



Received: 2021-06-08

Accepted: 2021-07-08

Published: 2021-08-31

Original Article

Model-Model Kesejahteraan Mental Dari Perspektif Islam: Satu Sorotan Literatur

Models of Mental Well-Being from an Islamic Perspective: A Literature Review

Rohaya Sulaiman,^{a*} Fairuzah Hj. Basri^b & Mahfuzah Mohammed Zabidi^c^a ^c Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Johor Kampus Pasir Gudang, Johor^b Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Shah Alam, Selangor* Corresponding author, email; rohaya@uitm.edu.my

ABSTRACT

Mental well-being plays an important role in determining the direction of life. It is closely related to physical well-being, community well-being and the achievement of life goals. Of late, mental well-being has become a global issue that is also seen in Malaysia. Reports of an increase in cases related to violations of social welfare on a daily basis show that the problem is getting more serious. More worryingly, this problem is also faced by Muslims who adhere to Islam. This situation seems to indicate the existence of a question about the level of Islamic understanding of Islamic law. Thus, this article aims to examine aspects of mental well-being according to the views of Islamic scholars. This study uses the library research method with a document analysis approach to the writings of Islamic scholars. The results of this study found that Islamic scholars since the heyday of Islamic scholars have discussed aspects of mental well-being using the method of spiritual well-being. In this regard, there are five models of mental well-being that have been highlighted by Islamic scholars. First, the model of Tazkiyah al-Nafs which is the model of psychotherapy according to Imam al-Ghazali. Second, the model of Tahaqquq Tazkiyah al-Nafs according to Sa'id by Hawwa. Third, the model of the approach of Sufism and morality in the purification of the soul. Fourth, Abu Talib al-Makki's model of Human Psychological Development based on the Book of Qut al-Qulub. Fifth, the model of Spiritual Healing in the Sufi Tradition. These five models of mental well-being use the approach of purification of the soul with emphasis on moral aspects and Sufism after understanding the aqidah and the practice of worship based on Islamic law. This model is particularly useful to psychiatrists, psychologists, counsellors and individuals with mental problems as well as the families involved.

Keywords: Mental Well-Being, Spiritual Well-Being, Social Well-Being, Sufism, *Tazkiyah al-Nafs*

Pengenalan

Pepatah Arab ada mengatakan *al-'aql al-salim fi al-jism al-salim*, atau akal yang sihat terletak pada badan yang sihat. Ia menerangkan betapa pentingnya kesihatan fizikal dalam mewujudkan kewarasan akal dan kesihatan pemikiran. Manakala ungkapan Inggeris pula mengatakan '*there is no health without mental health*'. Ungkapan ini pula melihat bahawa kesihatan yang menyeluruh itu tidak akan menjadi lengkap jika kesihatan mental terabai. Semua ini menyimpulkan kepada kita bahawa kesihatan fizikal dan mental berhubung kait dan tidak boleh dipisahkan. Sememangnya tidak wujud sama sekali erti kehidupan yang benar-benar sihat jika kesejahteraan mental itu diabaikan¹.

Apa yang nyata, kesejahteraan fizikal tidak akan tercapai sekiranya tiada kesejahteraan mental². Dalam Islam, kesejahteraan mental merupakan perkara yang amat penting kerana ia merupakan salah satu daripada maqasid syariah iaitu objektif undang-undang Islam³. Menurut Islam, perkara-perkara yang terdapat di dalam maqasid syariah adalah perkara yang wajib dipelihara dan dilindungi oleh umat Islam dalam mencapai kehidupan yang sejahtera dan diberkati oleh Allah S.W.T.

Dewasa ini, terdapat banyak kes memaparkan masalah kesejahteraan mental. Di Malaysia, permasalahan sosial dan jenayah di kalangan masyarakat dan anak muda didapati semakin berleluasa. Mengikut perangkaan statistik jenayah Malaysia yang dikeluarkan pada tahun 2019, tujuh buah negeri merekodkan jenayah indeks melebihi paras nasional pada 2018 iaitu W.P. Kuala Lumpur (642.6), Selangor (330.8), Negeri Sembilan (327.1), Melaka (303.6), Kedah (287.6), Pulau Pinang (284.6) dan Johor (275.7). Bagi jenayah penagihan dadah, tiga buah negeri mencatatkan trend peningkatan bilangan penagih dadah iaitu Kelantan, Terengganu dan Sabah. Bagi jenayah rasuah, kesalahan tuntutan palsu adalah 231 kes dan salah guna kedudukan adalah sebanyak 101 kes. Dalam tempoh yang sama, bilangan tangkapan yang dibuat oleh SPRM meningkat 1.7 peratus dan kesalahan salah guna kedudukan mencatatkan peningkatan tangkapan tertinggi iaitu 72.2 peratus⁴. Daripada data tersebut, dapat disimpulkan bahawa masalah sosial yang melanda masyarakat hari ini dilihat belum menemui penawar yang tuntas dalam mengurangkan atau menyelesaikannya.

