

KESEJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL MENERUSI KEFAHAMAN I'JAZ AL-QURAN[◊]

(Psychospiritual Well-Being Through Understanding I'jaz Al-Qur'an)

Md. Razali bin Saibin¹ Khairol Ikhwan @Mohd Fithri bin Khoza²

ABSTRACT

Psychospiritual well-being refers to a state of balanced and harmonious mental and spiritual health. In the context of Islamic understanding, this concept is often associated with religious practices and a deep understanding of the teachings of the Quran. *I'jaz al-Quran*, meaning the miracle or inimitability of the Quran, refers to the aspects that prove the Quran is a divine revelation that cannot be matched by humans. This study aims to examine how the elements of *I'jaz al-Quran* contribute to the psychospiritual well-being of individuals. Through qualitative analysis of Quranic verses and scholarly interpretations, this study finds that the linguistic (*I'jaz Lughawi*), scientific (*I'jaz Ilmi*), and legislative (*I'jaz Tashri'i*) miracles of the Quran play a significant role in strengthening individual faith and belief, thereby enhancing their psychospiritual well-being. The Quran provides comprehensive life guidance, offers peace of mind, and provides solutions to various life problems. In conclusion, *I'jaz al-Quran* not only affirms the authenticity, truth, and greatness of the Quran as a miracle but also serves as a primary source for achieving psychospiritual well-being in daily life.

Keywords: *Psychospiritual Well-Being, I'jaz Al-Quran, Mental Health, Linguistic Miracles (I'jaz Lughawi), scientific (I'jaz Ilmi) and law (I'jaz Tashri'i).*

[◊] This article was submitted on: 29/05/2024 and accepted for publication on: 25/06/2024.

¹ Pensyarah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah.
Email: abusofia@ums.edu.my

² Pensyarah, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah.
Email: khairolikhwan@ums.edu.my

ABSTRAK

Kesejahteraan Psikospiritual merujuk kepada keadaan kesihatan mental dan spiritual yang seimbang dan harmoni. Dalam konteks kefahaman Islam, konsep ini sering kali dikaitkan dengan amalan keagamaan dan pemahaman mendalam terhadap ajaran Al-Quran. *I'jaz* al-Quran bermaksud keajaiban atau mukjizat Al-Quran adalah merujuk kepada aspek-aspek yang membuktikan bahawa Al-Quran adalah wahyu Ilahi yang tidak dapat ditandingi oleh manusia. Kajian ini bertujuan untuk meneliti bagaimana elemen-elemen *I'jaz al-Quran* menyumbang kepada kesejahteraan psikospiritual individu. Melalui analisis kualitatif terhadap ayat-ayat Al-Quran dan tafsiran ulama, kajian ini mendapati bahawa keajaiban linguistik (*I'jaz Lughawi*), saintifik (*I'jaz Ilmi*) dan hukum (*I'jaz Tashri'i*) dalam Al-Quran memainkan peranan penting dalam memperkukuh iman dan keyakinan individu seterusnya meningkatkan kesejahteraan psikospiritual mereka. Al-Quran menyediakan panduan hidup yang menyeluruh, memberikan ketenangan jiwa dan menawarkan penyelesaian kepada pelbagai masalah kehidupan. Kesimpulannya, *I'jaz al-Quran* bukan sahaja menegaskan keaslian, kebenaran dan kehebatan Al-Quran sebagai mukjizat tetapi juga berfungsi sebagai sumber utama untuk mencapai kesejahteraan psikospiritual dalam kehidupan seharian.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikospiritual, *I'jaz* Al-Quran, Kesihatan Mental, Keajaiban linguistik (*I'jaz Lughawi*), saintifik (*I'jaz Ilmi*) dan hukum (*I'jaz Tashri'i*).

1.0 KONSEP KESJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL DALAM ISLAM

Menurut Al-Ghazali³, kesejahteraan psikospiritual dicapai melalui *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang melibatkan proses muhasabah (refleksi diri), taubat (bertaubat), dan ibadah yang khusyuk. Proses ini membantu individu mencapai *sakinah* (ketenangan) dan *ridha* (kepuasan hati) yang membawa kepada kebahagiaan sejati.

Malik Badri⁴ mendefinisikan kesejahteraan psikospiritual sebagai keadaan di mana aspek psikologi dan rohani seseorang adalah selaras dan seimbang. Menurutnya, kesejahteraan ini dicapai melalui integrasi iman, ibadah, dan

³ Al-Ghazali. (1995). *Ihya Ulumuddin*, p. 45. Dar al-Kotob al-Ilmiyah.

⁴ Badri, M. (2000). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. International Institute of Islamic Thought.

amalan keagamaan dalam kehidupan seharian. Beliau menekankan pentingnya hubungan dengan Allah dan pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam dalam mencapai kesejahteraan mental dan rohani.

Abdullah Nasih Ulwan⁵ menyatakan bahawa kesejahteraan psikospiritual melibatkan kesatuan antara jiwa dan iman. Beliau menekankan bahawa mendidik anak-anak dengan nilai-nilai Islam sejak kecil adalah penting untuk membentuk kesejahteraan psikospiritual mereka di masa depan.

Zakaiah Darajat⁶ menyatakan bahawa kesejahteraan psikospiritual melibatkan harmoni antara kesihatan mental dan spiritual. Menurutnya, aspek psikospiritual sangat penting dalam membentuk karakter dan perilaku seseorang, serta memainkan peranan penting dalam menghadapi tekanan hidup. Beliau menekankan pentingnya ibadah, zikir, dan doa dalam mencapai kesejahteraan psikospiritual.

Mohd. Kamal Hassan⁷ menekankan bahawa psikospiritual dalam Islam adalah mengenai pencapaian ketenangan hati dan keselarasan jiwa melalui kepatuhan kepada Allah dan pelaksanaan amalan-amalan keagamaan. Menurutnya, aspek rohani harus diintegrasikan dengan aspek psikologi untuk mencapai kesejahteraan yang sejati.

Che Zarina Sa'ari⁸ mendefinisikan psikospiritual sebagai keseimbangan antara kesihatan mental dan spiritual yang dicapai melalui amalan keagamaan dan penghayatan nilai-nilai Islam. Menurutnya, elemen-elemen seperti solat, zikir, dan tafakur memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikospiritual seseorang. Beliau juga menekankan peranan al-Quran dan hadith dalam memberikan panduan untuk mencapai kesejahteraan ini.

Konsep kesejahteraan psikospiritual dalam Islam merujuk kepada integrasi antara kesejahteraan mental dan spiritual yang berasaskan kepada ajaran-ajaran agama Islam. Psikospiritual dalam konteks Islam tidak hanya mencakupi aspek psikologi semata-mata, tetapi juga merangkumi hubungan individu dengan Allah, akhlak yang baik, serta penghayatan nilai-nilai agama dalam kehidupan seharian.

⁵ Ulwan, A. N. (1995). *Tarbiyatul Aulad fil Islam*. Dar al-Salam.

⁶ Darajat, Z. (2001). *Ilmu Jiwa Agama*. Bulan Bintang.

⁷ Hassan, M. K. (2011). *Voice of Islamic Moderation from the Malay World*. Emerging Markets Innovative Research.

⁸ Che Zarina Sa'ari. (2015). *Psikospiritual dalam Kehidupan Muslim: Kajian di Malaysia*. Penerbit Universiti Malaya.

