

KESEJAHTERAAN MENTAL DALAM KALANGAN HUFFAZ: SATU TINJAUAN AWAL

MENTAL WELL-BEING AMONG HUFFAZ: A PRELIMINARY REVIEW

Basirah Abu Bakar ¹
Shafiza Safie ^{2*}
Irfan Sayaahmi Suhaimi ³

¹Centre for Fundamental Studies, Management and Science University (MSU),

E-mail: basirah_abubakar@msu.edu.my

²Academy of Contemporary Islamic Study, Universiti Teknologi MARA Kelantan Branch (UiTM),

E-mail: shafizasafie@uitm.edu.my

*Corresponding Author

³International Medical School, Management and Science University (MSU).

Article history

Received date : 5-9-2022
Revised date : 6-9-2022
Accepted date : 11-11-2022
Published date : 12-11-2022

To cite this document:

Abu Bakar, B., Safie, S., & Suhaimi, I. S. (2022).
Kesejahteraan Mental dalam Kalangan Huffaz: Satu
Tinjauan Awal. *Journal of Islamic, Social, Economics
and Development (JISED)*, 7(49), 148 - 161.

Abstrak: *Data Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017 menunjukkan nisbah satu dalam setiap lima orang rakyat Malaysia akan mengalami gangguan kesihatan mental. Golongan yang mengalami gangguan mental ini termasuklah daripada golongan huffaz. Di antara faktor yang memberi kesan terhadap kesihatan mental adalah senario semasa. Kajian ini dilakukan secara kuantitatif dan juga kualitatif. Instrumen soal selidik diedarkan kepada seramai 69 orang responden yang mempunyai pengalaman dalam menghafaz 30 juzuk al-Quran. Responden adalah terdiri daripada mahasiswa di Management and Science University, golongan pensyarah dan guru serta orang awam. Objektif kajian ini adalah dapat mengenalpasti tahap kesejahteraan mental dalam kalangan huffaz. Selain itu, kajian ini juga dapat mengenalpasti apakah faktor-faktor yang menyebabkan tekanan dalam kalangan huffaz. Hasil dapatan menunjukkan hampir 40% daripada responden mengalami tekanan menjadi seorang huffaz. Responden menyatakan bahawa sokongan daripada masyarakat menjadi tunjang utama bagi mereka mengurangkan rasa tekanan apabila menjadi seorang huffaz. Walaubagaimanapun, terdapat juga daripada sebahagian responden menyatakan bahawa peranan peribadi dapat mengawal sesebuah individu mengalami tekanan menjadi seorang huffaz. Oleh itu, para huffaz hendaklah menjadikan kesejahteraan mental sebagai keutamaan dalam kehidupan. Dengan itu, setiap individu perlu belajar untuk menguruskan tekanan dan mendapatkan bantuan sekiranya perlu.*

Kata Kunci: *Kesejahteraan, Mental, Huffaz*

Abstract: *Data from the 2017 National Health and Morbidity Survey show that one in five Malaysians will suffer from mental health disorders. People who suffer from mental disorders include those from the huffaz group. Among the factors that affect mental health is the current scenario. This study is done quantitatively and qualitatively. The questionnaire instrument was distributed to a total of 69 respondents who had experience in memorizing all 30 Juz of the Qur'an. Respondents are students at Management and Science University, lecturers and teachers as well as the general public. The objective of this study is to be able to identify the level of mental well-being among the huffaz. In addition, this study can also identify the factors that cause stress among huffaz. The results show that almost 40% of the respondents experience the pressure of being a huffaz. Respondents stated that support from the community was the main pillar for them to reduce the pressure when being a huffaz. However, there are also some respondents stating that the personal role can control an individual experiencing pressure to be a huffaz. Therefore, the huffaz should make mental well-being a priority in life. With that, each individual needs to learn to manage stress and get help if necessary.*

Keywords: *(Wellness, Disorder, Mental, Huffaz, Health)*

Pengenalan

Kesejahteraan boleh dikategorikan kepada tujuh bahagian iaitu kesejahteraan mental, kesejahteraan sosial, kesejahteraan intelek, kesejahteraan jasmani, kesejahteraan rohani, kesejahteraan pekerjaan dan kesejahteraan persekitaran (Stuart, Biddle, Kenneth & Setphen, 2000). Kesejahteraan mental (KKM, 2005) adalah kebolehan pengurusan sendiri terhadap tekanan dengan mengelakkan konflik, meningkatkan ketenangan, merangsang motivasi dan meningkatkan keyakinan diri sendiri. Kesejahteraan sosial pula adalah keupayaan dalam berinteraksi dengan komuniti dan memenuhi tanggungjawab sebagai masyarakat dalam menerima kepelbagaian bangsa, budaya, kepercayaan, adat resam dan jantina. Manakala kesejahteraan intelek pula adalah keupayaan seseorang dalam menaakul, memproses dan bertindak balas terhadap maklumat. Salah satu elemen utama dalam kesihatan adalah kesejahteraan terhadap fizikal. Kesejahteraan fizikal adalah komponen daya ketahanan kardiovaskular, jisim otot dan komposisi badan. Ia menjadi holistik apabila seseorang dapat mengamalkannya dengan kesejahteraan rohani melalui agama, kepercayaan dan beramal.

Al-Quran dan al-hadith menegaskan bahawa menjaga kesejahteraan mental adalah menjadi keutamaan bagi seorang Muslim. Ini adalah untuk melahirkan insan yang sihat jasmani dan sejahtera akal (Rosni Wazir, 2020). Komitmen terhadap kesejahteraan rohani bagi sesebuah individu boleh dicapai melalui amalan ritual. Kesejahteraan mental dapat dikawal dengan pelbagai cara. Di antaranya adalah dengan mengisi keperluan rohani dan jasmani seperti berzikir, solat, membaca al-Quran, bersukan dan lain-lain. Amalan keagamaan dan kerohanian seperti menghafaz al-Quran boleh membawa kepada kualiti hidup yang lebih baik khususnya kesihatan fizikal dan juga kesihatan mental (Azadboni & Rabinataj 2011; Karimipour & Sawari 2015; Kimiaee et al.2012). Tambahan pula, dengan melaksanakan aktiviti keagamaan yang lain seperti berdoa, bersedekah dan lain-lain dapat mengurangkan kebimbangan dan kemurungan akibat kesan tekanan hidup (Hamid et al. 2012). Menghafaz al-Quran juga boleh dijadikan salah satu keperluan utama dalam kesejahteraan mental dengan menjadikan pengamalan dalam kehidupan seharian. Akan tetapi, menghafaz al-Quran juga mampu memberikan tekanan kepada para penghafaz. Cabaran terbesar yang dihadapi oleh para penghafaz al-Quran adalah menjaga kualiti ingatan bertujuan untuk mengekalkan hafazan (Khairul Anuar Mohamad, 2018).

