

AL-HIKMAH

Jilid 12 ISSN 1985-6822 2020
No. 1 1441

- PENDEKATAN *TAZKIYAT AL-NAFS* DALAM MENANGANI MASALAH KEMURUNGAN ...3-18
Nur Ashidah Yahya & Fariza Md. Sham
- PERSONALITI PENDAKWAH DALAM MENYANTUNI MASYARAKAT NON-MUSLIM ...19-36
Nurul Izzah Che Zaidi & Razaleigh Muhamat @ Kawangit
- MENDIDIK NILAI KEKELUARGAAN BERTERASKAN PEMIKIRAN *ILAHIYYAH: KONSENSUS PAKAR* ...37-52
Zaharah Hussin, Ahmad Arifin Sapar, Saedah Siraj, Abdul Muqsith Ahmad, Mohd Ridhuan Mohd Jamil & Nurulrabiah Mat Noh
- DAKWAH ABIM MELALUI KOPERASI BELIA ISLAM MALAYSIA BERHAD (KBI) 1977-2000 ...53-70
Siti Ruzana Ab Ghani, Rahilah Omar, Azlizan Mat Enh & Russli Kamaruddin
- ULASAN BUKU ...71-75
Badlihisham Mohd Nasir, Ahmad Muhyuddin bin Hassan, Siti Fatimah Mokhtar, Nur Amirah Jamal, Fatimah Aisyah Sukri & Aida Atikah Akhir

• العلاقة بين الأجيال: أسباب الخلاف وطرق تعزيز الوئام ... 97-76

محمد عادل عبد الله بكر، أشرف محمد زيدان، فخر الأدب عبد القادر

Pendekatan *Tazkīyat al-nafs* Dalam Menangani Masalah Kemurungan

Tazkīyat al-nafs Approach in Dealing With Depression

NUR ASHIDAH YAHYA*
FARIZA MD. SHAM

ABSTRAK

Kemurungan merupakan gangguan emosi berpunca daripada gaya pemikiran seseorang melibatkan persepsi kepada diri sendiri, kehidupan dan persekitarannya. Walaupun telah terdapat pelbagai kaedah dalam menangani kemurungan, namun masih terdapat peningkatan jumlah pesakit kemurungan bagi setiap tahun. Islam juga memberikan panduan dalam usaha mengatasi masalah kemurungan dengan melakukan amalan yang mendekatkan diri dengan Allah SWT. Oleh itu, kajian ini membincangkan mengenai pendekatan *tazkīyat al-nafs* dalam menangani masalah kemurungan. Kajian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan analisis dokumen. Manakala, pengumpulan data kajian menggunakan kajian lepas seperti tesis, artikel, jurnal dan kertas kerja. Hasil kajian mendapati bahawa pendekatan agama amat penting dalam membantu individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan baik. Usaha individu untuk sembuh dari kemurungan perlu selari dengan pendekatan agama supaya usaha yang dijalankan lebih berkesan kerana melibatkan proses pemulihan kerohanian dan kejiwaan. Salah satu daripada pendekatan agama ialah menggunakan pendekatan *tazkīyat al-nafs*. Pendekatan *tazkīyat al-nafs* dengan menggunakan proses *mujāhadat al-nafs* dan *riyādat al-nafs* dapat memandu individu dalam membuat keputusan yang betul, konsisten melakukan amalan yang baik dan memperoleh pahala sekiranya melakukan amalan tersebut. Amalan baik terdiri daripada solat, puasa dan berdoa. Pendekatan *tazkīyat al-nafs* juga menjadi proses penyembuhan dan pencegahan bagi kemurungan jika individu tersebut melakukan amalan yang baik secara istiqamah dan secara berterusan.

Kata kunci: *kemurungan, pendekatan tazkīyat al-nafs, mujāhadat al-nafs, riyādat al-nafs.*

ABSTRACT

Depression is a serious mental disorder caused by one's negative mind including the perception of oneself, life and environment. Although there are various methods for dealing with depression, there is still an increasing number of depression patients each year. Islam also offers guide to overcome depression through practices that bring the soul closer to Allah the Almighty. Hence, this study discusses the religious approach namely *tazkīyat al-nafs* in dealing with depression. This study uses qualitative methodology with contents analysis approach. Meanwhile, the data collection is through previous studies such as thesis, articles, journals, and papers. The study finds that the religious approach is playing a very important role in helping individuals to solve the problems they have been facing. In addition, individual efforts to recover from the depression must be parallel to the religious approaches so that the efforts made can be more effective as they involve the process of spiritual and mental healing. One of the religious approaches is to use the *tazkīyat al-nafs*. The *tazkīyat al-nafs* approach using *mujāhadat al-nafs* and *riyādat al-nafs* processes where it can guide individuals in making the right decisions, consistently doing good deeds and reaping the rewards by doing them. Good practices including prayer, fasting, supplication (*du'a*) and Quranic recitation. Therefore, *tazkīyat al-nafs* approach is a healing and prevention process for depression and encourages individuals to practice good deeds consistently.

Keywords: Depression, *tazkīyat al-nafs*, *mujāhadat al-nafs*, *riyādat al-nafs*.

