

INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)
www.ijepe.com



PSIKOSPIRITUAL NABAWI DALAM KITAB TASAWUF
MODEN KARYA BUYA HAMKA

NABAWI PSYCHOSPIRITUAL IN TASAWUF MODEN'S BOOK BY BUYA HAMKA

Anis A'dilah Noor Azaman¹, Wan Kamal Nadzif Wan Jamil², Norazmi Anas^{3*}, Shahril Nizam Zulkipli⁴

- ¹ Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Perak, Kampus Seri Iskandar, Perak, Malaysia
Email: anisadilahazaman@gmail.com
- ² Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Perak, Kampus Seri Iskandar, Perak, Malaysia
Email: wankamal@gmail.com
- ³ Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Perak, Kampus Tapah, Perak, Malaysia
Email: norazmianas@uitm.edu.my
- ⁴ Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Perak, Kampus Tapah, Perak, Malaysia
Email: shah4107@uitm.edu.my
- * Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 20.10.2023

Revised date: 15.11.2023

Accepted date: 19.12.2023

Published date: 24.12.2023

To cite this document:

Azaman, A. A. N., Jamil, W. K. N. W., Anas, N., & Zulkipli, S. N. (2023). Psikospiritual Nabawi Dalam Kitab Tasawuf Moden Karya Buya Hamka. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 8 (52), 452-460.

DOI: 10.35631/IJEPC.852035

Abstrak:

Masalah kesihatan mental rakyat Malaysia semakin meruncing saban tahun. Statistik terkini merekodkan Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) meningkat lima (5) kali ganda berbanding tahun 2020. Tinjauan dalam talian menggunakan borang kemurungan, kebimbangan dan tekanan (DASS) menunjukkan bahawa bangsa Melayu beragama Islam merekodkan bilangan yang paling ramai mengisi borang tersebut malahan peratus tertinggi masalah kesihatan mental melibatkan bangsa Melayu. Permasalahan yang berlaku boleh mendorong kepada emosi yang tidak stabil sehingga mengakibatkan penderitaan yang mendalam. Isu kesihatan mental merupakan gangguan psikiatri, suatu sindrom, penyakit klinikal dan isu utama permasalahan kecelaruan mental yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi dan perasaan yang negatif. Rawatan kerohanian perlu dilaksanakan seiring dengan rawatan moden di hospital. Oleh itu, penulisan kertas kerja ini bertujuan untuk menghuraikan konsep psikospiritual-psikoterapi Islam dan kaitannya dengan kitab Tasawuf Moden karya Buya Hamka. Dapatan kajian mendapati bahawa elemen psikospiritual yang terdapat dalam kitab Tasawuf Buya Hamka sesuai digunakan sebagai teoritikal psikospiritual nabawi terhadap penyakit mental khususnya umat Islam bagi mencapai kebahagiaan hakiki. Ia merangkumi 13 kaedah pendidikan jiwa yang dinyatakan oleh Buya

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Hamka sendiri iaitu: (1) Perlu bergaul dengan orang budiman, (2) Sentiasa berfikir, (3) Menjaga syahwat dan marah, (4) Bekerja dengan teratur, (5) Melihat kekurangan diri sendiri, (6) Mengawal marah, (7) Tidak ujub, (8) Tidak bertengkar dan merendahkan orang lain, (9) Jauhi gurau senda berlebihan, (10) Zuhud, (11) Adil, (12) Bersedia bertaubat dan (13) Tidak mungkir janji dan dendam. Oleh yang demikian, diharap bahawa dapatan kajian boleh membantu menangani masalah kesihatan mental Muslim yang memerlukan kepada terapi kejiwaan demi melahirkan masyarakat sejahtera selari dengan hasrat kerajaan Malaysia Madani.

Kata Kunci:

Buya Hamka, Kitab Tasawuf Moden, Nabawi, Psikospiritual, Psikoterapi Islam

Abstract:

Malaysians' mental health problems become more severe every year. The Psychosocial Support Service Helpline (MHPSS) has seen a fivefold increase since 2020 according to the latest statistics. An online survey using the depression, anxiety and stress form (DASS) showed that Muslim Malays recorded the highest number of people filling out the form, in fact the highest percentage of mental health problems involved Malays. Unstable emotions can arise due to problems, resulting in deep suffering. Negative moods, emotions, and feelings are the primary issue of mental health issues, which are psychiatric disorders, a syndrome, a clinical disease. Spiritual treatment should be provided alongside modern treatment in hospitals. Therefore, the aim of this paper is to describe the psychospiritual-psychotherapy concept of Islam and its connection with the Tasawuf Moden's Book by Buya Hamka. The findings of the study found that the psychospiritual elements found in the Tasawuf Book of Buya Hamka are suitable for use as theoretical psychospiritual to fighting mental illness, especially among Muslims, is crucial to achieving true happiness. The 13 methods of spiritual education mentioned by Buya Hamka are: (1) Need to associate with gentlemen, (2) Always think, (3) Take care of lust and anger, (4) Work regularly, (5) See your own shortcomings, (6) Control anger, (7) Don't be impulsive, (8) Do not argue and belittle others, (9) Avoid excessive banter, (10) Asceticism, (11) Fairness, (12) Be willing to repent and (13) Do not break promises and hold grudges. Therefore, it is hoped that the findings of the study can help deal with Muslim mental health problems that require psychiatric therapy in order to create a prosperous society in line with the wishes of the Madani Malaysia government.

Keywords:

Buya Hamka, Tasawuf Moden's Book, Nabawi, Psychospiritual, Islamic Psychotherapy

Pendahuluan

Statistik telah menunjukkan bahawa jumlah manusia yang mengalami penderitaan mental seperti kemurungan, psikosis, tekanan, fobia dan kebimbangan semakin meningkat semenjak beberapa dekad ini. Merujuk laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019, hampir setengah juta rakyat Malaysia mengalami simptom tekanan atau depresi dan pola kenaikan meningkat daripada 1.8% pada tahun 2011 kepada 2.3% pada tahun 2019. Dianggarkan seramai 500,000 orang dewasa mengalami kemurungan manakala jumlah kanak-

kanak melibatkan 424,000 orang. Statistik Tinjauan Kebangsaan dan Morbiditi (NHMS) 2015 mendedahkan satu pertiga daripada rakyat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas berdepan masalah mental (Sulaiman, 2022). Menurut bekas Menteri Kesihatan, Khairy Jamaluddin, Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) meningkat lima kali ganda berbanding tahun 2020 dengan peningkatan angka daripada 44,061 kepada 212,319 panggilan (Sulaiman, 2022).

Tinjauan dalam talian menggunakan borang kemurungan, kebimbangan dan tekanan (DASS) telah dilaksanakan untuk menilai tahap kesihatan fizikal dan mental masyarakat Malaysia. Hasil kajian mendapati bahawa bangsa Melayu beragama Islam merekodkan bilangan yang paling ramai mengisi borang tersebut, malahan peratus tertinggi masalah kesihatan mental adalah melibatkan bangsa Melayu (Ismail et al., 2022). Permasalahan yang berlaku boleh mendorong kepada emosi yang tidak stabil sehingga mengakibatkan penderitaan yang mendalam. Isu kesihatan mental merupakan gangguan psikiatri, suatu sindrom, penyakit klinikal dan isu utama permasalahan keclaruan mental yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi dan perasaan yang negatif. Rawatan kerohanian perlu dilaksanakan seiring dengan rawatan moden di hospital.

Psikoterapi Islam telah mendapat perhatian daripada para ilmuan muslim malah dijadikan sebahagian daripada penyelidikan kontemporari. Namun begitu, bidang ini masih baru di Malaysia yang memerlukan penyelidikan yang lebih luas terutama dari sudut kajian empirikal. Ia selari dengan pernyataan Zulkipli et al. (2023) bahawa perubatan Islam yang berkaitan dengan rawatan kerohanian sangat kurang mendapat pendedahan malah sebahagian masyarakat memandang asing seolah-olah ia tidak pernah wujud dalam khazanah ilmu Islam (Ariff, 2022). Justeru, penyelidikan ilmiah perlu dipertingkatkan sebagai pembuktian keberkesanan rawatan kerohanian yang menjadi pelengkap kepada rawatan moden di hospital. Masroom (2016) pula ketika memberi ulasan tentang kekurangan rawatan kesihatan jiwa yang berteraskan pendekatan Islam mencadangkan agar psikoterapis muslim menggunakan daya kreativiti dan kepercayaan diri untuk merangka instrumen psikologi yang selaras dengan Islam. Psikoterapi Islam merupakan pelengkap bagi rawatan kesihatan mental dan ia berbeza dengan psikoterapi barat yang lebih mengutamakan tingkah laku tanpa melihat elemen kejiwaan (Sudi et al., 2017). Bertitik tolak daripada permasalahan ini, maka objektif kajian ini adalah untuk mengetengahkan psikoterapi Nabawi sebagai keperluan dalam elemen rawatan kejiwaan bagi menangani isu kesihatan mental. Berdasarkan kajian lepas, tidak banyak kajian khusus mengenai implimentasi Fiqh Hadis yang boleh diketengahkan sebagai rawatan alternatif kesihatan (Zulkipli et al., 2023). Pada masa yang sama, kajian mengenai ilmu kejiwaan Islam yang dikaitkan dengan kitab Tasawuf Moden tidak menyatakan sumber rujukan hadis secara jelas dan elemen psikospiritual Nabawi kurang dibangunkan.