Ulasan Literatur

Tahap Tekanan dalam Kalangan Pelajar-Pelajar Tahfiz

Kimiaee et al. (2012) mendapati bahawa menghafaz al-Quran mempunyai kesihatan mental yang lebih baik, terutamanya dari segi mengawal kebimbangan, tidur, kemurungan dan fungsi sosial. Selain itu, al-Quran juga dijadikan sebagai alternatif kepada umat Islam sebagai proses rawatan dan pemulihan khususnya bagi penyakit yang menjejaskan kesihatan mental (Azadboni & Rabinataj, 2011). Oleh itu, menghafaz al-Quran dapat mengatasi masalah kesihatan mental. Kajian Tavan & Jahani (2010) menunjukkan bahawa dengan menghafaz al-Quran juga berpotensi untuk menenangkan manusia dan menguatkan daya ingatan. Ini disebabkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara hafazan al-Quran dengan tahap kecerdasan pelajar para menghafaz (Farah Wahida et. al., 2018). Kajian ini disokong oleh Roche et al. (2009), Assana et al. (2017), Mat Ludinet al. (2015), Lavdaniti et al. (2015) dan Nilssonet al. (2006); Pekmezovic et al., (2011).

Secara umumnya, hafalan al-Quran berpotensi meningkatkan kualiti hidup, kesihatan fizikal dan mental. Dalam kajian ini, kebanyakan pelajar Tahfiz mempunyai tahap kualiti hidup yang tinggi. Walau bagaimanapun, kajian lepas mendapati bahawa majoriti pelajar sekolah menengah di Fiji (Assana et al.2017) dan di Thailand (Petersen et al. 2012) mempunyai kualiti hidup yang rendah. Kualiti hidup yang tinggi dalam kalangan pelajar Tahfiz mungkin berkait dengan amalan agama termasuk aktiviti menghafaz al-Quran mereka. Ini kerana amalan keagamaan dan kerohanian seperti menghafaz al-Quran dikaitkan dengan peningkatan tahap kesihatan fizikal dan mental (Saqib et al. 2017). Menurut kajian Zainora (2020) para menghafaz al-Quran 30 juzuk dalam kalangan umur 22 tahun dan ke bawah di institusi-institusi Tahfiz Negeri mengalami gejala tekanan yang boleh dikawal. Mereka dapat mengawal tekanan mereka dengan sentiasa mengulang-ulang hafazan mereka dan melakukan amalan-amalan ibadan sunat yang lain. Islam menyarankan umatnya untuk mengawal emosi dengan bijaksana (Zainora Daud et, al., 2020). Ini disebabkan komitmen para menghafaz al-Quran sememangnya mencabar kerana dibelenggu dengan tugas yang (Zainora, Muhammad Arif, 2021).

Walaupun bagaimanapun, ulasan kajian-kajian lepas menunjukkan menghafaz al-Quran dapat membendung masalah-masalah kesihatan mental dan menjana kesejahteraan mental yang tinggi. Akan tetapi, ulasan kajian-kajian lepas tidak mengulas tekanan yang dihadapi oleh para menghafaz setelah habis menghafaz al-Quran sebanyak 30 juzuk.

Kesejahteraan Mental

Definisi mental di dalam Kamus Dewan edisi keempat adalah minda, pemikiran atau proses intelek. Definisi keduanya adalah gila dan otak sakit. Walau bagaimanapun, kajian ini menyatakan bahawa mental adalah merujuk kepada makna pertama, iaitu akal, pemikiran atau proses intelektual. Akal di dalam al-Quran boleh dibahagikan kepada dua konsep tematikal. Konsep tematikal yang pertama adalah melalui istilah, iaitu langsung dan konsep tematikal yang kedua adalah melalui perkataan iaitu tidak langsung. Terdapat sembilan perkataan dalam al-Quran yang menunjukkan kepentingan akal iaitu:

Jadual 1: Ayat-Ayat al-Quran Terhadap Akal

Bil	Konsep di dalam Kamus Dewan	Konsep Tematikal	Perkataan	Ayat dan Surah	
1.	Mental adalah merujuk kepada akal, pemikiran atau proses intelaktual.	Langsung	<i>'Aqaluhu</i>	2:75	
			<i>Ya'qilun</i>	8:22, 13:4, 22:46, 30:24	
			<i>Ta'qilun</i>	2:242, 12:2, 2:171, 26:28	
			<i>Ya'qiluha</i>	29:43	
			<i>Na'qilu</i>	67:10	
		Secara Tidak Langsung (Bidalan)	<i>Hijr</i>	89:5	
2.	Tidak siuman, gila dan sakit otak	Langsung	<i>Majnun</i>	15:6, 26:27, 37:26, 44:14, 51:39, 51:52, 52:29, 54:9, 68:2, 68:51, 81:22	
			Secara Tidak Langsung (Bidalan)	<i>Halu'a</i>	70:19
				<i>Jadala</i>	18:54
		<i>Fakhur</i>	57:23		

Berdasarkan Jadual 1, terminologi bagi akal di dalam al-Quran menyumbang kepada 11 jenis perkataan. Perkataan akal di dalam al-Quran membawa maksud sama seperti di dalam Kamus Dewan. Namun, bagi maksud akal yang kedua di dalam Kamus Dewan iaitu tidak siuman, gila dan sakit otak terdiri daripada 4 jenis perkataan di dalam al-Quran iaitu; *majnun*, *halu'a*, *jadala* dan *fakhur*. Menurut Hermon dan Hazler (1999), tahap kesejahteraan mental seseorang dapat dipengaruhi oleh kawalan diri, kerja, rekreasi dan persahabatan dan percintaan. Selain itu, ia juga dapat dipengaruhi oleh peperangan, kecederaan fizikal, kemalangan kereta, penderaan seksual, jenayah oleh ahli keluarga dan kematian orang tersayang (Hirini, Flett, & Long, 2005).

