

AL-TAFAKUR: TERAPI MEDITASI PSIKOSPIRITUAL DALAM KAUNSELING

Nur Yani binti Che Hussin¹
Muhammad Nubli bin Abd Wahab, Ph.D²

Tafakur adalah konsep dalam ajaran Islam yang penting. Teknik tafakur adalah teknik meditasi psikospiritual yang paling sesuai diamalkan oleh kaunselor Muslim kepada klien. Di barat, pelbagai kajian yang mengupas keberkesanan meditasi dalam sesi kaunseling. Bagaimanapun sesetengah teknik meditasi seperti yoga tidak sesuai diamalkan oleh Muslim. Selain itu juga, masih belum ramai pengkaji yang mengintegrasikan konsep tafakur dalam bidang psikologi dan kaunseling. Tafakur yang diintegrasikan dengan elemen-elemen psikologi dan fisiologi dapat membantu meningkatkan kesihatan mental dan mengatasi masalah tekanan. Malah, konsep tafakur dalam bidang psikologi dan kaunseling juga bukan sekadar dapat meningkatkan tahap kesihatan mental klien, ia juga medium dakwah untuk menyeru klien mendekati diri kepada penciptanya.

Kata Kunci: Tafakur, meditasi, kesihatan mental, ibadah, psikologi dan kaunseling

PENGENALAN

Dewasa ini, terdapat peningkatan terhadap kesedaran amalan meditasi sebagai terapi membantu meningkatkan tahap kesihatan mental. Meditasi dikatakan dapat meningkatkan daya tumpuan, melegakan tekanan, mengawal emosi dan juga dikatakan mampu meningkatkan tahap ketajaman berfikir (Butzer, Ahmed, & Khalsa, 2016). Malah, meditasi juga dikatakan dapat memperbaiki tahap kesihatan fizikal dan fisiologi badan (Keller, Meyer, Wohhlbier, Overath, & Kropp, 2016). Pelbagai teknik meditasi moden yang diperkenalkan di barat seperti *Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)* dan *Mindfulness-based Cognitive Therapy*. Meditasi kesedaran bermaksud satu proses seseorang individu membina satu kualiti mental yang berkaitan dengan minda sedar (Eberth & Sedlmeier, 2012).

Bagaimanapun terapi ini banyak dikaji dalam kalangan masyarakat Barat. Peserta kajian yang terlibat dalam penerokaan keberkesanan meditasi adalah dalam kalangan lingkungan sosial yang berbeza dengan masyarakat Timur khususnya kepada Muslim. Kesesuaian teknik tersebut berkemungkinan hanya bersesuaian dengan masyarakat mereka. Perbezaan agama, cara hidup, tahap sosiobudaya dan persekitaran yang mempengaruhi kehidupan boleh menyebabkan meditasi teknik Barat lebih bersesuaian dengan masyarakat barat. Bagi masyarakat timur khususnya Muslim, sesetengah teknik meditasi terutamanya yang berkaitan dengan yoga adalah difatwakan haram. Yoga selalunya diamalkan dan dilakukan menggunakan amalan dan ritual agama Hindu. Ia sama sekali bertentangan dengan ajaran Islam. Oleh itu, Muslim haruslah mengelakkan mengamalkan teknik meditasi yang mengandungi unsur-unsur agama lain (Jawatankuasa Perunding Hukum Syarak Negeri Pahang, 2008).

¹ Penulis merupakan pensyarah Fakulti Pengajian Islam, Kolej Universiti Islam Pahang Sultan Ahmad Shah (KUIPSAS)

² Penulis merupakan Dekan Pusat Bahasa Moden Dan Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang (UMP)

Di barat, meditasi diamalkan bagi mengubah dan mengawal minda sedar. Malah kajian di barat juga mendapati mengamalkan meditasi yang ringkas juga dapat menghilangkan kepenatan, keletihan dan meningkatkan kualiti minda sedar (Zeidan, Johnson, Diamond, David, & Goolkasian, 2010). Malah meditasi ringkas juga dapat memperbaiki mood, meningkatkan kognitif dan mengurangkan kesakitan (Johnson, Gur, David, & Currier, 2013). Meditasi lebih ditumpukan kepada proses mental, emosi dan fisiologi semata-mata. Masih kurang kajian di barat yang melihat kesan aktiviti-aktiviti tafakur kepada aspek-aspek spiritual dan keagamaan.

