



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepe.com



PEMERKASAAN KESEJAHTERAAN DIRI PELAJAR INSTITUSI
PENGAJIAN TINGGI MELALUI PELAKSANAAN AMALAN
SPIRITUAL ISLAM

*EMPOWERMENT OF STUDENT'S PERSONAL WELL-BEING HIGHER
EDUCATION INSTITUTIONS THROUGH IMPLEMENTATION OF ISLAMIC
SPIRITUAL PRACTICES*

Siti Zafrina Mohd Zahari^{1*}, Asjad Mohamed², Fauzi Azmi³, Muhammad Muzakkir Othman⁴, Siti Norma Aisyah Malkan⁵, Nurul Hidayah Che Hassan⁶

¹ Academy of Contemporary Islamic Studies, Universiti Teknologi MARA, Pahang, Malaysia
Email: zafrina@uitm.edu.my

² Academy of Contemporary Islamic Studies, Universiti Teknologi MARA, Pahang, Malaysia
Email: asjad@uitm.edu.my

³ Academy of Language Studies, Universiti Teknologi MARA, Pahang, Malaysia
Email: fawwaz@uitm.edu.my

⁴ Academy of Contemporary Islamic Studies, Universiti Teknologi MARA, Pahang, Malaysia
Email: ziekir@uitm.edu.my

⁵ Academy of Contemporary Islamic Studies, Universiti Teknologi MARA, Pahang, Malaysia
Email: siti_norma@uitm.edu.my

⁶ Academy of Contemporary Islamic Studies, Universiti Teknologi MARA, Pahang, Malaysia
Email: nurul_hidayah@uitm.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 18.04.2024

Revised date: 13.05.2024

Accepted date: 15.06.2024

Published date: 30.06.2024

To cite this document:

Zahari, S. Z. M., Mohamed, A., Azmi, F., Othman, M. M., Malkan, S. N. A., & Hassan, N. H. C. (2024). *Pemeriksaan Kesejahteraan Diri Pelajar Institusi Pengajian Tinggi Melalui Pelaksanaan Amalan Spiritual*

Copyright © GLOBAL ACADEMIC EXCELLENCE (M) SDN BHD - All rights reserved

Abstrak:

Kesejahteraan diri merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu tanpa mengira usia dan bangsa. Kehidupan yang mencabar terutama dalam kalangan pelajar di institusi pengajian tinggi akan membawa mudarat andai tidak memiliki ilmu pengetahuan dan kemahiran mengurus diri yang cukup. Pelbagai masalah kesihatan seperti kemurungan, kebimbangan dan stres boleh mempengaruhi tahap kesejahteraan diri pelajar yang masih menyesuaikan diri dalam proses pembelajaran. Sehubungan itu, kajian ini dijalankan bertujuan mengkaji tentang amalan spritual yang boleh dijadikan panduan dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. Kertas kerja ini menggunakan pendekatan kualitatif iaitu kajian yang merujuk kepada buku-buku dan artikel-artikel berkaitan amalan kesihatan Rasulullah SAW dan hubungkaitnya dengan bukti penemuan sains moden. Hasil dapatan kajian menunjukkan terdapat pelbagai aspek keilmuan Islam berkaitan kesihatan diri yang merangkumi

Islam. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9 (54), 530-540.

DOI: 10.35631/IJEPC.954040

This work is licensed under [CC BY 4.0](#)



aspek fizikal, emosi, mental dan spiritual. Kajian ini menunjukkan ilmu spritual Islam wajar diaplikasikan oleh pelajar institusi pengajian tinggi agar kesejahteraan diri dapat diimbangi dengan sebaik-baiknya.

Kata Kunci:

Kesejahteraan, Pelajar, Institusi Pengajian Tinggi, Amalan Spiritual Islam

Abstract:

Personal well-being is an important aspect of an individual's, life regardless of age and race. A challenging life especially among students in higher education will bring harm if they do not have enough knowledge and self-management skills. Various health problem such as depression, anxiety and stress can affect the level of personal well-being of students who are still adapting in the learning process. In this regard, this study was carried out to study the spiritual practises that can be used as a guide among students of higher education. This paper uses qualitative approach which is a study that refers to books and articles related to the health practises of the Prophet Muhammad SAW (PBUH) and its relevance to the evidence of modern science discoveries. The finding showed that there are various aspects of Islamic knowledge related to personal health which include physical, emotional, mental, and spiritual aspects. This study shows that Islamic spiritual knowledge should be applied by students of higher education so that personal well-being can be best balanced.