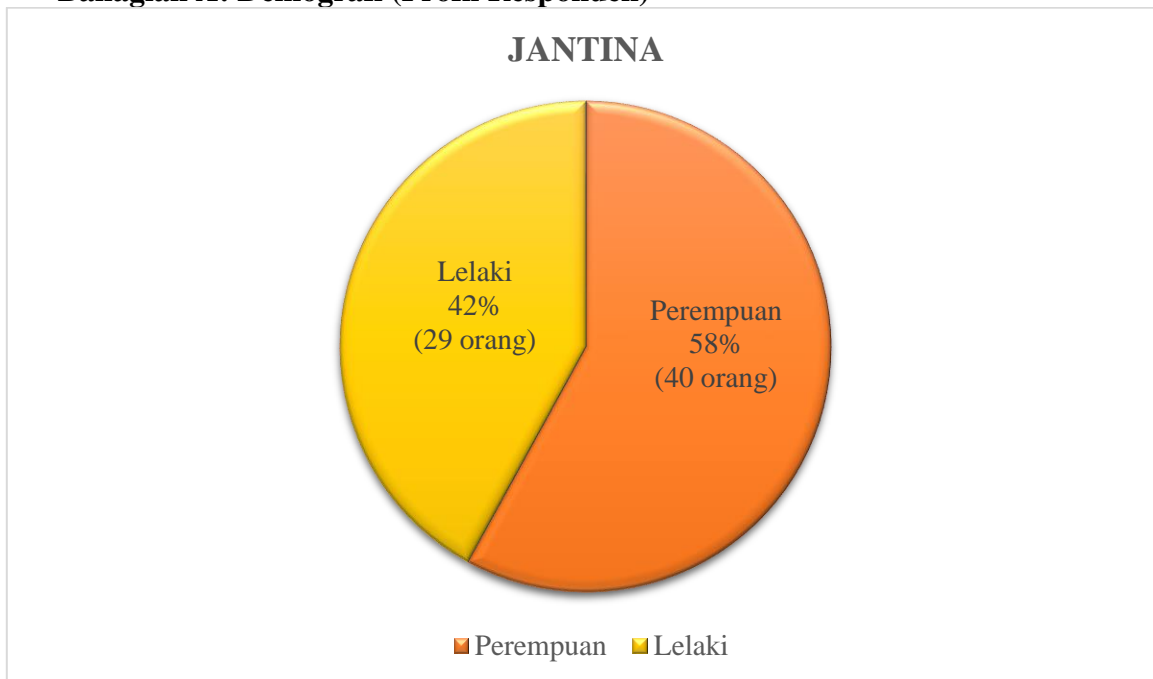
Hasil Dapatan Kajian

Enam dimensi utama yang dibina oleh Ryff (1989) dalam mengukur kesejahteraan mental adalah: i) autonomi (kebolehpayaan mengurus diri), ii) penguasaan alam sekitar, iii) perkembangan peribadi, iv) hubungan positif dengan orang lain, v) tujuan hidup vi) penerimaan diri. Akan tetapi, Greenfield (1994) menjelaskan bahawa setiap budaya mempunyai konsep kesejahteraan yang berbeza. Set soal selidik kajian ini dibahagikan kepada dua bahagian iaitu bahagian A profil responden dan bahagian B merangkumi tema-tema yang mempengaruhi kesejahteraan mental berikut:

1. Autonomi (kebolehpayaan mengurus diri)
2. Peranan persekitaran
3. Penerimaan diri
4. Matlamat dalam hidup
5. Hubungan positif dengan orang lain

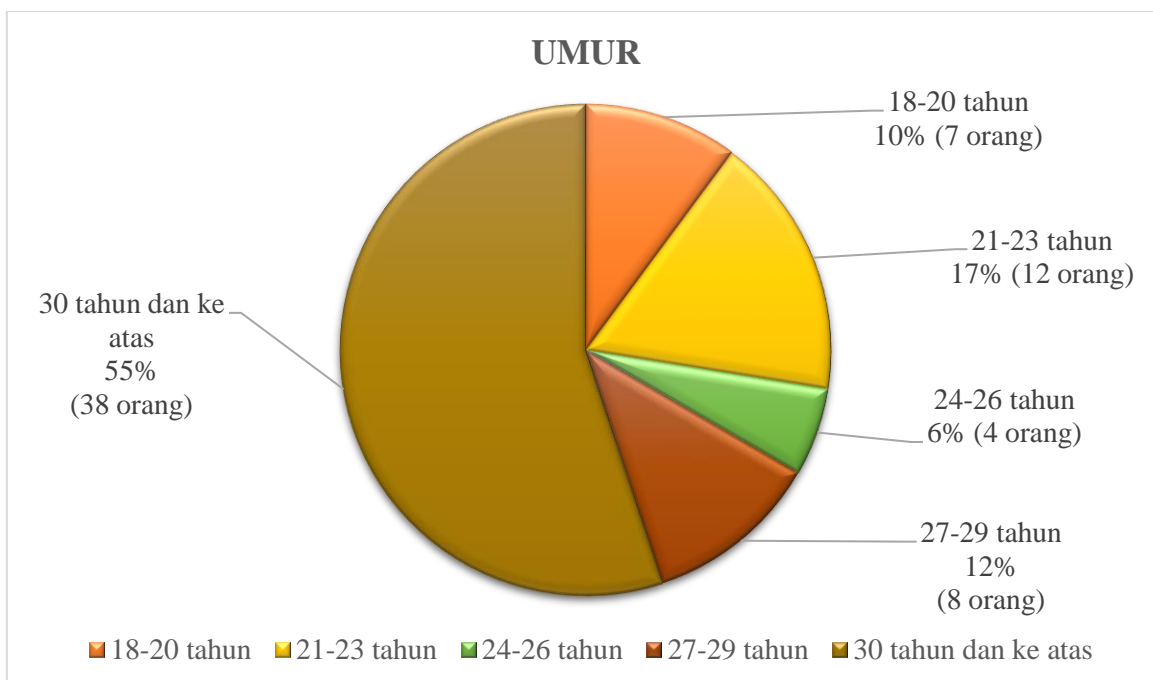
Bahagian B diukur dengan menggunakan lima skala iaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), neutral (N), setuju (S) dan sangat setuju (SS).