KAJIAN LEPAS TENTANG KEPENTINGAN PENDEKATAN KAUNSELING PSIKOSPIRITUAL DAN KEAGAMAAN

Sejak kebelakangan ini, terdapat pelbagai kajian yang berkaitan tentang kepentingan elemen-elemen agama dalam aspek bimbingan dan kaunseling. Menurut Norazlina & Shakirah (2016), sesetengah berpendapat bahawa amalan secara teori dan praktis tentang aplikasi ibadah dalam sesi bimbingan dan kaunseling adalah amat kurang dilaksanakan. Satu kajian telah dijalankan bagi menjawab persoalan berikut. Kajian kualitatif tersebut telah menemu bual 18 orang peserta. Dapatan menunjukkan bahawa, kaunselor mengamalkan ilmu kaunseling Islam secara integrasi bersama ilmu kaunseling. Sesetengah mereka mengamalkan sepenuhnya modul dan teori kaunseling Islam seperti iCBT, Teori kaunseling al-Ghazali, Cognition ad-Deen, KBJ, Kaunseling cara Nabi dan Terapi Kaunseling *Asma Allah al-Husna*.

Menurut Salasiah, Shakirah, Zainab, Adawiyah & Nadhirah (2015), terapi kaunseling yang menggabungkan elemen-elemen ibadah memberi sekurang-kurangnya empat implikasi iaitu dapat mengawal tingkah laku, memberikan ketenangan minda, menghasilkan ketenangan emosi dan menimbulkan kesedaran lebih baik untuk meningkatkan ibadah. Oleh itu, bagi memastikan terapi islamik ini diimplementasikan dengan sewajarnya, para profesional yang terlibat dalam bidang kaunseling dan kesihatan mental perlu mempunyai daya saing spiritualiti dalam mengamalkan terapi islamik dalam sesi mahupun program yang dijalankan (Rohaizan, W Aeshah Ameiha, Mohd Shahril, & Syed Hadhrullatfhi, 2014).

Dalam kajian mengenai masalah histeria, pengkaji telah meneroka tentang kepentingan terapi psikospiritual dalam menangani masalah tersebut. Ternyata, elemen-elemen keagamaan telah dapat membantu pesakit-pesakit mengatasi masalah histeria (Salasiah Hanin Hamjah et al., 2014). Selain itu juga terdapat pengkaji yang menjalankan kajian mengenai kesan modul bimbingan *Tazkiyah al Nafs* terhadap aspek *relegositi* dan *resiliensi* remaja. Modul yang berbentuk psikospiritual tersebut ternyata mampu memberi kesan rawatan yang positif terhadap tahap *relegositi* dan *resiliensi* remaja (Noor, 2012). Terdapat juga pengkaji yang melihat kesan kaunseling kelompok pendekatan psikologi kognitif *Ad din* terhadap konsep diri remaja luar nikah. Elemen-elemen agama dalam terapi tersebut membantu meningkatkan konsep diri remaja hamil luar nikah (Fauziah, Noor, Norazni, Ain, & Hapsah, 2000).

TAFAKUR SEBAGAI TERAPI PSIKOSPIRITUAL DALAM KAUNSELING

Tafakur adalah aktiviti-aktiviti akal yang lebih mendalam. Ia bukan sahaja memikirkan perkara-perkara yang melibatkan kehidupan, malah ia juga menjangkau kehidupan di akhirat kelak. Tafakur juga adalah satu bentuk kesedaran tentang kewujudan dan kekuasaan Allah. Melalui proses tafakur manusia dapat membezakan sesuatu perkara yang baik dan buruk melalui kekuatan akal dan juga iman yang mana di pengakhirannya menerima kebaikan dan juga ketenangan jiwa.