Keywords:

Well-being, Students, Higher Education Institutions, Islamic Spiritual Practices

Pengenalan

Kehidupan pelajar di universiti merupakan salah satu proses pembelajaran yang dilalui selepas tamat pengajian alam persekolahan. Sesi kuliah dan tugas akademik pada setiap semester memberi cabaran yang tersendiri bagi setiap pelajar universiti. Kesan tekanan akademik berbeza bergantung kepada bagaimana pelajar bertindak terhadap tekanan yang dihadapi (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019). Ahli psikologi Islam seperti al-Ghazali, al-Razi, Muhammad Uthman Najati, Muhammad 'Iz al-Din Taufiq, Samih 'Atif al-Zin dan Hassan Laggulung melihat tekanan dari sudut kegelisahan jiwa atau emosi termasuk gelisah, kecewa, bimbang keterlaluan dan takut (Siti Norlina, 2018). Aspek kemurungan juga boleh berlaku di kalangan remaja berpunca daripada faktor persekitaran seperti wujud penurunan prestasi akademik dan perubahan kelakuan yang ketara (Mohd Afifuddin & Mohammad Faris, 2020). Menurut Norli et al. (2023) melalui kajian ke atas 320 pelajar di institut pengajian tinggi swasta yang terpilih, tahap kesedaran pelajar mengenai kesihatan mental berada pada tahap yang tinggi dan mereka memerlukan jalan penyelesaian ke arah kesihatan mental yang sihat. Dalam Islam, salah satu cara pencegahan permasalahan yang dipraktikkan adalah menyemak, mengimbangi cara hidup, mempertingkatkan dan membetulkan diri (Sakinah & Alwi, 2018). Ini kerana Islam memandang manusia secara fitrahnya mempunyai potensi memperbaiki diri sendiri kerana setiap manusia dilahirkan bersih, suci, mulia dan baik (Miza Adiliah et. al., 2006). Menurut Rohana et al. (2021), salah satu kaedah pencegahan yang terbaik ialah melalui proses keilmuan yang

mampu memberi kesedaran serta peneguhan kepada pelajar untuk membangunkan kecerdasan spiritual.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif iaitu kajian yang merujuk kepada buku-buku dan artikel-artikel berkaitan amalan spiritual Rasulullah SAW dan hubungkaitnya dengan bukti penemuan sains moden. Amalan spiritual Rasulullah SAW seperti ibadah solat, amalan berwuduk dan membaca al-Quran merupakan tema utama kajian dijalankan. Penemuan kesan saintifik melibatkan aspek kesihatan diri melalui fizikal, emosi, mental dan spiritual. Hasil kajian meliputi kajian luar negara dan dalam negara serta melibatkan responden pelbagai golongan masyarakat seperti kanak-kanak, pelajar universiti, lelaki dan perempuan.

Kesejahteraan Diri Pelajar

Pembangunan modal insan merupakan perkara yang diberikan keutamaan dalam Islam dan kepentingan ini bukan sahaja dapat dilihat dalam al-Quran, bahkan dalam Sunah Nabi Muhammad SAW (Norhayati, 2010). Firman Allah SWT yang bermaksud:

“Demi sesungguhnya, adalah bagi kamu pada diri Rasulullah SAW itu contoh ikutan yang baik, iaitu bagi orang yang sentiasa mengharapkan (keredhaan) Allah dan (balasan baik) hari akhirat, serta ia pula menyebut dan mengingati Allah banyak-banyak.”

(Surah al-Ahzab: 21)

Berdasarkan ayat ke-21 dalam surah al-Ahzab, As-Syahid Syed Qutb (Hilal, 2016) menjelaskan bahawa walaupun dalam suasana yang sangat mencemaskan, susah dan letih itu, Rasulullah SAW tetap merupakan sumber keamanan, keyakinan, harapan, dan ketenangan kepada kaum Muslimin (Engku Ibrahim & Abdul Ghani, 1987).

“Dan ingatlah (serta amalkanlah) apa yang dibaca di rumah kamu daripada ayat-ayat Allah (al-Quran) dan hikmah pengetahuan (hadis-hadis Rasulullah SAW). Sesungguhnya Allah Maha Lembut Lagi Maha Mendalam Pengetahuan-Nya.”

(Surah al-Ahzab: 33-34)

Imam Ibn Hazim R.A menjelaskan benarlah bahawa keseluruhan percakapan Rasulullah SAW dalam perkara agama ialah wahyu di sisi Allah SWT dan perkara ini tidak pernah diragukan dan diperselisihkan oleh ahli lughah (Mohd Solleh, 2017). Konsep kesejahteraan meliputi kesihatan, kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang. Keadaan ini akan memberikan setiap individu merasai nikmat hidup dan kualiti hidup yang benar (Marinah & Norhazwani, 2017). Menurut Noradilah & Mansor (2009), kajian mendapati terdapat kaitan antara kesunyian dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Pelajar bidang sains didapati mempunyai tahap kesejahteraan psikologi lebih rendah berbanding pelajar dari bidang sains sosial dan teknikal. Begitu juga dengan pelajar tahun dua berbanding tahun satu, tiga dan empat. Nur Fatimah & Faridah (2022) menyatakan bahawa motivasi diri dan sokongan sosial mempunyai hubungan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Menurut Nur Syahirah (2020, kajian menunjukkan sokongan sosial mempengaruhi tahap kemurungan dalam pelajar Kolej Tingkatan Enam Pontian, Johor. Namun demikian, kajian Atikah & Siti Aishah (2018) mendapati tahap penghayatan agama yang tinggi dalam responden pelajar Sekolah

Sukan Negeri Sekolah Menengah Kebangsaan Seri Kota, Jalan Air Leleh Melaka, mampu memberi kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar.