PENGENALAN

Manusia diciptakan daripada dua unsur utama iaitu fizikal dan spiritual. Kekosongan daripada kedua-dua elemen ini akan menyebabkan seseorang itu tidak mampu untuk menentukan halatuju kehidupan yang jelas dan bermakna. Apabila seseorang itu tidak dapat menentukan halatuju kehidupan dengan baik, pelbagai masalah dan tekanan yang timbul dalam kehidupan mereka (Zidni Nuran et al. 2017). Tekanan adalah faktor yang paling umum yang menyebabkan gangguan emosi seperti kemurungan dan mengganggu ketenteraman dalam kehidupan seseorang. Kemurungan merupakan gangguan emosi berpunca daripada gaya pemikiran seseorang melibatkan persepsi kepada diri sendiri, kehidupan dan persekitarannya.

Keperluan agama penting bagi merawat masalah psikologi atau kesihatan jiwa dan diperakui oleh para sarjana muslim. Individu yang tidak mempunyai pegangan agama dalam kehidupannya akan merasakan kurang kasih sayang dari Allah SWT serta tidak mengetahui makna hala tuju dalam kehidupannya (Siti Norlina et al. 2018). Selain menjaga kesihatan fizikal dan

mental, individu muslim juga perlu memberikan perhatian terhadap keperluan spiritual (Suriani, Fariza & Phayilah 2017). Dengan bertambah tuntutan dalam kehidupan, ia membuatkan masyarakat lebih berorientasikan pada masalah dunia dan menyebabkan tekanan yang negatif sehingga kemurungan (Ditsar Ramadhan 2016). Individu yang kurang pemahaman tentang makna hidup bersumberkan agama akan membuatkan individu itu tidak menerima aturan hidup dalam kehidupannya. Islam memandu manusia agar seimbang dalam memenuhi tuntutan fizikal dan rohani. Keseimbangan kedua-dua tuntutan ini merupakan syarat yang penting untuk menghasilkan jiwa yang sihat. Mental yang sihat berpunca daripada kesihatan rohani dan hati yang berada dalam keadaan yang baik.

Walaupun pelbagai inisiatif yang dilakukan, statistik permasalahan mental masih lagi tinggi dari tahun ke tahun. Menurut Nurul Aida (2016), penyakit mental dijangka menduduki carta kedua penyakit paling ramai dihadapi oleh rakyat Malaysia selepas penyakit jantung pada tahun 2020. Pelbagai kaedah telah dilaksanakan untuk merawat kemurungan tetapi kurang penekanan tentang daya tindak terhadap diri sendiri. Islam juga memberikan panduan dalam usaha mengatasi masalah kemurungan dengan melakukan amalan yang mendekatkan diri dengan Allah SWT. Islam turut mengiktiraf kewujudan penyakit mental, malah Islam menerima ilmu yang ditunjukkan melalui kajian saintifik selagi tidak bercanggah dengan syariat Islam. Bukan itu sahaja, Islam juga menyuruh umatnya untuk mendapatkan rawatan yang sesuai selaras dengan landasan ajaran Islam dan menjauhi unsur syirik serta pemujaan jin dan syaitan.

Pada asasnya, terdapat beberapa kajian lepas yang mengkaji mengenai kemurungan mengikut pendekatan Islam. Kajian daripada Norhayati, Asmawati dan Norella (2015) mengkaji mengenai “Kesan Pengantara Strategi Daya Tindak Agama Terhadap Hubungan di antara Kemurungan dan Kualiti Hidup Pesakit Buah Pinggang Tahap Akhir”. Kajian ini dapat membuktikan bahawa kemurungan mempunyai kaitan dengan kualiti hidup pesakit. Oleh itu, penggunaan pendekatan agama mampu memberi kesan pengantara separa dalam hubungan tersebut. Ini menunjukkan bahawa pentingnya penggunaan pendekatan agama dalam meningkatkan kualiti hidup. Justeru itu komponen pendekatan agama perlu dimasukkan dalam program intervensi bagi meningkatkan kualiti hidup dan mengurangkan kemurungan pesakit.

Hasil kajian disokong oleh Kim dan Seidlitz (2002) dalam kajian mereka yang mengatakan spiritualiti dapat menguatkan keupayaan individu untuk mempunyai daya tahan. Kajian seterusnya juga mendapati spiritualiti berperanan sebagai strategi daya tindak untuk mengurangkan kesan buruk

akibat tekanan yang dihadapi. Dapatan kajian ini juga menyokong kajian lepas yang dilakukan oleh Yalim (2007) yang mendapati individu yang mempunyai daya ketahanan yang tinggi akan lebih mudah menghadapi detik-detik yang sukar dalam kehidupan. Susulan daripada tindakan yang sesuai diambil untuk bertindak balas terhadap kesukaran tersebut. Oleh itu individu yang mempunyai daya ketahanan yang tinggi menunjukkan mereka lebih berani untuk menghadapi cabaran dalam kehidupan. Selain itu, aspek keagamaan merupakan elemen penting dalam pembentukan peribadi individu yang memainkan peranan dalam pembangunan sahsiah dan identiti diri. Hati perlu dibersihkan dan dipelihara supaya sentiasa patuh kepada kehendak agama.

Jalaluddin (2010) menyatakan bahawa orang yang tidak berasa tenang, aman dan tenteram dalam hatinya merupakan orang yang sakit rohani dan mentalnya. Beliau juga menukarkan pandangan Mahmud 'Abd Al-Qadir yang merupakan sarjana Islam pakar dalam bidang dan biokimia berkaitan dengan fungsi hormon di dalam badan dan fungsinya dengan kesihatan mental. Jika seseorang itu berada dalam keadaan normal, seimbang dengan hormon dan kimia, maka seseorang itu berada dalam keadaan normal. Manakala pemikiran yang diliputi dengan khayalan dan syak akan menyebabkan ketidakseimbangan kimia dalam badan. Jika ia berterusan akan menyebabkan timbulnya gangguan emosi seperti cemas, murung dan dengki.

