

Peranan Ibadah Terhadap Kesihatan Jiwa¹

Mohd Nasir bin Masroom,
Wan Ismail Wan Dagang
Calon PhD

Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia.

Abstrak

Kesihatan Jiwa merupakan satu keadaan jiwa seseorang individu yang dapat menerima dirinya sendiri dan boleh berinteraksi dengan orang di sekelilingnya. Dalam Islam, Allah SWT telah mensyariatkan ibadah sebagai satu bentuk manifestasi kepada ketundukan, kepatuhan dan ketaatan hamba kepadaNya. Selain dari tujuan utama ibadah adalah sebagai lambang kepatuhan, ibadah juga mempunyai peranan yang besar terhadap kesihatan jiwa. Dari suatu sudut, pendekatan ibadah boleh digunakan sebagai satu bentuk rawatan kepada masalah yang dialami oleh penghidap sakit jiwa. Kertas kerja ini, cuba membincangkan peranan ibadah terhadap kesihatan jiwa.

Keyword: Ibadah, Kesihatan Jiwa, Peranan Ibadah, Rawatan Jiwa, Psikoterapi

1.0 Pendahuluan

Dalam usaha membentuk jiwa yang murni, berkasih sayang, saling hormat menghormati dan mendapat ketenangan, ibadah memainkan peranan yang penting kepada setiap individu muslim. Ini kerana dalam pelaksanaan ibadah, setiap muslim dituntut melakukannya dengan ikhlas, sabar, istiqamah dan azam yang kuat di samping disertai rasa tanggungjawab dan amanah melaksanakan tuntutan agama. Kepentingan melahirkan individu yang taat kepada perintah agama menjadi tonggak kepada pembentukan sebuah keluarga bahagia, yang akan membina sebuah masyarakat penyayang dan sebuah negara yang sejahtera.

Masyarakat penyayang dan sejahtera dapat dibina apabila ahli masyarakatnya mempunyai tahap kesihatan jiwa yang baik. Dalam hal ini, sifat penyayang, penyabar, bertoleransi, saling berkerjasama dan sejahtera merupakan antara ciri-ciri yang perlu dimiliki setiap individu.

1.1 Konsep Ibadah

Menurut Ibn Manzur (1997), perkataan ibadah (عبادة) membawa pengertian ketaatan (الطاعة) dan dikatakan bahawa makna ibadah dari segi bahasa adalah ketaatan berserta kepatuhan (الطاعة مع الخضوع). Manakala asal makna ubudiyah (عبودية) pula adalah kepatuhan dan penghinaan (الخضوع والذل). Jika disebut bahawa “seseorang beribadah kepada Tuhan”, ini bermaksud bahawa dia patuh dan tunduk segala arahan dan larangan Tuhannya dan merasa hina di hadapan Tuhannya.

¹ Kertas kerja ini dibentangkan di dalam Seminar Falsafah Sains dan Teknologi pada 16 Mei 2013 bertempat di Dewan Al-Marbawiy, Fakulti Tamadun Islam, UTM Johor Bahru. Seminar anjuran FTI, UTM. Penulis boleh dihubungi melalui email mmsr1976@gmail.com dan wellabis@yahoo.com

Semua bentuk ketaatan kepada Allah SWT disebabkan kepatuhan dan rasa hina adalah ibadah. Ibadah juga merupakan sebahagian dari bentuk kepatuhan kepada sesuatu dan ia tidak layak kecuali kepada Pemberi nikmat dengan segala nikmat seperti kehidupan, kefahaman, pendengaran dan penglihatan (Al-Qardawi, 1995).

Al-Maududi menyatakan tentang perkara utama di dalam ibadah adalah ketundukan seseorang kepada ketinggian dan kekuasaan sesuaau yang lain. Ketundukan ini meliputi penyerahan dirinya dengan menyerahkan segala kebebasan dan kemerdekaan diri. Dia juga meninggalkan penentangan dan kederhakaan terhadapnya, malah dia terus mengikut telunjuk dan segala perintahnya. Ibadah hamba juga bukan sahaja menundukkan kepada tetapi hatinya juga turut patuh memperhambakan diri kepada tuannya (Al-Qardawi, 1995).