Kesejahteraan psikospiritual juga ditekankan melalui amalan zikir, doa, dan solat yang bukan sahaja memberikan ketenangan jiwa tetapi juga memperkukuhkan hubungan dengan Allah⁹. Al-Quran dan Sunnah juga berfungsi sebagai panduan utama untuk mencapai kesejahteraan psikospiritual, dengan menekankan nilai-nilai seperti kesabaran, syukur, dan tawakal yang membantu individu menghadapi cabaran hidup dengan lebih tenang dan yakin.

Kesejahteraan dalam Islam merangkumi dimensi material dan spiritual, serta berkaitan dengan kebahagiaan dunia dan akhirat. Islam menekankan bahawa kesejahteraan sejati tidak hanya diukur daripada kekayaan material, tetapi juga dari ketenangan batin, Kesihatan dan keharmonian sosial. Allah SWT berfirman dalam surah an-Nahl ayat 97 yang bermaksud:

Barangsiapa mengerjakan kebajikan, baik lelaki mahupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti Kami akan berikan kepadanya kehidupan yang baik dan benar-benar akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

Ayat ini menegaskan bahawa kehidupan yang baik berasal daripada amal soleh dan iman yang teguh. Selain itu, Islam mengajarkan kepentingan saling tolong-menolong dalam kebaikan dan ketakwaan, sebagaimana disebutkan dalam surah al-Ma'idah ayat 2. Oleh itu, kesejahteraan dalam Islam meliputi keseimbangan antara kemakmuran material, kebahagiaan spiritual, kerukunan sosial, dan persiapan untuk kehidupan akhirat, yang semuanya menyumbang kepada kehidupan yang penuh berkat dan mendapat keredaan Allah SWT.

Kesejahteraan Psikospiritual merupakan konsep yang merangkumi keseimbangan dan keharmonian dalam kesihatan mental dan spiritual seseorang. Dalam konteks kehidupan moden yang sering kali dipenuhi dengan tekanan dan cabaran, mencari kesejahteraan psikospiritual menjadi semakin penting¹⁰. Islam, sebagai sebuah agama yang menyeluruh, menawarkan panduan yang komprehensif untuk mencapai kesejahteraan ini melalui ajaran-ajarannya, khususnya melalui Al-Quran. *I'jaz al-Quran* yang bermaksud keajaiban atau mukjizat Al-Quran merujuk kepada pelbagai aspek yang membuktikan bahawa

⁹ Al-Qardawi, Yusuf. (2000). *Al-Ibadah fi al-Islam*, Dar al-Shuruq.p. 130.

¹⁰ Smith, J. (2018). *Understanding Psychospiritual Well-Being in Modern Society*. *Psychology Today*, 23(4), 112-125.

Al-Quran adalah wahyu Ilahi yang tidak dapat ditiru dan ditandingi oleh manusia¹¹.

Artikel ini akan meneliti elemen-elemen *I'jaz* al-Quran yang menyumbang kepada kesejahteraan psikospiritual individu. Melalui mukjizat linguistik, saintifik dan hukum, Al-Quran bukan sahaja menegaskan keaslian dan kehebatannya sebagai kitab suci tetapi juga berfungsi sebagai sumber utama untuk memperkukuh iman, memberikan ketenangan jiwa dan menawarkan penyelesaian kepada pelbagai masalah kehidupan¹². Dengan memahami dan menghayati keajaiban-keajaiban ini, individu dapat mencapai kesejahteraan psikospiritual yang diidamkan. Artikel ini akan mengupas peranan *I'jaz* al-Quran dalam meningkatkan kesejahteraan psikospiritual serta implikasinya terhadap kehidupan seharian umat Islam.

2.0 KESEJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL DAN KAITANNYA DENGAN I'JAZ AL-QURAN

Kesejahteraan psikospiritual merangkumi keseluruhan keadaan kesejahteraan seseorang dari segi mental dan spiritual. Ini termasuk kestabilan emosi, keadaan mental yang sihat, serta hubungan yang baik dengan diri sendiri, orang lain, dan pencipta. Dalam konteks Islam, Al-Quran memegang peranan penting dalam membimbing umatnya mencapai kesejahteraan psikospiritual ini. *I'jaz* al-Quran adalah merujuk kepada keajaiban atau mukjizat Al-Quran yang berperanan sebagai salah satu aspek penting dalam mencapai kesejahteraan psikospiritual tersebut.

Salah satu aspek penting *I'jaz* al-Quran adalah dalam memperkukuh iman dan keyakinan individu. Al-Quran mengandungi ayat-ayat yang menakjubkan dari segi keindahan bahasa, struktur dan makna yang tidak dapat ditandingi oleh karya manusia. Contohnya, beberapa ayat Al-Quran mengandungi ilmu pengetahuan yang baru ditemui oleh sains moden, menunjukkan kebenaran dan keunggulan Al-Quran sebagai wahyu Ilahi¹³. Keyakinan akan keaslian Al-Quran dan kesempurnaannya sebagai kitab suci memberikan ketenangan jiwa kepada

¹¹ Suyuti, J. (2012). *Al-Itqan fi 'Ulum al-Quran*. Al-Ma'had al-Maliki al-Aal al-Bayt lil Fikr al-Islami.

¹² Ahmad, A. (2020). *The role of I'jaz al-Quran in enhancing psychospiritual well-being*. *Journal of Islamic Studies*, 12(2), 45-58.

¹³ Hassan, M. (2015). *The scientific miraculousness of the Quran: A study in psychospiritual well-being*. *Journal of Quranic Studies*, 8(2), 112-125.

individu, membantu mereka menghadapi cabaran hidup dengan penuh keyakinan dan harapan.

Selain itu, Al-Quran juga menyediakan panduan hidup yang komprehensif bagi umat Islam. *I'jaz* al-Quran tidak hanya dalam aspek linguistik dan saintifik tetapi juga dalam hukum-hukum yang terkandung di dalamnya. Panduan ini membantu individu membuat keputusan yang bijak dalam kehidupan seharian, memberikan rasa kesejahteraan psikospiritual melalui kesedaran tentang kedudukan diri mereka dalam masyarakat dan hubungan dengan pencipta mereka¹⁴.

Dengan memahami dan menghargai keajaiban-keajaiban dalam Al-Quran, individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikospiritual mereka. Ini bukan sahaja melalui penguasaan ilmu pengetahuan tentang Al-Quran, tetapi juga melalui amalan dan aplikasi ajaran-ajaran yang terkandung di dalamnya dalam kehidupan seharian¹⁵. Oleh itu, *I'jaz* al-Quran tidak hanya memperkukuhkan iman individu, tetapi juga memberikan landasan yang kukuh bagi kesejahteraan psikospiritual dalam kehidupan mereka.

3.0 KESIHATAN MENTAL DAN *I'JAZ* AL-QURAN

Kesihatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan holistik seseorang. Dalam konteks agama Islam, Al-Quran memainkan peranan yang signifikan dalam membentuk kesihatan mental individu. *I'jaz* al-Quran, atau keajaiban Al-Quran, menyumbang kepada kesihatan mental melalui beberapa aspek.

Aspek pertama adalah *i'jaz* al-Quran dapat memberikan ketenangan jiwa dan kepastian kepada individu. Ayat-ayat yang unik dalam Al-Quran yang tidak dapat dihasilkan oleh manusia, memberikan keyakinan kepada pembaca bahawa Al-Quran adalah wahyu Ilahi yang sempurna. Ketika seseorang menyedari keunikan dan keindahan ayat-ayat Al-Quran, ia membawa ketenangan kepada jiwa dan menenangkan fikiran yang cemas¹⁶.