Amalan Spiritual Dalam Kehidupan Pelajar Institut Pengajian Tinggi

Dalam konteks pembangunan pelajar khususnya pelajar Muslim yang merupakan lebih separuh daripada populasi pelajar di kebanyakan instituti pengajian tinggi (IPT) negara ini, pembangunan berteraskan penghayatan agama adalah sesuatu yang sangat penting sebagai daya kawal manusia dari aspek tingkah laku (Zulkiple & Norsalimah, 2006). Menurut kajian Sobiroh & Rosliza (2020) berkaitan aspek kerohanian dan keagamaan dalam kehidupan pelajar bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan religiositi dalam kalangan pelajar universiti tempatan terpilih. Kajian yang dilakukan oleh Salasiah Hanin et al. (2012) terhadap 291 orang pelajar Fakulti Pengajian Islam pula mendapati antara amalan kerohanian harian atau mingguan yang dilakukan oleh mereka ialah qiyam al-lail, solat sunat awwabin, membaca al-Quran, solat berjemaah dan bermuhasabah. Manakala amalan spiritual yang berkait secara langsung dengan pembelajaran ialah membaca doa sebelum memulakan pembelajaran, bertawakkal, redha dan bersyukur. Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Hazlin Falina et al. (2023) ke atas 330 pelajar di Universiti Islam Selangor (UIS) dan Universiti Melaka (UNIMEL) menunjukkan tahap kesihatan mental dalam kalangan mereka tidak membimbangkan kerana pegangan agama dan sokongan ahli keluarga memainkan peranan penting dalam mengatasi isu tekanan mental. Sementara kajian Muhammad Hafiy & Mumtazah (2021) mendapati tahap pengetahuan sunnah bagi 50 orang pelajar Islam Fakulti Pendidikan dan Sains Sosial di Universiti Selangor (UIS) ialah pada tahap sederhana iaitu 45.4% sahaja. Manakala tahap pengamalan sunnah adalah pada tahap tinggi seperti membasuh tangan merupakan amalan yang kerap dilakukan. Ini menunjukkan pengamalan sunnah masih lagi diamalkan dalam kalangan pelajar.

Amalan Spiritual dan Kesan Saintifik

Kesihatan merupakan perkara penting dalam kehidupan setiap individu. Kesihatan yang baik dari perspektif Islam boleh diertikan sebagai satu keadaan di mana seseorang individu itu selamat dan sejahtera menjalani kehidupan dari sudut spiritual (al-Dīn), fizikal (al-Nafs), mental (al-‘Aql), keturunan (al-Nasl), maruah (al-‘Irdh) dan akhlak yang sah menurut syariat Islam. Kesan daripada kesihatan yang baik ialah dapat membantu kestabilan hidup seterusnya membolehkan seseorang itu berinteraksi dengan pencipta, keluarga, komuniti dan persekitaran yang didiami dengan baik (Fauzi, 2019). Berikut merupakan beberapa amalan spiritual Rasulullah SAW yang memberi kesan positif dari aspek kesihatan yang seiring dengan penemuan saintifik.

Solat

Ibadah merupakan salah satu bentuk ketaatan yang dilakukan oleh Muslim sebagai hamba Allah SWT yang beriman. Ibadah solat adalah salah satu rukun Islam dan wajib dilaksanakan mengikut syarat-syaratnya. Sementara pergerakan fizikal dalam solat yang dilakukan dengan teliti, akan mendapat manfaat bagi seseorang Muslim. Kajian yang dilakukan oleh Noor Azura, Azri, Jamalia et al. (2012) mendapati hubungan pergerakan dalam solat dengan terapi kesihatan fizikal mampu menjadi agen pemeliharaan kesihatan melalui rukun solat seperti membaca takbiratul ihram, membaca surah al-Fatihah, rukuk, iktidal berserta tamakninah, sujud, duduk antara dua sujud (duduk iftirasyi), bangun dari duduk tahiyat awal, duduk tahiyat akhir serta memberi salam. Apabila kita melafazkan bacaan-bacaan dalam solat misalnya al-Fatihah dalam aturan membaca, menahan nafas dan menghirup nafas kembali, seolah-olah kadar 1:2 bagi inspirasi berbanding ekspirasi. Waktu inspirasi merupakan waktu yang diperlukan untuk

memberikan volum pasang surut atau mempertahankan tekanan. Manakala ekspirasi merupakan waktu yang diperlukan untuk mengeluarkan udara pernafasan (Franedy Argarini Saragih & Hotromasari Dabukke, 2020). Keadaan ini adalah pola fisiologi yang baik berbanding pesakit *asma bronkhiale* (2:1) dan orang yang sesak nafas (1:1) (Adi, 2011). Menurut Yusuf Al-Hajj Ahmad (2011), terdapat kajian moden yang menunjukkan waktu-waktu solat orang Islam sangat selaras dengan waktu aktiviti fisiologi tubuh. Sebagai contoh hasil penemuan Dr. Zuhair Rabih al-Qamawi menjelaskan bahawa terdapat sebuah kelenjar di dalam otak (kelenjar pineal) yang akan mengeluarkan zat melanin selari dengan pergantian waktu siang dan malam. Amalan solat lima waktu mampu menyeimbangi zat melanin bahkan boleh mengganggu sekiranya waktu solat tersebut dilewatkan daripada waktu yang sebenar.