Jika ini difahami, maka seorang hamba seharusnya mentaati tuannya dan patuh kepada segala arahan yang diberikan kepadanya. Ketaatan ini juga bukan sekadar taat, patuh, hina dan menyerahkan diri semata-mata, tetapi ketaatan itu berserta dengan keyakinan tentang kekuasaan dan keagongan yang dimiliki oleh tuannya. Hamba yang taat adalah hamba yang merasakan penuh kesyukuran dan berterima kasih di atas segala kurniaan dan pemberian dari tuannya dan sudah pasti dia akan memuja dan memuji tuannya dengan berbagai cara sebagai usaha untuk melahirkan rasa kesyukuran itu. Malah perkara yang lebih penting adalah ketaatan dan kepatuhan yang disertakan dengan hati yang turut patuh, bukan kepatuhan yang bersifat fizikal seperti menundukkan kepala semata-mata, tanpa ada rasa ikhlas, syukur dan redha kepada tuannya.

1.2 Konsep kesihatan jiwa

Menurut Morsi (1998), kesihatan jiwa dalam Islam adalah suatu keadaan jiwa manusia yang merasakan redha dan puas apabila mempunyai akhlak yang baik terhadap Allah s.w.t, diri sendiri dan orang lain. Manakala Al-Zahrani (2005) mendefinisikan kesihatan jiwa sebagai;

“...kematangan emosi dan sosial seseorang yang disertai dengan adanya kesesuaian dengan dirinya dan persekitarannya. Dia juga mampu untuk memikul tanggungjawab kehidupan, serta mampu untuk menghadapi segala permasalahan yang menghalangnya dengan perasaan menerima realiti kehidupan, rasa redha dan kebahagiaan dengan apa yang berlaku”.

Mahmud Audah (1994) berpendapat bahawa kesihatan jiwa adalah keadaan seseorang yang hidup di atas fitrahnya sebagai manusia yang mendekati diri kepada Allah s.w.t, sejahtera dengan orang lain, harmoni dengan diri sendiri, sejahtera jasadnya dan berjaya dalam kehidupan.

Ibn Qayyim pula menekankan tentang kepentingan kesihatan jiwa yang dinamakannya sebagai “kebahagiaan hati” atau “kehidupan yang baik berkaitan dengan manusia”. Manakala kesihatan adalah nikmat Allah s.w.t kepada hamba-hambaNya, suatu pemberianNya yang besar, untuk menambah lagi anugerahNya kepada manusia. Sedangkan kesihatan secara umumnya adalah hasil atau kesan kepada sesiapa yang

diberikan petunjuk (oleh Allah s.w.t) yang boleh memelihara, menjaga dan menghindari seseorang dari bahaya yang boleh menyimpannya (Al-Ahmady, 1999).

Morsi (1988) menyatakan bahawa Imam Ghazali dan Ibn al-Qayyim bersependapat mengenai kesihatan jiwa boleh dicapai melalui keseimbangan antara tuntutan jasad, jiwa dan roh. Menurut beliau lagi, Al-Ghazali telah membahagikan dorongan, motivasi atau motif jiwa kepada dua bahagian. Pertama; dorongan hawa (kecenderungan dunia). Kedua; dorongan huda atau hidayah (kecenderungan agama). Dorongan dunia adalah perkara-perkara yang menjadi tuntutan atau keperluan manusia dalam memenuhi kehendak yang bersifat fisiologi dan semulajadi seperti dorongan seksual, harta dan kelengkapan hidup.

Berdasarkan kedua-dua konsep ibadah dan kesihatan jiwa ini, maka penulis berpandangan bahawa ibadah mempunyai kesan yang mendalam terhadap kesihatan jiwa. Ini dapat digambarkan dengan melihat tujuan utama seorang muslim mengerjakan ibadah adalah untuk menghambakan diri kepada Allah SWT pada setiap detik kehidupannya. Persoalannya, bagaimanakah melalui ibadah yang dilakukan oleh seorang muslim dapat memberi kesan kepada jiwanya?

2.0 Peranan Ibadah Terhadap Kesihatan Jiwa

Bagi memudahkan perbincangan, penulis mengambil contoh beberapa ibadah iaitu solat, puasa, zakat dan zikir dengan tujuan untuk memperlihatkan peranannya kepada tahap kesihatan jiwa, tanpa menidakkan fungsi dan peranan yang sama dalam ibadah-ibadah yang lain.