Kajian ini disokong juga oleh Mastura et al. (2007) yang mendapati bahawa aspek kerohanian iaitu perkara yang berkaitan dengan keagamaan merupakan strategi ketiga tertinggi yang digunakan oleh seramai 47 peratus daripada jumlah responden dalam menghadapi stres. Antara contoh aktiviti yang diamalkan oleh individu yang mengalami kemurungan ialah mendekatkan diri dengan Allah SWT dengan melakukan amalan yang dituntut dalam Islam. Kemudian berserah diri kepada Allah SWT dengan menganggap setiap yang berlaku ada hikmahnya dan bermuhasabah diri. Hasil kajian ini mendapati bahawa strategi ini seharusnya digunakan kerana boleh membawa ketenangan semasa seseorang itu menghadapi kesusahan.

Kehendak agama bukan sahaja dari aspek ibadah sahaja, tetapi termasuk juga aspek akidah, tauhid, akhlak dan menerima apa yang diperintahkan oleh Allah SWT dan rasul-Nya tanpa ada keraguan (Zidni Nuran et al. 2017). Tahap keagamaan yang tinggi akan membantu seseorang dalam mengaplikasikan strategi daya tindak yang berkesan dan seterusnya membentuk keadaan psikologi yang baik, kehidupan yang lebih sejahtera serta kebahagiaan yang lebih bermakna dalam kehidupan. Namun, akhlak yang sempurna tidak lengkap tanpa kehadiran jiwa yang baik oleh seseorang

yang memerlukan usaha yang berterusan dari aspek pembersihan jiwa atau *tazkiyat al-nafs*.

Pendekatan pemulihian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) adalah pendekatan yang sesuai untuk membantu merawat kemurungan. Menurut Salasiah (2008), pendekatan *tazkiyat al-nafs* seharusnya diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat masa kini yang dipenuhi dengan pelbagai masalah yang kompleks, penyakit-penyakit hati serta kemungkaran akibat kurangnya penghayatan terhadap nilai-nilai agama yang sering menjadikan mereka hilang pertimbangan serta sukar menikmati ketenangan dan kebahagiaan. Lantaran itu, kaedah ini perlu direalisasikan dalam kehidupan masyarakat hari ini supaya masalah mereka dapat diatasi dengan lebih baik. Begitu juga perlu diterapkan bagi menghadapi masalah gangguan perasaan individu yang kemurungan bermula dari sekecil-kecil perkara sehingga boleh menyebabkan emosi yang kritikal.

Sebagaimana yang telah diperjelaskan di sini, agama Islam ialah memberi petunjuk kepada manusia untuk menuju ke jalan yang benar sama ada dalam mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Oleh itu menjadi kepentingan bagi Islam untuk mengajar dan membimbing manusia yang melakukan kesalahan untuk kembali semula mengikut fitrah yang sebenar berdasarkan al-Quran dan hadis. Dalam hal ini, Islam memberi saranan menggunakan pendekatan yang bersesuaian dengan fitrah manusia khususnya kepada individu yang mengalami kemurungan untuk mencapai ketenangan dalam melakukan aktiviti sehari-hari mereka.

KEMURUNGAN

Kemurungan merupakan suatu sindrom penyakit emosi yang akhirnya menzahirkan tingkah laku atau perlakuan yang negatif dan berisiko. Kemurungan menurut perspektif psikologi adalah rasa kekecewaan, putus asa, hiba dan sedih yang berpanjangan sehingga tidak tertanggung oleh individu itu sendiri (Fariza 2019). Menurut Shazli Ezzat et al. (2016), pelbagai cabang dan makna mengenai kemurungan dari bidang seperti neurofisiologi, farmakologi, dan psikologi. Contohnya dalam bidang neurofisiologi, kemurungan merujuk kepada pengurangan dari aktiviti elektrofisiologi dalam organ manusia. Manakala, dalam bidang farmakologi pula kemurungan ditafsirkan sebagai kesan dadah yang mengurangkan aktiviti di dalam organ manusia. Dalam bidang psikologi pula, mendefinisikan kemurungan merupakan satu gejala atau simptom yang menunjukkan kurangnya prestasi normal manusia seperti aktiviti

psikomotor atau kurang fungsi intelektual seseorang (Intan Farhana et al. 2014). Seterusnya, ahli psikiatri menyatakan bahawa kemurungan dikategorikan sebagai satu gangguan emosi seperti tidak berupaya untuk menumpukan perhatian, kurang atau lebih selera makan, anhedonia (tiada keseronokan dalam perbuatan yang biasanya seronok dilakukan), hilang minat dalam sesuatu perkara dan sering berfikir cara untuk membunuh diri atau berniat untuk bunuh diri (Kennedy 2008).

Menurut Nor Ba'yah et al. (2018), kemurungan yang tidak dirawat akan memberi kesan kepada keupayaan seseorang untuk melaksanakan tanggungjawab serta tugas harian kerana ia berkait dengan masalah emosi dan ragam manusia. Oleh itu, impak kemurungan memberi kesan yang negatif kepada individu yang memerlukan pemerhatian yang lebih serius bagi membendung daripada terus berpanjangan sehingga boleh mengakibatkan kepada penyakit mental yang serius. Kefahaman terhadap masalah kemurungan boleh dipermudahkan dengan penjelasan beberapa teori untuk menerangkan mengenai masalah kemurungan. Antara teori kemurungan yang telah dikaji oleh ahli psikologi ialah teori psikoanalitik, teori kognitif dan teori interpersonal. Teori Psikoanalitik menekankan bahawa masalah atau konflik tidak sedar yang dialami melibatkan emosi sedih, sayu dan pilu. Teori Kognitif pula memfokuskan kepada proses kegagalan berfikir yang berlaku kepada mereka yang mengalami kemurungan, manakala teori interpersonal pula menghuraikan tindakan atau perhubungan pasif antara pesakit kemurungan dengan pihak lain (Azizi & Tan Soo Yin 2007).

