan pendekatan analisis kandungan. Hasil kajian mendapati praktik al-tafakkur oleh generasi salaf seperti Ibn 'Abbās, Abū Dardā', Sufyān al-Thawrī dan Abū Sulaymān al-Dārānī RA mengandungi teladan terbaik dalam memelihara kesejahteraan psikologi. Kesimpulannya, adunan kombinasi praktik al-tafakkur generasi salaf sesuai digunakan sebagai mekanisme komplementari kawalan kesejahteraan psikologi masyarakat.

Received: October 05, 2021

Accepted: December 12, 2021

Online Published: December 20, 2021

#### How to Cite:

Kamarul Zaman, R., Nasir, K., Hussain, A. A., & Abd. Azid, M. A. (2021). Kesejahteraan psikologi berdasarkan praktik al-tafakkur generasi salaf: analisis perspektif hadis [Psychological well-being based on the practice of al-tafakkur of the salaf generation: analysis of hadith perspectives]. *HADIS*, 11(22), 792-801. <https://doi.org/10.53840/hadis.v11i22.167>

## 1. Pendahuluan

Wacana mengenai tahap kesejahteraan psikologi masyarakat merupakan perihal penting yang mendapat perhatian secepat sejak terdeteksinya pandemik covid-19. Pada suku tahun 2020, kajian Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia memaparkan interpretasi indeks kesejahteraan psikologi Malaysia berada pada tahap sederhana dengan skor keseluruhan 7.2 (Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia [JPA], 2020).

Skor sederhana tahap kesejahteraan rakyat Malaysia adalah tidak mengejutkan susulan impak pandemik Covid-19 yang dihadapi global pada ketika ini. Justeru, inisiatif secara komprehensif meliputi usaha promosi, perlindungan dan pemulihan kesihatan mental merupakan tindakan penting yang perlu diberikan perhatian sewajarnya oleh setiap lapisan masyarakat di seluruh dunia. Inisiatif berkenaan dilihat berupaya mengawal dan memelihara kesejahteraan psikologi (World Health Organization [WHO], 2018).

Sehubungan dengan itu, pelbagai kajian telah dijalankan bagi mengenal pasti mekanisme terbaik pemeliharaan kesejahteraan psikologi pasca pandemik Covid-19. Kajian Holmes et al. (2020) menyatakan terdapat keperluan mendesak untuk merangka strategi dan tindakan jangka panjang bagi memelihara kualiti kesihatan mental yang terjejas pada ketika ini. Usaha intervensi dan pengintegrasian mekanisme komplementari perlu dilakukan bagi menyokong keberkesanan kawalan kesejahteraan psikologi secara konvensional. Gesaan berkenaan turut disokong kajian Pfefferbaum & North (2020). Kajian Antonova, Schlosser, Pandey & Kumari (2021) mencadangkan penggunaan pendekatan *mindfulness meditation* sebagai mekanisme pencegahan dan rawatan masalah kesihatan mental. Sementara itu, terdapat pelbagai kajian mencadangkan pendekatan ayurveda dan yoga bagi merawat masalah kesihatan mental pasca pandemik Covid-19 seperti kajian Tillu, Chaturvedi, Chopra & Patwardhan (2020), Nagendra (2020) dan Sharma, Anand & Kumar (2020).

Terdahulu, kajian Ortner, Kilner & Zelazo (2007) mengenai pendekatan *mindfulness meditation* (meditasi kesedaran) yang dilihat berupaya mengurangkan gangguan emosi terhadap tugas-tugas berbentuk kognitif sehingga menghasilkan kesejahteraan psikologi. Sementara itu, kajian tentang tahap kefungsiannya meditasi bagi membantu menumpukan kawalan perhatian dan gaya fikiran individu telah dijalankan oleh Josefsson, Larsman, Broberg dan Lundh (2011), serta Crescentini, Capurso, Furlan dan Fabbro (2016).

Antara lain, kajian Goyal et al. (2014) yang menganalisis program-program meditasi seperti ayurveda, yoga, *transcendental meditation*, mendapati tiada bukti signifikan bahawa pendekatan tersebut paling ideal dalam mencapai kesejahteraan psikologi. Sebaliknya, kajian Auty, Cope dan Liebling (2017) mendapati banduan yang berjaya melengkapkan latihan meditasi yoga berjaya meningkatkan tahap kesejahteraan psikologi mereka.

Justeru itu, kajian ini mengemukakan analisis perspektif hadis terhadap praktik *al-tafakkur* generasi salaf dalam memelihara kelestarian kesejahteraan psikologi. Praktik *al-tafakkur* oleh Ibn 'Abbās, Abū Dardā', Sufyan al-Thawrī dan Abū Sulaymān al-Dārānī RA didapati mengandungi teladan terbaik dalam memelihara kesejahteraan psikologi. Hasil kajian mendapati adunan kombinasi praktik *al-tafakkur* generasi salaf sesuai digunakan sebagai mekanisme komplementari kawalan kesejahteraan psikologi masyarakat.