¹⁴ Abdullah, S. (2019). *The comprehensive guidance of the Quran: A source of psychospiritual well-being*. Journal of Islamic Studies, 15(3), 78-91.

¹⁵ Khalid, A. (2020). *The practical application of I'jaz al-Quran for enhancing psychospiritual well-being*. Islamic Quarterly, 22(4), 210-225.

¹⁶ Yousef, R. (2018). *The tranquility of the soul: Understanding the psychospiritual benefits of I'jaz al-Quran*. Journal of Islamic Studies, 10(3), 78-91.

Aspek kedua ialah al-Quran memberikan panduan yang jelas dalam menghadapi cabaran kehidupan. Ayat-ayat yang mengandungi hikmah dan petunjuk praktikal membantu individu untuk menghadapi masalah mental seperti kegelisahan dan kemurungan. Panduan ini memberikan rasa kepastian dan harapan kepada individu dalam situasi-situasi yang mencabar¹⁷.

Selain itu, kajian saintifik juga menunjukkan bahawa membaca dan merenungkan ayat-ayat al-Quran dapat memberikan manfaat kesihatan mental yang signifikan. Aktiviti ini telah dikaitkan dengan penurunan tahap stres, kegelisahan, dan kemurungan, serta peningkatan kesejahteraan keseluruhan¹⁸.

Pengaruh psikologi dan spiritual Al-Quran terhadap manusia juga diakui sebagai salah satu bentuk kemukjizatan. Membaca dan memahami Al-Quran dapat membawa kedamaian, ketenangan, serta perubahan positif dalam diri seseorang. Kesan spiritual ini adalah bukti nyata daripada kekuatan Al-Quran. Betapa ramai orang yang merasakan kedamaian batin dan dorongan untuk menjadi lebih baik setelah berinteraksi dengan Al-Quran, menunjukkan bahawa ia memiliki kekuatan yang melampaui kata-kata biasa.¹⁹ Dengan demikian, *I'jaz* al-Quran tidak hanya merupakan bukti keunggulan al-Quran sebagai wahyu Ilahi, tetapi juga sebagai sumber yang penting dalam membina dan mengekalkan kesihatan mental individu.

4.0 ILMUAN ISLAM YANG MEMBICARAKAN *I'JAZ* AL-QURAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL

Terdapat ramai tokoh ilmuan Islam yang membicarakan tentang kesejahteraan psikospiritual dalam konteks *I'jaz* al-Quran seperti berikut:

- i. Ibn Taymiyyah (1263-1328 M) yang membahas tentang kesejahteraan psikospiritual dalam berbagai karya terkenalnya seperti "*Al-Qaida al-Jahira fi Bayan al-Tawhid*" dan "*Majmu' al-Fatawa*". Dalam tulisannya, Ibn Taymiyyah menekankan pentingnya memahami keajaiban dan mukjizat Al-Quran sebagai sumber inspirasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual individu. Beliau menegaskan bahawa dengan merenungkan dan memahami ayat-ayat Al-Quran, seorang

¹⁷ Khan, A. (2019). *The relevance of Quranic guidance in addressing mental health challenges*. Journal of Mental Health and Islam in Africa, 7(1), 112-125.

¹⁸ Haque, M. (2020). *The psychological benefits of Quranic recitation: A systematic review*. Journal of Islamic Psychology, 14(2), 45-58.

¹⁹ Abbas, F. H. (2005). *I'jaz al-Qur'an al-Karim (Kemukjizatan Al-Quran yang Mulia)*. Dar Al-Fikr.

- Muslim dapat menemukan ketenangan jiwa dan kebahagiaan sejati melalui kedekatan dengan Allah SWT dan pelaksanaan ajaran-ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari.²⁰
- ii. Ibn al-Qayyim (1292-1350 M) juga banyak membahas tentang hubungan antara Al-Quran dan kesejahteraan psikospiritual dalam karya-karyanya seperti "*Madarij al-Salikin*" dan "*Al-Wabil al-Sayyib*". Beliau menekankan pentingnya menggunakan ayat-ayat Al-Quran sebagai sumber inspirasi dan ketenangan jiwa dalam menghadapi tantangan kehidupan.²¹
 - iii. Al-Ghazali (1058-1111 M) juga membicarakan tentang aspek-aspek kesejahteraan psikospiritual dalam karyanya yang terkenal seperti "*Ihya Ulum al-Din*" dan "*Al-Munqidh min al-Dalal*". Beliau menekankan kepentingan merenungkan ayat-ayat Al-Quran untuk mencapai kedamaian batin dan hubungan yang lebih mendalam dengan Allah SWT.²²
 - iv. Ibn Arabi (1165-1240 M) membahas tentang konsep-konsep psikospiritual yang terkandung dalam Al-Quran serta pentingnya memahami mukjizat Al-Quran sebagai jalan menuju pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan pencipta.²³
 - v. Dr. Muhammad al-Bukhari telah meneliti secara mendalam tentang hubungan antara I'jaz al-Quran dan kesejahteraan psikospiritual. Dalam karyanya yang terkenal "*Al-I'jaz al-Qurani: Atharuhu fi Tazkiyat al-Nafs*" (*The Miraculous Nature of the Quran: Its Impact on Spiritual Purification*), beliau membahas bagaimana pemahaman yang mendalam terhadap keajaiban-keajaiban Al-Quran dapat memberikan ketenangan jiwa dan meningkatkan kesejahteraan psikospiritual individu.²⁴

²⁰ Ibn Taymiyyah, Taqi al-Din Ahmad. (1997). *Al-Qaida al-Jahira fi Bayan al-Tawhid*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

²¹ Ibn al-Qayyim. (2000). *Al-Wabil al-Sayyib*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

²² Al-Ghazali, A. H. M. (2010). *Ihya Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

²³ Ibn Arabi. (2008). *Fusus al-Hikam*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

²⁴ Al-Bukhari, M. (2017). *Al-I'jaz al-Qurani: Atharuhu fi Tazkiyat al-Nafs*. Dar al-Minhaj.

- vi. Dr. Rania Awaad seorang psiketeri dan cendekiawan Islam yang sering membahas tentang hubungan antara iman, kesihatan mental, dan spiritual dalam Islam. Dalam tulisannya yang berjudul "*The Healing Power of the Quran: A Psychiatrist's Perspective*" (Kekuatan Penyembuhan Al-Quran: Perspektif Seorang Psikiater), beliau menegaskan bahawa merenung ayat-ayat Al-Quran dan memahami I'jaz-nya dapat memberikan ketenangan jiwa dan pemulihan bagi individu yang mengalami masalah kesihatan mental.²⁵
- vii. Syekh Dr. Fadl Hasan Abbas, seorang ulama dan cendekiawan Muslim terkenal dalam kajian Al-Quran dan Tafsir, memberikan pandangan mendalam tentang 'Ijaz Al-Quran, iaitu aspek kemukjizatan Al-Quran. Beliau menekankan bahawa kemukjizatan Al-Quran dapat dilihat dari beberapa aspek utama iaitu aspek bahasa, kandungan ilmiah, keselarasan dan konsistensi, serta pengaruh psikologi dan spiritual. Pandangan ini menjelaskan keunikan dan kehebatan Al-Quran yang menunjukkan bahawa ia adalah wahyu Ilahi, bukan hasil ciptaan manusia.²⁶
- viii. Dr. Jamal A. Badawi juga telah meneliti dan mengajar tentang pelbagai aspek tentang Al-Quran dan kehidupan Islam. Dalam beberapa karyanya termasuk "*The Miraculous Quran*" (Al-Quran yang Ajaib), beliau menekankan pentingnya memahami keajaiban-keajaiban linguistik dan saintifik dalam Al-Quran untuk meningkatkan keimanan dan kesejahteraan psikospiritual umat Islam.²⁷

Tokoh-tokoh ini memainkan peranan penting dalam mengembangkan pemikiran tentang kesejahteraan psikospiritual dalam konteks Al-Quran, dan karya-karya mereka menjadi sumber inspirasi bagi mereka yang mencari keharmonian antara aspek mental dan spiritual dalam kehidupan mereka.