Ahli sarjana Islam juga ada mengemukakan definisi berkaitan kemurungan dan kesedihan mengikut pandangan Islam. Menurut al-Kindi di dalam kitabnya yang bertajuk *Fī al-Hīlat li Daf'i al-Ahzān* menghuraikan kesedihan sebagai gangguan psikologi neurosis yang terjadi kerana kehilangan perkara yang dicintai dan yang diinginkan (Mohd Nasir 2004). Kesedihan juga berlaku oleh kegagalan seseorang untuk mencapai sesuatu yang dihajati dalam hidupnya. Hal ini juga selari dengan pandangan Miskawih (1985) yang turut menghubungkan kesedihan dengan gangguan psikologi disebabkan faktor kehilangan sesuatu yang dicintai. Malah ia juga dipersetujui oleh Abu Bakar al-Razi (dlm. Ghaffari F. et al. 2017) yang menyatakan bahawa kesedihan adalah sesuatu punca gejala otak yang terjadi kerana kehilangan sesuatu yang amat dicintainya. Daripada penjelasan yang diberikan oleh tiga sarjana Islam tersebut, jelas menunjukkan kesedihan berkait dengan kehilangan dan kemusnahan yang dihadapi oleh seseorang terhadap sesuatu yang dicintai dan diingini. Ia mungkin melibatkan harta benda dan insan yang disayangi sekali gus melibatkan impian, harapan dan

kegagalan hidup dan lain-lain lagi. Manakala, kehilangan dan kemasuhan yang terjadi mungkin di atas perbuatan diri sendiri atau dari perbuatan orang lain.

Selain itu, Miskawih (1985) turut menambah bahawa kemurungan berpunca dari perasaan takut mati yang merupakan salah satu jenis penyakit jiwa. Menurut beliau, ketakutan manusia kepada kematian disebabkan oleh tidak mengetahui hakikat kematian, tidak mengetahui nasib diri selepas kematian, pandangan seseorang mengenai kematian adalah satu penderitaan yang besar, persepsi bahawa jiwa akan rosak sebagaimana jasad rosak, memikirkan harta dan wang simpanan yang ditinggalkan dan lain-lain lagi. Berlainan pula dengan pandangan al-Kindi, kemurungan berpunca daripada kegagalan seseorang untuk mencapai sesuatu yang sangat dihajati dalam kehidupan. Ini menyebabkan seseorang mengalami tekanan dan kemurungan kerana kehendak manusia tidak terbatas, sedangkan manusia tidak mampu untuk memenuhi semua kehendak tersebut (Mohd Nasir 2004). Hal ini jelas menunjukkan bahawa, kurangnya ilmu dan pandangan yang salah mengenai kematian menyebabkan terganggunya emosi sehingga menimbulkan rasa bimbang dan murung. Dalam hal ini, Islam memberi saranan dengan pendekatan yang bersesuaian dengan fitrah manusia khususnya kepada individu yang mengalami kemurungan untuk mencapai ketenangan dalam melakukan aktiviti sehari-hari mereka. Individu kemurungan perlu mendapatkan rawatan psikoterapi Islam seperti penyucian diri (*tazkīyat al-nafs*) sebagai proses penyembuhan.

KONSEP *TAZKĪYAT AL-NAFS*

Menurut al-Ghazali, *tazkīyat al-nafs* merupakan suatu usaha yang bersungguh-sungguh untuk membersihkan dan menyucikan hati daripada sifat-sifat yang tercela. Selain itu juga, *tazkīyat al-nafs* merupakan proses peralihan daripada hati yang kotor, ternoda dan tercemar dengan dosa kepada hati yang suci bersih. Sebagai contoh, hati yang tidak mengikut peraturan syariat perlu disucikan menjadi hati yang mengikut tuntutan syariat; daripada hati yang kotor kepada hati yang bersih; daripada emosi kesedihan kepada ketenangan; sifat dendam digantikan dengan pemaaf, tawaduk, terkawal, tawakal dan sebagainya (Mohd Sulaiman 1992).

Asas-asas penting dalam *tazkīyat al-nafs* berdasarkan al-Quran, hadis dan amalan Salafus salih seperti ikhlas, mengukuhkan tauhid, berpegang teguh kepada al-Quran dan Sunnah, tawakal, beriman dengan qada' dan qadar serta hari akhirat (Basri et al. 2013). Berdasarkan penjelasan

al-Ghazālī (2010), proses *tazkiyat al-nafs* bukan hanya melibatkan usaha membersihkan jiwa daripada sifat-sifat *madhmūmah* (al-takhallī) sahaja malah ia turut melibatkan usaha menghiasi jiwa dengan sifat-sifat mahmudah (*al-tahallī*). *Al-takhallī* adalah proses yang memerlukan usaha lawan yang tinggi iaitu proses *mujāhadat al-nafs* dengan melakukan amalan-amalan ibadah yang dianjurkan. *Al-tahallī* pula perlu melalui proses latihan yang berterusan melalui amalan-amalan kebajikan dan proses ini di gelar sebagai *riyādat al-nafs*.