2.1 Solat

Solat adalah tiang agama yang diumpamakan sebagai kunci kebahagiaan syurga kepada orang-orang mukmin. Ibadah ini akan menjadi amalan yang pertama dihitung di hari akhirat nanti. Ibadah solat merupakan satu-satunya ibadah yang tiada pencualian sama ada dalam perjalanan atau sedang bermukim, sihat atau sakit, kaya atau miskin, perang atau aman (Anas, 2012). Ini menunjukkan bahawa solat adalah satu ibadah yang sangat penting kepada khidupan seorang mukmin.

Menurut Al-Qardhawi (1995), banyak kepentingan solat yang disebutkan di dalam Al-Quran. Antaranya ialah Nabi Ismail A.S memuji amalan solat (Taha, 20:41), Allah SWT menyuruh Nabi Musa A.S mendirikan solat pada permulaan wahyu turun kepadanya (Maryam,19:55), wasiat Luqman kepada anaknya (Luqman, 31: 17), Allah SWT menyuruh Nabi Muhammad SAW mengerjakannya (Al-Angkabut, 29:45) dan banyak lagi.

Selain itu, solat adalah ibadah yang menunjukkan wujudnya ikatan yang kuat antara hamba dengan tuhanNya. Ini kerana dalam solat, seseorang hamba seolah-olah berada di hadapan Tuhannya yang dengan penuh kesungguhan memohon berbagai keperluan dan permintaan di samping rasa merendah diri, hina, ketaatan dan cinta kepadaNya. Mengerjakan solat dengan penuh keyakinan dan khusus' dapat menimbulkan kejernihan

spiritual, ketenangan hati dan keamanan diri sewaktu mengerahkan semua emosi dan anggota tubuh berserah kepada Allah SWT (Al-Zahrani, 2005).

Menurut Anas (2012), dua syarat perlu dilaksanakan agar solat dapat berperanan kepada penyucian dan kesihatan jiwa. Pertama, melakukan solat dengan sempurna, rapi perbuatannya, menjaga waktunya, tidak lalai, ikhlas dan menepati kaedah berdasarkan Al-Quran dan Sunnah. Kedua, mendirikan solat dengan penuh khusyuh'.

Hubungan solat dan jiwa yang sihat juga bersifat hubungan ketuhanan yang kebaikan atau hikmah melakukan solat itu akan dianugerahkan oleh Allah SWT. Ini dijelaskan dalam Al-Quran menerusi firman Allah SWT di dalam Surah Al-Maarij ayat 19-22;

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾



“Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut). Apabila ia ditimpa kesusahan, ia sangat resah gelisah. Dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut. Kecuali orang-orang yang mengerjakan sembahyang” (Al-Maarij, 70:19-22)

Menurut Ibn Kathir (2008), ayat ini menjelaskan bahawa manusia mempunyai beberapa akhlak buruk yang diciptakan kepadanya seperti sifat resah gelisah dan kedekut. Jika manusia ditimpa suatu keadaan yang menyusahkannya, maka dia akan gelisah dan mengeluh. Hati manusia mudah hancur kerana rasa takut yang melampau dan mudah putus asa dari mendapatkan kebaikan. Namun, apabila manusia mendapat kenikmatan dari Allah SWT, maka dia sangat kedekut untuk memberikannya kepada orang lain dan gagal melaksanakan hak-hak Allah SWT dari nikmat yang diterima itu. Sifat-sifat buruk manusia ini dapat dihindari oleh orang-orang yang mendapat perlindungan Allah SWT dan diberikan taufik serta hidayah untuk menuju kebaikan serta diberikan kemudahan untuk mendapatkannya. Mereka itulah orang-orang yang mengerjakan solat.