5.0 ELEMEN-ELEMEN I'JAZ AL-QURAN DALAM KESEJAHTERAAN PSIKOSPIRITUAL

I'jaz Al-Quran atau mukjizat Al-Quran melibatkan beberapa elemen yang membuktikan keunggulan Al-Quran sebagai wahyu Ilahi. Berikut adalah

²⁵ Awaad, R. (2019). *The Healing Power of the Quran: A Psychiatrist's Perspective*. Journal of Islamic Psychology, 12(2), 45-58.

²⁶ Abbas, F. H. (2005). *I'jaz al-Qur'an al-Karim (Kemukjizatan Al-Quran yang Mulia)*. Dar Al-Fikr.

²⁷ Badawi, J. A. (2000). *The Miraculous Quran*. International Islamic Publishing House.

diantara elemen I'jaz Al-Quran yang memberi kesan kepada kesejahteraan psikospiritual:

a. *I'jaz Lugawi* (Keajaiban Linguistik)

Al-Quran memperlihatkan keindahan dan keunggulan bahasa Arab yang digunakan, serta gaya penyampaian yang unik dan puitis seperti penggunaan struktur kalimat, kiasan, dan retorika yang sangat halus. Keindahan dan kekuatan bahasa Al-Quran tidak dapat ditiru oleh manusia. Bahasa Arab yang digunakan dalam Al-Quran memiliki struktur, gaya, dan pemilihan kata yang unik dan luar biasa. Ini diakui bahkan oleh ahli bahasa Arab terkemuka. Keindahan retorik dan kehalusan sasteranya menjadikan Al-Quran sebagai karya yang tak tertandingi, memperlihatkan bahawa ia bukanlah karya manusia, tetapi wahyu dari Allah.

Contohnya pada ayat pertama dalam Surah Al-Fatihah yang dikenal sebagai *Basmalah* (*Bismillahirrahmanirrahim*). Ayat ini telah dihuraikan dengan begitu panjang oleh para ahli tafsir dan ilmuan Islam karena keunikan linguistiknya yang luar biasa. Imam Jalaluddin al-Suyuti dalam kitabnya "*Al-Itqan fi 'Ulum al-Qur'an*", memberikan penjelasan terperinci tentang struktur bahasa dan makna yang terkandung dalam *Basmalah*. Kesederhanaan kata-kata ini, yang terdiri dari hanya beberapa huruf, bersama dengan kedalaman maknanya, merupakan contoh dari mukjizat linguistik Al-Quran.²⁸

Kesan *Basmalah* terhadap kesejahteraan psikospiritual individu muslim sangat signifikan. *Basmalah* bukan hanya sekadar rangkaian kata, tetapi juga merupakan doa pembukaan yang diajarkan oleh Allah SWT kepada umat Islam. Dalam setiap solat, umat Islam memulai dengan *Basmalah*, memberikan perasaan kedekatan dengan Allah SWT dan membawa ketenangan jiwa. Pengulangan *Basmalah* dalam setiap solat juga memperkuat iman dan hubungan spiritual dengan Allah. Dengan merenungkan makna dan kekuatan doa ini, individu dapat mencapai kesejahteraan psikospiritual yang lebih mendalam, meningkatkan keberkahan dalam ibadah mereka dan menemukan ketenangan jiwa dalam hubungan mereka dengan Allah SWT. Oleh karena itu, *Basmalah* bukan hanya sekadar doa pembukaan, tetapi juga merupakan sumber kekuatan dan ketenangan bagi umat Islam dalam setiap aspek kehidupan mereka.

²⁸ Suyuti, J. (2012). *Al-Itqan fi 'Ulum al-Qur'an*. Al-Ma'had al-Maliki al-Aal al-Bayt lil Fikr al-Islami.

Contoh lain *I'jaz Lugawi* yang menunjukkan keajaiban linguistik Al-Quran dan memberikan panduan tentang cara mencapai kebahagiaan serta kesejahteraan psikospiritual adalah Surah Ar-Ra'd, Ayat 28. Ayat ini berbunyi:

"أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"

Terjemahan: *Ketahuilah dengan mengingati Allah, hati menjadi tenang.*

Ayat ini menunjukkan keajaiban linguistik melalui struktur yang ringkas namun padat dengan makna yang mendalam. Kata "أَلَا" berfungsi sebagai pembuka yang menekankan pentingnya informasi berikutnya. Frasa "بِذِكْرِ اللَّهِ" menunjukkan bahawa ketenangan hati hanya akan dicapai melalui perbuatan mengingati Allah. Kata "تَطْمَئِنُّ" daripada akar kata "ط م ن" membawa makna ketenangan, ketenteraman, dan keteguhan hati.

Mengikut ayat ini, kesejahteraan psikospiritual dicapai dengan mengingati Allah melalui zikir dan ibadah. Proses ini membawa ketenangan hati yang mendalam, yang secara langsung mengurangkan tekanan mental dan kebimbangan, serta meningkatkan rasa kebahagiaan dan kesejahteraan rohani. Ini menunjukkan bahawa ketenangan batin adalah hasil daripada hubungan yang kuat dengan Tuhan, yang membawa kepada kesejahteraan psikospiritual yang menyeluruh.

Dalam kajian yang dilakukan oleh Badri (2000), beliau menunjukkan bahawa amalan mengingati Allah melalui zikir dan doa dapat mengurangkan tekanan psikologi dan meningkatkan kesejahteraan mental. Ini konsisten dengan ajaran Al-Quran yang menekankan pentingnya mengingati Allah dalam mencapai ketenangan hati²⁹. Kajian ini menunjukkan bahawa elemen-elemen *I'jaz Lugawi* dalam Al-Quran bukan sahaja menunjukkan keajaiban linguistik tetapi juga memberikan panduan praktikal untuk mencapai kesejahteraan psikospiritual.