Kajian Christop Randeler, seorang pakar biologi dari Harvard telah menemui bahawa mereka yang mempunyai tabiat bangun awal adalah lebih proaktif. Mereka juga mempunyai impian dan matlamat jangka masa panjang dan berusaha gigih untuk mencapai segala yang diimpikan (Nor, 2019). Kajian saintifik mendedahkan paras gas ozon yang mengandungi oksigen tiba ke kemuncaknya pada satu pertiga terakhir waktu malam dan akan menipis secara perlahan-lahan sehingga matahari terbit. Gas ini berkesan bagi mencegah kerosakan paru-paru, urat nadi atau arteri tersumbat dan melancarkan peredaran darah (Abdul Syukur, 2021). Di samping itu, kajian penyelidikan yang dijalankan oleh Moh. Agis Ghoni Chakim & Septi Gumindari (2024) terhadap 16 pelajar Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia mendapati amalan bangun pagi dan peranan solat subuh yang berkualiti dapat meningkatkan produktiviti pembelajaran. Antara kesan yang dialami oleh responden ialah merasa ketenangan sewaktu aktiviti pembelajaran, merasai lebih nyaman dan segar dari sudut kesihatan, mempunyai keyakinan diri serta dapat menghindari perbuatan yang tidak bermanfaat. Sementara itu, hasil kajian Baharin et al. (2006) di kalangan pelajar Fakulti Kejuruteraan Awam di Universiti Teknologi Malaysia menunjukkan 75% responden dalam keadaan bangun pagi di antara seawal jam 5 hingga jam 7 pagi. Pencapaian akademik kesemua pelajar tersebut memperoleh CPA (Nilai Mata Purata Kumulatif) lebih besar dari 3.00 dan sebanyak 52% memperoleh CPA antara 3.00 hingga 3.69.

Permulaan Arah Kanan dalam Amalan Spiritual Islam

Rasulullah SAW telah memerintahkan kita supaya menggunakan tangan kanan dalam bapa sahaja perbuatan atau pekerjaan yang harus termasuklah posisi kedua tangan ketika berdiri menunaikan solat, iaitu meletakkan tangan kanan di atas tangan kiri. Adapun meletakkan tangan kanan di tempat antara bawah dada dan atas pusat adalah posisi lengan yang paling baik dari segi anatomi (Syaiikh Jalal, 2009). Orientasi tertib dari kanan ke kiri dipatuhi semua peristiwa hayat yang berlaku di sekeliling kita setiap hari seperti peredaran darah dalam jantung dan perjalanan makanan menerusi usus yang berliku-liku. Tidur dalam posisi mengiring kanan terbukti memberikan kerehatan kepada jantung yang terletak sebelah kiri rongga dada (Mat Rofa, 2016).

Wuduk

Wuduk ertinya membasuh dan menyapu anggota badan yang tertentu dengan niat yang tertentu serta merupakan salah satu cara bersuci atau disebut *taharah* dalam bahasa Arab (Ahmad Sonhadji, 2000). Di dalam al-Quran, penjelasan berkaitan wuduk dinyatakan dalam dua bentuk iaitu:

- i. Penjelasan mengenai anggota wuduk yang wajib dan cara mengerjakan wuduk
- ii. Air sebagai agen penyucian wuduk berserta beberapa perkara yang membatalkan wuduk (Qurrotul Aien, 2012).

Terdapat banyak hadits Rasulullah SAW yang menunjukkan bahawa kita disunatkan membasuh tangan dan berwuduk dalam pelbagai situasi seperti sebelum beribadat, sebelum dan selepas makan, sebelum dan selepas tidur, selepas qada' hajat, sebelum mengulangi jimak, selepas menguruskan jenazah, untuk menahan marah (Norhasnira & Fathima Begum, 2021). Kajian Khalid M. AlGhamdi et al. (2014) terhadap penjagaan kulit menurut sejarah dan pandangan kontemporari menunjukkan amalan Rasulullah SAW mempunyai kaitan dengan tahap kesihatan manusia dari sudut perubatan. Antara komponen penjagaan kulit manusia dalam Islam dan perubatan moden termasuklah amalan wuduk, mandi, basuhan tangan dan kaki, mulut, rambut, kuku dan bahagian alat sulit. Menurut penelitian Dr. Magomedov, pembantu kepada Lembaga *Hygiene and Ecology* (Kesihatan Umum dan Ekologi) di Daghestan State Medical Academy, dalam artikel *Muslim Rituals and Their Effect the Person's Health*, wuduk dapat merangsang aura tubuh secara semula jadi (Fahrur, 2012). Rangsangan itu muncul pada seluruh tubuh, khususnya kawasan yang disebut *Biological Active Spots* (BASes) atau titik aktif biologi. Menurut Sulaemang et al. (2016), kebanyakan kanser kulit berlaku disebabkan oleh kesan bahan kimia pada permukaan kulit terutamanya daripada bahan kimia. Antara kaedah mencegah kanser kulit adalah dengan menghapuskan sisa-sisa bahan kimia di permukaan kulit melalui suatu aktiviti yang dilakukan dengan berulang kali bertujuan agar kesan bahan kimia dapat dikurangkan. Dari sudut perubatan, manfaat wuduk adalah usaha untuk mengekalkan kesihatan yang baik kerana kawasan yang dibasuh adalah paling kerap bersentuh dengan objek asing termasuk kotoran (Dian, 2017). Manakala kajian sekumpulan doktor di Universiti Iskandariah Mesir mendapati manfaat wuduk mempunyai kesan positif kepada kebersihan hidung iaitu dilihat dari sudut menghilangkan kotoran bulu hidung berbanding yang tidak berwuduk atau jarang solat yang memiliki hidung yang hitam dan bulu hidung mudah tercabut (Rohidzir et al, 2011). Selain itu, bahagian kepala penting dalam sistem penyejukan dan kawasan-kawasan yang dibasahi dengan wuduk seperti kulit kepala, telinga dan belakang leher. Apabila dibasahi selama empat ke lima kali sehari akan membantu kepala kekal sejuk sepanjang hari (M. Kemal, 2013).