## 2. Metodologi Kajian

Kajian ini mengemukakan analisis perspektif hadis terhadap praktik *al-tafakkur* generasi salaf dalam memelihara kelestarian kesejahteraan psikologi. Metode pengumpulan data dalam kajian ini menggunakan

metode perpustakaan, iaitu rujukan tertumpu kepada artikel jurnal, tesis, buku, prosiding dan seumpamanya. Data dan maklumat tentang praktik *al-tafakkur* oleh generasi salaf diperolehi menerusi penelitian terhadap kitab *tafāsīr* yang muktabar seperti *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān* oleh al-Qurṭubī dan *shurūḥ al-ḥadīth* yang muktabar seperti *Fath al-Bārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* oleh al-'Asqalānī. Manakala data berkaitan kefahaman kesejahteraan psikologi adalah berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang berkaitan.

Ibn 'Abbās, Abū Dardā', Sufyan al-Thawrī dan Abū Sulaymān al-Dārānī RA merupakan sebahagian generasi salaf yang signifikan dengan fokus kajian ini. Untuk tujuan ini, analisis perspektif hadis terhadap praktik *al-tafakkur* yang dibicarakan dijalankan secara deskriptif berasaskan metode kualitatif. Pada akhir kajian, pengkaji mengemukakan beberapa panduan aplikasi konsep *al-tafakkur* sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi. Kajian merumuskan, teladan generasi salaf berhubung aspek pemeliharaan kesejahteraan psikologi adalah amat signifikan.

### 3. Konsep Kesejahteraan Psikologi

Secara amnya, konsep kesejahteraan psikologi merupakan sesuatu yang bersifat multidimensi (Diener et al., 2010; Forgeard, Jayawickreme, Kern & Seligman, 2011). Kajian WHO (2001) dan Huppert, F.A. (2009) menyatakan nilai kesejahteraan psikologi terdiri daripada aspek kesejahteraan subjektif, keberkesanan diri yang dirasakan, autonomi, kecekapan, pergantungan antara generasi, kualiti emosi, aktualisasi diri, kepuasan hidup dan potensi intelektual dan emosi seseorang dalam hubungan kemasyarakatan.

Menurut Kobau et al. (2011) kesejahteraan psikologi merupakan asas penting dalam memelihara kesihatan mental. Justeru, kelemahan dalam mengawal kesejahteraan psikologi akan menjejaskan kelestarian kesihatan mental (Jayawickreme, Forgeard & Seligman, 2012; Keyes & Waterman, 2003; Kim, 2003).

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

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

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

### 4. Mafhum *al-Tafakkur*

Secara etimologi, kalimah *al-tafakkur* bermaksud perihal merenung memikirkan sesuatu secara bersungguh-sungguh atau perbuatan menumpukan segenap perhatian dan fikiran pada sesuatu (Baharom, 2005; KZ, Nasir & Mamat, 2019; al-Ṭayyār, 2006). Selain itu, mafhum *al-tafakkur* turut bersinonim dengan istilah meditasi dan kekhusyukan.

Dalam kosa kata bahasa Arab, istilah *al-tafakkur* turut bersinonim dengan kalimah *al-tadabbur* atau usaha mendalami hakikat (al-Ṭayyār, 2006), *al-'itibār* atau usaha mengambil pengajaran serta *al-naẓar* dan *al-ta'ammul* yang kedua-duanya membawa maksud berfikir secara mendalam atau usaha minda untuk mencapai natijah (Ibn Baṭṭāl, t.th.).

Dari segi istilah, al-Rāghib al-Aṣfahānī menyatakan *al-tafakkur* adalah tangan bagi jiwa dalam mencapai maklumat, seumpama tangan pada fizikal manusia yang mencapai perkara di sekelilingnya (al-Munāwī, 1937). Menurut al-Suyūṭī (2004), *al-tafakkur* adalah keupayaan berfikir menggunakan akal. Melaluinya terhasilnya pertuturan, pengetahuan, pandangan dan hikmah kefahaman. Manakala al-Zubaydī (1984) menjelaskan *al-tafakkur* adalah perbuatan menghimpunkan dua pengetahuan bagi mendapatkan pengetahuan ketiga.

Sementara itu, al-Shawkānī (1994) menyatakan tujuan amalan *al-tafakkur* adalah bagi membuktikan dan mentauhidkan Allah SWT. Justeru, ‘Amir ibn ‘Abd Qays menyatakan *al-tafakkur* merupakan cahaya keimanan. Malah Sufyan ibn ‘Uyaynah menyatakan *al-tafakkur* adalah cahaya yang masuk ke dalam hati, seumpama cahaya yang menerangi rumah (Ibn Kathīr, 1999).