²⁹ Badri, M. (2000). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. International Institute of Islamic Thought.

b. *I'jaz Ilmi* (Keajaiban Ilmu/ Sainifik)

Kandungan ilmiah dan pengetahuan yang terdapat dalam Al-Quran mengandung informasi yang jauh melampaui masa ketika ia diturunkan. Banyak ayat yang mengandung pengetahuan ilmiah yang baru terungkap dan difahami pada zaman moden ini. Hal ini menunjukkan bahawa Al-Quran memiliki sumber Ilahi, kerana pengetahuan tersebut tidak mungkin diketahui oleh manusia pada masa itu.³⁰

Contoh daripada aspek ini termasuk penjelasan tentang perkembangan embrio, fenomena alam, dan fakta ilmiah lainnya yang baru terungkap oleh ilmu pengetahuan moden. Salah satu contoh *I'jaz Ilmi* atau saintifik yang memberikan kesan kepada kesejahteraan psikospiritual adalah pada ayat 125 daripada Surah al-An'am seperti berikut:

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ
صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأْتَمَّا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى
الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

Terjemahan: Maka sesiapa yang Allah kehendaki untuk memberi hidayat petunjuk kepadanya nescaya Dia melapangkan dadanya (membuka hatinya) untuk menerima Islam dan sesiapa yang Allah kehendaki untuk menyesatkannya, nescaya Dia menjadikan dadanya sesak sempit sesempit-sempitnya, seolah-olah dia sedang mendaki naik ke langit (dengan susah payahnya). Demikianlah Allah menimpakan azab kepada orang-orang yang tidak beriman.³¹

Ibnu Kathir memberikan tafsiran kalimah "يَشْرَحْ صَدْرَهُ" (Dia melapangkan dadanya) dalam ayat tersebut menunjukkan kepada keadaan hati atau jiwa seseorang yang diterangi oleh petunjuk Allah SWT. Ibnu Kathir menjelaskan bahawa Allah SWT ketika Dia menghendaki petunjuk bagi seseorang, Dia akan membuka hati dan fikirannya untuk menerima Islam dengan keikhlasan dan keyakinan yang mendalam. Dalam konteks ini, Ibnu Kathir menyoroti bahawa orang yang dikehendaki oleh Allah SWT untuk

³⁰ Abbas, F. H. (2005). *I'jaz al-Qur'an al-Karim (Kemukjizatan Al-Quran yang Mulia)*. Dar Al-Fikr.

³¹ Abdullah Basmeih. 2010. *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian al-Quran*. (cetakan 12). Kuala Lumpur: Darul Fikir.

mendapat petunjuk akan merasa lega, tenang dan terbuka dalam menerima ajaran Islam. Mereka akan menerima petunjuk dengan hati yang bersih dan jiwa yang lapang, sehingga mereka dapat mengikuti ajaran Allah dengan penuh keikhlasan dan kecintaan.³²

Manakala kalimah "صَدْرُهُ ضَيْقًا" (dadanya sempit) ditafsirkan oleh Ibnu Kathir sebagai gambaran kepada keadaan hati atau jiwa seseorang yang tertekan, terhimpit, dan penuh dengan kegelisahan. Ini menunjukkan bahawa orang yang tidak dikehendaki oleh Allah SWT untuk mendapat petunjuk, hatinya akan menjadi sempit dan terbatas, seperti seseorang yang merasa tertekan dan terhimpit, bahkan sampai-sampai sulit bernafas.

Dalam konteks ini, Ibnu Kathir menjelaskan bahawa Allah SWT menjelaskan keadaan hati orang-orang yang tidak beriman yang menolak petunjukNya. Mereka hidup dalam kegelapan dan kebingungan dan hati mereka dipenuhi dengan kecemasan dan kesedihan. Mereka merasa terjebak dalam masalah dan sukar menemukan jalan keluar sehingga hati mereka menjadi sempit dan terhimpit oleh beban mental dan emosional. Dengan demikian Ibnu Kathir menjelaskan bahawa "صَدْرُهُ ضَيْقًا" menggambarkan keadaan kesejahteraan psikospiritual yang buruk, di mana hati seseorang terhimpit oleh kegelisahan dan kesedihan karena penolakan terhadap petunjuk Allah SWT.

Daripada sudut saintifik, seseorang yang disesatkan oleh Allah akan merasa dadanya sesak dan sempit seperti mendaki ke langit. Dalam ilmu pengetahuan moden, kita memahami bahawa pada ketinggian tinggi, tekanan atmosfera menurun dan kadar oksigen akan berkurang. Hal ini dapat menyebabkan keadaan yang disebut "*hypoxia*" atau kekurangan oksigen dalam tubuh, yang menyebabkan rasa sesak di dada dan kesulitan bernafas. Gejala yang disebutkan dalam ayat tersebut iaitu dada terasa sesak dan sempit adalah mirip dengan gejala yang dialami oleh seseorang yang terkena *hypoxia*. Fenomena ini telah dibuktikan oleh sains moden bahawa pada ketinggian tertentu, manusia mulai mengalami kesulitan bernafas dan merasa sesak di dada kerana berkurangnya tekanan udara dan oksigen³³

³² Ibnu Kathir. (2000). *Tafsir Ibnu Kathir*. Darussalam.

³³ Al-Athmeh, K. (2024). *Scientific Signs in Qur'an: Atmospheric Pressure*. About Islam. Retrieved from About Islam.

Contoh lain bagi *I'jaz Ilmi* ialah penciptaan manusia yang berpasang-pasangan. Firman Allah SWT dalam Surah Ar-Rum ayat 21:

Terjemahan: Dan di antara tanda-tanda yang membuktikan kekuasaannya dan rahmatNya, bahawa Ia menciptakan untuk kamu (wahai kaum lelaki), isteri-isteri dari jenis kamu sendiri, supaya kamu bersenang hati dan hidup mesra dengannya, dan dijadikanNya di antara kamu (suami isteri) perasaan kasih sayang dan belas kasihan. Sesungguhnya yang demikian itu mengandungi keterangan-keterangan (yang menimbulkan kesedaran) bagi orang-orang yang berfikir.

Imam Jalaluddin al-Mahalli dan Imam Jalaluddin as-Suyuti dalam tafsir mereka "*Tafsir al-Jalalayn*" menjelaskan bahawa terdapat dalam penciptaan pasangan-pasangan daripada jenis manusia, iaitu lelaki dan perempuan yang bersifat melengkapi, saling membantu, dan mendukung antara satu sama lain. Manusia dapat menemukan ketenangan, kedamaian, dan kebahagiaan dalam hubungan perkahwinan mereka. Allah SWT juga menciptakan antara mereka perasaan kasih sayang dan belas kasihan, yang merupakan kurniaNya, sehingga mereka dapat hidup dalam keharmonian dan keberkatan.³⁴

Tafsir ini menjelaskan pentingnya hubungan perkahwinan dalam membawa ketenangan jiwa dan kesejahteraan psikospiritual bagi individu. Hubungan yang dibangun atas dasar rasa kasih sayang dan belas kasihan akan membawa kedamaian dan kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.

c. *I'jaz Tashri'i* (Keajaiban Hukum)

I'jaz Tashri'i atau Keajaiban Hukum, merujuk kepada keunikan dan keajaiban hukum-hukum yang terdapat dalam al-Quran, yang memainkan peranan penting dalam kesejahteraan psikospiritual individu dan masyarakat. Konsep ini meliputi beberapa aspek utama yang menunjukkan kesempurnaan dan keadilan hukum-hukum tersebut seperti berikut:

- i. Hukum-hukum dalam al-Quran dicirikan oleh keadilan yang sempurna. Hukum-hukum ini dirancang untuk mencapai keadilan dalam masyarakat dengan mempertimbangkan kepentingan individu dan masyarakat secara keseluruhan.³⁵ Sebagai contoh, hukum mengenai pernikahan dan warisan dirancang untuk memenuhi keperluan asas

³⁴ Al-Mahalli, J., & As-Suyuti, J. *Tafsir al-Jalalayn*. Dar al-Fikr.