Terdapat banyak penulisan serta hasil kajian yang menjelaskan panduan yang telah diberikan oleh Rasulullah SAW dalam menangani permasalahan yang melibatkan emosi (Zulkifli, 2018). Menurut Iredho (2020), kajian terhadap 17 pelajar wanita di salah sebuah kolej agama di Indonesia mendapati terapi wuduk sebagai psikoterapi Islam boleh meningkatkan kualiti tidur. Keadaan ini terbukti apabila terdapat perbezaan ketara yang berlaku sebelum dan selepas melakukan terapi wuduk. Selain itu, kajian Zanariah et al. (2016) terhadap dua murid sekolah berstatus kembar yang mengalami masalah tingkah laku seperti terlampau aktif, lasak, tidak boleh duduk diam, daya tumpuan yang singkat, sukar mengawal emosi dan tidak boleh mengikut peraturan melalui kaedah berwuduk dengan sempurna selama dua minggu menunjukkan perubahan serta tingkah laku yang positif. Antara perubahan tersebut seperti mudah mendengar nasihat serta arahan guru, sopan santun dan beradab dalam percakapan. Manakala kajian Ardiansyani Noviagista Putri dan Hariz Enggar (2019) terhadap pelajar wanita Universitas Islam Indonesia berkaitan pengaruh wuduk juga turut memberikan kesan yang positif termasuklah dalam meredakan sifat marah.

Membaca al-Quran

Al-Quran adalah risalah Allah SWT kepada seluruh umat manusia dan sesudah al-Quran tidak akan ada lagi risalah sesudahnya (Manna' Khalil, 2006). Al-Quran merupakan ubat dan penawar bagi pelbagai penyakit yang dialami oleh manusia sama ada penyakit yang bersifat jasmani atau penyakit yang bersifat rohani (Lokman, 2021). Membaca al-Quran adalah sunnah harian wajib yang dilakukan oleh Rasulullah SAW demi untuk mencapai martabat al-

muqarrabbin dan ia juga menjadi amalan para alim ulama', ahli ibadah dan para solihin sejak zaman berzaman (Che Nordin & Ishammudin, 2014). Memperbanyak membaca (tilawah), menghafaz dan merenung kandungannya merupakan satu lapangan atau peluang positif untuk memelihara masa, memperoleh kebaikan (ganjaran), mengangkat darjat dan menghapuskan kejahatan (dosa) (Ahmad Asri Lubis, 2010). Mukjizat Nabi Muhammad SAW terlalu banyak dan yang terbesar ialah al-Quran al-Karim. (Rusydi Ramli, 2012). Di dalam *al-Asas fit Tafsir* oleh Said Hawa disebutkan, "Syifa bermaksud (Quran adalah penawar) yang dapat menghilangkan syak, nifak, penyelewengan, kelemahan dan penyakit dalam hati. Quran juga adalah rahmat yang dapat menghasilkan iman, hikmat dan kebahagiaan (Danial, 2006). Menurut Nur Hidayah & Sharifah Norshah, (2021), kajian menunjukkan terdapat kesan bacaan al-Quran ke atas fizikal, mental dan emosi manusia. Menurut Zainah (2016), pembacaan al-Quran dapat memberikan suatu kekuatan fizikal apabila sebutan huruf hijaiyah dibaca secara 'tartil'. Sebutan seperti huruf 'alif', 'wau' dan 'ya' akan memberikan kesan yang positif pada paru-paru sebagaimana turut merangsang otak apabila kita menyebut sesetengah bunyi dan sebutan. Keadaan ini merupakan satu cara untuk menghasilkan 'tenaga positif' yang diperlukan dalam kehidupan manusia. Sementara itu kajian juga turut dilakukan untuk mencari perubahan neurologi semasa membaca dan mendengar zikir dan al-Quran berbanding membaca buku dan hasil menunjukkan spektrum kuasa EEG (*electroencephalogram*) adalah tinggi dalam julat gelombang Alpha (dikaitkan dengan keadaan santai) (Aneesa & Aejaaz, 2023). Di samping itu, berlakunya proses penyembuhan berasaskan al-Quran dan kesan psikologinya terhadap kadar denyutan jantung, kesihatan mental serta stres dan kebimbangan (anxiety) (Qualid et.al, 2020). Menurut Lilin et al. (2022), terapi al-Quran sebagai pengubatan fizik dan psikologi semasa pandemik Covid-19 dapat memberi kesan kesihatan yang baik iaitu menenangkan jiwa manusia dan memberikan kekuatan spiritual. Manakala kesan bacaan al-Quran kepada golongan OKU seperti kanak-kanak autistik, tantrum dan Sindrom Down lebih berfokus kepada terapi masalah emosi di samping terapi tingkah laku dan terapi pertuturan (Nurul Nafizah et al, 2023).