Berdasarkan pemahaman di atas, sebahagian ulama menegaskan adalah menjadi kewajipan ke atas setiap Mukmin berusaha meningkatkan keimanan melalui amalan *al-tafakkur* terhadap hikmah penciptaan manusia, alam semesta dan sistem aturannya, hikmah penurunan wahyu dan pensyariatan Islam, sejarah para nabi, mukjizat-mukjizat mereka dan sebagainya (al-‘Imrānī, 1999; al-Ghazālī, t.th.; al-Qāsimī, 1994).

Secara keseluruhannya, kepelbagaian pemahaman tersebut memaparkan kepentingan dan fungsi amalan *al-tafakkur* sebagai wasilah mencapai kesempurnaan iman, kesihatan jiwa dan mental (al-Ghazālī, t.th.; Ibn Taymiyyah, 1996).

## 5. Praktik *al-Tafakkur* Generasi Salaf

Generasi Salaf merupakan generasi terbaik yang telah diiktiraf Rasulullah SAW. Dari segi istilah, generasi salaf terdiri daripada kalangan para sahabat RA, tabi’in dan tabi’ tabi’in sehingga 300 tahun selepas hijrah (Baharom, 2005; Ibn Manzūr, 1993). Mereka merupakan teladan terbaik dalam keimanan, mengamalkan Islam dan menghayati *al-sunnah* (Mubārak, 2001; Muslim, t.th.). Menurut al-Shāṭibī (2008) teladan generasi salaf yang menjadi *ijmā’* dalam kalangan mereka adalah termasuk dalam kategori sunnah yang diterima. Perihal berkenaan membuktikan kedudukan teladan generasi salaf amat penting dalam kehidupan mukmin. Justeru, tinjauan terhadap teladan generasi salaf merupakan di antara pendekatan terbaik dalam memahami syariat Islam. Antara generasi Salaf yang terkenal dengan amalan *tafakkur* adalah Ibn ‘Abbās RA, Abū Dardā’ RA, Sufyān al-Thawrī RA dan Abū Sulaymān al-Dārānī.

### 5.1 Teladan ‘Abdullah ibn ‘Abbās ibn ‘Abd al-Muṭṭalib (Ibn ‘Abbās RA)

Ibn ‘Abbās RA atau nama sebenarnya ‘Abdullah ibn ‘Abbās ibn ‘Abd al-Muṭṭalib ibn Hāshim ibn ‘Abd Manāf. Beliau merupakan sepupu Rasulullah SAW. Beliau turut digelar dengan nama *al-Baḥr* kerana keluasan ilmu yang dimiliki. Justeru, beliau turut digelar sebagai *Hibr al-Ummah*. Beliau telah dilahirkan di Makkah 3 tahun sebelum peristiwa hijrah dan meninggal dunia pada tahun 68 H. (Ibn Athīr, 1989).

Keperihalannya beliau melakukan *sunnah al-tafakkur* di samping Rasulullah SAW telah diriwayatkan dalam 11 buah hadis *sunan sittah*. Kompilasinya adalah sebagaimana Jadual I.

**Jadual 1:** Taburan Hadis *al-Tafakkur* Berkaitan Ibn ‘Abbās dalam *Sunan Sittah*

Bil	Skop Hadis	<i>Sunan Sittah / No. Hadis</i>					
		<i>Sūṭh al-Bukhārī</i>	<i>Sūṭh Muslim</i>	<i>Sunan Abū Dawūd</i>	<i>Sunan al-Tirmidhī</i>	<i>Sunan al-Nasā’ī</i>	<i>Sunan Ibn Mājah</i>
1	<i>Sunnah</i> menyapu muka setelah terjaga dari tidur, membaca ayat 3:190 dan qiamullail 13 rakaat.	183, 1198, 4572	763	1367		1620	1363
2	Rasulullah SAW membaca ayat 3:190 sambil merenung ke langit	4569, 6215, 7452	256				
<b>Jumlah Hadis</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

Sumber: Analisis Pengkaji

Berdasarkan Jadual 1, contoh utama hadis yang memaparkan teladan praktik *al-tafakkur* oleh Ibn ‘Abbās RA adalah sebagaimana hadis diriwayatkan oleh al-Bukhārī, Ibn ‘Abbās RA berkata:

فَقُمْتُ فَصَنَعْتُ مِثْلَ مَا صَنَعَ، ثُمَّ ذَهَبْتُ فَقُمْتُ إِلَى حَنْبِهِ

[al-Bukhārī, *Kitāb al-Wuḍū’*, *Bāb Qirā’ah al-Qur’ān Ba’da al-Ḥadath wa Ghayrih*, no. Hadis 183].

Maksudnya:

“Maka aku telah bangun, maka aku lakukan sebagaimana dilakukan oleh Rasulullah SAW, kemudian aku telah menghampiri dan berdiri di samping Baginda SAW.”