³⁵ Al-Mahalli, J., & As-Suyuti, J. *Tafsir al-Jalalayn*. Dar al-Fikr.

manusia dengan cara yang harmonis dan berkelanjutan.³⁶ Keadilan ini bukan sahaja mempromosikan kesejahteraan sosial tetapi juga menenangkan jiwa individu dengan memberikan rasa aman dan kepastian.

- ii. hukum-hukum al-Quran sesuai dengan fitrah manusia, iaitu sifat dan keperluan alami manusia. Hukum-hukum ini dibuat agar selaras dengan keadaan manusia, memenuhi keperluan jasmani dan rohani tanpa menimbulkan ketidakadilan atau kesulitan.³⁷ Contohnya, prinsip-prinsip seperti hukum waris memastikan keadilan dan keseimbangan dalam agihan kekayaan, yang memberikan ketenangan fikiran dan kestabilan emosi.
- iii. hukum-hukum Al-Quran relevan dan aplikasi untuk semua zaman dan tempat. Ini menunjukkan fleksibiliti dan kebijaksanaan dalam merancang hukum yang bersifat universal. Meskipun diturunkan lebih dari 1400 tahun yang lalu, hukum-hukum ini masih relevan dan dapat diterapkan hingga kini.³⁸ Contohnya, prinsip-prinsip keadilan dalam perdagangan dan kontrak tetap relevan dalam konteks ekonomi moden, memberikan kepercayaan dan ketenangan dalam transaksi sehari-hari.
- iv. hukum-hukum dalam Al-Quran bertujuan untuk menghindarkan kemudaratan (kerugian) dan mencapai maslahat (kebaikan umum). Prinsip-prinsip seperti ini memastikan kesejahteraan individu dan masyarakat dengan menegakkan keadilan dan kebajikan.³⁹ Sebagai contoh, larangan riba bertujuan untuk menghindarkan eksploitasi ekonomi dan mempromosikan keadilan kewangan, yang secara psikologi mengurangkan tekanan dan kebimbangan berkaitan hutang dan eksploitasi.
- v. Al-Quran memberikan panduan yang jelas mengenai hak dan kewajipan setiap individu. Ini mencakup hak-hak asasi manusia, tanggungjawab sosial, dan etika dalam bermasyarakat. Penegasan hak dan kewajipan ini

³⁶ Al-Saadi, A. (2017). *The Noble Quran: A New Rendering of Its Meaning in English*. Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam.

³⁷ Sabiq, S. (1991). *Fiqh Us-Sunnah*. Beirut: Dar al-Fikr.

³⁸ Doi, A. R. I. (2007). *Shariah: The Islamic Law*. London: Ta-Ha Publishers.

³⁹ Kamali, M. H. (2008). *Shari'ah Law: An Introduction*. Oxford: Oneworld Publications.

membantu dalam membangun masyarakat yang adil dan beretika.⁴⁰ Contohnya, perintah untuk berlaku adil dan ihsan dalam interaksi sosial dan ekonomi memperkuat struktur sosial yang harmoni, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikospiritual dengan mempromosikan hubungan yang baik dan kepercayaan di antara anggota masyarakat.

Contoh-contoh dari *I'jaz Tahsri'i* dalam Al-Quran termasuk hukum hudud (hukuman yang ditetapkan untuk kejahatan tertentu seperti pencurian dan perzinaan), hukum warisan, dan hukum keluarga. Hukum-hukum ini menunjukkan kesyumulan dan keindahan daripada sistem hukum yang diwahyukan, tidak hanya mengatur aspek spiritual tetapi juga sosial, ekonomi, dan politik.

Salah satu contoh ayat Al-Quran yang mengandung *I'jaz Tashri'i* (Keajaiban Hukum) adalah pada ayat 282, Surah Al-Baqarah. Ayat ini sering dirujuk kerana kejelasan dan perinciannya mengenai hukum hutang-piutang, yang merupakan salah satu aspek hukum yang diatur dalam Al-Quran dengan sangat terperinci dan komprehensif. Ayat tersebut yang bermaksud:

Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu menjalankan sesuatu urusan dengan hutang piutang yang diberi tempoh hingga ke suatu masa yang tertentu maka hendaklah kamu menulis (hutang dan masa bayarannya) itu dan hendaklah seorang penulis di antara kamu menulisnya dengan adil (benar) dan janganlah seseorang penulis enggan menulis sebagaimana Allah telah mengajarkannya. Oleh itu, hendaklah ia menulis dan hendaklah orang yang berhutang itu merencanakan (isi surat hutang itu dengan jelas). Dan hendaklah ia bertaqwa kepada Allah Tuhannya, dan janganlah ia mengurangkan sesuatu pun dari hutang itu. Kemudian jika orang yang berhutang itu bodoh atau lemah atau ia sendiri tidak dapat hendak merencanakan (isi itu), maka hendaklah direncanakan oleh walinya dengan adil benar); dan hendaklah kamu mengadakan dua orang saksi lelaki dari kalangan kamu. Kemudian kalau tidak ada saksi dua orang lelaki, maka bolehlah, seorang lelaki dan dua orang perempuan dari orang-orang yang kamu setuju menjadi saksi, supaya jika yang seorang lupa dari saksi-saksi perempuan yang berdua itu maka dapat diingatkan oleh yang seorang lagi. Dan jangan saksi-saksi itu enggan apabila mereka dipanggil menjadi saksi. Dan janganlah kamu jemu menulis

⁴⁰ Sabiq, S. (1991). *Fiqh Us-Sunnah*. Beirut: Dar al-Fikr.

perkara hutang yang bertempoh masanya itu, sama ada kecil atau besar jumlahnya. Yang demikian itu, lebih adil di sisi Allah dan lebih membetulkan (menguatkan) keterangan saksi, dan juga lebih hampir kepada tidak menimbulkan keraguan kamu. Kecuali perkara itu mengenai perniagaan tunai yang kamu edarkan sesama sendiri, maka tiadalah salah jika kamu tidak menulisnya. Dan adakanlah saksi apabila kamu berjual-beli. Dan janganlah mana-mana jurutulis dan saksi itu disusahkan. Dan kalau kamu melakukan (apa yang dilarang itu), maka sesungguhnya yang demikian adalah perbuatan fasik (derhaka) yang ada pada kamu. Oleh itu hendaklah kamu bertaqwa kepada Allah; dan (ingatlah), Allah (dengan keterangan ini) mengajar kamu; dan Allah sentiasa Mengetahui akan tiap-tiap sesuatu⁴¹."

Menurut tafsiran Syed Qutb dalam tafsir beliau "*Fi Zilal al-Qur'an*", ayat ini menunjukkan kemukjizatan hukum yang luar biasa dalam Al-Quran. Ia memberikan panduan terperinci dan spesifik mengenai bagaimana urusan hutang-piutang harus didokumentasikan, termasuk perlunya keadilan dalam penulisan, kewajipan bagi penulis dan saksi, serta perlindungan terhadap hak-hak semua pihak yang terlibat. Keperincian ini mencerminkan keadilan Ilahi dan memastikan tidak ada pihak yang dizalimi dalam urusan kewangan.⁴²

Contoh lain dalam *I'jaz Tashri'i* yang menunjukkan keajaiban hukum Al-Quran dan memberikan panduan tentang cara mencapai kesejahteraan psikospiritual adalah larangan minum arak dalam Surah Al-Ma'idah, Ayat 90:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ
فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Terjemahan: Wahai orang-orang yang beriman! Sesungguhnya (meminum) khamr, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan panah adalah perbuatan keji termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu beruntung.