Tafakur dalam Islam adalah satu aktiviti kognitif yang berbentuk spiritual, menggunakan minda sedar, melibatkan unsur-unsur emosi yang digabung jalinkan secara spiritual (Badri, 2000). Ini bermaksud konsep tafakur adalah lebih luas dan lebih mendalam jika dibandingkan dengan meditasi yang telah diperkenalkan oleh barat. Tafakur bukan sahaja melibatkan kawalan dan pembinaan kualiti mental terhadap minda sedar, malah ia merangkumi kawalan dan pembinaan minda sedar, emosi yang bermatlamatkan untuk mendekatkan diri dengan pencipta iaitu Allah S.W.T. Menurut Hamzah Ya'kub (1992), konsep tafakur juga dapat dilihat sebagai bentuk motivasi dalam kehidupan yang menambahkan keimanan.

Konsep tafakur amat sesuai diaplikasikan dan digunakan dalam proses bimbingan dan kaunseling itu sendiri. Dengan bertafakur individu akan merenung diri dan juga alam sekeliling (Hamdi Rahman, Mazlah, & Masthurhah, 2013). Proses tersebut akan memberikan pencerahan hati dan minda. Maka, secara fizikal, emosi dan minda akan terbentuk melalui hati yang telah mendapatkan pencerahan. Selain itu juga, proses tafakur dapat dijadikan sebagai satu teknik meditasi keagamaan dalam pembentukan jiwa Muslim yang lebih baik dalam proses bimbingan dan kaunseling (Ma'ruf, 2005).

DEFINISI TAFAKUR

Perkataan tafakur telah disebut beberapa kali di dalam Al Quran. Ia dipecahkan kepada dua jenis iaitu yang menyebut tafakur secara langsung dan juga penggunaan istilah lain yang menerangkan tentang tafakur. Perkataan *'fakkara'* telahpun disebut sebanyak 18 kali di dalam al Quran. Selain itu, perkataan-perkataan seperti *'dabbara'*, *'ulu al-albab'*, *'ulu al-ilm'*, *'ulu al-nuha'*, *'ulu al-absor'* yang menunjukkan tentang orang yang berfikir.

Secara teknikalnya, tafakur merujuk kepada perbuatan berfikir dan refleksi ciptaan Allah yang mana menghasilkan perasaan rendah diri dan mengingatinya (Shakirah & Azizan, 2015). Manakala menurut Imam al Ghazali dalam kitabnya menyatakan bahawa tafakur memberi makna iaitu hadir dan munculnya dua hikmah (*ma'rifah*) di dalam hati. Selain itu juga hadir dan timbulnya hikmah (*ma'rifat*) ketiga sebagai hasil percampuran atau perpaduan dari dua hikmah tersebut (Ma'ruf, 2005).

Dalam bidang psikologi Islam, tafakur boleh dikatakan sebagai satu aktiviti atau kegiatan berfikir secara mendalam yang melibatkan perasaan, persepsi, imaginasi spiritual yang mana membentuk tingkah laku, kecenderungan, keyakinan, emosi dan pemikiran (Badri, 2000). Menurut Hamzah Ya'kub, (1992), tafakur ialah sebagai bentuk motivasi dalam kehidupan yang menambahkan keimanan.

TEORI KAUNSELING AL GHAZALI

Bagi mengaplikasikan teknik tafakur dalam aktiviti bimbingan dan kaunseling, teori yang bersesuaian digunakan ialah teori Al Ghazali. Dalam teori ini, Al Ghazali menekankan tentang beberapa asas penting dalam memahami emosi dan juga tingkahlaku manusia yang bersesuaian dalam proses kaunseling. mempelajari ilmu jiwa dan tentang tingkahlaku manusia adalah amat penting untuk dikuasai. Ini adalah kerana ia adalah salah satu cara penting untuk menjalani penyucian jiwa (Daradjat, 1985). Masalah-masalah jiwa kesannya adalah lebih teruk dari penyakit-penyakit fizikal yang mana implikasinya adalah kekal dan berpanjangan (Ghazali, 2003).