Psikospiritual Nabawi: Teoritikal Rawatan Kerohanian Islam

Psikospiritual Nabawi merupakan teori perawatan atau konsep terapi kejiwaan dan kerohanian dalam matlamat mencapai keredaan Allah SWT berasaskan hadis Nabi Muhammad SAW. Kerangka psikospiritual Nabawi dapat dilihat melalui aspek spiritual, sumber hadis dan matlamat untuk mencapai keredaan Allah SWT. Terapi spiritual merupakan metode interaksi dengan pesakit melalui kaedah spiritual bagi mengurangkan punca-punca yang mengganggu demi mencapai kehidupan yang lebih baik tanpa mengambil sebarang ubat-ubatan klinikal. Masalah kesihatan mental seperti kebimbangan, kemurungan, fobia, ketegangan mental dan lain-lain yang dipengaruhi oleh pelbagai faktor dapat dirawat melalui terapi spiritual. Menurut

Li et al. (2020) penularan wabak COVID-19 yang lalu memberi impak yang besar kepada kesihatan mental masyarakat. Variasi emosi seperti rasa cemas, bimbang, gelisah dan stres secara perlahan-lahan menjejaskan tahap kesihatan mental masyarakat serta mempengaruhi kestabilan emosi. Pendekatan psikospiritual perlu diketengahkan dalam usaha merawat masalah kesihatan mental. Wazir et al. (2019) menjelaskan bahawa terapi psikospiritual Nabawi pada asasnya terdiri daripada sembilan (9) komponen yang dapat membentuk kesihatan spiritual yang cemerlang. Hasil ini diperoleh melalui hadis Nabi Muhammad SAW yang sentiasa menekankan aspek spiritual umatnya. Komponen tersebut adalah taubat, syukur, sabar, zuhud, tawakal, takut, reda, berharap dan rasa cinta kepada Allah SWT. Gagasan terapi psikospiritual Nabawi yang berasaskan terapi penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah SWT mampu memberi nafas kesembuhan kepada kesihatan spiritual yang turut menambah baik keadaan kesihatan mental.

Selain itu, Hussin (2020) telah menggunakan teknik *tafakkur* sebagai intervensi psikospiritual dalam menghadapi tekanan emosi di tempat kerja. Dapatan hasil kajian mendapati *tafakkur* adalah kesedaran komprehensif tentang keesaan dan kewujudan Allah SWT dan hubungan individu secara emosi dan spiritual seterusnya boleh mempertingkatkan kesihatan emosi dan spiritual. Keberkesanan psikospiritual Nabawi dalam mempertingkatkan kesihatan rohani dapat juga dilihat dalam kajian Sudi et al. (2020) yang mengetengahkan elemen sabar, takut, pengharapan kepada Allah SWT dan penghayatan agama. Hasilnya, hidup beragama perlu dibangunkan dan diperkasakan dalam diri golongan LGBT kerana memberi impak positif bahkan memberi pengaruh besar terhadap tingkah laku, amalan serta personaliti, ketenangan emosi dalaman, keyakinan diri serta kebahagiaan hidup. Abidin et al. (2018) telah menjalankan penyelidikan berkaitan psikoterapi zikir ke atas sasaran pesakit. Beliau menfokuskan zikir sebagai kaedah meningkatkan motivasi kanak-kanak autistik. Dapatan kajian membuktikan bahawa model psikoterapi zikir yang dibangunkan bersesuaian untuk diimplementasikan terhadap subjek kajian yang sebenar bagi meningkatkan motivasi kanak-kanak autistik. Meskipun kajian psikospiritual dan psikoterapi Islam telah banyak dilaksanakan dalam kajian akademik, namun kajian yang menfokuskan kepada elemen kenabian perlu dipergiatkan lagi dari semasa ke semasa.