Individu yang mengalami masalah dalam kehidupan akan merasa stres dan kemurungan kerana kecewa dengan tekanan masalah yang dihadapi dalam kehidupan. Sekiranya mereka percaya kepada takdir, dan menganggap ujian dari Allah, mereka akan bersabar dan bersyukur dengan ujian yang mereka hadapi (Siti Norlina 2018). Berdasarkan huraian di atas menunjukkan bahawa dalam melaksanakan *tazkiyat al-nafs* melibatkan dua proses utama iaitu *mujāhadat al-nafs* dan *riyādat al-nafs*.

Mujāhadat al-nafs

Mujāhadat al-nafs merupakan usaha yang bersungguh-sungguh untuk membersihkan jiwa daripada sifat-sifat tercela atau *madhmūmah* (Basri et al. 2013). *Mujāhadat al-nafs* merupakan satu kaedah untuk menentang dan mengawal nafsu syahwat dan menghapuskan sifat-sifat tercela atau *madhmūmah* yang terdapat dalam diri seperti hasad, dengki, marah, cinta dunia, takbur, dan riak. Bukan itu sahaja, mujahadah merupakan syarat untuk mendapat bimbingan dan petunjuk daripada Allah SWT (Fariza et. al 2017). Sebagaimana firman Allah SWT di dalam Sūrah al-‘Ankabūt (29: 69):

وَالَّذِينَ جَاهُوا فِينَا أَنْهَدَيْنَاهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Maksudnya: “Dan orang-orang yang berusaha dengan bersungguh-sungguh kerana memenuhi kehendak agama kami, sesungguhnya kami akan memimpin mereka ke jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah adalah berserta orang-orang yang berusaha membaiki amalannya.”

Ia juga merupakan satu kaedah menghapuskan sifat-sifat *madhmūmah* dan perkara yang berkaitan dengannya sehingga Allah s.w.t melimpahkan dalam hatinya dengan cahaya ilmu. Di dalam kitab *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, al-Ghazālī (2000) menyatakan bahawa ahli tasawuf mendapatkan ilham atau jalan dengan mendahuluikan mujahadah, menghapuskan segala tingkah laku

tercela, memutuskan segala hubungan dengan dunia dan menghadapkan diri dengan kesungguhan kepada Allah SWT.

Kaedah *mujāhadat al-nafs* sesuai diaplikasikan bagi merawat semua penyakit hati kerana ia dilakukan dengan kaedah bertentangan atau berlawanan. Contohnya sifat marah dirawat dengan sifat pemaaf, sompong dirawat dengan sifat tawaduk (al-Ghazālī 2000). Proses membersihkan jiwa (*mujāhadat al-nafs*) daripada sifat-sifat *madhmūmah* ini perlu melibatkan usaha menghiasi jiwa (*riyādat al-nafs*) dengan sifat-sifat mahmudah untuk menyucikan jiwa daripada akhlak yang tercela.

Riyādat al-nafs

Proses *tazkiyat al-nafs* seterusnya ialah *riyādat al-nafs*. *Riyādat al-nafs* merupakan usaha melatih diri menanam dan menghiasi jiwa dengan amalan-amalan mulia. *Riyādat al-nafs* perlu dilakukan secara beransur-ansur dan berperingkat-peringkat. Bermula dengan amalan-amalan mulia yang mudah atau kecil sehingga peringkat yang susah. Sehinggakan amalan mulia yang susah itu menjadi senang kerana sudah menjadi kebiasaan. Dalam proses ini, al-Ghazali menetapkan keimanan, mempertingkatkan amal ibadah, dan menghiasi jiwa dengan sifat-sifat mahmudah.

Menurut al-Ghazālī (2010), keimanan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia kerana keimanan boleh memberi kesan positif kepada kesihatan jiwa. Keimanan juga merupakan punca segala kebaikan dan cerminan kepada komponen Islam yang mulia. Salasiah et al. (2015) menyatakan bahawa proses menetapkan keimanan melibatkan usaha dalam melengkapkan keyakinan terhadap enam rukun iman termasuk keimanan kepada Allah SWT, malaikat, rasul, kitab, hari kiamat dan kepercayaan kepada qadha' dan qadar. Kemudian, aspek kedua ialah mempertingkatkan amal ibadah. Noor Shakirah (2008) menukilkan pandangan al-Ghazali dengan menyatakan bahawa ibadah memainkan peranan penting dalam menetapkan keimanan dan turut membantu seorang muslim mengatasi masalah yang dialami dalam kehidupan. Masalah yang dihadapi berkait secara langsung dengan spiritual dan kerohanian kerana ibadah mampu menghubungkan seorang hamba secara terus kepada penciptaan-Nya.

Justeru, hasil perbincangan ini menjelaskan bahawa proses *tazkiyat al-nafs* mengandungi dua komponen penting iaitu *mujāhadat al-nafs* dan *riyādat al-nafs*. Kedua-dua komponen tersebut merupakan elemen kerohanian yang terdapat dalam ilmu tasawuf. Antara perkara yang dititikberatkan adalah pelaksanaan ibadat sama ada ibadat fardu atau sunat. Ibadat yang disarankan oleh Islam mengandungi unsur spiritual bagi merawat penyakit hati. Amalan spiritual yang dimaksudkan seperti berikut:

Solat

Solat ialah menunaikan sepenuhnya solat fardu dan ditambah dengan solat sunat. Solat adalah suatu kewajipan yang difardukan ke atas setiap muslim dan merupakan ibadah yang penting dan mulia antara ibadah yang lain dalam Islam. Solat juga merupakan tiang agama yang memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Makna solat ialah menghadirkan jiwa kepada Allah SWT dengan menerbitkan rasa takut kepada-Nya serta menyemai rasa keagungan dan kebesaran Allah SWT dalam jiwa (Rohidzir et al. 2011).