Bahagian A: Demografi (Profil Responden)



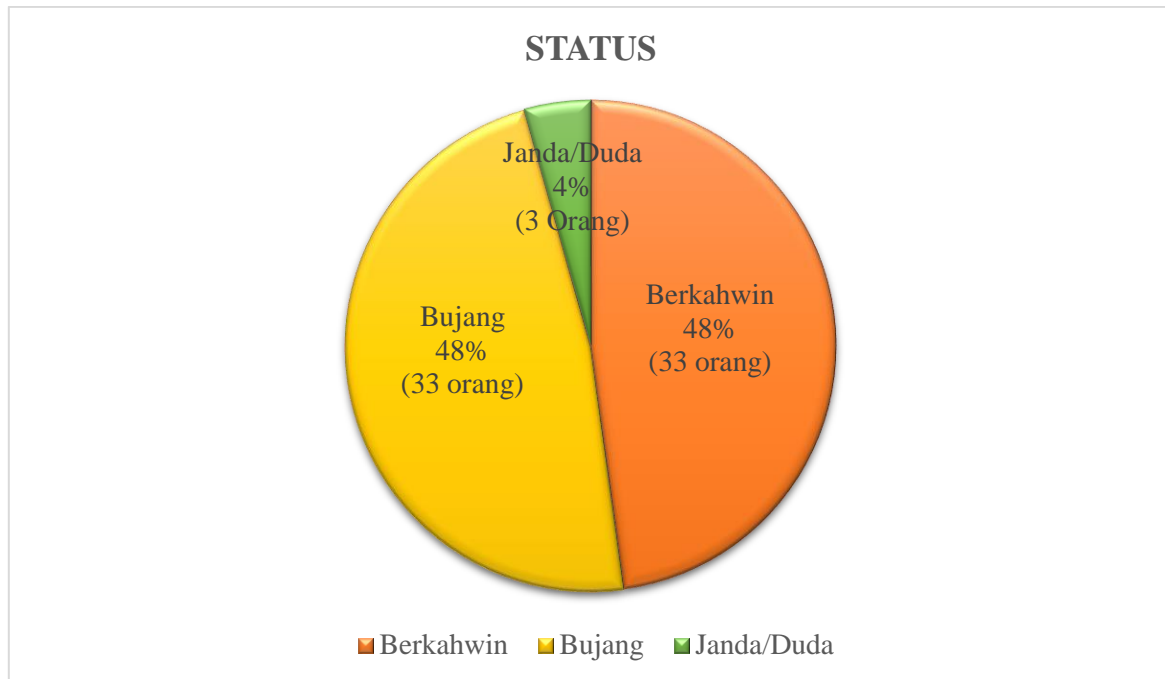
Rajah 1: Jantina

Rajah 1 menunjukkan seramai 40 orang perempuan sebanyak 58% dan 29 orang lelaki sebanyak 42%.



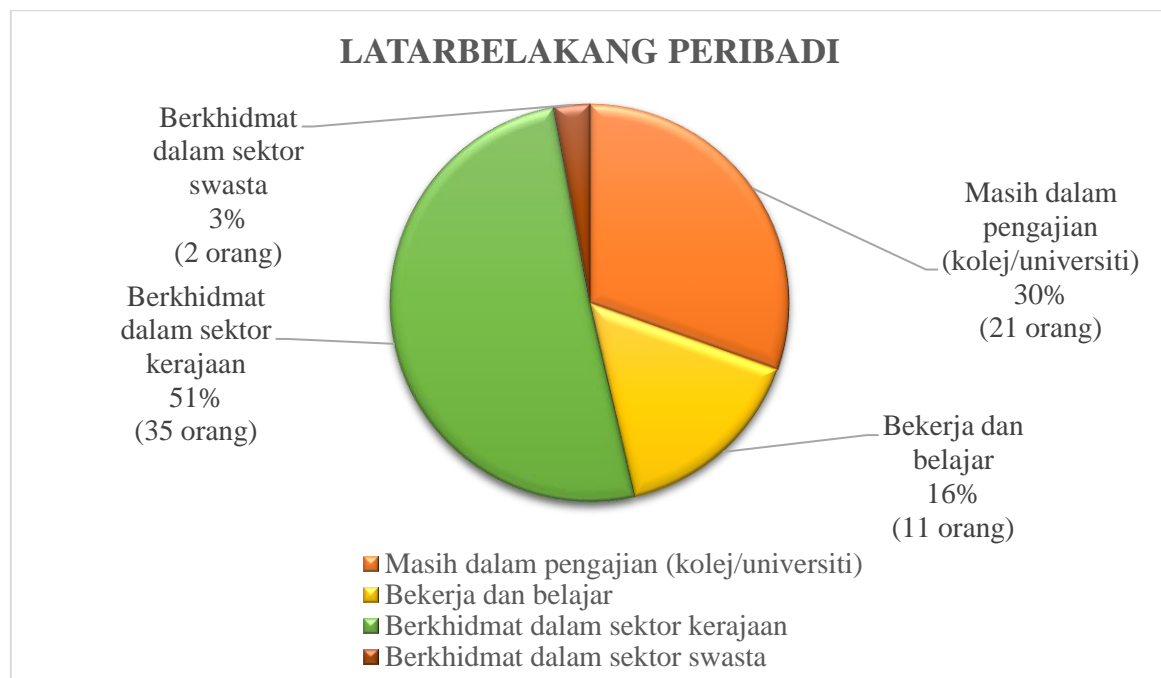
Rajah 2: Umur

Berdasarkan Rajah 2, 38 orang daripada responden berumur 30 tahun dan ke atas, 8 orang berumur 27-29 tahun, 4 orang berumur 24-26 tahun, 12 orang berumur 21-23 tahun dan 7 orang berumur 18-20 tahun.



Rajah 3: Status

Rajah 3 menunjukkan 48% iaitu seramai 33 orang daripada responden adalah golongan bujang dan berkahwin. Manakala 3 orang sebanyak 4% daripada golongan janda atau duda.



Rajah 4: Latarbelakang Peribadi

Berdasarkan Rajah 4, terdapat 2 orang daripada responden adalah berkhidmat dalam sektor swasta. Manakala, 35 orang sebanyak 51% adalah responden yang berkhidmat dalam sektor kerajaan. 30% iaitu sebanyak 21 orang responden masih dalam pengajian di institusi pengajian tinggi. Sebanyak 11 orang iaitu 16% responden yang sedang bekerja dan belajar.