Dalam usaha menyelesaikan masalah dan penyakit jiwa manusia, beberapa usaha telah dilakukan oleh beberapa tokoh ilmuwan Islam terdahulu dan masa kini. Antara contoh ilmuwan

¹ Khairul Azhar Idris (2010). *Kesihatan Mental dan Kesejahteraan Fizikal*, IKIM, dilayari pada 20 Disember 2020, <https://www.ikim.gov.my/new-wp/index.php/2010/11/19/kesihatan-mental-dan-kesejahteraan-fizikal/>.

² Nurul Naimah Rose dan Mohd Yusri Mustafa (2018). *Tekanan dalam kalangan Wanita Bekerja: Khidmat Bantu Kaunseling menggunakan Konsep Teori Tekanan Lazarus dan Praktis Terapi Berfokus Solusi*. Asian Social Work Journal. Vol. 3. Issue 1, hlmn. 29.

³ Khairul Azhar Idris (6 November 2014). *Kesihatan Mental dalam Konteks Maqasid al-Syariah*, IKIM, dilayari pada 20 Disember 2020, <https://www.ikim.gov.my/index.php/2014/11/06/kesihatan-mental-dalam-konteks-maqasid-al-syariah/>; Lihat: Muhammad Afiq Abd Razak dan Mohd Syukri Zainal Abidin (2020). *Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid Al-Syariah: Satu Sorotan Awal*. Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam, hlmn. 225-230.

⁴ Jabatan Perangkaan Malaysia. (2019), dilayari pada 12 Disember 2020, <https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/pdfPrev&id=OWZSTkRPbGxwREpFbjRjZ2w1OUVGUT09>.

terdahulu adalah Al-Harith al-Muhasibi (1996)⁵, 'Ali Ibn Sahl al-Tabari (1928)⁶, Abu Talib al-Makki (1991)⁷, Imam al-Ghazali (1920)⁸, Syeikh Abdul Qadir al-Jailani (1996)⁹ dan sebagainya. Manakala, ilmuwan Islam masa kini ialah Syeikh Abdul Qadir al-Mandili (2015)¹⁰, Sa'id Hawwa (2017)¹¹, Khairunnas Rajab (2006)¹², Syarifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa'ari (2015)¹³, Mohd Nasir Masroom (2016)¹⁴ dan sebagainya. Walau bagaimanapun, dalam merawat jiwa manusia demi membangunkan kesejahteraan mental, rawatan unsur rohani yang disepadukan antara aqidah, fiqh dan tasawuf perlulah diberi perhatian. Dengan kata lain, ia dapat diterjemahkan bahawa kita sepatutnya tidak hanya mementingkan ilmu aqidah dan fiqh semata-mata sementara mengabaikan ilmu tasawuf. Hakikatnya, ilmu tasawuf ini sangat penting dalam kehidupan beragama kerana ia dapat mendidik hati manusia menjadi lebih baik. Tuntutan ke arah mendalami ketiga-tiga ilmu ini secara serentak adalah disarankan oleh ulama kontemporari dan ia juga merupakan perkara yang amat penting untuk dipelajari¹⁵. Sepertimana Nabi Muhammad S.A.W telah mengajar umat baginda mengenai ketiga-tiga perkara ini iaitu Islam, Iman dan Ihsan seperti yang termaktub dalam sebuah hadis jibril¹⁶. Ini kerana dari sudut falsafah, tasawuf lahir dari salah satu komponen dasar agama Islam tersebut iaitu Iman, Islam dan Ihsan. Jika iman melahirkan ilmu teologi (kalam), Islam melahirkan ilmu syari'at, maka ihsan melahirkan ilmu akhlak atau tasawuf¹⁷.