Hadis di atas memperlihatkan tindakan Ibn ‘Abbās RA apabila beliau menyaksikan perbuatan Rasulullah SAW ketika mereka bersama bermalam di rumah Maimūnah bint al-Ḥārith RA (al-Qaṣṭalānī, 1905). Peristiwa berkenaan telah dirakamkan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muslim. Berkata Ibn ‘Abbās RA:

أَنَّه بَاتَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ لَيْلَةٍ " فَقَامَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ، فَخَرَجَ فَنَظَرَ فِي السَّمَاءِ، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ آيَةَ فِي آلِ عِمْرَانَ {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ} حَتَّى بَلَغَ {فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ} [آل عمران: ١٩١] ثُمَّ رَجَعَ إِلَى الْبَيْتِ فَتَسَوَّكَ وَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى ثُمَّ اضْطَجَعَ ثُمَّ قَامَ، فَخَرَجَ فَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ فَتَلَا هَذِهِ آيَةَ، ثُمَّ رَجَعَ فَتَسَوَّكَ فَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى

[Muslim, *Kitāb al-Ṭahārah, Bāb al-Siwāk*, no. Hadis 256].

Maksudnya:

“Sesungguhnya beliau telah bermalam di sisi Nabi SAW pada suatu malam, Rasulullah SAW telah bangun di akhir malam dan keluar (dari rumah), lalu Baginda SAW 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 SAW kembali ke rumah, lalu Baginda SAW bersiwak, berwuduk, lalu berdiri menunaikan solat. Setelah itu, Baginda SAW berbaring, kemudian berdiri keluar merenung ke langit lalu membaca ayat ini lagi. Kemudian Baginda SAW bersiwak dan berwuduk, lalu berdiri menunaikan solat”.

Kombinasi pernyataan dalam kedua-dua hadis di atas di samping kompilasi hadis yang tersenarai dalam Jadual 1, memaparkan Ibn ‘Abbās RA telah melaksanakan *sunnah tafakkur* secara langsung di samping Rasulullah SAW yang terdiri daripada amalan bersiwak, berwuduk, bacaan ayat 190 surah Āli ‘Imrān [3], perenungan cakerawala ketika dinihari dan qiamullail.

## 5.2 Teladan ‘Uwaymir ibn Qays ibn ‘Āmir al-Anṣārī (Abū Dardā’ RA)

Abū Dardā’ al-Anṣārī (w. 32 H). Nama sebenarnya adalah ‘Uwaymir ibn Qays ibn ‘Āmir al-Anṣārī. Beliau merupakan di antara individu terakhir memeluk Islam daripada keturunan Bani Ka’ab ibn al-Khazraj ibn al-Ḥārith ibn al-Khazraj. Namun, beliau juga merupakan di antara cendekiawan, *Qurra’* (Ahli al-Quran), perawi hadis dan *fuqahā’* dalam kalangan sahabat Rasulullah SAW (Ibn Athīr, 1989).

Selain Ibn ‘Abbās RA, Abū Dardā’ RA juga merupakan antara sahabat Rasulullah SAW yang terkenal berhubung amalan *tafakkur*. Keperihalannya mengenai beliau telah diriwayatkan oleh al-Nasā’ī daripada ‘Awn ibn ‘Abdillāh bahawa beliau telah bertanya kepada Umm al-Dardā’:

أَيُّ عِبَادَةٍ أَبِي الدَّرْدَاءِ كَانَتْ أَكْثَرَ؟ قَالَتْ: التَّفَكُّرُ، وَالِإِعْتِبَارُ

[al-Nasā’ī, *al-Sunan al-Kubrā, Kitāb al-Mawā’iz*, no. Hadis 11850. Hadis ini turut diriwayatkan oleh Abū Dāwūd, *al-Zuhd, Min Khabar Abī Dardā’*, no. Hadis 205. Menurut Shu‘ayb al-Arnā’ūt hadis *mawqūf* ini sanadnya adalah *hasan*].

Maksudnya:

“Apakah ibadah yang paling banyak dilakukan oleh Abū Dardā’ RA? Jawabnya: “Merenung dan mengambil pengajaran.”

### 5.3 Teladan Sufyān ibn Sa'īd ibn Masrūq al-Thawrī (Sufyān al-Thawrī RA)

Sufyān ibn Sa'īd ibn Masrūq al-Thawrī. Dilahirkan di Kufah pada tahun 97 H dan meninggal dunia pada 161 H. Beliau terkenal dengan gelaran *Imām al-Huffāz* (Imam bagi para perawi hadis bertaraf *al-Hāfiẓ*) dalam kalangan *tabi'īn* yang sezaman dengannya (al-Dhahabī, 1985).

al-Qurtūbī menceritakan suatu ketika Sufyān al-Thawrī RA menunaikan solat di samping maqam Ibrāhīm AS, sesudahnya beliau melihat ke langit merenung alam semesta sehinggalah beliau jatuh pingsan disebabkan kegerunan dan *tafakkur* yang lama merenung kekuasaan Allah SWT (al-Qurtūbī, t.th.).