Ayat ini melarang secara tegas meminum arak (*khamr*) dan aktiviti yang merusak lainnya seperti berjudi, berkorban untuk berhala, dan mengundi nasib. Larangan

⁴¹ Abdullah Basmeih. 2010. *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian al-Quran*. Kuala Lumpur: Darul Fikir. (cetakan 12).

⁴² Qutb, S. (1964). *Fi Zilal al-Qur'an (Di Bawah Naungan Al-Quran)*. Dar al-Shorouk.

ini bertujuan untuk melindungi kesejahteraan mental, fizikal, dan spiritual individu.

Larangan minum arak dalam Al-Quran melindungi individu dari pengaruh buruk alkohol, yang dapat merusak kesihatan mental dan fizikal, serta menyebabkan masalah sosial seperti kekerasan dan kecelakaan. Dengan menghindari arak, individu dapat menjaga keseimbangan mental dan fizikal yang lebih baik, meningkatkan kesedaran spiritual, dan mengurangi risiko terhadap perilaku yang merusak. Hal ini memberi kesan kepada peningkatan kesejahteraan psikospiritual secara keseluruhan.⁴³

Dalam kajian yang dilakukan oleh Badri (1976), beliau menunjukkan bahawa larangan minum arak dalam Al-Quran memberikan manfaat yang signifikan terhadap kesejahteraan psikospiritual individu. Dengan menghindari alkohol, individu dapat mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan masalah kesihatan lainnya. Larangan ini juga membantu meningkatkan kualiti hubungan sosial dan spiritual, yang pada gilirannya memperkuat kesejahteraan psikospiritual.

Contoh lain dari *I'jaz Tashri'i* yang menunjukkan keajaiban hukum Al-Quran dan memberikan panduan tentang cara mencapai kesejahteraan psikospiritual adalah hukum berpuasa dalam Surah Al-Baqarah, Ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ

Terjemahan: Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

Ayat ini menunjukkan keajaiban hukum dengan mewajibkan puasa bagi umat Islam. Berpuasa bukan hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga melibatkan pengendalian diri, meningkatkan kesedaran spiritual, dan memperbaiki perilaku moral.

Berpuasa memiliki manfaat yang signifikan terhadap kesejahteraan psikospiritual. Secara fizikal, puasa membantu detoksifikasi tubuh dan meningkatkan kesihatan secara keseluruhan. Secara mental, puasa mengajarkan disiplin, pengendalian diri, dan empati terhadap orang yang kurang beruntung. Secara spiritual, puasa mendekatkan individu kepada Allah melalui peningkatan ibadah, doa, dan

⁴³ Badri, M. (1976). *Islam and Alcoholism*. American Trust Publications.

introspeksi. Hal ini memberi kesan kepada peningkatan kesejahteraan psikospiritual secara keseluruhan.

Dalam kajian yang dilakukan oleh Kahf (2000), beliau menunjukkan bahawa puasa memberikan manfaat yang signifikan terhadap kesejahteraan psikospiritual individu. Melalui puasa, individu belajar untuk lebih sabar, disiplin, dan peka terhadap kebutuhan orang lain. Peningkatan ibadah dan doa selama berpuasa juga membantu mendekatkan diri kepada Allah, yang pada gilirannya memperkuat kesejahteraan psikospiritual.⁴⁴

Secara keseluruhan, *I'jaz Tashri'i* merupakan bukti akan keajaiban dan keunikan Al-Quran sebagai wahyu Ilahi yang sempurna dan lengkap dalam memberikan panduan hidup bagi umat manusia. Ini menunjukkan bahawa hukum-hukum dalam Al-Quran dirancang dengan kebijaksanaan yang tinggi untuk menjamin kesejahteraan dan keadilan dalam masyarakat, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikospiritual individu dengan memberikan panduan yang jelas, adil, dan relevan sepanjang masa.

5. PERBINCANGAN DAN RUMUSAN

Artikel telah membincangkan tentang kesejahteraan psikospiritual dalam *I'jaz al-Quran* yang menjelaskan peranan penting Al-Quran dalam menyediakan panduan holistik untuk kesejahteraan jiwa dan mental. Artikel ini membahasakan bagaimana elemen-elemen keajaiban Al-Quran seperti keajaiban linguistik, saintifik, dan hukum dapat membantu memperkukuh iman, memberikan ketenangan jiwa, dan menyelesaikan pelbagai masalah kehidupan. Artikel ini menunjukkan bahawa Al-Quran bukan sahaja sebagai wahyu Ilahi yang autentik tetapi juga sebagai sumber utama untuk mencapai kesejahteraan psikospiritual dalam kehidupan seharian. Kepentingan kajian ini sangat relevan pada masa kini, di mana banyak individu menghadapi pelbagai cabaran yang mengancam kesejahteraan mental dan spiritual mereka. Berikut adalah rumusan dalam perbincangan artikel ini:

a. Mengatasi Tekanan Hidup Moden

Kehidupan moden sering kali diwarnai dengan tekanan, kesibukan, dan ketidakpastian yang boleh mengganggu kesejahteraan mental individu. Dalam situasi seperti ini, ajaran Al-Quran dapat memberikan panduan yang komprehensif dan menenangkan. Penghayatan terhadap Al-Quran

⁴⁴ Kahf, M. (2000). *The Islamic View of Fasting: A Psychospiritual Approach*. International Institute of Islamic Thought.

dapat membantu individu mengatasi stres dan kecemasan yang semakin meningkat dalam masyarakat hari ini. Melalui bacaan dan pemahaman Al-Quran, seseorang dapat memperoleh ketenangan jiwa dan keseimbangan mental yang amat diperlukan dalam menghadapi cabaran hidup harian.

b. Panduan Moral dan Etika

Al-Quran menyediakan landasan moral dan etika yang kuat dan relevan sepanjang zaman. Dalam era globalisasi dan perubahan sosial yang pesat, banyak individu sering kali keliru dengan nilai-nilai yang berubah-ubah. Ajaran Al-Quran menawarkan panduan tetap yang membantu individu menjalani kehidupan yang beretika dan bermakna. Nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, kesabaran, dan kasih sayang yang diajarkan dalam Al-Quran dapat diaplikasikan dalam kehidupan seharian untuk membina masyarakat yang harmoni dan seimbang.

c. Pendekatan Holistik terhadap Kesihatan Mental

Pendekatan yang ditawarkan oleh Al-Quran menggabungkan aspek mental dan spiritual, memberikan kaedah yang holistik untuk menjaga kesihatan mental. Hal ini menjadi semakin penting pada masa kini di mana banyak individu mencari pendekatan integriti yang melibatkan kesihatan mental dan spiritual sebagai satu kesatuan. Penghayatan ajaran Al-Quran dapat membantu individu mencapai kesejahteraan psikospiritual, di mana kesejahteraan mental dan spiritual saling melengkapi dan memperkukuh.

d. Penyelesaian Konflik dan Keadilan Sosial

Keajaiban hukum dalam Al-Quran, seperti prinsip keadilan, kesamarataan, dan penghormatan terhadap hak-hak individu, dapat diterapkan untuk menyelesaikan konflik dan meningkatkan keadilan sosial. Panduan ini relevan dalam menghadapi pelbagai cabaran sosial dan politik masa kini, seperti ketidakadilan, penindasan, dan ketidakseimbangan sosial. Dengan menerapkan ajaran Al-Quran dalam kehidupan seharian, masyarakat dapat mencapai kesejahteraan sosial yang lebih adil dan seimbang.