Oleh yang demikian, kajian ini membentangkan beberapa model yang telah dikemukakan beberapa tokoh ilmuwan yang berkaitan dengan kesejahteraan mental dari sudut perspektif Islam.

⁵ Al-Harith Al-Muhasibi. (1996). *Al-Ri'ayah li Huquq Allah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah.

⁶ 'Ali Ibn Sahl al-Tabari (1928). *Firdaws Al-Hikma fi Al-Tibb*. Barlin: Matba' Afitab.

⁷ Abu Talib al-Makki (1991). *Kitab Qut al-Qulub*. Al-Mausu'ah al-Islamiyah al-Kubra.

⁸ Al-Ghazali (1920). *Kitab al-Arba'in fi Usul al-Din*. Cairo: Al-Istiqama.

⁹ Abdul Qadir al-Jailani (1996). *Al-Ghunyah li Thalib Thariq al-Haqq*, Vol. I, Beirut: Dar allhya at-Turats al-'Arab.

¹⁰ Abdul Qadir al-Mandili (2015). *Penawar bagi Hati*. Selangor: PTS Publication.

¹¹ Said Hawwa (2017). *Tazkiyah An-Nafs*. Selangor: Al-Hidayah House.

¹² Khairunnas Rajab (2006). *Islam dan Psikoterapi Moden*. AFKAR. Bil. 7, dilayari pada 18 Mac 2020, <https://ejournal.um.edu.my/index.php/afkar/article/download/13310/8380/>.

¹³ Syarifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa'ari (2015). *Kaedah Psikoterapi Islam Berasaskan Konsep Maqamat Abu Talib al-Makki*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

¹⁴ Mohd Nasir Masroom (2016). *Aplikasi Modul Terapi Jiwa dalam kalangan Pesakit Mental dan faedahnya terhadap Kesihatan Jiwa*. Tesis Kedoktoran. Fakulti Tamadun Islam Universiti Teknologi Malaysia.

¹⁵ Mohd Aizat Shamsuddin (9 September 2018). *Pelajari Fqh, Akidah dan Tasawuf Serentak*, dilayari pada 19 Mac 2021, <https://www.bharian.com.my/rencana/agama/2018/09/471618/pelajari-fiqh-akidah-dan-tasawufserentak>; Lihat: Faizatul Najihah Mohd Azaman dan Faudzinaim Badaruddin (2016). *Nilai-nilai Pembangunan Modal Insan Menurut al-Ghazali*. International Journal of Islamic and Civilizational Studies. Vol.3. No.1, hlmn. 24.

¹⁶ Translation of Sahih Muslim, Book 1: No. 6, dilayari pada 1 Januari 2021, https://www.iium.edu.my/deed/hadith/muslim/001_smt.html.

¹⁷ Mia Paramita (2018). *Konsep Tasawuf Akhlaki: Haris al-Muhasibi dan Implementasi dalam Kehidupan Modern*. Tesis Sarjana. Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Universiti Islam Negeri Raden Fatah. Palembang. Indonesia, hlmn. 75.

Metodologi

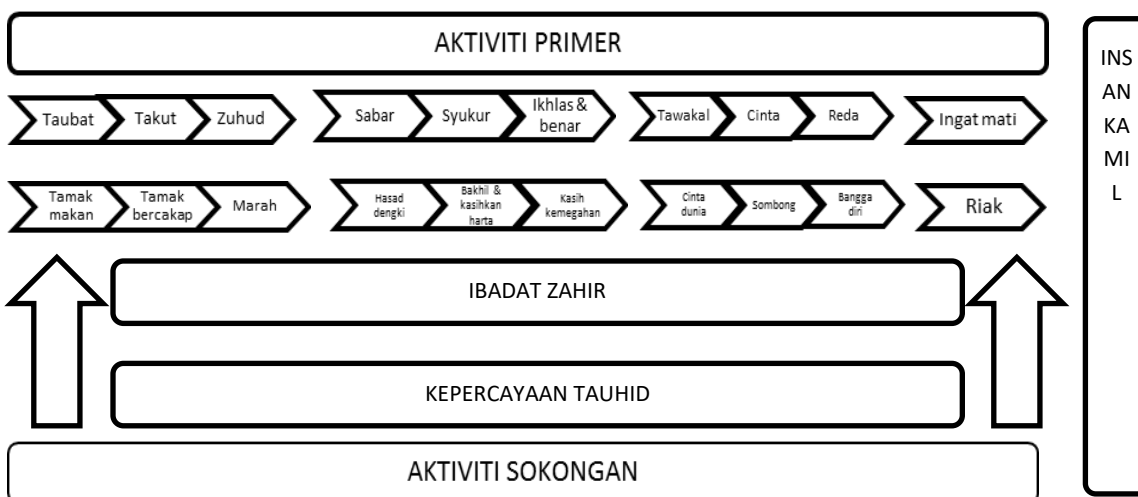
Kajian ini menggunakan kaedah kajian perpustakaan dengan pendekatan analisis dokumen terhadap penulisan cendekiawan-cendekiawan Islam terdahulu dan masa kini. Kajian ini juga mengenalpasti ketiga-tiga aspek yang terkandung dalam model-model tersebut iaitu aspek aqidah atau tauhid, syariah (fiqh dan ibadah) serta tasawuf.