Solat yang merupakan tiang agama dan menjadi perisai diri daripada terus tunduk mengikut kehendak hawa nafsu. Sekali gus dapat mencegah seseorang daripada melakukan kemungkaran. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Sūrah al-Ankabūt (29: 45):

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

Maksudnya: "...Sesungguhnya solat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar..."

Solat yang merupakan makanan jiwa (Mustafa al-Khīn 2003) dan terapi kepada roh manusia menjadi sumber kepada kesihatan jiwa. Sebagaimana jasad yang sihat terhindar dari penyakit fizikal, begitu juga dengan roh jiwa yang sihat juga terhindar dari penyakit jiwa seperti perasaan gelisah, bimbang dan tekanan (stress) yang boleh mendorong manusia melakukan kejahatan (Ahmad Hisham 2010). Ibadah solat juga memberi ketenangan kepada individu yang mengalami kemurungan jika mereka konsisten dan istiqamah dalam melakukan ibadah sama ada solat fardu ataupun sunat.

Puasa

Amalan utama seterusnya ialah berpuasa. Puasa dapat mengawal diri daripada melakukan kejahatan. Amalan berpuasa ini dapat membantu individu yang mengalami kemurungan untuk berfikiran positif dan tidak melakukan sesuatu perkara mengikut nafsu. Amalan puasa ini juga boleh dihiasi dengan amalan zikir supaya sentiasa mengingati dan mendekatkan diri dengan Allah SWT. Puasa ini juga dapat membuatkan individu muhasabah dirinya dengan meninggalkan perbuatan yang buruk dan membahayakan diri sendiri. Puasa juga dapat melemahkan nafsu yang kuat kerana orang yang kenyang akan bertambah dan kuat nafsu syahwatnya (Harun Din 2007) Oleh itu, Rasulullah telah memberi panduan kepada pemuda yang kuat nafsu supaya berkahwin dan jika tidak mampu mereka digalakkan berpuasa. Sabda Rasulullah SAW:

يَا مَعْشِرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلِيَتَرْوَجْ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ
فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

Maksudnya: “Sesiapa antara kamu yang mampu, maka berkahwinlah, kerana berkahwin merendahkan pandangan mata, menjaga kemaluan. Sesiapa yang tidak mampu, hendaklah dia berpuasa kerana puasa itu akan menjadi benteng baginya”.

(Ṣahīḥ al- Bukhārī, kitab al-Nikah, Bab Man Lam Yastati‘ al-Ba’ah Falyasum, 5066).

Puasa juga merupakan terapi kepada individu yang mengalami kemurungan dan juga penyakit kejiwaan yang lain. Ini kerana, dengan berpuasa telah mengajar individu tersebut berhadapan dengan perkara yang menjadi ketakutan dan kegelisahan mereka. Individu yang mengalami kemurungan akan mengalami simptom perubahan fizikal seperti penurunan berat badan, individu tersebut beranggapan jika berpuasa berat badan akan berkurang dan tidak mahu menjalani ibadah Puasa (Khairul Azhar 2014). Maka, terapi puasa ini dapat membantu individu yang mengalami kemurungan untuk berhadapan dengan ketakutan dan kebimbangan sendiri. Akhirnya akan memulihkan masalah yang dihadapi jika istiqamah dalam melakukannya.

Berdoa

Seterusnya ialah dengan berdoa. Dalam usaha berjuang untuk membuang keburukan dalam diri, manusia sering menghadapi pelbagai dugaan dan cubaan. Oleh itu, doa merupakan senjata bagi seorang mukmin bagi mendapat kekuatan daripada Allah SWT. Manusia disuruh berdoa kepada-Nya agar segala usaha yang dilakukan berjaya dan mendapat keberkatan daripada-Nya (Zuridan 2010). Doa merupakan jalan yang disediakan oleh Allah untuk hambanya meminta tidak kira sama ada yang berkaitan fizikal dan spiritual (Rashidib 2017). Firman Allah SWT dalam Sūrah al-Baqarah (2:186):

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُحِبُّ دَعْوَةَ الَّذَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلِيَسْتَجِيبُوا لِي وَلَيُؤْمِنُوا
بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Maksudnya: “Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-

Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

Selain daripada amalan solat, puasa dan doa yang diterangkan di atas, terdapat banyak lagi amalan-amalan yang boleh dilakukan bagi menghindarkan diri daripada sifat-sifat *madhmūmah*. Antaranya ialah berzikir, bermuhasabah, beristighfar, selawat ke atas Nabi Muhammad SAW, mengingati mati, mengingati akhirat, dan merapatkan diri dengan orang-orang yang baik (Basri et al. 2013). Jelaslah bahawa, kunci utama kepada psikoterapi Islam ini ialah untuk mendekatkan jiwa manusia kepada Allah SWT. Jiwa yang dekat dengan Allah SWT ialah jiwa yang selalu mengingati-Nya, jiwa yang penuh pengharapan dengan-Nya, jiwa yang yakin dengan ketentuan-Nya, atau jiwa yang dipenuhi dengan sifat-sifat mahmudah seperti takwa, tawakal, reda, pasrah, sabar, tidak cinta dunia, dan lain-lain lagi. Ini secara tidak langsung mengurangkan potensi dalam penggunaan sifat-sifat *madhmūmah* dalam diri yang boleh memberi kesan buruk kepada jiwa (Basri et.al 2013). Sifat-sifat mahmudah terhasil daripada terapi ibadah yang mampu menjadi penawar kepada masalah kejiwaan seperti kebimbangan dan kemurungan.