Bahagian B: i) Autonomi (Kebolehpayaan mengurus diri)

Jadual 1: Autonomi (Kebolehpayaan Mengurus Diri)

Bil	Item	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat, walaupun bertentangan dengan kebanyakan orang lain.	1 (1.1%)	6 (8.7%)	28 (40.6%)	22 (31.9%)	12 (17.4%)
2.	Pertimbangan saya berdasarkan perkara yang saya fikir penting dan bukannya berdasarkan nilai yang orang lain fikir penting.	4 (5.8%)	9 (13%)	18 (26.1%)	19 (27.5%)	19 (27.5%)
3.	Saya berkeyakinan terhadap pandangan saya walaupun ia berbeza dengan orang lain.	3 (4.3%)	10 (14.5%)	16 (23.2%)	26 (37.7%)	14 (20.3%)
4.	Biasanya keputusan saya tidak dipengaruhi oleh orang lain.	0 (0%)	7 (10.1%)	33 (47.8%)	19 (27.5%)	10 (14.5%)

Jadual 1 merangkumi indeks pemarkahan yang dikutip dari responden berkenaan kebolehan urus diri. Daripada item pertama, didapati seramai 12 orang pelajar (17.4%) sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 22 orang pelajar lain (31.9%) yang turut bersetuju. Majoriti daripada pelajar memberi jawan neutral iaitu seramai 28 orang (40.6%). Selebihnya, didapati 6 orang (8.7%) yang tidak bersetuju dituruti dengan seorang pelajar yang sangat tidak setuju (1.1%). Bergerak kepada item 2, jawapan setuju dan sangat setuju diberikan oleh 19 orang responden (27.5%) di kedua-dua kategori. Seramai 18 orang (26.1%) telah memberikan jawapan neutral terhadap kenyataan di item 2. Didapati bahawa 9 orang menjawab tidak setuju dan 4 orang selebihnya tergolong di kategori sangat tidak setuju. Seterusnya, item 3 menunjukkan majoriti daripada para pelajar bersetuju dengan pernyataan tersebut di mana 14 orang (20.3%) telah menjawab sangat setuju diikuti dengan 26 orang (37.7%) lain yang turut bersetuju. Seramai 16 orang (23.3%) telah memberi jawapan neutral manakala 13 orang pelajar selebihnya menjawab tidak setuju dan sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Item terakhir menerima jawapan sangat setuju daripada 10 orang (14.5%) dan setuju daripada 19 orang responden (27.5%). Item 4 menerima jawapan neutral tertinggi berbanding item lain iaitu seramai 33 orang (47.8%) manakala 7 orang (10.1%) selebihnya memberi jawapan tidak setuju.

Kesimpulannya di sini ialah responden mempunyai sifat yakin terhadap diri sendiri dan mampu membina keputusan terhadap diri sendiri. Selain itu, responden juga tidak takut menyuarakan pandangan dan yakin dengan apa yang disuarakan. Ini menunjukkan seseorang yang menghafaz al-Quran mempunyai kebolehan mengurus diri dengan baik.

Peranan Persekitaran

Jadual 2: Peranan Persekitaran

Bil	Item	STS	TS	N	S	SS
1.	Kebanyakan orang melihat saya sebagai seorang penghafaz al-Quran yang berpengetahuan tinggi dalam agama.	1 (1.4%)	1 (1.4%)	6 (8.7%)	28 (40.6%)	33 (47.8%)
2.	Saya agak baik dalam menguruskan banyak tanggungjawab harian saya sebagai seorang penghafaz al-Quran.	0 (0%)	4 (5.8%)	29 (42%)	24 (34.8%)	12 (17.4%)
3.	Saya seronok membuat perancangan untuk masa hadapan untuk menjadikannya realiti.	0 (0%)	0 (0%)	15 (21.7%)	26 (37.7%)	28 (40.6%)
4.	Sesetengah orang melalui kehidupan tanpa arah tujuan tetapi saya bukan di antara mereka.	0 (0%)	1 (1.4%)	13 (18.8%)	26 (37.7%)	29 (42%)
5.	Saya tahu saya boleh mempercayai rakan-rakan saya dan mereka juga tahu bahawa mereka boleh mempercayai saya.	0 (0%)	1 (1.4%)	11 (15.9%)	28 (40.6%)	29 (42%)

Jadual 2 meliputi indeks pemarkahan yang dikutip dari responden berkaitan peranan persekitaran. Item 1 menunjukkan majoriti daripada para pelajar bersetuju dengan pernyataan tersebut di mana 33 orang (47/8%) telah menjawab sangat setuju diikuti dengan 28 orang (40.6%) lain yang turut bersetuju. Jawapan neutral yang diperolehi merupakan paling terendah berbanding item iaitu seramai 6 orang (87%) manakala 1 orang (1.4%) selebihnya memberi jawapan tidak setuju dan sangat tidak setuju di setiap kedua-dua kategori. Daripada item 2, didapati seramai 12 orang pelajar (17.4%) sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 24 orang pelajar lain (34.8%) yang turut bersetuju. Seramai 29 orang (42%) telah memberi jawapan neutral manakala 4 orang pelajar selebihnya menjawab tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Seterusnya, item 3 telah menerima seramai 28 orang pelajar (40.6%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 26 orang pelajar lain (37.7%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 15 orang pelajar (21.7%) telah memberi jawapan neutral dan 0 pelajar memberi jawapan di kategori lain. Item 4 mendapati bahawa seramai 29 orang (42%) telah memberikan jawapan sangat setuju dan 26 orang (37.7%) bersetuju terhadap kenyataan di item 4. Sejumlah 13 orang pelajar (18.8 %) memberi jawapan neutral manakala 1.4% selebihnya telah menjawab tidak setuju. Begitu juga di item terakhir yang menunjukkan 29 orang (42%) telah memberikan jawapan sangat setuju dan 28 orang (40.6%) yang bersetuju. Sejumlah 11 orang pelajar (15.9 %) memberi jawapan neutral manakala 1.4% selebihnya telah menjawab tidak setuju.

Kesimpulannya di sini ialah pandangan orang luar terhadap huffaz adalah orang yang berpengetahuan tinggi dalam bidang agama dan beramal dengannya. Akan tetapi, tidak semua orang yang menghafaz al-Quran itu dapat menguruskan tanggungjawab hariannya sebagai seorang huffaz seperti mengulang hafazan, mengamalkan solat-solat sunat dan melakukan amal

kebajikan yang lain. Walaubagaimanapun, seorang huffaz mampu membuat perancangan untuk dirinya dan mempunyai matlamat dalam kehidupan.