Sorotan Literatur

Dari perspektif kajian ilmiah mengenai kesejahteraan mental, terdapat beberapa usaha yang hampir ke arah kajian tersebut telah dilakukan walaupun ianya dilihat lebih menumpukan kepada kajian penyucian jiwa dan pembangunan akhlak.

Ini kerana penyucian jiwa adalah perkara yang sangat penting dalam mencapai kesejahteraan mental dan seterusnya membangunkan akhlak mulia¹⁸. Menurut Salasiah Hanim Hamjah dan Noor Shakirah Mat Akhir, konsep *tazkiyah al-nafs* atau *riyadah al-nafs* dalam tasawuf juga diaplikasikan bagi mencapai kesejahteraan mental¹⁹.

Antara kajian yang disebutkan ialah Model Terapi Jiwa al-Ghazali (MTG) berdasarkan Karya *al-Arba'in Fi Usul al-Din* oleh Omar S.H.S. et al.²⁰.



Rajah 1: Model Sarana Terapi Jiwa Berpandukan Teori Spiritual Al-Ghazali²¹

Model ini telah menggunakan kerangka Analisis Rantai Nilai (Value Chain Analysis) dengan memuatkan elemen-elemen penting teori spiritual. Di dalam model tersebut, ia mengandungi dua aktiviti yang memainkan peranan penting bagi menyempurnakan proses terapi jiwa iaitu

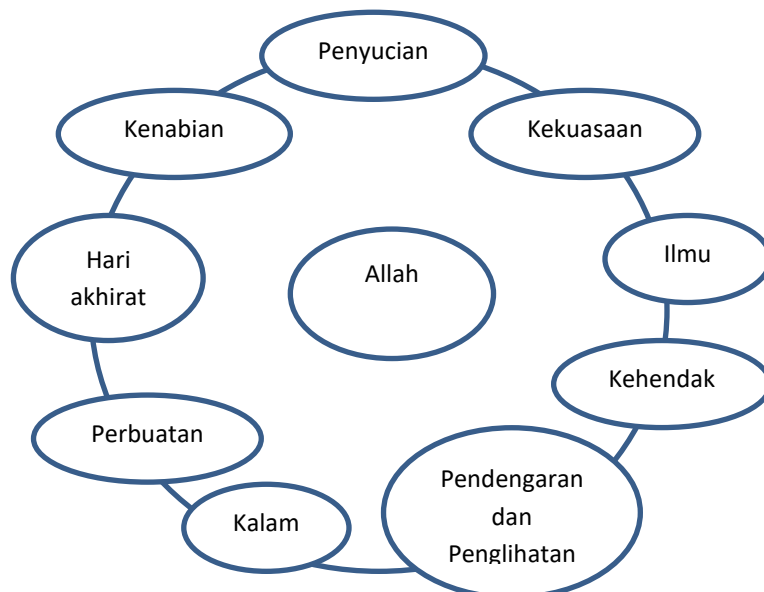
¹⁸ Syed Mohamad Hilmi Syed Abdul Rahman (2017). *Tazkiyah al-Nafs Menurut Ahli Tasawuf*. Jurnal Qalbu 1.5, hlmn. 81-82.

¹⁹ Salasiah Hanin Hamjah dan Noor Shakirah Mat Akhir (2007). *Riyadah al-Nafs Menurut al-Ghazali dan aplikasinya dalam kaunseling di PK MAINS*. Jurnal Usuluddin 26: hlmn. 45-62.