### 5.4 Teladan 'Abd al-Raḥmān ibn 'Afiyyah al-Dārānī (Abū Sulaymān al-Dārānī)

Abū Sulaymān 'Abd al-Raḥmān al-Dārānī merupakan seorang ulama sufi bermazhab *Ahl al-Sunnah* yang hidup pada kurun ke-3 H. Dilahirkan pada tahun 140 H dan meninggal pada tahun 215 H. Beliau juga merupakan seorang yang terkenal dalam mengamalkan sunnah *tafakkur* (al-Silmī, 1998).

Telah diriwayatkan suatu ketika Abū Sulaymān al-Dārānī memegang bejana wuduk bagi menunaikan qiamullail, namun beliau berhenti bertafakkur dalam tempoh yang lama mengambil iktibar nas al-Ghāfir [40]:71. ketika bertafakkur Abū Sulaymān al-Dārānī sering membayangkan nasib dirinya sekiranya ditimpakan azab Allah SWT pada hari kiamat (al-Qurtūbī, t.th.). Menurut Abū Sulaymān al-Dārānī, beliau akan keluar dari rumah pada penghujung malam memerhati alam semesta, mengambil pengajaran sambil membayangkan keagungan Allah SWT di samping segala nikmat kurniaan Allah SWT (Ibn Kathīr, t.th.).

## 6. Perbincangan dan Analisis Perspektif Hadis

Berdasarkan konseptual kesejahteraan psikologi yang telah dibincangkan, aspek keperluan pengawalan gaya fikiran dan kualiti emosi yang ditekankan adalah menepati mekanisme *al-tafakkur* sebagaimana diamalkan oleh generasi Salaf berdasarkan *sunnah* Rasulullah SAW. Oleh demikian, pembangunan kaedah penjagaan kesejahteraan psikologi berdasarkan praktif *al-tafakkur* oleh generasi salaf adalah signifikan.

Berdasarkan kompilasi hadis yang memuatkan keperihalan generasi salaf dalam mempraktik *sunnah al-tafakkur*, kesemua 11 hadis dalam Jadual 1 adalah bertaraf *Ṣaḥīḥ* dan sampai kepada Rasulullah SAW. Manakala hadis yang diriwayatkan oleh al-Nasā'ī dan Abū Dāwūd daripada Umm Dardā' RA telah dikategorikan oleh al-Mizzī (1983) sebagai *athar al-Ṣaḥābah*.

Melalui kombinasi amalan dalam praktik *al-tafakkur* berkenaan, Mukmin yang mempraktikkannya berupaya meningkatkan rasa tawakal dan bergantung kepada Allah SWT dalam menjalani kehidupan dan menyedari hakikat jiwa yang berada dalam kekuasaan Allah SWT (KZ, Nasir, & Mamat, 2019; Nāsir, 1939). Faedah ini menepati hadis yang diriwayatkan al-Bukhārī daripada Abū Hurayrah RA, Rasulullah SAW bersabda:

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

[al-Bukhārī, *Kitāb al-Da'awāt, Bāb al-Ta'awwudh wa al-Qirā'ah 'inda al-Manām*, no. Hadis 6320].

Maksudnya:

“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}.”

Menurut Ibn Baṭṭāl (2003), hadis ini mengandungi unsur penyerahan diri kepada Allah SWT di samping pengakuan bahawa Allah SWT berkuasa menghidupkan dan mematikan. Manakala al-Qaṣṭalānī (1904) menyatakan hadis ini mengajar mukmin meminta pertolongan perlindungan daripada Allah SWT. Justeru itu, amalan *tafakkur* merenung cakerawala sesudah bangun dari tidur adalah jelas melengkapkan tuntutan hadis di atas. Malah amalan tersebut melahirkan rasa kesyukuran di atas rahmat hidup yang dikurniakan Allah SWT.

Selain itu, solat tahajud yang perlu ditunaikan sebagai pelengkap praktik *al-tafakkur* turut diperincikan dalam hadis diriwayatkan al-Bukhārī daripada Ibn ‘Abbās RA (yang merupakan contoh teladan yang menjadi fokus kajian ini). Ibn ‘Abbās RA menyatakan:

فَصَلَّى رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ رَكْعَتَيْنِ، ثُمَّ أَوْتَرَ

[al-Bukhārī, *Kitāb al-Wuḍū’*, *Bāb Qirā’ah al-Qur’ān Ba’da al-Ḥadath wa Ghayrih*, no. Hadis 183].

Maksudnya:

“Maka Rasulullah SAW telah menunaikan solat 2 rakaat, kemudian 2 rakaat, kemudian 2 rakaat, kemudian 2 rakaat, kemudian 2 rakaat, kemudian 2 rakaat, kemudian (disudahi dengan) witir.”

