

Terapi Psiko-Spiritual melalui

Majlis Zikir

dalam Menangani

Isu Kesihatan Mental

Menurut Perspektif Al-Quran dan Sunnah

Oleh:
Prof Madya Dr Mohd Zohdi Bin Mohd Amin
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah
Universiti Sains Islam Malaysia

Pengenalan

- Isu Kesihatan Mental:
 - Statistik WHO, (2022, June 16), lebih 300 juta orang di dunia mengalami kemurungan, dan keadaan ini dijangka terus meningkat.
 - 29% populasi dewasa di Malaysia menghadapi masalah kesihatan mental.
 - dengan peningkatan ketara dalam kalangan remaja dan dewasa muda
 - Negara Brunei jumlah individu yang berhadapan dengan masalah mental sebanyak 4.5% (Sekitar 20 ribu orang).
 - Terdapat peningkatan sebanyak 60% berbanding sepuluh tahun yang lepas.

Definisi Kesehatan Mental dan Masalahnya

- **Kesehatan Mental** membolehkan individu menghadapi tekanan hidup, mencapai potensi, serta berfungsi dengan baik dalam pembelajaran dan pekerjaan sambil menyumbang kepada masyarakat (WHO, 2022)..
- **Gangguan mental** adalah sindrom dengan **gangguan signifikan** dalam kognisi, pengawalan emosi, atau tingkah laku, mencerminkan disfungsi psikologi, biologi, atau perkembangan yang mendasari fungsi mental (WHO, 2022).
- Kategori Masalah Mental:
 - Gangguan ringan: stres, ketidakseimbangan.
 - Gangguan sederhana: panik, pengasingan sosial.
 - Gangguan berat: skizofrenia, gangguan bipolar.

Masalah Mental Menurut Islam

- Masalah mental seperti kemurungan dan kebimbangan berpunca daripada pelbagai faktor, termasuk biologi, psikologi, sosial, serta gangguan spiritual seperti kelemahan iman dan kekurangan zikir (Sumarni, 2020).
- al-Ghazali membincangkan konsep "penyakit hati" yang timbul daripada dosa dan kekurangan spiritual, yang kemudiannya menyebabkan masalah mental dan tingkah laku negatif (Rahman et al., 2019).
- Kajian menunjukkan bahawa amalan kerohanian seperti zikir, doa, dan bacaan al-Qur'an boleh memberi ketenangan jiwa, menguatkan keyakinan, dan meningkatkan kesejahteraan mental (Rusydi, 2012).
- Oleh itu, terapi yang memfokuskan kepada penguatan spiritual dan hubungan dengan Allah sangat penting, bukan sahaja untuk mengatasi masalah mental tetapi juga untuk memperbaiki kesihatan rohani individu.

Masalah Mental Menurut Islam

- Al-Qur'an menggariskan bahawa penyakit hati seperti syak, nifaq, dan riya' boleh membawa kepada masalah mental, sementara kehidupan yang dipenuhi kemaksiatan dan jauh dari ibadah menyebabkan kegelisahan jiwa.
- Mereka yang menentang perintah Allah dan mencari petunjuk selain-Nya akan menghadapi kehidupan yang sempit, walaupun secara zahir mungkin kelihatan mewah. Ketiadaan ketenangan hati dan kekhuatiran adalah bentuk kesempitan dalam hidup. (al-Baghawi, 2002)

Allah berfirman:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي
فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا

Maksudnya:

"Dan sesiapa yang berpaling daripada mengingati-Ku, maka sesungguhnya baginya **penghidupan yang sempit**." (Surah Taha, 20: 124)

Objektif Kajian

- Membuktikan majlis zikir salah satu aktiviti spiritual Islam yang dapat berperanan dalam menghadapi masalah mental berdasarkan kepada panduan Quran, Sunnah, pandangan ulama Islam dan kajian yang lampau.

Metodologi Kajian:

- Pendekatan kualitatif
- Fokus pada analisis teks al-Quran, hadis, dan pandangan ulama.
- Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik.
- Sokongan daripada kajian lampau

Dapatan Kajian

- Pengaruh Zikir terhadap kesejahteraan mental:

- (i) Sumber Ketenangan Jiwa

"hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Al-Ra'd, 13: 28)

- (ii) Benteng Perlindungan dari Godaan dan Gangguan Syaitan

"ia akan dilindungi dari syaitan pada hari itu hingga petang." (Bukhari, #6406))

- (iii) Sumber Keberkatan dan Rahmat dalam Kehidupan

"Dua kalimah yang ringan di lidah, berat di timbangan, dan disukai oleh Tuhan yang Maha Pemurah: 'Subhanallah wa bihamdih, Subhanallahil 'Azhim'." (Bukhari dan Muslim, #. 6680)