Manusia terdiri dari dua unsur, iaitu unsur fizikal dan unsur spiritual. Unsur fizikal ialah badan, tulang, kulit, darah dan berbentuk fizikal yang dapat dilihat. Unsur spiritual pula merangkumi roh, nafsu, hati dan akal (Yasir, 1998). Di samping itu juga, manusia terdiri dari dua sifat iaitu sifat kehaiwanan dan kemalaikatan. Akal yang akan menentukan samada seseorang itu menuju ke arah sifat kehaiwanan atau kemalaikatan (Khalili, 1991).

Menurut Al Ghazali, hati adalah komponen yang paling penting. Hati perlu dijaga sebaik-baiknya agak tidak rosak. Hati yang akan mendorong tingkahlaku manusia. Struktur personaliti manusia juga boleh dibahagikan kepada tiga iaitu nafsu *ammarah*, nafsu *lawwamah* dan nafsu *mutmainnah* (Daradjat, 1985). Al Ghazali menekankan bahawa terdapat 3 perkara penting untuk meningkatkan kekuatan dalam diri dan jiwa manusia iaitu kekuatan dayafikir, kekuatan syahwat dan kekuatan amarah. Kekuatan daya fikir ialah kekuatan yang dapat membezakan baik dan buruk (Al- Ghazali, 1995).

MANUSIA DARI PERSPEKTIF AL GHAZALI

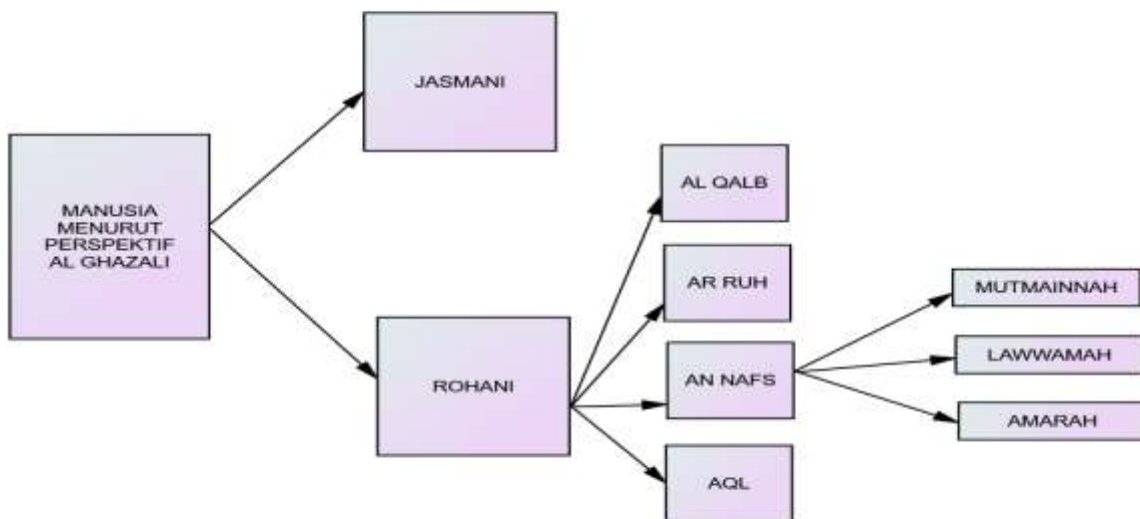
Manusia dari perspektif Al Ghazali adalah berasaskan al Quran dan al Sunnah. Manusia terdiri dari dua unsur iaitu rohani dan Jasmani. Al Ghazali menekankan aspek-aspek rohani khususnya pembangunan jiwa. Jiwa manusia membezakan manusia dengan makhluk-makhluk yang lain, kekal selepas mati dan abadi (Abidin, 1975).