Psikoterapi Nabawi Subset Psikoterapi Islam

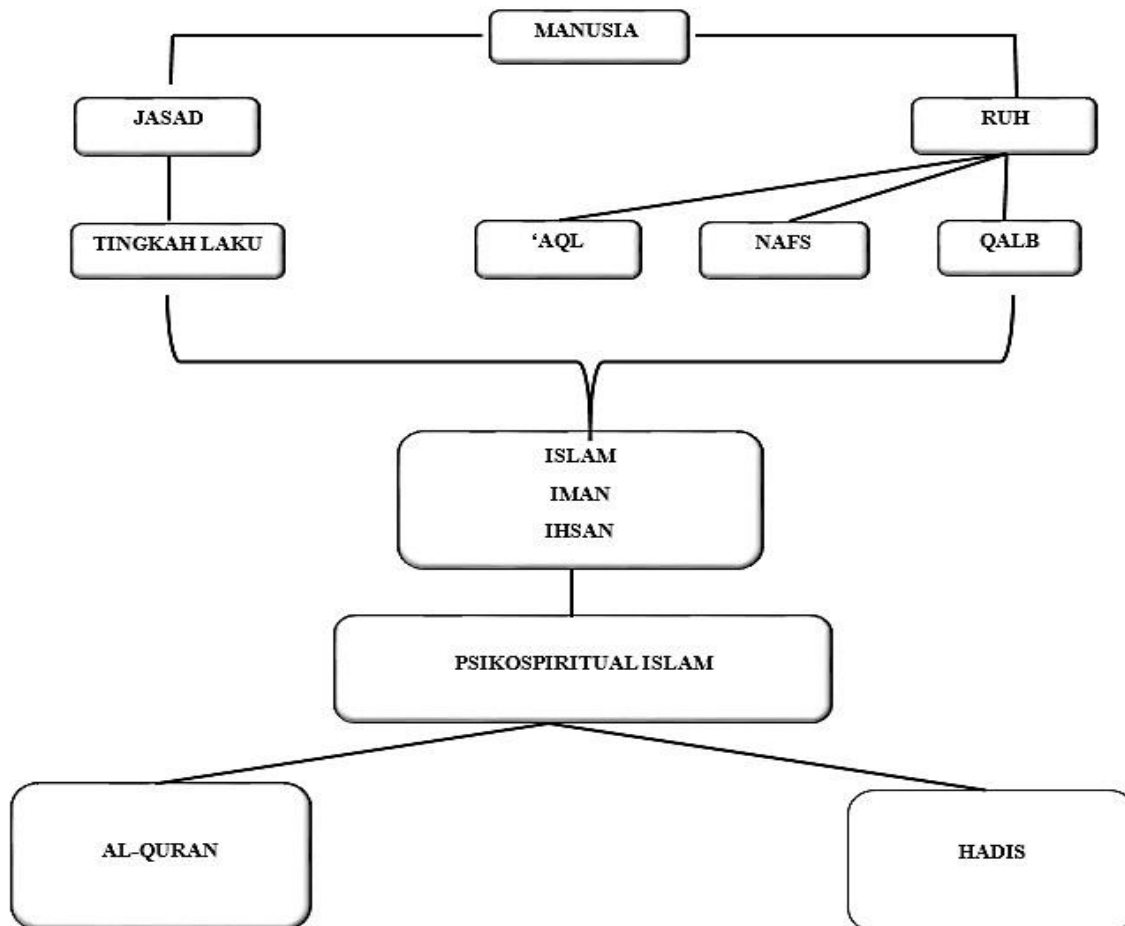
Psikoterapi Islam dalam kesihatan mental merupakan teori yang menawarkan metodologi baru melalui kandungan yang terdapat dalam al-Quran dan hadis sebagai alternatif pengubatan dan perawatan pesakit mental yang mengalami depresi, stres, kebimbangan, kemurungan dan sebagainya. Perbincangan psikoterapi Islam boleh dipecahkan kepada psikoterapi iman, ibadah dan sufistik. Psikoterapi iman merupakan dasar utama dalam menentukan mental yang sihat kerana pemantapan dan pengukuhan iman mempengaruhi kesihatan mental. Seorang perawat kesihatan mental seharusnya mengawasi pesakitnya agar sentiasa meningkatkan tahap keimanan kepada Allah SWT juga mendalami dengan penuh yakin tentang tauhid *Uluhiyyah*, *Rububiyyah* dan *Asmā' Wa Ṣifāt*. Satu kajian yang dibuat oleh Masroom et al. (2015) telah membincangkan berkaitan kaedah yang digunakan seorang muslim bagi meningkatkan tahap kesihatan mental untuk menangani pemikiran tidak rasional berdasarkan pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy (REBT)*. Dapatan kajian mendapati bahawa nilai-nilai murni Islam seperti sabar, reda, percaya kepada qada dan qadar serta mudah memaafkan kesalahan orang lain merupakan nilai Islam yang perlu menggantikan pemikiran yang tidak rasional.