- (iv) Zikir Memperkuat Keimanan dan Menambah Ketaqwaan

" Oleh itu, ingatlah kepada-Ku (dengan mematuhi perintah-Ku), nescaya Aku akan ingat kepada kamu." (Surah Al-Baqarah: 152). Membawa kepada "Qalbun Salim

Dapatan Kajian

➤(v) Penawar bagi Hati yang Resah dan Gelisah

- Kajian menunjukkan zikir terapi atasi gangguan mental, menenangkan jiwa, dan memberikan kekuatan spiritual untuk menghadapi masalah yang menekan perasaan dan mental seseorang. (Syarifuddin, 2023)
- Kajian mendapati zikir mampu meningkatkan ketahanan mental, menurunkan tahap keresahan dan depresi, serta meningkatkan kepuasan hidup. (Purnomosidi et al., 2023)

➤(vi) Persiapan untuk Akhirat

“Siapa mengucapkan: ‘Subhanallah wa bihamdih’ akan ditanamkan baginya sebatang pohon kurma di syurga.” (HR Tirmizi, no. 3464)

➤(vii) Makanan Rohani

- penawar rohani yang membersihkan jiwa dari dosa dan kesalahan
- *“maka kesalahan-kesalahannya akan dihapuskan sekalipun kesalahan-kesalahannya itu sebanyak buih lautan” (HR. Bukhari, #3293 dan Muslim, #2691).”*

Perbincangan

- Majlis Zikir:
 - Menurut Imam al-Nawawi dan Ibn Hajar al-Asqalani: meliputi majlis di dalamnya sebutan lafaz zikir (*takbir, tasbih* dll), baca ayat al-Quran, berdoa untuk kebaikan dunia dan akhirat. Manakala merangkumkan pengajian hadis, ilmu agama, dan solat sunat dalam kategori majlis zikir menjadi suatu pertikaian (al-Asqalani, 11:209)
- Zikir membina ketenangan jiwa dan kekuatan mental:

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

Maksudnya: "Perumpamaan orang yang berzikir kepada Tuhannya dengan orang yang tidak berzikir, adalah seperti **orang yang hidup dengan orang yang mati.**" (HR al-Bukhari: 6407)

Manfaat Zikir Berjemaah Terhadap Kesehatan Mental

(i) Menenangkan Keresahan dan Kebimbangan

- Majlis Zikir: mencipta suasana spiritual yang memberikan ketenangan dan rasa damai

لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Maksudnya: ""Tidaklah suatu kaum berkumpul untuk berzikir kepada Allah, melainkan malaikat akan menaungi mereka, rahmat meliputi mereka, **ketenangan turun kepada mereka**, dan Allah menyebut mereka di hadapan para malaikat yang berada di sisi-Nya." (HR Muslim, # 2700)

- Kajian Hidayat et al. (2023) menunjukkan bahawa amalan zikir di masjid dan surau memperbaiki kesihatan mental, mengurangkan kebimbangan, serta meningkatkan ketenangan dan ketabahan jiwa.

Manfaat Zikir Berjemaah Terhadap Kesehatan Mental

(ii) Meningkatkan Rasa Sokongan Sosial

- Kesepian dan keterasingan sering menjadi punca masalah kesehatan mental seperti kemurungan dan kecemasan.
- Zikir berjemaah menawarkan sokongan sosial (kebersamaan mengingati Allah)

مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ، تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى

Maksudnya: Perumpamaan orang-orang yang beriman dalam kasih sayang, saling mencintai, dan saling menyayangi adalah seperti satu tubuh. Apabila salah satu anggota tubuh sakit, seluruh tubuh turut merasakan sakitnya dengan berjaga malam dan demam." (HR Muslim. # 2586)

- Kajian Rozali et al., (2022) mendapati amalan zikir dapat meredakan simptom kemurungan, termasuk perasaan sedih yang berpanjangan, ketidakupayaan menikmati aktiviti, serta mengurangkan perasaan hina dan tidak berharga.

Manfaat Zikir Berjemaah Terhadap Kesehatan Mental

(iii) Mengurangkan Tekanan dan Ketegangan

- Berfungsi sebagai meditasi rohani yang berkesan untuk melepaskan tekanan dan ketegangan harian. Pengulangan nama-nama Allah dan frasa pujian-Nya mempunyai kesan menenangkan pada sistem saraf, membantu individu mencapai ketenangan serta mengalihkan perhatian daripada masalah duniawi.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

- Maksudnya: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Surah Al-Ra'd, 13: 28)
- Kajian oleh Suprpto menunjukkan zikir berjemaah dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangkan kemurungan, dan keresahan (Syarifuddin, 2023).