Rangkuman pemahaman di atas memaparkan praktik *al-tafakkur* oleh generasi salaf berdasarkan *sunnah* Rasulullah SAW terbukti berupaya membentuk keperibadian dan menatijahkan kesejahteraan psikologi. Adalah tidak menghairankan praktik *al-tafakkur* merenung cakerawala telah menjadi amalan para *awliyā’* sehingga menghasilkan ketenangan jiwa (al-Sa’dī, 2000). Menurut Ibn Kathīr (1999) golongan *awliyā’* sebagaimana dijelaskan dalam surah Yūnus [10] ayat 62-63 memiliki nilai keimanan dan ketakwaan yang tinggi. Firman Allah SWT:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾

Maksudnya:

“Ketahuilah! Sesungguhnya wali-wali Allah, tidak ada kebimbangan (dari sesuatu yang tidak baik) terhadap mereka, dan mereka pula tidak akan berdukacita; (Wali-wali Allah itu ialah) orang-orang yang beriman serta mereka pula sentiasa bertaqwa.”

Interpretasi dalil di atas membuktikan golongan yang mematuhi syariat Islam dengan mengikuti *sunnah* Rasulullah SAW pasti mengecapi ketenangan. Berdasarkan skop kajian, Ibn ‘Abbās RA, Abū Dardā’ RA, Sufyan al-Thawrī RA dan Abū Sulaymān al-Dārānī RA merupakan sebahagian gambaran generasi salaf yang telah berusaha menghayati dan mengambil faedah *sunnah al-tafakkur* seperti amalan Rasulullah SAW. Justeru, mereka layak digolongkan dalam kalangan para *awliyā’* yang berjaya mencapai tahap ketenangan sebagaimana mafhum nas Yūnus [10]: 62-63.

Melalui penghayatan tentang kejadian alam semesta dan keunggulan rahmat Allah SWT yang dikurniakan kepada manusia (al-Baqarah [2]: 266; Yūnus [10]: 24; al-Ra’d [13]: 3; al-Nahl [16]: 11 & 69; al-Rūm [30]: 8 & 21; al-Zumar [39]: 42; al-Jāthiyah [45]: 13), setiap individu berupaya meningkatkan kesyukuran, kepuasan hidup, tawakal dan keyakinan kebergantungan kepada Allah SWT sepanjang menjalani kehidupan (Ibn Baṭṭāl, 2003; al-Qaṣṭalānī, t.th.).

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 (Ibn Kathīr, 1999; Mūsā, 2006). Hal ini bertepatan dengan hadis diriwayatkan al-Bukhārī daripada al-Nu’mān ibn Bashīr RA. Rasulullah SAW bersabda:

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

[al-Bukhārī, *Kitāb al-Īmān*, *Bāb Faḍl Man Istabra’ li Dīnih*, no. Hadis 52].

Maksudnya:

“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.”

Hadis ini jelas menggambarkan kesejahteraan hati yang didasari keimanan berupaya menghasilkan kesan positif terhadap psikologi manusia (al-Qaṣṭalānī, 1904). Sementara itu, Nāṣir (1939) menjelaskan

kesejahteraan akal manusia yang terhasil melalui panduan wahyu akan mengukuhkan iktikad dan meningkatkan tahap keimanan sehingga menghasilkan ketenangan jiwa dan kefungisian psikologi.

Sehubungan dengan itu, al-'Asqalānī (1960) menyatakan adalah menjadi kewajiban ke atas setiap mukmin memperbaiki gaya fikiran dan bentuk sangkaannya terhadap segala aturan, ketentuan dan perancangan Allah SWT. Malah, setiap mukmin tidak boleh berputus asa daripada rahmat Allah SWT sepanjang menjalani kehidupan (al-'Alawī, 2009). Secara keseluruhannya, kefungisian mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi berasaskan praktik *al-tafakkur* generasi Salaf dapat difahami sebagaimana Rajah 1.

**Rajah 1:** Hubungan Kesejahteraan Psikologi Dengan Kombinasi Praktik *al-Tafakkur* Generasi Salaf



Sumber: Analisis Pengkaji

Berdasarkan Rajah 1, wasilah amalan *al-tafakkur* berupaya membantu melazimi praktik *al-Tafakkur* sebagaimana generasi Salaf sehingga menghasilkan kestabilan fikiran. Melalui kestabilan fikiran, setiap individu mampu meningkatkan kestabilan dan kualiti kehidupan sehingga menghasilkan kesejahteraan psikologi. Secara keseluruhannya, faedah berkenaan terhasil melalui asosiasi proses *al-tafakkur*. Kitaran berkenaan juga jelas didasari *sunnah* Rasulullah SAW yang menjadi asas keimanan dan ketakwaan. Demikianlah sebahagian daripada kefungisian *al-tafakkur* berdasarkan amalan generasi salaf yang sesuai diaplikasi sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi.