Psikoterapi ibadah pula merujuk kaedah rawatan yang dapat merawat dan mengubati gangguan psikologi. Solat, puasa, zakat, haji, zikir dan doa merupakan sebahagian daripada metodologi psikoterapi ibadah yang mampu merawat penyakit mental. Ibadah adalah tujuan hakiki daripada penciptaan manusia dan merupakan bukti ketaatan kepada Allah SWT dalam mengerjakan perintahNya dan meninggalkan laranganNya. Selain bertujuan mengagungkan Allah SWT, ibadah juga berperanan untuk meningkatkan nilai spiritual yang boleh mendatangkan ketenangan, kedamaian, kebahagiaan dan kesihatan mental. Pengurusan stres menurut al-Quran dan hadis menjelaskan bahawa setiap individu tidak terlepas daripada mengalami stres kerana stres berkait rapat dengan gaya hidup, perwatakan seseorang dan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira jantina, umur, agama dan bangsa (Safe & Nor, 2016). Antara kaedah yang dibincangkan adalah dengan bersedekah, berzikir, mendirikan solat dan bertafakur mencari ketenangan.

Seterusnya kaedah psikoterapi sufistik atau dikenali dengan psikoterapi yang menggunakan pendekatan tasawuf. Sufisme merupakan metode yang membina dan membangun psikologi dan peribadi Islam melalui *takhalliyyat al-nafs* (melepaskan segala sifat tercela), *tahalliyyat al-nafs* (menghiasi diri dengan akhlak terpuji) dan *tajalliyyat al-nafs* (sentiasa merasakan kebesaran dan kehebatan Allah SWT) serta merupakan salah satu metode terapeutik dalam mewujudkan kesihatan mental. Psikoterapi tasawuf akan berfungsi dengan baik apabila *maqam* (usaha mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan beribadah) dan *ahwāl* (pemberian rasa takut, syukur dan ikhlas dalam jiwa yang diangerahkan Allah SWT hasil daripada ketaatan beribadah) diamalkan secara berterusan sehingga mencapai kejernihan, kebersihan, dan kesucian hati (*tazkiyyah al-nafs*) contohnya seperti zuhud, sabar, tawakal, reda, *mahabbah*, tawaduk, ikhlas dan syukur. Kajian Syed Muhsin (2012) telah mengetengahkan kaedah psikoterapi berasaskan *maqamat* Abu Talib al-Makki (386H/966M) dalam karyanya *Qut al-Qulub*. Terdapat sembilan *maqamat* dalam doktrin tasawuf Abu Talib al-Makki yang disusun semula menjadi empat peringkat iaitu penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah SWT, latihan dan didikan kejiwaan, pemantapan jiwa serta yang terakhir adalah pengekal dan peningkatan pemulihan. Kajian menunjukkan bahawa responden memahami dengan jelas bahawa setiap rawatan psikoterapi yang dibincangkan memberi impak positif dalam usaha menangani dan memulihkan isu kesihatan mental.

Islam sebagai agama yang penuh nilai spiritual yang tinggi mampu menyelesaikan masalah psikologi manusia. Dimensi Islam seperti iman, ibadah dan tasawuf memiliki metodologi yang sistematik bagi mewujudkan kesihatan mental. Keberkesanan rawatan psikoterapi Islam terhadap masalah kerohanian kebanyakannya dibincangkan menurut pendekatan tasawuf. Sulaiman et al. (2021) telah menjalankan kajian mengenai model-model kesejahteraan mental dari perspektif Islam. Kajian telah menggariskan lima model kesejahteraan mental yang diketengahkan oleh sarjana muslim seperti *tazkiyyat al-nafs* bagi tahap penyucian (*ṭaṭāhhur*), merealisasikan (*taḥāqquq*) dan berakhlak (*takhalluq*). Musa dan Sa'ari (2019) telah membahaskan mengenai pendekatan psikoterapi Islam dalam menguruskan tekanan pesakit kronik. Kajian ini mengetengahkan terapi yang boleh membantu merawat penyakit kejiwaan dan menyumbang kepada penyakit fizikal yang kronik dengan merujuk kepada ulama muktabar seperti al-Mawardi, al-Ghazali, Ibn al-Qayyim dan Ibn Khaldun. Manakala Mohd Haridi et al. (2019) dalam kajian penerapan elemen kerohanian terhadap remaja berisiko telah menekankan aspek ibadah seperti solat fardu juga solat *nawafil* serta menerapkan nilai berkasih sayang agar mereka merasa disayangi juga menyayangi seperti sebuah keluarga disamping dapat melembutkan hati. Hasil kajian memberi kefahaman tentang kaedah rawatan yang seharusnya

diaplikasikan pada pesakit yang memerlukan rawatan kerohanian bagi memulihkan kesihatan mental.