Penerimaan Diri

Jadual 3: Penerimaan Diri

Bil	Item	STS	TS	N	S	SS
1.	Pandangan hidup saya ialah lebih kepada mencari penyelesaian untuk jangka pendek dan bukan jangka panjang.	8 (11.6%)	16 (23.2%)	27 (39.1%)	12 (17.4%)	63 (8.7%)
2.	Apabila melihat perjalanan kehidupan saya sebagai seorang penghafaz al-Quran, saya sangat gembira.	0 (0%)	2 (2.9%)	7 (10.1%)	19 (27.5%)	41 (59.4%)
3.	Biasanya tuntutan kehidupan harian sebagai seorang penghafaz al-Quran membuatkan saya rasa lemah dan tidak yakin.	36 (52.2%)	16 (23.2%)	9 (13%)	5 (7.2%)	3 (4.3%)
4.	Mengekalkan hubungan yang rapat adalah sukar dan mengecewakan saya.	26 (37.7%)	16 (23.2%)	15 (21.7%)	6 (8.7%)	6 (8.7%)
5.	Saya mempunyai arah dan tujuan dalam hidup.	0 (0%)	0 (0%)	3 (4.3%)	29 (42%)	37 (53.6%)
6.	Secara umumnya, saya yakin dan positif tentang diri saya sebagai seorang penghafaz al-Quran.	0 (0%)	2 (2.9%)	8 (11.6%)	21 (30.4%)	38 (55.1%)
7.	Saya rasa ramai orang di sekeliling saya mendapat lebih kebebasan dalam kehidupan mereka berbanding saya.	14 (23.3%)	15 (21.7%)	17 (24.6%)	16 (23.2%)	7 (10.1%)
8.	Saya suka kebanyakan aspek personaliti dan kelebihan sebagai seorang penghafaz al-Quran yang ada pada diri saya	1 (1.4%)	1 (1.4%)	10 (14.5%)	31 (44.9%)	26 (37.7%)
9.	Saya mudah dipengaruhi oleh orang lain yang memiliki pandangan yang kuat.	4 (5.8%)	15 (21.7%)	25 (36.2%)	18 (26.1%)	7 (10.1%)
10.	Saya tidak mempunyai perasaan yang baik tentang apa yang saya ingin capai dalam hidup.	34 (49.3%)	18 (26.1%)	12 (17.4%)	3 (4.3%)	2 (2.9%)
11.	Saya yakin dengan pandangan saya sebagai seorang hafiz/hafizah walaupun ianya berbeza dengan pandangan orang ramai.	5 (7.2%)	5 (7.2%)	20 (29%)	25 (36.2%)	14 (20.3%)

12.	Saya tidak seronok berada dalam suasana baru yang memerlukan saya mengubah cara lama yang biasa saya gunakan dalam melakukan sesuatu perkara.	11 (15.9%)	16 (23.2%)	23 (33.3%)	16 (23.2%)	3 (4.3%)
13.	Susah bagi saya untuk menyuarakan pandangan terhadap perkara-perkara yang kontroversi.	7 (10.1%)	7 (10.1%)	30 (43.5%)	19 (27.5%)	6 (8.7%)
14.	Sikap saya terhadap diri sendiri mungkin tidak berapa positif seperti kebanyakan orang lain rasakan terhadap diri mereka sendiri.	18 (26.1)	16 (21.7%)	24 (34.8%)	8 (11.6%)	4 (5.8%)
15.	Saya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang saya fikir adalah penting, bukan berdasarkan nilai yang orang lain fikir adalah penting.	2 (2.9%)	2 (2.9%)	26 (37.7%)	21 (30.4%)	18 (26.1%)
16.	Apabila membandingkan diri dengan rakan dan kenalan, ia membuatkan saya berasa selesa dengan diri sendiri.	9 (13%)	8 (11.6%)	17 (24.6%)	27 (39.1%)	8 (11.6%)
17.	Apabila mengimbas kembali kisah hidup, saya berpuas hati dengan perkara yang telah berlaku.	3 (4.3%)	7 (10.12%)	19 (27.5%)	25 (36.2%)	16 (21.7%)
18.	Dalam pelbagai segi, saya kecewa dengan pencapaian dalam kehidupan saya.	33 (47.8%)	16 (23.2%)	12 (17.4%)	5 (7.2%)	3 (4.3%)

Jadual 3 mengandungi indeks pemarkahan yang dikutip dari responden berkaitan penerimaan diri. Item 1 menunjukkan majoriti daripada para pelajar bersetuju dengan pernyataan tersebut di mana 63 orang (8.7%) telah menjawab sangat setuju diikuti dengan 12 orang (17.4%) lain yang turut bersetuju. Jawapan neutral yang diperolehi merupakan tertinggi berbanding item iaitu seramai 27 orang (39.1%) manakala 16 orang (23.2%) selebihnya memberi jawapan tidak setuju dan 8 orang (11.6%) menjawab sangat tidak setuju. Daripada item 2, didapati seramai 41 orang pelajar (59.4%) sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama dengan 19 orang pelajar lain (27.5%) yang turut bersetuju. Seramai 7 orang (10.1%) telah memberi jawapan neutral manakala 2 orang pelajar (2.9%) selebihnya menjawab tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Seterusnya, item 3 telah menerima seramai 3 orang pelajar (4.3%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 5 orang pelajar lain (7.2%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 9 orang pelajar (13%) telah memberi jawapan neutral dan 16 pelajar (23.2%) menjaawab tidak bersetuju dan 36 pelajar lain (52.2%) menjawab sangat tidak bersetuju. Item 4 mendapati bahawa jawapan setuju dan sangat setuju diberikan oleh 6 orang responden (8.7%) di kedua-dua kategori. Sejumlah 15 orang pelajar (21.7%) memberi jawapan neutral manakala 42 orang (60.9%) yang telah menjawab tidak setuju. Item 5 menunjukkan 37 orang (53.6%) telah memberikan jawapan sangat setuju dan 29 orang (42%) yang bersetuju. Sejumlah 3 orang