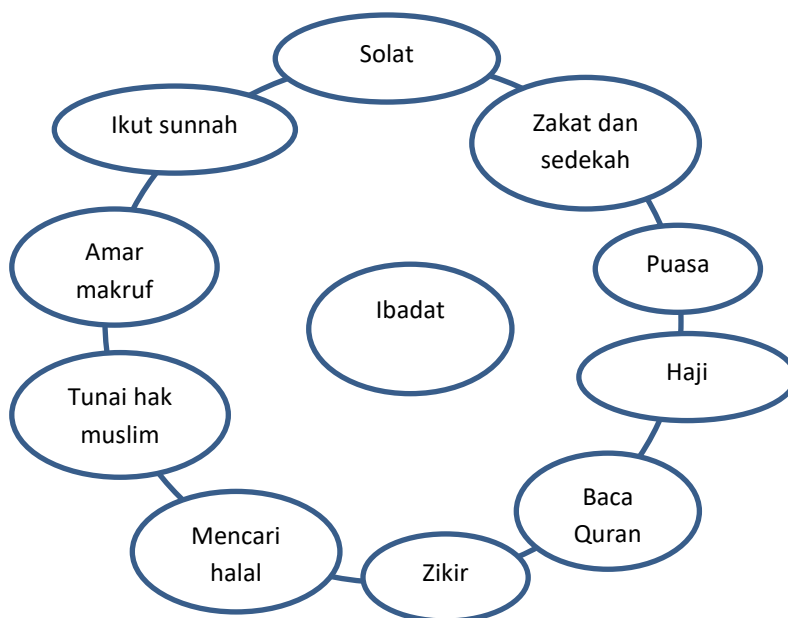
²⁰ Omar, S.H.S. Zin E. I. E.W., Zin A.D.M., Syuhari M.H., Muhammad Z., Baru R. & Adam S (2019). *Model Terapi Jiwa al-Ghazali (MTG) berdasarkan Karya al-Arba'in Fi Usul al-Din*. Prosiding International Conference on Islamic Civilization and Technology Management, hlmn. 804-807.

²¹ Ibid., hlmn. 805.

aktiviti primer dan aktiviti sekunder. Elemen-elemen yang terdapat dalam aktiviti primer model MTG ialah sepuluh sifat *madhmumah* yang perlu disucikan daripada jiwa dan sepuluh sifat *mahmudah* yang mesti menghiasi jiwa. Aktiviti primer adalah tumpuan utama dalam pembinaan model ini. Walaupun begitu, aktiviti primer memerlukan aktiviti sokongan bagi mencapai matlamat pembinaan MTG. Aktiviti sokongan model ini mengandungi sepuluh kepercayaan tauhid dan sepuluh ibadat zahir yang terdapat di dalam karya tersebut. Aktiviti sokongan juga tidak kurang penting untuk melengkapkan aktiviti primer. Dalam hal ini, dapat difahami bahawa kedua-dua aktiviti sokongan ini saling berkaitan antara satu sama lain agar matlamat untuk mencapai keadaan jiwa yang bersih berjaya direalisasikan.



Rajah 2: Proses Aktiviti sokongan: Kepercayaan Tauhid²²

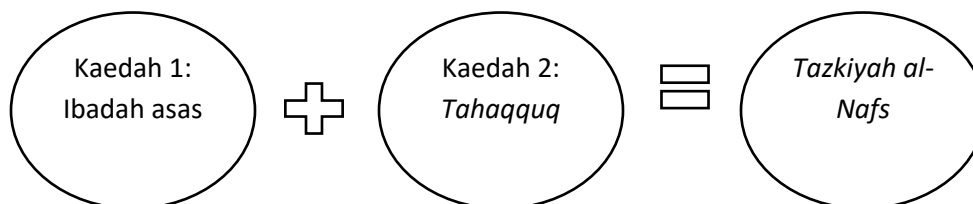


²² Ibid., hlmn. 806.

Rajah 3: Proses Aktiviti sokongan: Ibadat zahir²³

Dalam model yang dikaji ini, dapat dilihat bahawa aspek tauhid, ibadah dan akhlak telah disentuh dengan terperinci dalam melahirkan jiwa seseorang yang bersih demi membentuk akhlak yang mulia.