Rajah 1: Kerangka Teoritikal Kajian

Kitab Tasawuf Moden Karya Buya Hamka

Hamka atau Haji Abdul Malik Karim Amrullah dilahirkan di Sungai Batang, kampung Molek, Malinjau, Sumatera Barat pada 17 Februari 1908 bersamaan 14 Muharram 1326H. Hamka dilahirkan dalam persekitaran yang baik taat dalam menjalankan syariat Islam. Bapa Hamka iaitu Dr. Haji Abdul Karim Amrullah atau Haji Rasul, merupakan ulama Islam terkenal di Minangkabau, pembawa fahaman Islam di Minangkabau dan merupakan tokoh pejuang yang memperbaiki fahaman agama masyarakat Minangkabau yang ketika itu dipenuhi dengan fahaman khurafat. Hamka berbakat dalam penulisan dan kehebatan beliau dalam mendidik jiwa dapat dilihat melalui karyanya Tasawuf Moden. Karya ini berkisarkan tentang kehidupan bahagia menurut pandangan Islam. Hamka turut memasukkan pandangan dan pendapat daripada tokoh-tokoh falsafah timur, tokoh-tokoh tasawuf barat dan kemudiannya menyusun berpandukan kepada al-Quran dan hadis. Isi kandungan karya ini memperincikan konsep bahagia, kesihatan jiwa dan jasad, tangga menuju kebahagiaan, sifat qanaah dan tawakal (Mashita, 2018). Corak pemikiran tasawuf yang dijelaskan Hamka adalah membersihkan jiwa, mendidik, meninggikan budi pekerti dan memerangai syahwat. Walaupun karya Tasawuf Moden tidak mengguna pakai istilah *Tazkiyyah al-Nafs* namun definisi berkaitan istilah tasawuf tersebut masih boleh difahami. Dalam karyanya yang lain iaitu 'Prinsip dan

Kebijaksanaan Dakwah Islam', Hamka menjelaskan tasawuf adalah '*Syifā'ul Qalbi*' iaitu penawar kepada hati, membersihkan budi pekerti daripada sifat tercela dan memperhiasi diri dengan sifat terpuji. Di dalam buku 'Tasawuf dari Abad ke Abad', Hamka mendefinisikan tasawuf sebagai orang yang membersihkan jiwa dari pengaruh benda dalam alam supaya dia mudah menuju Allah SWT. Beliau juga menyatakan bahawa penyakit yang paling bahaya adalah mempersekutukan Allah SWT termasuk mendustakan kebenaran yang disampaikan Nabi Muhammad SAW. Corak pemikiran yang di bawa oleh Hamka walaupun berbeza istilah dalam penulisannya, namun maksud yang disampaikan mudah untuk difahami. Tasawuf menurut Hamka jelas menfokuskan kepada kejiwaan membersihkan hati daripada sifat tercela dan mengisi hati dengan sifat terpuji.

Setiap manusia menginginkan kebahagiaan dan mereka berhak mencari kebahagiaan yang hakiki demi menjalani kehidupan seharian dengan lebih tenang dan harmoni. Makna kebahagiaan itu berbeza bagi setiap individu kerana ada yang berpendapat dengan mempunyai harta yang banyak, kesihatan yang sihat, sahabat yang baik, kuasa dan pangkat yang tinggi serta makanan yang mencukupi. Perkara-perkara ini dikatakan sudah cukup memberikan kebahagiaan. Namun, dari sudut kebahagiaan dalaman antara Pencipta ianya masih belum mencukupi. Menurut Hamka kebahagiaan itu seharusnya dilihat dari dua sudut dunia dan akhirat. Kebahagiaan yang akan kekal selama-lamanya adalah kebahagiaan yang dicari untuk akhirat. Bagi mencapai kebahagiaan akhirat perlu mencukupi tiga aspek, dari segi keimanan kepada Allah SWT, akhlak yang terpuji serta ibadah yang baik (Syakhroni, 2018). Keimanan kepada Allah SWT adalah berpegang teguh dengan agama Allah SWT serta beriman dengan malaikat dan rasulNya. Manakala akhlak yang terpuji dilihat daripada perilakunya seperti malu, ikhlas, amanah dan ibadah yang baik adalah mendirikan solat, berpuasa, berzakat dan sebagainya. Manusia hidup di atas ketentuan qada' dan qadar Allah SWT dan hanya perlu berusaha, berdoa seterusnya bertawakkal kepadaNya. Namun, jika segala usaha yang dilaksanakan tidak mendatangkan hasil atau gagal, semuanya adalah urusan Allah SWT. Justeru, manusia perlu *muhasabah* dirinya kembali seterusnya mempertingkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT demi mencapai kebahagiaan yang hakiki dunia akhirat.