Hubungan istimewa antara solat dan jiwa yang sihat ini juga memberi kesan kepada orang yang melakukan solat. Ini kerana solat itu sendiri dapat mencegah seseorang daripada melakukan perkara-perkara yang keji dan mungkar. Firman Allah SWT;

﴿ أَتْلُ مَا أوحَىٰ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

“Bacalah serta ikutlah (Wahai Muhammad) akan apa yang diwahyukan kepadamu dari Al-Quran, dan dirikanlah sembahyang (dengan tekun); Sesungguhnya sembahyang itu mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar; dan sesungguhnya mengingati Allah adalah lebih besar (faedahnya dan kesannya); dan (ingatlah) Allah mengetahui akan apa yang kamu kerjakan.” (Al-Angkabut, 29: 45)

Berdasarkan ayat ini, Allah SWT memberikan satu jaminan kepada orang yang melakukan solat dengan tekun, bersungguh-sungguh dan khusyuk bahawa dia tidak akan terjerumus kepada perbuatan yang keji dan mungkar. Jika dikaitan dengan kesihatan jiwa, mereka yang sedang mengalami sakit jiwa seperti kemurungan dan tekanan adalah golongan yang terdedah kepada perlakuan negatif seperti mencederakan diri dan bunuh diri. Melalui amalan ibadah solat, perbuatan buruk ini dapat dihalang dengan melakukan solat yang khusyuk dan bersungguh-sungguh serta melakukannya dengan penuh keikhlasan.

2.2 Puasa

Puasa merupakan ibadah wajib yang ketiga dalam rukun Islam. Malah puasa juga telah diwajibkan kepada umat-umat terdahulu. Dari segi pengertian, puasa adalah ibadah yang dilakukan dengan menahan diri dari makan dan minum dan segala yang membatalkannya, dengan niat yang ikhlas kerana Allah SWT.

Al-Quran sendiri telah menjelaskan matlamat utama berpuasa adalah untuk mencapai ketakwaan (Al-Quran, 2: 183). Puasa adalah amalan ibadah yang unik kerana peranannya dalam melatih jiwa hingga hilang penyakit-penyakit hati dan mengisi hati dengan sifat-sifat mulia yang dapat membentuk peribadi mereka yang berpuasa (Anas, 2012).

Dari sudut kesihatan jiwa, perasaan marah, dendam, dengki dan benci menjadi punca kepada masalah jiwa. Jiwa yang dipenuhi perasaan-perasaan negatif ini tidak mungkin dapat membuahkan sikap bekerjasama, toleransi, berkasih sayang dan bertimbang rasa dalam masyarakat. Tetapi melalui ibadah puasa yang dijalani, selain bermatlamatkan mencapai ketakwaan kepada Allah SWT, puasa juga dapat membentuk jiwa yang sabar, meraih sifat ihsan, berkasih sayang sesama makhluk dan hormat menghormati.

Melalui puasa, muslim diajar supaya bersabar. Bersabar menunggu masa berbuka, bersabar menahan diri dari makan dan minum, bersabar untuk tidak mencampuri isteri di siang hari dan bersabar menghadapi kelaparan dan kedahagaan puasa itu sendiri. Peranan puasa juga jelas disebutkan oleh Rasulullah SAW agar orang yang berpuasa sentiasa sabar dalam menghadapi provokasi dari orang lain yang mengajak kepada persengketaan dan pergaduhan. Sabda Baginda;

والصيام جنة وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني امرؤ صائم

“Puasa adalah perisai. Dan apabila seorang dari kamu sedang berpuasa, maka jangan melakukan kelucahan dan kekacauan. Sekiranya dia diancam oleh seseorang atau ingin membunuhnya maka katakanlah “aku adalah orang yang sedang berpuasa.” (Hadis Bukhari).

Begitu juga dengan sifat ihsan dan saling menghormati dapat diraih melalui amalan ibadah puasa. Orang yang berpuasa dapat mengalami sendiri penderitaan orang yang sedang kelaparan dan kehausan akibat kemiskinan, bencana dan perang. Sifat ihsan inilah yang dapat memandu manusia untuk saling tolong menolong, simpati, menghulur bantuan dan berbuat baik sesama makhluk. Al-Qardawi (1995) menyatakan bahawa

terdapat banyak kelebihan puasa kepada orang yang berpuasa, antaranya ialah puasa dapat menguatkan jiwa (roh), puasa boleh menyihatkan badan dan puasa mendidik kehendak manusia yang sering tidak puas dengan apa yang ada.