Al Qalb adalah seketul darah beku yang terletak di dalam dada. Dari aspek jiwa, *al Qalb* bermaksud satu bahagian yang sangat lembut yang mempunyai elemen-elemen ketuhanan. Hati berperanan mengenal, mengagumi, merasai dan merenung kekuasaan Allah. Hati sebagai pusat utama bagi anggota-anggota lain. peranan hati sangat besar, yang mana hati dapat membentuk tingkah laku, emosi dan cara seseorang berfikir. Gangguan kejiwaan berlaku apabila hati manusia mula terlalai dengan perintah Allah. Al- Ghazali (1995), menyatakan hati yang terlalai perlulah melalui penyucian jiwa. Penyucian berlaku apabila hati kembali semula mengenali dan mendekati Allah sebagai sumber ketenangan yang hakiki.

Al Ruh adalah jisim yang paling halus yang menggerakkan keseluruhan jasmani dan rohani manusia. *Al Ruh* kekal selamanya dan abadi. Dengan kewujudan roh manusia dapat merasa, merenung dan berfikir tentang alam, sekeliling dan juga ketuhanan (Al- Ghazali, 1995). Gelombang roh melibatkan deria rasa, penglihatan, pendengaran dan perasaan. Ia juga bersifat ketuhanan. Manakala *al Aql* pula merujuk kepada otak. Akal adalah medium untuk kita

mendapatkan ilmu pengetahuan. Dengan akal, manusia mempunyai ruang untuk berfikir, membezakan perkara baik dan buruk (Ghazali, 2003).

Terdapat dua maksud *al nafs*. Pertama, nafsu bermaksud daya amarah dan nafsu syahwat. Kedua, nafsu yang mencapai ketenangan dan berjaya mengawal hawa nafsu kehaiwanan. Nafsu yang tercela dinamakan sebagai nafsu *lawwamah* (Khalili, 1991). Individu cenderung mengikut kata hati, berasa bersalah dan menyesali perbuatan. Pada peringkat ini, mereka masih mudah dibantu dan diperbaiki semula agar dapat bertaubat. Nafsu *mutmainnah* adalah nafsu yang tertinggi. Nafsu ini sentiasa patuh dengan perintah Allah dan tidak terjebak dengan nafsu syahwat. Ia melahirkan ketenangan jiwa dan jauh dari godaan syaitan (Yasir, 1998).



Rajah 1 Manusia Menurut Perspektif Al-Ghazali

PERBEZAAN ANTARA MEDITASI DAN TAFAKUR

Tafakur apabila diterjemahkan kepada Bahasa Melayu akan disamakan maksud dengan meditasi. Walaupun mempunyai persamaan, tafakur mempunyai maksud dan pengertian yang lebih mendalam.

Dalam konteks barat, meditasi adalah salah satu bentuk amalan yang memberi tumpuan kepada bunyi, objek, visual, pernafasan, pergerakan badan dan tumpuan bagi meningkatkan kesedaran, mengurangkan tekanan, meningkatkan ketenangan (Cardoso, Souza, Camano, & Leite, 2004). Dalam aspek tafakur, ia adalah satu aktiviti kognitif yang berbentuk spiritual, menggunakan minda sedar, melibatkan unsur-unsur emosi yang digabung jalinkan secara spiritual. Tafakur bukan sahaja meditasi untuk mencapai ketenangan minda dan kesedaran sendiri, ia adalah satu bentuk ibadah kepada Allah (Badri, 2000).

KERANGKA KONSEP TAFAKUR SEBAGAI TERAPI MEDITASI PSIKOSPIRITUAL UNTUK KESIHATAN MENTAL

Mengaplikasikan teori kaunseling Islam dalam membentuk terapi yang berbentuk psikospiritual adalah satu keperluan. Teknik terapi psikospiritual yang dibina berdasarkan teori dan model tertentu adalah amat penting kerana ia dapat membantu ahli terapi seperti ahli psikologi, kaunselor, pekerja sosial, guru dan sebagainya membantu individu meningkatkan tahap kesihatan mental. Bagaimanapun, proses menggabungkan teori kaunseling Islam, teknik-teknik islamik dalam bidang kesihatan mental masih belum dikaji secara meluas lagi. Dalam kajian ini, konsep tafakur, digabungkan dengan aspek-aspek psikologi dan fisiologi manusia.