pelajar (4.3%) memberi jawapan neutral dan tiada yang menjawab tidak bersetuju. Daripada item 6, didapati seramai 38 orang pelajar (55.1%) sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 21 orang pelajar lain (30.4%) yang turut bersetuju. Seramai 8 orang (11.6%) telah memberi jawapan neutral manakala 2 orang pelajar (2.9%) selebihnya menjawab tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Item 7 menunjukkan 7 orang (10.1%) telah menjawab sangat setuju diikuti dengan 16 orang (23.2%) lain yang turut bersetuju. Jawapan neutral yang diperoleh adalah seramai 17 orang (24.6%) manakala 15 orang (21.7%) selebihnya memberi jawapan tidak setuju dan 14 orang (23.3%) menjawab sangat tidak setuju. Item 8 mendapati bahawa seramai 26 orang (37.7%) telah memberikan jawapan sangat setuju dan 31 orang (44.9%) bersetuju terhadap kenyataan di item 8. Sejumlah 10 orang pelajar (14.5 %) memberi jawapan neutral manakala 1.4% selebihnya telah menjawab tidak setuju dan sangat tidak setuju di kedua-dua kategori. Seterusnya, item 9 telah menerima seramai 7 orang pelajar (10.1%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 18 orang pelajar lain (26.1%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 25 orang pelajar (36.2%) telah memberi jawapan neutral dan 15 pelajar (21.7%) menjawab tidak bersetuju dan 4 pelajar lain (5.8%) menjawab sangat tidak bersetuju. Bergerak kepada item 10, seramai 2 orang pelajar (2.9%) sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 3 orang pelajar lain (4.3%) yang turut bersetuju. Seramai 12 orang (17.4%) telah memberi jawapan neutral. 18 orang pelajar (26.1%) selebihnya menjawab tidak setuju dengan pernyataan tersebut dan 34 pelajar (49.3%) memberi jawapan sangat tidak bersetuju. Item 11 menunjukkan 14 orang (20.3%) telah menjawab sangat setuju diikuti dengan 25 orang (36.2%) lain yang turut bersetuju. Jawapan neutral yang diperoleh adalah seramai 20 orang (29%) manakala 5 orang (7.2%) selebihnya memberi jawapan tidak setuju dan sangat tidak setuju. Item 12 mendapati bahawa jawapan setuju diberikan oleh 3 orang responden (4.3%) manakala 16 orang responden (23.2%) menjawab sangat setuju. Sejumlah 23 orang pelajar (33.3%) memberi jawapan neutral manakala 16 orang (23.2%) yang telah menjawab tidak setuju dan 11 orang (15.9%) sangat tidak setuju. Item 13 menunjukkan 6 orang pelajar (8.7%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 19 orang pelajar lain (27.5%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 30 orang pelajar (43.5%) telah memberi jawapan neutral dan 7 pelajar (10.1%) menjawab tidak bersetuju dan sangat tidak bersetuju. Item 14 mendapati 6 orang (8.7%) menjawab sangat setuju diikuti dengan 19 orang (27.5%) lain yang turut bersetuju. Jawapan neutral yang diperoleh adalah seramai 30 orang (43.5%) manakala 7 orang (10.1%) selebihnya memberi jawapan tidak setuju dan sangat tidak setuju. Daripada item 15, didapati seramai 18 orang pelajar (26.1%) sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama dengan 21 orang pelajar lain (30.4%) yang turut bersetuju. Seramai 26 orang (37.7%) telah memberi jawapan neutral manakala 2 orang pelajar (2.9%) selebihnya menjawab tidak setuju dan sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Item 16 telah menerima seramai 8 orang pelajar (11.6%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 27 orang pelajar lain (39.1%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 27 orang pelajar (24.6%) telah memberi jawapan neutral dan 8 pelajar (11.6%) menjawab tidak bersetuju dan 9 pelajar lain (13%) menjawab sangat tidak bersetuju. Item 17 telah menerima seramai 16 orang pelajar (21.7%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 25 orang pelajar lain (36.2%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 19 orang pelajar (27.5%) telah memberi jawapan neutral dan 7 pelajar (10.1%) menjawab tidak bersetuju dan 3 pelajar lain (4.3%) menjawab sangat tidak bersetuju. Item terakhir menunjukkan majoriti daripada para pelajar tidak bersetuju dengan pernyataan tersebut di mana 33 orang (47.8%) telah menjawab sangat tidak setuju diikuti dengan 16 orang (23.3%) lain yang turut tidak bersetuju. Seramai 12 orang (17.4%) telah memberi jawapan neutral manakala 3 orang pelajar (4.3%) selebihnya menjawab setuju dan 5 orang (7.2%) menjawab sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Kesimpulannya di sini ialah walaupun seorang huffaz berpuas hati dengan pencapaian hafazan yang dicapai mereka juga menghadapi kekecewaan terhadap diri mereka. Mereka merasakan tuntutan kehidupan harian sebagai seorang penghafaz al-Quran membuatkan mereka rasa lemah dan tidak yakin. Selain itu, mereka juga kecewa dengan pencapaian kehidupan dalam pelbagai segi.

Matlamat dalam Hidup

Jadual 4: Matlamat Dalam Hidup

Bil	Item	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya mempunyai hala tuju dalam kehidupan.	0 (0%)	0 (0%)	4 (5.8%)	27 (39.1%)	38 (55.1%)
2.	Saya kurang memikirkan tentang masa depan.	43 (62.3%)	12 (17.4%)	10 (14.5%)	1 (1.4%)	3 (4.3%)
3.	Saya suka membuat perancangan masa depan dan berusaha untuk menjadikan ia realiti.	0 (0%)	0 (0%)	13 (18.8%)	21 (30.4%)	35 (50.7%)
4.	Saya mempunyai hala tuju dalam kehidupan.	0 (0%)	0 (0%)	9 (13%)	23 (33.3%)	37 (53.6%)
5.	Aktiviti harian saya sebagai seorang penghafaz al-Quran sering kelihatan remeh dan tidak penting.	31 (44.9%)	24 (34.8%)	4 (5.8%)	6 (8.7%)	4 (5.8%)

Item 1 telah menerima seramai 38 orang pelajar (55.1%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 27 orang pelajar lain (39.1%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 4 orang pelajar (5.8%) telah memberi jawapan neutral dan 0 pelajar memberi jawapan di kategori lain. Item 2 menunjukkan 3 orang (4.3%) telah menjawab sangat setuju diikuti dengan 1 orang (1.4%) lain yang turut bersetuju. Jawapan neutral yang diperolehi merupakan 10 orang (14.5%) manakala 12 orang (17.4%) selebihnya memberi jawapan tidak setuju dan seramai 43 orang (62.3%) sangat tidak setuju di setiap kedua-dua kategori. Seterusnya, Item 3 telah menerima seramai 35 orang pelajar (50.7%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 21 orang pelajar lain (30.4%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 13 orang pelajar (18.8%) telah memberi jawapan neutral dan 0 pelajar memberi jawapan di kategori lain. Item 4 menunjukkan 37 orang pelajar (53.6%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 23 orang pelajar lain (33.3%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 9 orang pelajar (13%) telah memberi jawapan neutral dan 0 pelajar memberi jawapan di kategori lain juga. Item terakhir yang menunjukkan 4 orang (5.8%) telah memberikan jawapan sangat setuju dan 6 orang (8.7%) yang bersetuju. Sejumlah 4 orang pelajar (5.8%) memberi jawapan neutral diikuti dengan majoriti daripada para pelajar yang tidak bersetuju dengan pernyataan tersebut. Seramai 24 orang (34.8%) telah menjawab tidak setuju diikuti dengan 31 orang (44.9%) lain yang turut sangat tidak bersetuju.

Kesimpulannya di sini ialah huffaz mampu membina matlamat hidup dan tidak memandang remeh terhadap aktiviti harian sebagai seorang penghafaz al-Quran.

Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Jadual 5: Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Bil	Item	STS	TS	N	S	SS
1.	Kebanyakan orang berpendapat saya seorang yang alim dan baik.	2 (2.9%)	4 (5.8%)	16 (23.2%)	26 (37.7%)	21 (30.4%)
2.	Sukar dan mengecewakan bagi saya untuk mengekalkan hubungan yang akrab dengan seseorang.	17 (24.6%)	22 (31.9%)	14 (20.3%)	9 (13%)	7 (10.1%)
3.	Saya sering digambarkan sebagai seorang yang bermurah hati dan bersedia berkongsi masa dengan orang lain.	1 (1.4%)	1 (1.4%)	16 (23.2%)	34 (49.3%)	17 (24.6%)
4.	Saya sering berasa sunyi kerana kurang mempunyai kawan rapat untuk berkongsi masalah.	27 (39.1%)	12 (17.4%)	14 (20.3%)	9 (13%)	7 (10.1%)
5.	Saya suka berbual mengenai perkara peribadi dan beramah mesra dengan ahli keluarga atau rakan-rakan.	3 (4.3%)	10 (14.5%)	23 (33.3%)	18 (26.1%)	15 (21.7%)

Item 1 telah menerima seramai 21 orang pelajar (30.4%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 26 orang pelajar lain (37.7%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 16 orang pelajar (23.2%) telah memberi jawapan neutral dan 6 pelajar memberi jawapan di kategori lain. Item 2 menunjukkan 7 orang (10.1%) telah menjawab sangat setuju diikuti dengan 9 orang (13%) lain yang turut bersetuju. Jawapan neutral yang diperolehi merupakan 14 orang (20.3%) manakala 22 orang (31.9%) selebihnya memberi jawapan tidak setuju dan seramai 17 orang (24.6%) sangat tidak setuju di setiap kedua-dua kategori. Seterusnya, Item 3 telah menerima seramai 17 orang pelajar (24.6%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 34 orang pelajar lain (49.3%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 16 orang pelajar (23.2%) telah memberi jawapan neutral dan 2 pelajar memberi jawapan di kategori lain. Item 4 menunjukkan 7 orang pelajar (10.1%) yang sangat setuju dengan kenyataan tersebut bersama 9 orang pelajar lain (13%) yang turut bersetuju. Selebihnya, seramai 14 orang pelajar (20.3%) telah memberi jawapan neutral dan 39 orang pelajar memberi jawapan di kategori lain juga (12 orang tidak setuju dan 27 orang sangat tidak setuju). Item terakhir yang menunjukkan 15 orang (21.7%) telah memberikan jawapan sangat setuju dan 18 orang (26.1%) yang bersetuju. Sejumlah 23 orang pelajar (33.3%) memberi jawapan neutral. Seramai 10 orang (14.5%) telah menjawab tidak setuju diikuti dengan 3 orang (4.3%) yang lain turut sangat tidak bersetuju.

Kesimpulannya di sini ialah huffaz sering dianggap alim dan baik sehingga menyebabkan mereka sering berasa sunyi kerana kurang mempunyai kawan rapat untuk berkongsi masalah. Akan tetapi mereka mempunyai hubungan yang baik dan rapat dengan keluarga untuk berkongsi mengenai perkara peribadi.

Kesimpulan

Di dalam al-Quran terdapat perkataan tidak siuman, gila dan sakit otak iaitu; *majnun*, *halu 'a*, *jadala* dan *fakhur*. Ini menunjukkan bahawa masalah mental atau tekanan boleh dialami oleh sesiapa sahaja. Para penghafaz al-Quran juga tidak sunyi daripada golongan yang mengalami tekanan. Tekanan tinggi yang dialami oleh para huffaz adalah pandangan orang awam terhadap mereka. Dengan itu, para huffaz sentiasa berasa sunyi dan sukar untuk mempunyai kawan rapat untuk berkongsi masalah. Namun begitu, mereka mampu melakukan aktiviti harian sebagai seorang penghafaz al-Quran demi mencapai kesejahteraan dalam kehidupan.

Rujukan

Al-Quran

- Mohammad Izzat Akmal Shariff, Wan Shahrazad Wan Sulaiman, *Penerokaan Ciri-Ciri Psikometrik Skala Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Sampel Malaysia*, Jurnal Psikologi Malaysia 32 (3) (2018)
- Nor Ezdianie binti Omar, *Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar IPTS*, Universiti Malaysia Terengganu.
- Nor Ezdianie binti Omar, *Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar IPTS*, Universiti Malaysia Terengganu, 8.
- Nor Musliza Mustafa, Zulkifly Mohd Zaki, Khairul Anuar Mohamad, Mokmin Basri, Sedek Ariffin, *Kaedah Hafalan Al-Quran Berasaskan Kecenderungan Gaya Pembelajaran Vark*, In book: *Isu-isu Semasa Islam dan Sains*.
- Rosni binti Wazir, *Tuntutan Kesihatan Mental Menurut Maqasid al-Sunnah*, Persidangan Antarabangsa Isu-Isu Semasa Al-Quran Dan Hadis (THIQAH 2020).
- Salina binti Mokhtar, *Model kesejahteraan psikologi berdasarkan kebaikan diri, sokongan sosial dan kesejahteraan rohani dalam konteks Khas Guru Pendidikan Bermasalah Pembelajaran*, Universiti Sains Malaysia, 2018.
- Santibuana Abd Rahman, Ismarulyusda Ishak, Nor Malia Abd Warif, Farah Wahida Ibrahim, Normah Che Din, Dzalani Harun, Ahmad Rohi Ghazali & Sabri Mohamed, *Hubungan antara Hafazan al-Quran dan Kualiti Hidup Pelajar Tahfiz di Selangor, Malaysia*, Jurnal Sains Kesihatan Malaysia Isu Khas 2019.
- Salina binti Mokhtar, *Model Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Ihsan Kendiri, Sokongan Sosial dan Kesejahteraan Spiritual dalam Konteks Guru Pendidikan Khas Masalah Pembelajaran*, Universiti Sains Malaysia, 2018.
- Zainora binti Daud, Muhammad Arif bin Musa, *Cabaran dan Kekangan dalam Pengajian Tahfiz Separuh Masa*, Journal of Quran Sunnah Education and Special Needs Vol. 5 June 2021.
- Zainora Daud, Anuar Hasini, Norazman Alias & Norhasnira Ibrahim, *Simptom Stres Dalam Kalangan Pelajar Era COVID-19*, 3rd International Seminar on Islam and Science 2020 (SAIS 2020) COVID-19: Implication, Impact and Solution, 15 October 2020.
- Zainora binti Daud, Muhammad Arif bin Musa, *Cabaran dan Kekangan dalam Pengajian Tahfiz Separuh Masa*, Journal of Quran Sunnah Education and Special Needs Vol. 5 June 2021.