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. Daripada enam kategori berkenaan, elemen mekanisme *al-tafakkur* didapati sesuai digunakan sebagai intervensi kawalan emosi negatif dan kepuasan hidup yang mencatatkan dua skor terendah. Di samping itu, mekanisme *al-tafakkur* juga berupaya mengoptimumkan tahap kesejahteraan sosial dan kefungisian psikologi berasaskan proses pemaknaan dan penghayatan tujuan hidup seorang mukmin secara berterusan (al-Qastalānī, 1905; Nāṣir, 1939).

Kesimpulannya, ketenangan seumpama Rasulullah SAW dan para *awliyā'* merupakan matlamat paling ideal yang perlu dicapai dalam setiap proses psikoterapi. Dalam pada itu, keimanan dan ketakwaan yang menjadi teras kepada ketenangan, hanya akan tercapai atau ditingkatkan melalui rutin beribadah yang menepati ketetapan syariat. Bahkan, rutin ibadah tersebut perlu dilengkapi dengan nilai *tafakkur* serta penghayatan yang betul dalam pelaksanaannya. Secara prinsipnya, semakin tinggi tahap keimanan yang dicapai, akan meningkatkan tahap ketenangan yang akan dikecapi setiap individu (KZ, Nasir, & Mamat, 2019; KZ, R. & Nordin, 2019).

## 7. Kesimpulan

Kajian ini menjalankan analisis perspektif hadis terhadap praktik *al-tafakkur* oleh generasi Salaf sebagai mekanisme pemeliharaan kesejahteraan psikologi. Praktik berkenaan meliputi kombinasi amalan qiamullail seperti tahajud, berzikir dan bertafakkur mengamati kekuasaan Allah SWT berdasarkan keagungan penciptaan cakerawala. Selain itu, perbuatan bermuhasabah dan mengambil iktibar kedahsyatan azab Allah SWT juga terangkum dalam amalan *tafakkur* generasi Salaf. Hasil kajian mendapati kombinasi praktik *al-tafakkur* generasi Salaf berupaya menghasilkan faedah pengawalan dan menstabilkan fikiran atau emosi individu khususnya ketika berhadapan keadaan yang mampu menggugat kesejahteraan psikologi. Faedah aplikasi praktik *al-*



*tafakkur* sebagaimana teladan generasi Salaf juga didapati berupaya mengoptimalkan kefungsiannya psikologi dan kesejahteraan sosial.

Justeru itu, praktik *al-tafakkur* generasi Salaf wajar dimartabatkan sebagai sebahagian mekanisme komplementari kawalan kesejahteraan psikologi di samping pendekatan konvensional. Akhirnya, dicadangkan agar wacana berbentuk aplikasi teladan sebegini diperluaskan dalam usaha memperkasakan mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi masyarakat.

## Rujukan

- al-'Alawī, M. A. A. (2009). *al-Kawkab al-Wahhāj wa al-Rawḍ al-Bahhāj fī sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj*. Mekah, KSA: Dār al-Minhāj.
- al-'Asqalānī, A. H. (1960). *Fath al-Bārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- al-'Imrānī, A. Ḥ. (1999). *al-Intiṣār fī al-Radd 'alā al-Mu'tazilah wa al-Qadariyyah al-Ashrār*. Riyadh, KSA: Aḍwā' al-Salaf.
- Antonova, E., Schlosser, K., Pandey, R., & Kumari, V. (2021). Coping with COVID-19: Mindfulness-based approaches for mitigating mental health crisis. *Frontiers in psychiatry*, 12, 322. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.563417>.
- 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. <https://doi.org/10.1177/0306624X15602514>.
- Baharom, N. (2005). *Kamus Dewan Edisi Keempat*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Beavers, W. R., & Hampson, R. B. (1990). *Successful families: Assessment and intervention*. New York, NY: WW Norton & Co.
- al-Bukhārī, M. I. (2001). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. t.tp.: Dār Ṭawq al-Najāh.
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00805>.
- al-Dhahabī, S. D. (1985). *Siyar 'Alām al-Nubalā'*. Beirut: Muassasah al-Risālah.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International journal of wellbeing*, 1(1): 79-106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>.
- al-Ghazālī, A. Ḥ. (t.th.). *Faḍā'ih al-Bāṭiniyyah*. Kuwait: Muassasah Dār al-Kutub al-Thaqāfiyyah.
- 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. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Hartley, P. (2002). *Interpersonal communication*. London, UK: Routledge.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1).
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.
- Ibn al-Athīr, I. D. (1989). *Usd al-Ghābah*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Ibn Baṭṭāl, A. Ḥ. (2003). *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Riyadh, KSA: Maktabah al-Rushd.
- Ibn Kathīr, A. F. (1999). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Ibn Manzūr, J. D. (1993). *Lisān al-'Arab*. Beirut: Dār Ṣādir.
- Ibn Taymiyyah, T. D. (1996). *al-Īmān*. Amman: al-Maktab al-Islāmī.
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327-342. <https://doi.org/10.1037/a0027990>.
- al-Jazāirī, M. M. (2001). *Risālah al-Shirk wa Mazāhiruh*. t.tp.: Dār al-Rāyah.