Rajah 2 Kerangka Konsep Tafakur Sebagai Teknik Meditasi Keagamaan Untuk Kesihatan Mental

Aktiviti-aktiviti fisiologi apabila digabungkan dengan aktiviti-aktiviti tafakur akan dapat memberi perubahan yang lebih baik terhadap fisiologi badan, psikologi dan juga *spirituality*. Pelbagai kajian yang melihat fisiologi dan psikologi berlaku apabila rangsangan deria diberikan. Rangsangan deria adalah salah satu proses dalam tafakur. Ia juga boleh berlaku melalui proses imaginasi.

Menurut Campillo, Ricarte, Ros, Nieto, & Latorre (2016), meditasi visual berlaku apabila individu menggunakan deria penglihatan bagi memberi tumpuan kepada minda sedar. Ia boleh berlaku dengan cara proses imaginasi iaitu individu tersebut membayangkan imej-imej visual atau menggunakan deria penglihatan untuk merenung dan memerhati objek di sekelilingnya. Tafakur visual juga menggunakan deria lihat dan imaginasi terhadap imej-imej visual untuk

merenung dan memerhati sesuatu perkara. Namun, ia menjangkau lebih ke hadapan iaitu merenung dan melihat kebesaran Allah.

Islam menekankan tentang kepentingan pendengaran. Rangsangan pendengaran diberi seawal bayi. Azan dan *iqamah* ditelinga bayi memberi kesan fisiologi dan psikologi yang baik (Mohamad, Mohd Yusoff, & Hasan Adli, 2013). Mendengar bacaan Al Quran secara berulang-ulang juga didapati dapat mengurangkan tekanan serta menghasilkan ketenangan kepada pendengarnya (Elkadi, 1985). Oleh itu, apabila aktiviti tafakur digabung jalinkan dengan aktiviti-aktiviti *auditory*, ia akan menghasilkan kebaikan dan ketenangan.

Pelbagai kajian yang melihat kesan zikir kepada emosi, otak, partikel air dan juga kepada tumbuh-tumbuhan (Iskandar & Mif Rohim Noyo Sarkun, 2016). Zikir yang di kombinasi kan dengan latihan-latihan lain seperti latihan pernafasan juga menunjukkan kesan yang amat positif kepada tahap fisiologi dan psikologi individu (Nubli & Azham, 2015). Zikir secara saintifik memberi kesan kepada perubahan fisiopsikologi. Antara kesannya ialah boleh mempengaruhi gelombang otak, getaran jantung, mengaktifkan saraf anak dalam kandungan dan memberi kesan kepada tumbuh-tumbuhan (Iskandar & Mif Rohim Noyo Sarkun, 2016). Selain itu, zikir dapat membantu pesakit-pesakit tersebut mengurangkan kesakitan, kebimbangan (Soliman & Mohamed, 2013), membantu mengatasi masalah gangguan mental (Rofiqah, 2004) dan sebagainya. Zikir juga membentuk sifat-sifat yang positif, menciptakan keyakinan, kekuatan dan sikap optimis (Laili & Nida, 2014).

Pergerakan badan adalah aktiviti yang terdapat dalam ibadah. Solat adalah salah satu ibadah dalam Islam yang memerlukan setiap Muslim melakukan pergerakan-pergerakan yang telah ditetapkan dan perlu dipatuhi. Pergerakan-pergerakan dalam solat dapat membantu pengamal nya mencapai ketenangan dan juga meningkatkan kesihatan. Pelbagai kajian dijalankan melihat kesan solat terhadap kesan fisiologi dan psikologi pengawalnya. Menurut Nor Azah Abdul Aziz (2011), perubahan-perubahan pergerakan dalam solat secara teratur dapat memberi kerehatan fisiologi kepada tubuh badan. Solat juga membantu individu untuk mencapai kesihatan fizikal yang lebih optimum. Selain solat fardu, solat sunat juga sangat penting untuk diamalkan. Sunat-sunat tambahan pada waktu dinihari seperti solat tahajud dan witr kerana pada waktu ini kadar hormon kortison berada pada tahap yang rendah. Keadaan ini dapat meningkatkan imunitas badan pesakit dan memberi semangat baru untuk melawan penyakit (Nor Azah Abdul Aziz, 2011).