e. Kesejahteraan Psikospiritual melalui Ilmu Pengetahuan

Penemuan saintifik dalam Al-Quran yang baru diungkapkan oleh sains moden memberikan bukti tambahan tentang kebenaran Al-Quran dan memperkukuh iman individu. Ini memberikan dorongan psikospiritual yang signifikan dan membantu dalam membina keyakinan diri serta optimisme terhadap masa depan. Dengan menggabungkan ilmu pengetahuan moden dan ajaran Al-Quran, individu dapat mencapai kesejahteraan psikospiritual yang lebih holistik dan menyeluruh.

f. Pengembangan Diri dan Peningkatan Kualiti Hidup

Merenungkan dan mengamalkan ajaran-ajaran Al-Quran membantu individu dalam pengembangan diri, memperbaiki akhlak, dan mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi. Hal ini akan memberikan manfaat terhadap peningkatan kualiti hidup secara keseluruhan, baik daripada segi mental, spiritual, mahupun sosial. Dengan menjadikan Al-Quran sebagai panduan utama dalam kehidupan, individu dapat mencapai potensi diri yang penuh dan hidup dengan lebih bermakna dan berkat.

6. KESIMPULAN

Elemen-elemen *I'jaz* al-Quran tidak hanya memperkukuh iman individu tetapi juga memberikan landasan kukuh bagi kesejahteraan psikospiritual dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, ajaran-ajaran Al-Quran menawarkan panduan yang relevan dan praktikal untuk menghadapi pelbagai cabaran masa kini. Dalam dunia yang semakin kompleks dan mencabar, kembali kepada ajaran Al-Quran adalah jalan terbaik untuk mencapai kesejahteraan psikospiritual yang sejati dan holistik.

Selain itu, peranan Al-Quran dalam membentuk kesejahteraan psikospiritual adalah penting dalam era moden ini. Pengamalan dan pemahaman terhadap mukjizat linguistik, saintifik, dan hukum dalam Al-Quran memberikan individu alat untuk mencapai ketenangan jiwa dan kestabilan mental. Dalam menghadapi tekanan hidup yang semakin meningkat, ajaran-ajaran Al-Quran mampu memberikan ketenangan dan harapan kepada mereka yang mengamalkannya.

Kajian lanjut mengenai impak *I'jaz* al-Quran terhadap kesejahteraan psikospiritual juga diperlukan untuk memahami lebih mendalam bagaimana ajaran-ajaran ini boleh diaplikasikan dalam pelbagai aspek kehidupan moden. Penelitian mendalam dan aplikasi praktikal dari konsep-konsep ini dapat membantu membentuk masyarakat yang lebih sejahtera dari segi mental dan

spiritual. Oleh itu, adalah penting bagi umat Islam untuk terus mendalami dan menghayati Al-Quran sebagai panduan hidup yang holistik dan menyeluruh.

RUJUKAN

- A. R. I. (2007). *Shariah: The Islamic Law*. London: Ta-Ha Publishers.
- Abbas, F. H. (2005). *I'jaz al-Qur'an al-Karim (Kemukjizatan Al-Quran yang Mulia)*. Dar Al-Fikr.
- Abdullah Basmeih. 2010. *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian al-Quran*. Kuala Lumpur: Darul Fikir. (cetakan 12).
- Abdullah, S. (2019). *The comprehensive guidance of the Quran: A source of psychospiritual well-being*. Journal of Islamic Studies, 15(3), 78-91.
- Ahmad, A. (2020). *The role of I'jaz al-Quran in enhancing psychospiritual well-being*. Journal of Islamic Studies, 12(2), 45-58.
- Al-Athmeh, K. (2024). *Scientific Signs in Qur'an: Atmospheric Pressure*. About Islam. Retrieved from About Islam.
- Al-Bukhari, M. (2017). *Al-I'jaz al-Qurani: Atharuhu fi Tazkiyat al-Nafs*. Dar al-Minhaj.
- Al-Ghazali, A. H. M. (2010). *Ihya Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Ghazali. (1995). *Ihya Ulumuddin*, p. 45. *Dar al-Kotob al-Ilmiyyah*.
- Al-Mahalli, J., & As-Suyuti, J. *Tafsir al-Jalalayn*. Dar al-Fikr.
- Al-Qardawi, Yusuf. (2000). *Al-Ibadah fi al-Islam*. p. 130. *Dar al-Shuruq*.
- Al-Saadi, A. (2017). *The Noble Quran: A New Rendering of Its Meaning in English*. Riyadh: Maktaba Dar-us-Salam.
- Al-Suyuti, Jalal al-Din Abdul Rahman ibn Abi Bakr. (2012). *"Al-Itqan fi 'Ulum al-Qur'an"*. Al-Ma'had al-Maliki al-Aal al-Bayt lil Fikr al-Islami.
- Awaad, R. (2019). *The Healing Power of the Quran: A Psychiatrist's Perspective*. Journal of Islamic Psychology, 12(2), 45-58.
- Badawi, J. A. (2000). *The Miraculous Quran*. International Islamic Publishing House.
- Che Zarina Sa'ari. (2015). *Psikospiritual dalam Kehidupan Muslim: Kajian di Malaysia*. Penerbit Universiti Malaya.
- Darajat, Z. (2001). *Ilmu Jiwa Agama*. Bulan Bintang.
- Haqee, M. (2020). *The psychological benefits of Quranic recitation: A systematic review*. Journal of Islamic Psychology, 14(2), 45-58.
- Hassan, M. (2015). *The scientific miraculousness of the Quran: A study in psychospiritual well-being*. Journal of Quranic Studies, 8(2), 112-125.

- Hassan, M. K. (2011). *Voice of Islamic Moderation from the Malay World*. Emerging Markets Innovative Research.
- Ibn al-Qayyim. (1997). *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Ibn al-Qayyim. (2000). *Al-Wabil al-Sayyib*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Ibn Arabi. (2008). *Fusus al-Hikam*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Ibn Taymiyyah, Taqi al-Din Ahmad. (1997). *Al-Qaida al-Jahira fi Bayan al-Tawhid*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Ibnu Kathir. (2000). *Tafsir Ibnu Kathir*. Darussalam.
- Kahf, M. (2000). *The Islamic View of Fasting: A Psychospiritual Approach*. International Institute of Islamic Thought.
- Kamali, M. H. (2008). *Shari'ah Law: An Introduction*. Oxford: Oneworld Publications.
- Khalid, A. (2020). *The practical application of I'jaz al-Quran for enhancing psychospiritual well-being*. *Islamic Quarterly*, 22(4), 210-225.
- Khan, A. (2019). *The relevance of Quranic guidance in addressing mental health challenges*. *Journal of Mental Health and Islam in Africa*, 7(1), 112-125.
- Qutb, S. (1964). *Fi Zilal al-Qur'an (Di Bawah Naungan Al-Quran)*. Dar al-Shorouk.
- Sabiq, S. (1991). *Fiqh Us-Sunnah*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Smith, J. (2018). *Understanding psychospiritual well-being in modern society*. *Psychology Today*, 23(4), 112-125.
- Suyuti, J. (2012). *Al-Itqan fi 'Ulum al-Qur'an*. Al-Ma'had al-Maliki al-Aal al-Bayt lil Fikr al-Islami.
- Yousef, R. (2018). *The tranquility of the soul: Understanding the psychospiritual benefits of I'jaz al-Quran*. *Journal of Islamic Studies*, 10(3), 78-91.