Kesimpulan

Kehidupan seseorang amat penting dalam menentukan tahap kesihatan yang meliputi aspek fizikal, spiritual, emosi dan mental. Suasana pembelajaran di universiti mampu mempengaruhi rutin harian pelajar tidak kira peringkat pengajian pada awal semester atau akhir semester. Amalan kerohanian dan keagamaan sangat penting untuk dijadikan panduan serta dorongan hidup ke arah yang lebih baik. Rasulullah SAW merupakan sebaik-baik contoh tauladan dalam setiap aspek kehidupan bagi setiap peringkat usia dan keadaan semasa. Oleh itu, ilmu pengetahuan mengenai amalan spiritual wajar dijadikan suatu wadah sebagai langkah ke arah kesihatan yang bersifat holistik. Pelbagai aktiviti kerohanian dan keagamaan perlu dilaksanakan dan dipertingkatkan agar ilmu berkaitan kesihatan dan amalan Rasulullah SAW dapat diamalkan oleh pelajar universiti. Di samping itu, kajian berkaitan sirah Rasulullah SAW perlu diberi penekanan sewajarnya agar dapat dihayati dan diamalkan sebaik mungkin dalam kehidupan. Tanpa ilmu, dibimbangi kemudatan akan berlaku di kalangan pelajar yang masih muda dalam menghadapi kehidupan yang kian mencabar.

Penghargaan

Artikel ini merupakan kajian bagi The 3rd International Conference of Sciences, Ethics and Civilizations (KONSEP24). Penulis mengucapkan terima kasih kepada Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Perlis dengan kerjasama Social Sciences Resource Centre Universiti Tunku Abdul Rahman (UTAR).

Rujukan

- Abdul Syukur Al-Azizi. (2021). *Hadith-hadith Sains: Fakta dan Bukti Ilmiah dalam Hadis Nabi Muhammad SAW*. Batu Caves: Publishing House.
- Adi Hashman. (2011). *Mengapa Rasulullah Tidak Pernah Sakit*. Batu Caves: PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Ahmad Asri Lubis Abu Samah. (2010). *Etika Belajar & Mengajar Al-Quran*. Kuala Lumpur: Yamani Angle Sdn. Bhd.
- Ahmad Sonhadji Mohamad. (2000). *Bimbingan Solat*. Shah Alam: Warisan Al-Fathy Sdn. Bhd.
- Ardhiansyani Noviagista Putri Anwar & Hariz Enggar Wijaya. Pengaruh Wudhu Terhadap Agresivitas Pada Mahasiswi Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam*. 6(1): 75-82.
- Atikah Oman & Siti Aishah Yahya. (2018). Hubungan Antara Penghayatan Agama Dengan Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Sukan. *Jurnal Maw'izah*. 1: 154-165.
- Awang, M., & Suyanto, N. (2017). Pendekatan Keselamatan dan Kesejahteraan Pelajar untuk Sekolah-sekolah di Malaysia. *Management Research Journal*. 6: 139-153.
- Baharin Mesir, Jamaludin Mohd Yatim, Azmahani Abdul Aziz, Mohd Hidayat Jamal & Muzaffar Zainal Abideen. (2006). Gaya Hidup Pelajar Cemerlang dalam Persekitaran Kampus. *Persidangan Pembangunan Pelajar Peringkat Kebangsaan*. 1-8.
- Che Nordin Che Ibrahim & Ishammudin Ismail. (2014). *7 Amalan Sunnah Harian Rasulullah SAW*. Cheras: At-Taqwa Publication Sdn. Bhd.
- Danial Zainal Abidin. (2006). *Tip-tip Cemerlang daripada Quran*. Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Dian Cita Sari. (2017). Wudhu As a Succession on Mental Revolution For Future Generation. *Journal of Educational Science and Technology*. 4(1): 1-5.
- Engku Ibrahim Ismail & Abdul Ghani Shamsuddin. (1987). *Kedudukan Hadith Dalam Islam*. Kuala Lumpur: Persatuan Ulama Malaysia (PUM).
- Fahrur Muis. (2011). *Berubat dengan Solat*. Batu Caves: PTS Islamika Sdn. Bhd.
- Farooq, A., & Magray, A.U.H. (2022). Understanding Human Brain : A Reflection of Quran and Science. *International Journal of Health Sciences*, 6(4). 6809-6816. https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.53730%2Fijhs.v6nS4.10316?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- Faszly Rahim, Wan Nasyrudin Wan Abdullah & Aminah Abdullah. (2016). *Indahnya Pemakanan dan Perubatan Islam*. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn. Bhd.
- Franedya Argarini Saragih & Hotromasari Dabukke. (2020). Analisa Alur Kerja Inspirasi dan Ekspirasi Pada Alat Ventilator. *Jurnal Mutiara Elektromedik*. 4 (1): 23-28.
- Hannah G. Lund. B.A., Brian D. Reider B.A., Annie B. Whiting R. N., & J. Roxanne Prichard. (2009). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health*. 46(2): 124-132.
- Hazlin Falina Rosli, Norli Yusuf, Nur'aina Nabila Dundai Abdullah & Nur Aisyah Ismail. (2023). Academic Presurre Factors Among High Education Institute (HEis) Students: A Preliminary Survey. *Jurnal Tuah*. 4(1): 46-55.
- Hilal Asyraf. (2016). *25 Ayat al-Quran Pilihan: Muhasabah Jiwa dan Minda*. Batu Caves: PTS Publishing House Sdn, Bhd.
- Hussin, N. A., Dzulkifli, I., Hussin, H., & Ishak, H. (2023). Sorotan Literatur Bersistematik Kesan Kesan Bacaan al-Quran Sebagai Terapi Kepada Orang Kurang Upaya. *Journal of Quran Sunnah Education & Special Needs*. 7 (2): 122-137.