Solat yang mempunyai pergerakan-pergerakan tertentu seperti berdiri, rukuk, sujud dan sebagainya adalah satu bentuk meditasi. Dengan pergerakan-pergerakan tersebut, individu dapat merasai ketenangan dan bentuk relaksasi yang mendamaikan minda dan badan (Hazem Doufesh, Fatimah Ibrahim, Noor Azina Ismail, 2013). Selain memberi ketenangan, solat juga dapat merawat masalah kemurungan (Henry, 2013). Menurut (Doufesh, Ibrahim, Ismail, & Wan Ahmad, 2014), solat secara berkala dapat membantu meningkatkan ketenangan, mengurangkan kebimbangan dan mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular.

KESIMPULAN

Konsep tafakur adalah konsep yang sangat dituntut dalam melakukan ibadah yang diperturunkan oleh Allah SWT kepada Muslim. Ia adalah satu kegiatan berfikir yang membentuk pemikiran, emosi dan tingkah laku manusia. Tafakur juga dapat membentuk keyakinan diri, rasa yakin dan percaya, yang melibatkan segala aktiviti-aktiviti minda sedar dan minda bawah sedar manusia. Di samping itu, tafakur juga sebagai agen motivasi kehidupan manusia untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Ketenangan yang dicari bukan sahaja melibatkan di dunia, tetapi ketenangan yang abadi di akhirat kelak.

RUJUKAN

Abidin, Z. (1975). *Riwayat Imam Al Ghazali*. Jakarta: Bulan Bintang.

Al- Ghazali. (1995). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar Al Fikr.

Badri, M. (2000). *Contemplation An Islamic Psychospiritual Study* (second). Kuala Lumpur: Medeena Books.

Butzer, B., Ahmed, K., & Khalsa, S. B. S. (2016). Yoga Enhances Positive Psychological States in Young Adult Musicians. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 41(2), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9321-x>

Campillo, E., Ricarte, J. J., Ros, L., Nieto, M., & Latorre, J. M. (2016). Effects of the Visual and Auditory Components of a Brief Mindfulness Intervention on Mood State and on Visual and Auditory Attention and Memory Task Performance. *Current Psychology*, 1–9. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9519-y>

Cardoso, R., Souza, E. De, Camano, L., & Leite, R. (2004). Meditation in health : an operational definition, 14, 58–60. <https://doi.org/10.1016/j.brainresprot.2004.09.002>

Daradjat, Z. (1985). Biografi Al Ghazali. In *Simposium Al Ghazali*. Jakarta.

Doufesh, H., Ibrahim, F., Ismail, N. A., & Wan Ahmad, W. A. (2014). Effect of Muslim prayer (Salat) on α electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 20(MAY), 558–62. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0426>

Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 3(3), 174–189. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>

Elkadi, A. (1985). Health and Healing In the Quran. *American Journal of Islamic Human Sciences*, 2(2).