Unsur-Unsur Psikospiritual Nabawi Dalam Kitab Tasawuf Moden

Pendidikan jiwa merupakan proses membina, mendidik, memelihara, menjaga, membimbing dan membersihkan jiwa manusia dari sifat tercela menuju ke jiwa yang bersih dan tenang sehingga manusia mampu mencapai kesempurnaan dan kembali kepada fitrah yang telah ditetapkan Allah SWT. Hamka menyatakan bahawa terdapat dua bahagian penting yang mesti dijaga iaitu jiwa dan badan. Kedua-duanya perlu dijaga supaya sentiasa dalam keadaan yang sihat, baik dan yang paling utama perlu dijaga adalah jiwa kerana kesucian jiwa menyebabkan kejernihan hati, zahir dan batin (Nurhadi & Rozi, 2020). Apabila badan berada dalam keadaan sihat, secara tidak langsung ia dapat membuka fikiran dan mencerdaskan akal. Terdapat 13 unsur psikospiritual Nabawi dalam kitab Tasawuf Moden karya Hamka antaranya adalah: (1) Perlu bergaul dengan orang budiman, (2) Sentiasa berfikir, (3) Menjaga syahwat dan marah, (4) Bekerja dengan teratur, (5) Melihat kekurangan diri sendiri, (6) Mengawal marah, (7) Tidak *ujub*, (8) Tidak bertengkar dan merendahkan orang lain, (9) Jauhi gurau senda berlebihan, (10) Zuhud, (11) Adil, (12) Bersedia bertaubat dan (13) Tidak mungkir janji dan dendam.

Menurut Zulkipli et al. (2023), pembentukan elemen psikoterapi Nabawi dalam rangka Fiqh al-Hadis sewajarnya diketengahkan untuk memperluaskan lagi dimensi ilmu psikoterapi Islam. Justeru, kajian ini telah mengenal pasti hadis-hadis yang berkaitan dengan 13 elemen yang

dinyatakan oleh Hamka dalam usaha untuk memahami kehendak sebenar tatacara yang boleh diketengahkan sebagai psikospiritual Nabawi. Sebagaimana Hamka menggariskan elemen menjaga perasaan marah, kajian Al-'Ajrudi (2019) telah mencatatkan kaedah Nabawi untuk mengawal kemarahan. Kajian ini adalah saringan terhadap hadis-hadis *Kutub al-Sittah* berkaitan sifat marah. Kajian ini menyimpulkan tatacara dalam mencegah kemarahan iaitu melalui perintah langsung supaya jangan marah, mengingatkan tentang keredaan dan cinta Allah SWT, memberi galakan syurga, memberi penjelasan bahawa kekuatan dan keberanian terletak pada kawalan diri dari sifat marah dan sebagainya. Di samping itu, kajian ini juga menyarankan kaedah mengurus perasaan marah iaitu dengan berdiam diri ketika marah, memohon perlindungan dengan Allah SWT dari syaitan yang direjam (*isti'azah*), menukar posisi kedudukan, berwuduk dan menepak pipi ke bumi.

Kesimpulan

Psikospiritual Nabawi yang dikeluarkan melalui hadis Nabi Muhammad SAW berpaksikan kepada elemen-elemen tasawuf dalam kitab Tasawuf Moden karya Buya Hamka boleh membantu menangani masalah kesihatan mental yang memerlukan kepada terapi kejiwaan. Hadis dan nukilan riwayat yang dikeluarkan akan di *takhrij* bagi mengetahui sumbernya. Hasil kajian ini membantu pihak berkepentingan dalam mengguna pakai elemen kejiwaan yang disandarkan kepada riwayat-riwayat hadis selari dengan keperluan kejiwaan dan tuntutan syarak. Selain itu, hasil kajian boleh dijadikan rujukan kepada kajian lanjutan dalam bidang psikoterapi Islam. Ia diharap mampu membendung gejala kesihatan mental umat Islam sejagat dari terus menular pada masa depan.