- Imam Tirmizi. (2011). Syamail Muhammadiyah: Keanggunanmu Ya Rasulullah. Batu Caves: PTS Islamika Sdn. Bhd.
- Fani Reza, I. (2020). Wudu As Islamic Psychotherapy To Improve Sleep Quality In Young Women. *Journal An-Nafs:Kajian Penelitian Psikologi*. 5(1): 64-75.
- Faisal Husen Ismail, Arwansyah Kirin, Abd Shakor Borham, Muhammad Misbah & Mohd Hisyam Abdul Rahim. (2021). Konsep Terapi Nabi SAW sebagai Alternatif dalam Menangani Penyakit Fizikal dan Spiritual. *Al-Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences*. 4(1): 130-149.
- Khalid M. AlGhamdi, Fahad A. AlHomoudi & Huma Khurram. (2014). Scin Care: Historical and Contemporary Views. *Saudi Pharmaceutical Journal*. 22(3): 171-178.
- Lokman Abdul Hamid. (2021). Perubatan Al-Quran: Rawatan Gangguan Jin, Sihir dan Saka. Batu Caves: Must Read Sdn. Bhd.
- M. Kemal Irmak. (2013). Medical Aspects of Ablution and Prayer. *Journal of Experimental and Integrative Medicine*. 4(2): 147-149.
- Mahpis, N. S., & Md. Akhir, N. (2020). Hubungan Sokongan Sosial Terhadap Kemurungan dalam Kalangan Pelajar. *Jurnal Wacana Sarjana*. 4(2): 1-10.
- Manna' Khalil-Qathan. (2006). Cara Mudah Memahami Al-Quran. Kuala Lumpur: Pustaka Jiwa.
- Mat Rofa Ismail & Rohidzir Rais (Eds). (2016). Bicarawara Sains Islam. Shah Alam: Grup Buku Karangraf Sdn. Bhd.
- Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim, Wan Mohd Fazrul Azdi Wan Razali & Hanit Osman. (2006). Kaunseling Dalam Islam. Edisi Kedua. Bandar Baru Nilai: Penerbit USIM (Universiti Sains Islam Malaysia).
- Mohd Afifuddin Mohamad & Mohammad Faris Iman Leong Abdullah. (2020). Kemurungan: Terapi dari Sudut Psikiatri dan Spiritual. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Mohd Solleh Ab. Razak. (2017). Projek Hafal Hadis: Kaedah Sistemik Menghafal Sabda Nabi SAW. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn. Bhd.
- Mohammad Arif Johari & Sa'odah Ahmad. (2019). Persepsi Tekanan Akademik dan Kesejahteraan Diri Dalam Kalangan Pelajar Universiti di Serdang, Selangor. *Journal of Social Science (EJOSS)*. 5 (1). 24-36.
- Muhammad Hafiy Abdul Rasyid & Mumtazah Narowi. (2021). Pengamalan Sunnah Dalam Kalangan Pelajar Islam di Fakulti Pendidikan dan Sains Sosial di Universiti Selangor. *International Conference And Mukhtar On Prophetic Sunnah (ICMAS 2021)*. 100–112.
- Norhasnira Ibrahim & Fathima Begum Syed Mohideen. (2021). Pencegahan Penyakit Covid-19 Melalui Amalan Mencuci Tangan Daripada Perspektif Hadith. *Ulum Islamiyyah Journal*. 33 (1). 99-118.
- Nor Yusoff. (2019). Ini Sebab Kena Bangun Awal Dari Aspek Kajian Barat. Inspirasi! Diakses pada 4 Mei 2024, daripada <https://www.keluarga.my/ini-sebab-kena-bangun-awal-dari-aspek-islamik-dan-kajian-barat-inspirasi/>.
- Noor Azura Zainuddin, Azri Bahri, Jamalia Aurani & Wan Naimah Wan Daud. (2012). Hubungan Pergerakan Dalam Solat Dengan Terapi Kesihatan Fizikal. The 9th Regional Symposium of The Malay Archipelago 2012 (SIMPOSIUM NUSANTARA 9 2012) 11-12 Disember 2012, Perak, Malaysia.
- Norli Yusuf, Hazlin Falina Rosli, Nur'aina Nabila Dundai Abdullah & Nur Aisyah Ismail. (2023). Tahap Kesedaran Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Di Institut Pangajian Tinggi. *Jurnal Ulwan*. 8(3): 310-325.