- Fauziah, Noor, M., Norazni, Ain, N., & Hapsah. (2000). *Keberkesanan Kaunseling Kelompok Pendekatan Pemusatan Insan dan Pendekatan Psikologi Kognitif Ad Din Ke Atas Konsep Kendiri Remaja Hamil Luar Nikah*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Ghazali, A. (2003). *Ringkasan Ihya Ulumuddin*. Yogyakarta: Absolut.
- Hamdi Rahman, M. ., Mazlah, Y., & Masthurhah, I. (2013). Model Penghayatan Solat Berasaskan Kaedah Tafakur. *Global Journal Al-Thaqafah*, 3(2), 65–78. <https://doi.org/10.7187/GJAT442013.03.02>
- Hamzah Ya'kub. (1992). *kebagiaian n ketenagan mukmin* (2nd ed.). Surabaya: Surabaya Bina Ilmu.
- Hazem Doufesh, Fatimah Ibrahim, Noor Azinaa Ismail, Wan Azman Wan Ahmad. (2013). Assessment of heart rates and blood pressure in different Salat positions. *Science, Journals of Physics Therapy and*, 25, 211–214. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.211>
- Henry, H. M. (2013). Spiritual Energy of Islamic Prayers as a Catalyst for Psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 54(2), 387–398. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9780-4>
- Iskandar, & Mif Rohim Noyo Sarkun. (2016). Pengaruh Zikrullah Pada Manusia Menurut Perspektif Sains. *Sains Humanika*, 2 (2012), 125–132.
- Jawatankuasa Perunding Hukum Syarak Negeri Pahang. (2008). Hukum Senaman Yoga Menurut Islam. Retrieved October 2, 2016, from <http://mufti.pahang.gov.my/index.php/2012-12-11-06-41-06/2012-12-11-06-44-13/2012-12-11-06-44-58/2008/26-hukum-senaman-yoga-menurut-islam>
- Johnson, S., Gur, R. M., David, Z., & Currier, E. (2013). One-Session Mindfulness Meditation: A Randomized Controlled Study of Effects on Cognition and Mood. *Mindfulness*, 6(1), 88–98. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0234-6>
- Keller, A., Meyer, B., Wohlbier, H. G., Overath, C. H., & Kropp, P. (2016). Migraine and Meditation: Characteristics of Cortical Activity and Stress Coping in Migraine Patients, Meditators and Healthy Controls???An Exploratory Cross-Sectional Study. *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 41(3), 307–313. <https://doi.org/10.1007/s10484-016-9334-0>
- Khalili, A. (1991). *Al Ghazali dan konsep Al Nur*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Ma'ruf, S. (2005). *Konsep Tafakur Menurut Al-Qur'an Dalam Membentuk Kepribadian Muslim Ideal*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG.

- Mohamad, S. P., Mohd Yusoff, Z., & Hasan Adli, D. S. (2013). Terapi Bunyi Melalui Bacaan Al-Quran Bagi Masalah Emosi. *International Journal*, 5, 53–72.
- Noor, M. (2012). *Pembinaan modul bimbingan. Pembinaan modul bimbingan*. UNIVERSITI UTARA MALAYSIA.
- Nor Azah Abdul Aziz. (2011). Kaedah Menangani Stres dengan Solat. *Journal of Islamic and Arabic Education*, 3(2), 1–10.
- Norazlina, & Shakirah, N. (2016). Theories and Modules Applied in Islamic Counseling Practices in Malaysia. *Journal of Religion and Health*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0246-3>
- Nubli, M., & Azham. (2015). A Study of the Effect of Dzikir on the Psychology of Students with Disciplinary Problem using Heart Rate Variability (HRV). *International Journal in Management and Social Science*, 3(3), 52–58.
- Rohaizan, B., W Aeshah Ameiha, W. A., Mohd Shahril, O., & Syed Hadhrullatfhi, S. O. (2014). The Spiritual Competence Aspect in Counselling Service. *International Journal of Management Sciences*, 2(10), 469–478.
- Salasiah Hanin Hamjah, Fariza Md. Sham, Siti Norlina Muhamad, A'dawiyah Ismail, Mohd Izhar Ariff Mohd Kashim, Rozmi Ismail, & Intan Farhana Saporudin. (2014). Pendekatan Spiritual dalam Menangani Histeria. *Journal Science Humanika*, 2(1), 71–76.
- Salasiah, Shakirah, N., Zainab, Adawiyah, & Nadhirah. (2015). The Application of Ibadah (Worship) in Counseling: Its Importance and Implications to Muslim Clients. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0122-6>
- Shakirah, N., & Azizan, M. (2015). Tafakur as the Spiritual Mechanism for Environment Conservation. *Journal of Religious & Theological Information*, 14(1–2), 1–12. <https://doi.org/10.1080/10477845.2015.1035195>
- Yasir, M. (1998). *Manusia Menurut Al Ghazali*. Jakarta: Rajawali Press.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19(2), 597–605. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>