Maka puasa adalah satu amalan yang dapat mendidik manusia untuk mengamalkan sifat-sifat mahmudah dan membuang sifat-sifat mazmumah. Sifat-sifat mazmumah seperti benci, marah dan dendam adalah sifat-sifat yang mendorong seseorang untuk melakukan kezaliman dan kejahatan jika tidak ditangani dengan betul. Sifat-sifat buruk ini boleh menyebabkan berlaku tekanan perasaan, kemurungan dan ketakutan (*anxiety*) yang menyumbang kepada jiwa yang kacau dan bercelaru. Oleh yang demikian, puasa adalah salah satu cara yang ditunjukkan oleh Islam dalam menangani sifat-sifat negatif ini.

2.3 Zakat

Amalan berzakat mempunyai hubungan langsung dengan kesihatan jiwa. Ini dijelaskan sendiri oleh Allah SWT di dalam Surah Al-Taubah ayat 103;

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ



Ambilah (sebahagian) dari harta mereka menjadi sedekah (zakat), supaya dengannya engkau membersihkan mereka (dari dosa) dan mensucikan mereka (dari akhlak yang buruk); dan doakanlah untuk mereka, kerana Sesungguhnya doamu itu menjadi ketenteraman bagi mereka. dan (ingatlah) Allah Maha Mendengar, lagi Maha mengetahui.

Ibn Kathir (2008) dalam mentafsirkan ayat ini berpandangan bahawa Allah SWT menyuruh Muhammad SAW untuk mengambil sebahagian harta sebagai zakat agar dapat membersihkan dan mensucikan jiwa-jiwa manusia dari dosa dan akhlak buruk. Allah SWT juga menyuruh Muhammad SAW untuk mendoakan dan memohonkan keampunan bagi mereka selepas mereka menunaikan zakat. Ini kerana doa yang dipohon oleh Rasulullah SAW bagi mereka akan dibalas dengan rahmatNya dalam bentuk ketenangan dan ketenteraman jiwa.

Di sini dapat dilihat bahawa ikatan yang kuat antara amalan berzakat, bersedekah dan mengeluarkan harta kepada jalan Allah SWT dengan penyucian jiwa dari noda dan dosa serta berupaya menghindari penyakit jiwa dan akhlak buruk yang berkaitan dengan pemilikan harta seperti kedekut, tiada belas ihsan, tiada simpati, tamak, pentingkan diri sendiri, memiliki harta secara haram, terlibat dengan riba, perjudian, penipuan dan menzalimi orang lain. Kesan dari menunaikan zakat, sedekah dan jariah pula, Allah SWT akan memberikan ketenangan, ketenteraman jiwa dan rahmatNya kepada orang yang menunaikannya.

Zakat dan sedekah berupaya menjadi landasan atau mekanisme untuk menyucikan jiwa dengan dua syarat. Pertama, amalan zakat dan sedekah ini dilakukan dengan menjauhkan diri dari persaaan riya, bangga dan mengungkit-ungkitnya semula. Kedua, menafkah

harta yang dicintai, bukan harta yang tidak disukai, melakukannya dengan rela dan bukan kerana terpaksa (Anas, 2012).

Jika ini dapat difahami, maka peranan zakat dan sedekah sebagai medium untuk mensucikan jiwa boleh dicapai. Namun demikian, jika zakat dan sedekah yang diberi tetapi terselit sifat riya, sombong dan mengungkitnya semula tidaklah ia menjadi amalan yang membersihkan jiwa. Malah golongan yang bersedekah bukan kerana atas keikhlasan tetapi atas kesombongan, "...mereka tidak akan mendapat sesuatu (pahala) pun dari apa yang mereka usahakan..." (Al-Baqarah, 2: 264).

Begitu juga amalan zakat dan sedekah yang diberi dari kalangan harta yang dibenci, sudah pasti tiada jaminan kualiti terhadap harta yang diberikan itu. Islam amat menitikberatkan agar kualiti harta yang ingin dizakat atau disedekahkan adalah dari harta yang mempunyai kualiti yang baik, yang boleh digunakan, yang boleh memberi manfaat kepada orang yang menerimanya. Hal ini dijelaskan melalui firman Allah SWT;

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا حُبُّوْنَ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ ﴿٩٢﴾

"Kamu tidak sekali-kali akan dapat mencapai (hakikat) kebajikan dan kebaktian (yang sempurna) sebelum kamu dermakan sebahagian dari apa yang kamu sayangi. Dan sesuatu apa jua yang kamu dermakan maka sesungguhnya Allah mengetahuinya." (Ali Imran, 3:92)