Seterusnya model kedua ialah Model *Tahaqquh* dalam *Tazkiyah al-Nafs* oleh Sa'id Hawwa bagi Merawat Jiwa Muslim²⁴. Sa'id Hawwa menyatakan mengenai dua kaedah penyucian jiwa. Pertama, kaedah dalam memupuk kesempurnaan ibadah asas dan kaedah kedua adalah penyucian jiwa (*tahaqquq*). Dalam kaedah pertama, ibadah-ibadah asas disempurnakan adalah untuk mencapai *muraqabah*, *muhasabah*, *mujahadah*, *mu'aqabah* serta *amar makruf nahi munkar*. Manakala dalam kaedah kedua (*tahaqquq*) adalah bertujuan penyucian diri dari segala jenis penyakit jiwa dengan melalui pelbagai jenis *maqamat* seperti *tauhid*, *ikhlas*, *siddiq*, *zuhud*, *tawakkal*, *mahabbatullah*, *khawf*, *raja'*, *taqwa*, *wara'*, *syukur*, *sabra*, *redha*, *muraqabah* dan *musyadah*. Model tersebut boleh dilihat seperti berikut:



Rajah 4: Model Komprehensif *Tahaqquq Tazkiyah al-Nafs* oleh Sa'id Hawwa²⁵

Dalam model kedua ini dapat disimpulkan bahawa kaedah penyucian jiwa demi mencapai kesejahteraan diri dan mental adalah melalui penekanan aspek-aspek ibadah asas serta akhlak dan tasawuf.

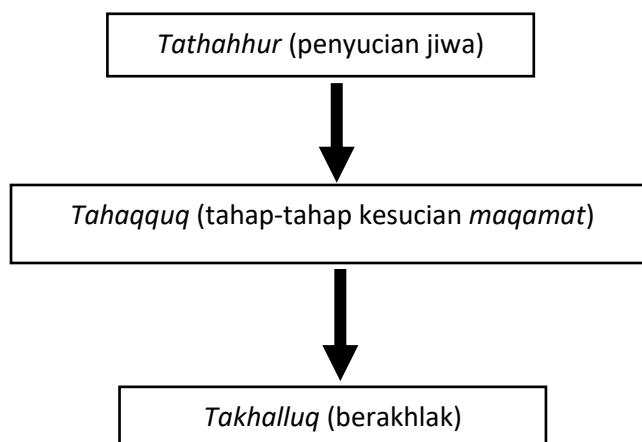
Model yang ketiga ialah sumbangan Sheikh Sa'id Hawwa (1935-1989): Sorotan Awal Proses *Tazkiyah Al-Nafs* Sebagai Wadah Pembersihan Jiwa²⁶. Sa'id Hawwa tidak terlepas daripada pengaruh Imam al-Ghazali melalui kitabnya *Ihya Ulumuddin* dalam hal spiritual dan tasawuf. Sa'id Hawwa telah dilihat mampu untuk menghuraikan perkara tersebut dengan huraian yang menarik sehinggakan ia dapat difahami oleh kalangan awam, pelajar, mahupun para cendekiawan. Kajian tentang pemikiran Sa'id Hawwa mengenai konsep *tazkiyah al-nafs* dalam perjalanan jiwa menuju Allah adalah dengan melalui tiga tahap. Pertama, penyucian (*tathahhur*) jiwa dari segala penyakit mahupun kotoran. Kedua, merealisasikan (*tahaqquq*) berbagai *maqam* padanya dan ketiga, berakhlak (*takhalluq*) dengan sebagian *asma'* dan sifat Allah S.W.T dan berakhir pada *maqam Ihsan*. Model tersebut dapat dilihat seperti berikut:

²³ Ibid., hlmn. 806.

²⁴ Nur Zainatul Nadra Zainol dan Dayangku Zainab binti Pengiran Haji Tuah (2019). *Model Tahaqquh dalam Tazkiyah al-Nafs oleh Sa'id Hawwa bagi Merawat Jiwa Muslim*. PERADA: Jurnal Studi Islam Kawasan Melayu. Vol. 2. No.2, hlmn. 118-125.

²⁵ Ibid., hlmn. 125.

²⁶ Nur Zainatul Nadra Zainol, Dayangku Zainab binti Pengiran Haji Tuah, Intan Farhana binti Saparuddin & Siti Marpuah (2019). *Sumbangan Sheikh Sa'id Hawwa (1935-1989): Sorotan Awal Proses Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Wadah Pembersihan Jiwa*. Jurnal Syariah dan Hukum. Vol. 1. No. 2, hlmn. 76-77.