Penghargaan

Kajian ini ditaja sepenuhnya oleh Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) Malaysia di bawah geran penyelidikan FRGS 2021, kod penyelidikan FRGS/1/2021/SSI0/UITM/03/7 yang bertajuk *Model Psikoterapi Nabawi Dalam Menangani Kemurungan Remaja Era Pandemik*.

Rujukan

- Ahmad Yunus Bin Mohd Nor & Siti Noorshafenas Safe. (2016). Pengurusan Stres Menurut al-Quran dan Hadith. *Al-Hikmah*, 8 (1), 3-18.
- Kamal Nadzif Wan Jamil. (2023). Psikoterapi Nabawi sebagai rawatan komplementari kejiwaan dalam menangani isu kesihatan mental. *Islamiyyat*, 45(1), 195-213.
- Kurniawati Kamaruddin (2022, Jun 12). *Sinergi Rawatan Islam Dan Psikiatri Untuk Penyakit Mental*. <http://health.bernama.com/newsbm.php?id=1790659>
- Mohd Khairi Ismail, Syamsulang Sarifuddin, Muhamad Zahid Muhamad & Chamhuri Siwar. (2022). Levels of stress, anxiety, and depression in the initial stage of movement control order in Malaysia: A sociodemographic analysis. *Proceedings of International Academic Symposium of Social Science 2022*, 82 (1), <https://doi.org/10.3390/proceedings2022082014>
- Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad & Siti Aisyah Panatik. (2015). Kesihatan mental, REBT, dan Muslim. *Sains Humanika*, 6 (1), 49-57.
- Mohd Nasir Masroom. (2016). *Aplikasi Modul Terapi Jiwa dalam kalangan pesakit mental dan faedahnya terhadap kesihatan jiwa* (Tesis Kedoktoran Tidak Diterbitkan). Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd Syukri Zainal Abidin, Che Zarrina Sa'ari & Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman. (2018). Pendekatan psikoterapi Islam terhadap kanak-kanak muslim autistik. *Akademika*, 88(1), 65-73.

- Muhammad al-'Ajrudi. (2019). *Rawwid Infi'alak la Taghdab: Psikoterapi Nabawi Mengurus Dan Mencegah Kemarahan Dengan Menghayati Kisah Nabi Sallallahu 'Alayhi Wa Sallam* (Ismail, M. S. Terj.). Kuala Lumpur: ABIM Press.
- Noor Atiqah Sulaiman Sulaiman. (2022, 2 Mei). Makin ramai sakit mental di Malaysia. *My Metro*.
- Noor Atiqah Sulaiman. (2022). Masalah kesihatan mental membimbangkan. *Berita Harian*.
- Noor Hafizah Mohd Haridi, Norsaleha Mohd Saleh & Khairul Hamimah Mohammad Jodi. (2019). Penerapan elemen kerohanian terhadap remaja berisiko di Pertubuhan Kebajikan Darul Islah Malaysia (PERKID). *Online Journal of Research in Islamic Studies*, 6, 87-98.
- Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari. (2019). Pendekatan psikoterapi Islam dalam menguruskan tekanan pesakit kronik. *Jurnal Usuluddin*, 47 (1), 1-34.
- Nurhadi Nurhadi & Fahrul Rozi. (2020). Nilai-nilai pendidikan jiwa dalam buku Tasawuf Modern karya Buya Hamka. *PALAPA*, 8(1), 178-195.
- Shahril Nizam Zulkipli, Ishak Suliaman, Mohd Syukri Zainal Abidin, Norazmi Anas & Wan Sharifah Basirah binti Syed Muhsin. (2012). *Kaedah psikoterapi berasaskan konsep maqamat: Kajian terhadap kitab Qut al-qulub Abu Talib al-Makki* (Disertasi Kedoktoran Tidak Diterbitkan). Universiti Malaya.
- Sijia Li, Yilin Wang, Jia Xue, Nan Zhao, Tingshao Zhu. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(6), 2032.
- Suriani Sudi, Fariza Md Sham & Phayilah Yama. (2017). Kecerdasan spiritual menurut perspektif hadis. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary*, 2 (2), 1-11.