- Norhayati Hamzah. (2010). *Pembangunan Modal Insan: Satu Analisis Dari Sirah Nabi*. Dlm. Mohd Roslan Mohd Nor & Ahmad Zaki Berahim@Ibrahim (Pnyt.). *Pembangunan Modal Insan & Tamadun Dari Pespektif Islam*. Kuala Lumpur: Jabatan Sejarah dan Tamadun Islam. 112
- Nur Hidayah Ibrahim Star & Sharifah Norshah Bani Syed Bidin. (2021). Kesan Bacaan Al-Quran ke Atas Fizikal, Mental dan Emosi Manusia: Suatu Sorotan. *International Journal of Al-Quran and Knowledge*. 1(2): 69-79.
- Puzi, S.M., & Ahmad, R. (2020). Resiliensi, Religiositi dan Depresi Dalam Kalangan Mahasiswa Muslim. Satu Tinjauan di Universiti Tempatan. *Jurnal Pembangunan Sosial*. 23. 1-23. <https://doi.org/10.32890/jps2020.23.1>.
- Qualid Hechehouche, Mariam Adawiah Dzulkifli & Intan Aidura Alias. (2020). The Quranic-based Healing through Sound and Its Psychological Effect: A Review of Literature. *IIUM Journal of Human Sciences*. 2(2): 75-80.
- Qurrotul Aien Fatah Yasin. (2012). Mukjizat Wuduk Ke Atas Rohani Dan Jasmani Manusia. *International Journal on Quranic Research*. 2(2): 67-83.
- Rohana Hamzah, Hafiz Salehan, Ahmad Muhaimin, Hadijah Ahmad, Mohd. Suhardi Mad Jusoh & Fatmawati Latada. (2021). Kesihatan Mental dan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa di Universiti: Satu Perbandingan Antara Tahun Pengajian dan Agama. *International Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC)*. 6 (3). 11-21.
- Rohidzir Rais, Fuad Ismail & Mohd. Wahid Abd. Hanif. (2011). *Ensiklopedia Solat*. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn. Bhd.
- Rosyanti, I., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan Spiritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. *Health Information: Jurnal Penelitian*. 14 (1): 89-114.
- Rusydi Ramli Al- Jauhari. (2012). *Biografi Agung Rasulullah SAW*. Kuala Lumpur: Must Read Sdn Bhd.
- Sakinah Salleh & Alwi Mohd Yunus. (2018). *Tazkiyah Al-Nafs Dalam Pembangunan Insan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Salasiah Hanin Hamjah, Ermy Azziaty Rozali, Rosmawati Mohamad Rasit & Zainab Ismail. (2012). Perkaitan Amalan Spiritual dengan Pencapaian Akademik Pelajar. *Asean Journal of Teaching and Learning in Higher Education (AJTHLE)*. 4(2): 51-60.
- Siti Norlina Muhamad. (2018). *Psikoterapi Islam: Konsep, Kaedah dan Panduan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Sulaemang L., Zulkifli M., St. Kuraedah & Siti Zubaidah. (2016). Ablution and Different Kind of Disease' Prevention in Hadith Perspective. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*. 28(3): 254-265.
- Syaikh Jalal Muhammad Sayuti. (2009). *Kuasa Di Sebalik Solat*. Wilayah Persekutuan: Al-Hidayah Publication.
- Yusuf Al-Hajj Ahmad. (2011). *Sains Moden Menurut Perspektif Al-Quran dan As-Sunnah*. Dlm. Abu Ezzat Al-Mubarak (Pnyt.). Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa.
- Zainah Mokhtar. (2016). *Anti-Aging: 7 Secrets of Holistic Health*. Kuala Lumpur: Institut Terjemahan & Buku Malaysia.
- Zanariah Mat Isa, Rosemini Abdul Salam & Kamarul Shukri Mat Teh. (2016). Terapi Wuduk Dalam Mengubah Tingkah Laku Negatif Murid Prasekolah. In: *International Social Sciences And Tourism Research Conference 2016*. 458-469.
- Zainudin, N. F. & Mydin Kutty. (2022). Hubungan Motivasi Diri dan Sokongan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*. 7 (2): 1-14

- Zulkifli Mohamad al-Bakri. (2018). Nasihat dan Tips Untuk Mengawal Kemarahan. Diakses pada 28 Februari, 2018 daripada <https://muftiwp.gov.my/ms/artikel/al-kafi-li-al-fatawi/2731-al-kafi-877-nasihat-dan-tips-untuk-mengawal-kemarahan> .
- Zulkiple Abd. Ghani & Norsalimah Abu Mansor. (2006). Penghayatan Agama Sebagai Asas Pembangunan Pelajar: Analisis Terhadap Beberapa Pandangan Al-Imam Al-Ghazali. Proceeding in National Student Development Conference (NASDEC). Vol. 4: 1-19.