Maka dapat dirumuskan bahawa zakat dan sedekah mampu mendidik jiwa manusia yang memiliki harta untuk membantu yang tiada harta. Zakat juga berupaya membersihkan jiwa dari sikap kedekut dan bakhil. Di pihak penerima zakat dan sedekah pula, timbul rasa silaturahim kepada pemberi. Semakin kukuh ikatan kekeluargaan, kejiranan dan masyarakat kerana menerima bantuan. Hilang perasaan dengki dan khianat kepada orang kaya. Kesemua manfaat ini mendorong kepada jiwa yang sihat, saling berkasih sayang dan hormat menghormati.

2.4 Zikir

Salah satu ciri orang yang mempunyai jiwa yang sihat adalah orang yang memiliki kawalan emosi dan mampu berinteraksi baik dengan orang lain (Al-Zahrani, 2005). Amalan zikir ini mempunyai kelebihan (fadhilat) yang banyak memberi kesan kepada jiwa dan peribadi orang yang melakukannya. Selain ketenangan dan kenteraman, Allah SWT menjanjikan keampunan dan pahala yang besar (Al-Ahzab, 33:35), juga Allah SWT akan mengingatkan orang-orang yang berzikir kepadaNya (Al-Baqarah, 2: 152) dan zikir merupakan salah satu ciri orang yang berakal (Ali Imaran, 3:190-191).

Dalam hal ini, Al-Quran telah memberikan panduan yang sangat berguna untuk membentuk kesihatan jiwa agar mencapai ketenangan dan ketenteraman hati dan emosi dengan melalui amalan berzikir. Allah SWT menyebut;

قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أَنْابَ ﴿١٧﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ
بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“...Katakanlah, sesungguhnya Allah menyesatkan sesiapa yang Dia kehendaki dan memberi petunjuk kepadanya sesiapa yang bertaubat. (Iaitu) Orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia.” (Al-Ra’ad, 13:28).

Perkataan “zikrullah” di dalam ayat tersebut adalah merujuk kepada Al-Quran (Abdullah Basmeih, 1980). Ini bermakna, untuk mendapatkan ketenangan dan ketenteraman hati adalah dengan mendekati diri dengan Al-Quran iaitu membaca, mengkaji, merenung, memahami dan mengamalkan ajarannya adalah termasuk di dalam amalan “zikrullah”.

Menurut Ibn Kathir (2008), ayat ini menegaskan tentang orang yang bertaubat adalah orang yang mendapat petunjuk dari Allah SWT iaitu orang-orang yang beriman dan orang yang hatinya tenteram dengan mengingati Allah SWT. Hati yang tenteram adalah hati yang menjadi baik, bersandar kepada Allah SWT dan redha bahawa Dialah sebagai Pelindung dan Penolong. Hati yang tenang adalah kesan dari mengingati Allah SWT.

Sesungguhnya dengan konsisten dengan melakukan ibadah zikir (mengingati Allah SWT) ini menjadikan manusia merasakan dekat denganNya. Apabila manusia merasa dekat dengan Maha Penciptanya, maka ia akan merasakan penjagaan dan pengawasan sehingga semakin kuat harapannya dalam mencapai keampunan Allah SWT (Al-Zahrani, 2005). Jiwa dan hati manusia yang sentiasa berzikir ini juga semakin kuat tertanam dalam hatinya rasa keredhaan dan kelapangan hati, ketenangan dan kelegaan kerana harapan yang tinggi dan tidak terputus dengan Tuhan Yang Maha Kaya dan Maha Berkuasa.

Namun amalan zikir atau mengingati Allah SWT tidak terbatas kepada perlakuan atau perbuatan zikir itu semata-mata. Ini kerana semua ibadah pada hakikatnya adalah satu usaha untuk mengingati Allah SWT (Al-Zahrani, 2005). Tiada ibadah yang dilakukan tanpa menyebut dan mengingati Allah SWT. Ini bertepatan dengan ikrar seorang muslim bahawa “Katakanlah, sesungguhnya solat, ibadah, hidup dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.” (Al-An’am, 6:162).