Amalan yang baik dapat menghindarkan seseorang dalam berfikiran yang negatif sehingga memberi tekanan yang berat pada diri. Tekanan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang itu mengalami kemurungan. Amalan kebaikan perlu dilakukan secara istiqamah untuk mendapatkan hasil yang baik dalam kehidupan seseorang. Allah SWT akan membantu dan melindungi hamba-Nya dalam mengatasi segala permasalahan termasuk masalah mental dan kemurungan apabila melaksanakan amalan yang disarankan dalam Islam. Namun, individu yang mengalami kemurungan perlu berusaha dan memperbanyak berdoa dengan penuh kesabaran dan istiqamah untuk meminta sesuatu pertolongan daripada Allah SWT.

KESIMPULAN

Antara kaedah atau strategi kerohanian yang boleh diperaktikkan oleh individu yang mengalami kemurungan seperti solat fardu lima waktu, berzikir, berpuasa, dan melakukan solat sunat taubat. Elemen kerohanian ini juga boleh dijadikan sebagai tugas kepada pesakit supaya menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Bukan sahaja ibadah solat, ibadah-ibadah lain juga seperti zakat, puasa dan membaca al-Quran dan lain-lain yang mempunyai fungsi terapi yang tersendiri mampu memberi kesan positif

terhadap jiwa. Masalah kemurungan ini bukan lagi satu isu yang baharu. Oleh itu, langkah-langkah atau intervensi harus dilaksanakan untuk membendung masalah ini. segala intervensi yang dilakukan dapat membantu individu untuk merawat masalah gangguan kejiwaan dan memberi panduan kepada pesakit kemurungan untuk memperbaiki kehidupan agar lebih harmoni dan sejahtera. Kaedah tarbiah dilihat sebagai pendekatan yang bersesuaian bukan sahaja dengan keadaan persekitaran mereka malah bersesuaian dengan faktor latar belakang mereka.

PENGHARGAAN

Penghargaan ini ditujukan kepada kumpulan penyelidikan arus perdana AP-2017-001/3 dalam kajian Penentuan Identiti Remaja Gen Z dan Strategi Daya Tindak dalam Mengawal Tingkahlaku Berasaskan Model Akal Budi Melayu Islam.

RUJUKAN

Al-Quran al-Karim

Ahmad Hisham Azizan, Che Zarrina Sa’ari. 2010. Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (Anxiety) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Usuluddin* 29:1–44.

al-Ghazali, Abī Hāmid. 2010. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*. Edisi Ke-3. Dimashq: Dār al-Faihā.

al-Ghazālī. 2000. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*. Kaherah: Dar al-Taqwa li al-Turath Azizi Yahaya, & Tan Soo Yin. 2007. *Kesihatan Mental*. Skudai: Penerbit UTM Press.

Basri Ibrahim, Mohd Safri Al Azhari, & Ahmad Tarmizi Taha. 2013. *Pembersihan Jiwa Menurut al-Quran, al-Sunnah & Amalan Salafus Soleh*. Batu Caves: al-Hidayah House of Publishers Sdn. Bhd.

Ditsar Ramadhan. 2016. Mengatasi Depresi Dengan Psikoterapi Islami (Membaca Dan Mengkaji al-Qur'an). Seminar Asean Psychology and Humanity.

Fariza Md.Sham, Salasiah Hanin Hamjah, & Mohd. Jurairi Sharifudin. 2017. *Personaliti Dari Perspektif al-Ghazali*. Bangi: Penerbit UKM.

Fariza Md.Sham. 2019. Murung Tanda Jiwa Tidak Tenang. Berita Harian 65. 13 Jun 2019