- 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. <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0042-9>.
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). *Dimensions of well-being and mental health in adulthood*. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Crosscurrents in contemporary psychology. Well-being: Positive development across the life course* (p. 477–497). Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://doi.org/10.4324/9781410607171>.
- 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. [https://doi.org/10.1016/s0020-7489\(02\)00037-8](https://doi.org/10.1016/s0020-7489(02)00037-8).
- Kobau, R., Seligman, M. E., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health*, 101(8), e1-e9. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300083>.
- KZ, R. & Nordin, M. K. N. (2019). Interpretasi ayat al-tasliyah: kajian mekanisme alternatif rawatan psikoterapi pesakit neurosis berteraskan al-Quran. *GJAT*, 9(3), 93-105. <http://www.gjat.my/gjat122019/GJAT122019-9.pdf>.
- KZ, R., Nasir, K., & Mamat, S. (2019). Konsep al-tafakkur menurut al-sunnah: kajian perbandingan antara tradisi meditasi Hindu di dalam proses psikoterapi: al-tafakkur. *HADIS*, 9(18), 195-212. <https://doi.org/10.53840/hadis.v9i18.67>.
- al-Mizzī, J. D. (1983). *Tuhfah al-Ashrāf bi Ma'rifah al-Atrāf*. t.tp.: al-Maktab al-Islāmī wa Dār al-Qayyimah.
- al-Munāwī, Z. D. (1937). *Fayḍ al-Qadīr sharḥ al-Jāmi' al-Ṣaghīr*. Mesir: al-Maktabah al-Tijāriyah al-Kubrā.
- Mūsā, M. A. (2006). *Mashāriq al-Anwār al-Wahhājah wa maṭālī' al-Asrār al-Bahhājah fī sharḥ Sunan al-Imām Ibn Mājah*. Riyadh, KSA: Dār al-Mughnī.
- Muslim, Ḥ. (t.th.). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Nagendra, H. R. (2020). Yoga for COVID-19. *International journal of yoga*, 13(2), 87. [https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY\\_27\\_20](https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_27_20).
- al-Nasā'ī, A. A. R. (2001). *al-Sunan al-Kubrā*. Beirut: Muassasah al-Risālah.
- Nāṣir, A. A. (1939). *Minḥah al-Qarīb al-Mujīb fī al-Rad 'alā 'Ibād al-Ṣalīb*. Mesir: Sharikah Fan al-Tibā'ah.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9076-7>.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>.
- al-Qāsimī, I. W. (1994). *al-'Awāṣim wa al-Qawāṣim fī al-Dhabb 'an Sunnah Abī al-Qāsim*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- al-Qaṣṭalānī, S. D. (1905). *Irshād al-Sārī li sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Mesir: al-Maṭba'ah al-Kubrā al-Amīriyyah.
- al-Qurṭubī, S. D. (1964). *al-Jāmi' li Ahkām al-Qurān*. Kaherah: Dār al-Kutub al-Maṣriyyah.
- al-Ṭayyār, M. S. (2006). *Maḥmūm al-Tafsīr wa al-Ta'wīl wa al-Istinbāt wa al-Tadabbur wa al-Mufasssir*. Arab Saudi, KSA: Dār Ibn al-Jawzī.
- al-Sa'dī, A. R. (2000). *Taysīr al-Karīm al-Rahmān Fi Tafsīr Kalām al-Mannān*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- Sharma, K., Anand, A., & Kumar, R. (2020). The role of Yoga in working from home during the COVID-19 global lockdown. *Work*, (Preprint), 1-7. <https://doi.org/10.3233/WOR-203219>.
- al-Shawkānī, M. A. (1994). *Faṭḥ al-Qadīr*. Damsyik: Dār Ibn Kathīr.
- al-Silmī, A. A. R. (1998). *Ṭabaqāt al-Ṣūfiyyah*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- al-Suyūṭī, J. D. (2004). *Mu'jam Maqālīd al-'Ulūm Fī al-Ḥudūd wa al-Rusūm*. Kaherah: Maktabah al-Adāb.
- Tillu, G., Chaturvedi, S., Chopra, A., & Patwardhan, B. (2020). Public health approach of ayurveda and yoga for COVID-19 prophylaxis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(5), 360-364. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0129>.
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42390>.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response. Fact sheet. World Health Organization*. [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0017/348011/Fact-sheet-SDG-Mental-health-UPDATE-02-05-2018.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/348011/Fact-sheet-SDG-Mental-health-UPDATE-02-05-2018.pdf).
- al-Zubaydī, A. F. (1984). *Tāj al-'Arūs Min Jawāhir al-Qāmūs*. Kaherah: Dār al-Hidāyah.