Zikir yang sebenar adalah zikir yang mampu memberi kesan kepada keperibadian seseorang. Hatinya menjadi bersih dan tenang. Keyakinan terhadap keagungan Allah SWT bertambah kesan dari hubungan jiwanya dengan Yang Maha Berkuasa. Dengan kata lain, zikir merupakan satu medium perhubungan antara makhluk dan Penciptanya. Kemanisan dan faedah zikir dapat dinikmati apabila zikir dilakukan dengan keikhlasan dan kesungguhan semata-mata mahu mencapai keredhaan Tuhan sekalian makhluk.

3.0 Penutup

Seorang muslim yang memahami bahawa tujuan hidupnya adalah untuk beribadah, menghambakan diri dan berbakti kepada Allah SWT dapat menghindari dirinya daripada terkena dengan penyakit jiwa seperti kekikiran, kesombongan, keresahan, kemurungan dan tekanan perasaan. Ini kerana Islam sebagai sebuah agama yang sempurna telah menyediakan umatnya dengan panduan yang khusus agar seseorang Muslim itu dapat membangunkan potensi dirinya dari aspek fizikal dan spiritual.

Malangnya umat Islam seakan-akan mencari-cari jawapan kepada masalah jiwa yang dihadapi oleh mereka. Mereka gagal meyakini bahawa ajaran Islam yang dibawa oleh Muhammad SAW adalah ajaran yang mencakupi setiap inci kehidupan manusia. Seruan kembali kepada Islam menjadi satu seruan yang bersifat retorik dan gagal diterjemahkan dalam kehidupan yang sebenar.

Mereka hanya melihat ibadah sekadar amalan ritual yang tidak mengandungi hikmah dan kelebihan yang tersendiri. Sedangkan ibadah adalah cara seseorang Muslim mendekati diri dan berhubungan kepada Tuhan Penciptanya. Hubungan yang erat dan konsisten ini akan menghasilkan satu bentuk keperibadian yang mulia dan dihiasai dengan akhlak dan tingkahlaku yang sangat mempersonakan. Benarlah firman Allah SWT yang mengangkat akhlak rasulullah SAW ke satu tahap yang tertinggi (Al-Qalam, 68:4).

Justeru itu, umat Islam perlu memahami konsep ibadah yang sebenar iaitu menjadikan keseluruhan perbuatan, percakapan, pemikiran, tingkahlaku dan amalan, pada setiap detik dan masa adalah semata-mata mahu mengabdikan diri kepada Allah SWT. Ibadah bukan sekadar di masjid dan surau, bukan sekadar pada waktu tertentu sahaja, tetapi ia adalah keseluruhan detik kehidupan dan kematian kita adalah kerana Allah SWT.

Bibliography

Abdullah Basmeih, S. (1980). *Tafsir pimpinan Ar-Rahman kepada pengertian Al-Qur'an*. Kuala Lumpur: Bahagian Ugama, Jabatan Perdana Menteri.

Al-Ahmady, A. A. (1999). *Al-Tariq Ila Al-Sihah Al-Nafsiyyah 'Inda Ibn Qayyim Al-Jauziyyah Wa 'Ilm Al-Nafs*. Riyadh: Dar Al-Fadhilah.

Al-Qardhawi, Y. (1978). *Ibadah Dalam Islam (Hasan Idris, terj.)*. Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islamiah Malaysia.

Al-Zahrani, M. S. (2005). *Konseling Terapi (Narulita & Miftahul, terj.)*. Jakarta: Gema Insani.

Anas, A. K. (2012). *Tazkiah Al-Nafs*. (H. E. Threeska, Trans.) Jakarta Timur: Akbar Media.

Audah, M., & Morsi, K. I. (1994). *Al-Sihah Al-Nafsiyyah Fi Du'i Ilm An-Nafs Wa Al-Islam*. Kuwait: Dar Al-Qummah.

Ibn Kathir, M. A. (2008). *Tafsir Ibn Katsir (Abdul Ghoffar & Abu Ihsan, terj.)*. Jakarta: Pustaka Imam Syafie.

Ibn Manzur. (1997). *Lisan Al-Arab*. Cairo: Maktabah Taufiqiyah.

Morsi, K. I. (1988). *Madhal Ila Ilm Al-Sihah Al-Nafsiyyah*. Kuwait: Dar Al-Qalam.