- Ghaffari F., Naseri M., Jafari H. R., Zargaran A. 2017. Rhazes, a pioneer in contribution to trials in medical practitioner. *Acta Medico-Historica Adriatica* 15 (2): 261–70.
- Goncalves JP, Lucchetti G, Menezes PR, Vallada H 2018. Religious And Spiritual Interventions In Mental Health Care: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Clinical Trials. *Public Health and Psychological Therapy* 14:1–21.
- Harun Din. 2007. *Islam: Ibadah Pembina Tamadun Manusia*. Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Ibrahim Basir, Mohd Safri Ali, & Ahmad Tarmizi Taha. 2013. *Pembersihan Jiwa Menurut al-Quran, al-Sunnah & Amalan Salafus Soleh*. Batu Caves, Selangor: al-Hidayah House of Publishers.
- Intan Farhana Saparuddin, Fariza Md.Sham, & Salasiah Hanin Hamjah. 2014. Faktor gangguan emosi dalam fenomena hysteria massa remaja muslim. *Jurnal al-Hikmah* 6: 3-20.
- Jalaluddin Rakhrmat. 2010. *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Indonesia: Rajawali Pers.
- Kennedy, S. H. 2008. Core symptoms of major depressive disorder: Relevance to diagnosis and treatment. *Dialogues in Clinical Neuroscience* 10 (3): 271-277.
- Khairul Hamimah Mohamad Jodi, Mohd Affifuddin Mohamad, Azizi Che Seman. 2014. Penerapan Agama dalam Modul Psikospiritual Dan Kesannya Terhadap Kesihatan Spiritual : Kajian Kes Di Kompleks Dar Assaadah Kuala Lumpur. *Jurnal Syariah* 22 (1):107–127.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini & Nor Akmar Nordin. 2007. Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan* 5 (1): 62-72.
- Miskawih. 1985. *Tahzīb al-Akhlāq*. Beirūt: Dār al-Kutub al-‘Ilmīyah.
- Mohd Nasir Omar. 2004. *Akhlik dan Kaunseling Islam*. Cheras: Utusan Publications & Distributors Sdn.Bhd.
- Mustafa al-Khīn. 2003. *al-Fiqh al-Manhāj al-Mazāhib al-Imām al-Shāfi’ī*. Damsyiq: Dār al-Qalam.
- Noor Shakirah Mat Akhir. 2008. *al-Ghazālī and His Theory of the Soul: A Comparative Study*. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Nor Ba’yah Abdul Kadir, Diana Johan, Nur Saadah Mohamad Aun Norhayati Ibrahim, & Hilwa Abdullah@Mohd.Nor. 2018. Kadar Prevalens Kemurungan dan Cubaan Bunuh Diri dalam Kalangan Remaja di Malaysia. *Jurnal Psikologi Islam* 32(4):150–58.

- al-Qarni, Aaidh Ibn Abdullah. 2012. *La Tahzan: Jangan Bersedih*. Batu Caves: al-Hidayah Publication.
- Rashidi b Abbas. 2017. Psikologi Agama Sebagai Dasar Falsafah Pembentukan Modal Insan. Dlm. Ahmad Fazullah Mohd Zainal Abidin, Jamal Rizal Razali & Hasnah Hussiin (pnyt.). *Modal Insan: Konsep, Aplikasi & Isu-Isu Kontemporari Dalam Cabaran Pemerkasaan Tamadun Insan*, Kuantan: Universiti Malaysia Pahang.
- Rohidzir Rais, Fuad Ismail, & Mohd. Wahid Abd. Hanif. 2011. *Ensiklopedia Solat*. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn. Bhd.
- Salasiah Hanin Hamjah, Zainab Ismail, Adawiyah Ismail, & Noor Shakirah Mat Akhir. 2015. Proses penerapan aspek ibadah dalam kaunseling. *Jurnal Teknologi*, UTM 3: 494–506.
- Shazli Ezzat Ghazali, Ponnusamy S., Normah Che Din, Nik Farideh Yousef Mohd Khan. 2006. Kesejahteraan Psikologi, Kemurungan dan Sokongan Sosial di Kalangan Mangsa Rogol. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia* 4(1): 99–106.
- Siti Norlina Muhamad. 2018. *Psikoterapi Islam Konsep, Kaedah Dan Panduan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Siti Norlina Muhammad, Fariza Md Sham, Siti Aisyah Panatik@ Abdul Rahman, Farahwahida Mohd Yusuf, Akmaliza Abdullah, Hanisah Abdul Rahman. 2018. Aplikasi Kaedah Latihan Ibadah Menurut Psikoterapi Miskawiyah Dan Keberkesanannya Dalam Menangani Stres. Dlm. Zaini Said Md Noor Saper, Zainab Ismail, Salasiah Hanin Hamjah (pnyt.). Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam 2018. Seremban: Percetakan Cahaya Murni: 43-53
- Siti Norlina Muhammad & Mohd Nasir Ripin. 2004. Pemupukan akhlak muslim menurut pandangan Ibnu Miskawayh. Seminar Antarabangsa Nilai dalam Komuniti Pasca Modernisme (SIVIC 2004)
- Suriani Sudi, Fariza Md. Sham & Phayilah Yama. 2017. Spiritual di dalam al-Quran: Konsep dan konstruk. *Journal of Islamic and Contemporary Issues (al-Irsyad)* 2 (1): 59-72.
- Norhayati Ibrahim, Asmawati Desa & Norella Kong Chiew Thong. 2015. Kesan pengantara strategi daya tindak agama terhadap hubungan di antara kemurungan dan kualiti hidup pesakit buah pinggang tahap akhir. *Jurnal Psikologi Malaysia* 29 (1): 52-62.
- Nuran Noordin, Zaizul Abd Rahman. 2017. Perbandingan proses tazkiyah al-nafs menurut Imam Ghazali dan Ibnu Qayyim. *Jurnal al-Turath* 2(1): 37–46.

- Nurul Aida Othman. 2016. Tahun 2020: Penyakit Mental Di Carta Kedua Tertinggi Penyakit Di Malaysia. Kenyataan Media UniMAP bertarikh 29 Jun 2016.
- Yalim Desen. 2007. First year college adjustment: The role of coping ego-resiliency, option and gender. Thesis School of Social Science of Middle East Technical University.
- Zuridan Mohd Daud. 2010. *Penyucian Jiwa*. Kuala Lumpur: Must Read Sdn. Bhd.

Nur Ashidah Yahya*
Pelajar Sarjana
Program Pengajian Dakwah dan Kepimpinan,
Fakulti Pengajian Islam,
Universiti Kebangsaan Malaysia
E-mel: shidahyahya94@yahoo.com

Prof. Dr. Fariza Md. Sham
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan,
Fakulti Pengajian Islam
dan
Institut Islam Hadhari
Universiti Kebangsaan Malaysia.