Manfaat Zikir Berjemaah Terhadap Kesehatan Mental

(iii) Mengurangkan Tekanan dan Ketegangan (...smbgn)

- Kajian lain oleh Nurhayati, Taufiqurrahman, dan Nurjanah mengesahkan bahawa zikir memberikan ketenangan, meningkatkan konsep sendiri, dan membantu pemulihan penagih dadah (Syarifuddin, 2023).
- Zikir juga terbukti membantu individu mengawal emosi dan pemikiran negatif yang menjejaskan kesihatan mental (Muslaini & Sofia, 2020).
- Aktiviti kolektif seperti zikir berjemaah turut didapati mampu mengurangkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang berkaitan dengan tekanan dan kebimbangan.
- Menurut Koenig (2012), 55% kajian menunjukkan penglibatan seseorang dengan spiritual keagamaan cenderung untuk menunjukkan pengurangan kadar stres dan kemurungan.

Manfaat Zikir Berjemaah Terhadap Kesehatan Mental

(iv) Meningkatkan Keupayaan Menghadapi Cabaran Hidup

- Mengajar individu kesabaran, ketabahan, dan keyakinan kepada Allah dalam menghadapi cabaran hidup. Belajar untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah dan mempercayai bahawa setiap ujian mempunyai hikmah.
- Memberi semangat dan keyakinan bahawa Allah sentiasa bersama mereka. pertolongan Allah akan datang kepada mereka yang terus mengingati-Nya.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ

Maksudnya: "Maka ingatlah kepada-Ku, nescaya Aku akan ingat kepada kamu." (Surah Al-Baqarah, 2: 152)

- Mempunyai nilai terapeutik yang tinggi dan intervensi psiko-spiritual. Digunakan di Pusat Pemulihan Dadah Inabah (Abidin et al. 2022); Salaeh et al. 2022)
- Kajian ke atas pelajar Pondok Pesantren Al-Hikmah Sukoharjo mendapati amalan zikir memudahkan penerimaan pelajaran dan pengendalian emosi dengan lebih baik (Anwar et al., 2024).

Manfaat Zikir Berjemaah Terhadap Kesehatan Mental

(v) Memupuk Rasa Syukur dan Optimisme

- Menimbulkan rasa syukur, membantu mengatasi perasaan negatif seperti kemurungan, kebimbangan, dan ketidakpuasan hidup.
- Individu yang kerap bersyukur cenderung lebih bahagia dan kurang mengalami gejala kemurungan..

“مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ“

Maksudnya: "Barangsiapa yang tidak bersyukur kepada manusia, dia tidak bersyukur kepada Allah." (HR al-Tarmizi: 1955)

Mempunyai nilai terapeutik yang tinggi dan intervensi psiko-spiritual.

- Zikir secara mendalam mengalami penyembuhan, peningkatan pemahaman rohani, serta menjadi lebih optimis dan kurang tertekan (Muslaini & Sofia, 2020; Syarifuddin, 2023; Maturidi, 2020).

Manfaat Zikir Berjemaah Terhadap Kesehatan Mental

(vi) Membangkitkan Rasa Keterhubungan dengan Allah

- Membantu memulihkan "Rasa Kehambaan" dengan mengingatkan individu bahawa mereka sentiasa berada di bawah pengawasan dan perlindungan Allah..
- Melalui zikir berjemaah, perhatian individu dialihkan daripada perkara duniawi kepada rohani.
- Ini menanamkan kesedaran bahawa setiap individu adalah hamba Allah dan perlu meletakkan sepenuh kepercayaan kepada-Nya.
- Ketenangan mental dicapai apabila seseorang tidak lagi merasa terbeban dengan tanggungjawab hidup yang berat, sebaliknya merasa dilindungi oleh Allah

Kesimpulan

- Majlis zikir yang dilaksanakan secara khusyuk dan berterusan mampu memberikan pengaruh yang positif terhadap kesihatan mental seseorang.
- Melalui majlis zikir, individu dapat mengisi jiwanya dengan mengingat Allah, memohon bantuan dan petunjuk-Nya, lantas memperoleh ketenangan dan ketahanan mental yang kukuh untuk menempuh pelbagai cabaran hidup.
- Justeru, pendekatan terapi psiko-spiritual melalui majlis zikir wajar dipertimbangkan sebagai satu kaedah yang berkesan dalam menangani isu kesihatan mental semasa.

PENGHARGAAN: Kajian ini dibiayai oleh Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia di bawah program Skim Geran Penyelidikan Fundamental, kod projek FRGS/1/2023/SSI13/USIM/02/1.