Rajah 5: Definisi *Tazkiyah al-Nafs* oleh Sa’id Hawwa

Bagi model ketiga ini pula, model ini memberikan penekanan yang menyeluruh kepada aspek tasawuf dan akhlak dalam wadah penyucian jiwa.

Menyentuh mengenai model keempat, model ini dikaji oleh Sharifah Basirah Syed Muhsin. Model ini adalah Pembangunan Psikologi Insan menurut Abu Talib al-Makki berdasarkan *Kitab Qut al-Qulub*²⁷. Dalam model ini, Sharifah Basirah merumuskan mengenai satu bentuk psikoterapi Islam berdasarkan *maqamat* al-Makki dengan membahagikan kepada empat peringkat. Peringkat-peringkat tersebut adalah seperti berikut:

Peringkat	Maqamat
Pertama: Penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah S.W.T.	<i>Tawbah, sabr dan shukr</i>
Kedua: Latihan dan didikan kejiwaan.	<i>Raja’, khawf dan zuhd</i>
Ketiga: Pemantapan Jiwa	<i>Tawakkal dan Rida</i>
Keempat: Pengekalan dalam meningkatkan kepulihan	<i>Mahabbah</i>

Rajah 6: Psikoterapi Islam berdasarkan Maqamat al-Makki

Dari model ini pula dapat disimpulkan bahawa model ini mempunyai unsur penerapan aqidah dan penekanan ke atas aspek tasawuf dan juga akhlak.

²⁷ Sharifah Basirah (2018). *Sumbangan Abu Talib al-Makki Terhadap Pembangunan Psikologi Insan berdasarkan Maqamat dalam Qut al-Qulub*. Afkar.Vol. 20. Issue 1, hlmn. 121-137.

Model kelima ialah *Spiritual Healing* dalam Tradisi Sufi²⁸. Dalam kajiannya, Jarman telah mendedahkan beberapa nama tokoh sufi yang telah melaksanakan rawatan kerohanian. Nama-nama tersebut adalah seperti berikut:

Bil	Tokoh Sufi	Perlaksanaan Kerohanian
1.	Rabi'ah al-Adawiyah	Melawan <i>Hedonisme</i>
2.	Abu Yazid al-Bustami	<i>Mujahadah al-Nafs</i>
3.	Al-Hallaj	<i>Al-Ittihad</i> dan <i>al-Hulul</i> sebagai Model Terapi
4.	Al-Qusyairi	Makrifatullah

Rajah 7: Tokoh Sufi dan Perlaksanaan Kerohanian

Rabi'ah al-Adawiyah telah melakukan kegiatan kerohanian dengan beberapa tahap iaitu pertama taubat sebagai dasarnya. Kemudian, *istighfar* (memohon ampun) serta *mahabbah* (rindu dan cinta) yang mendalam terhadap Allah S.W.T. bukan atas dasar mengharapkan balasan. Manakala, Abu Yazid al-Bustami menekankan aspek *Mujahadah al-Nafs* (pendisiplinan diri). Menurut al-Bustami, seseorang yang telah mencapai tingkatan makrifatullah bermaksud dia telah berjaya menjauhkan hatinya dari kepentingan-kepentingan yang bersifat kebendaan. Sementara Al-Hallaj memfokuskan konsep *Al-Ittihad* dan *al-Hulul* atau menyatukan diri dengan Tuhan. Pada pandangan Al-Hallaj, rindu yang telah sampai pada peringkat *al-kasyf* akan mampu menyaksikan kewujudan Tuhan. Seseorang yang telah sampai ke peringkat ini pasti akan dapat merasakan kedamaian yang tiada taranya. Keadaan jiwa yang selalu dihiasi dengan rindu yang mendalam adalah jiwa yang sihat dan hampir dengan Allah S.W.T. Walau bagaimanapun, apa yang dilakukan oleh Al-Hallaj bukanlah sesuatu yang sempurna kerana ia masih perlu dikritik dalam proses dan penyampaian. Cuma, keadaan jiwanya Al-Hallaj yang sangat besar dalam kerinduannya terhadap Tuhan mampu dijadikan teladan. Akhir sekali ialah Imam Al-Qusyairi. Beliau telah mengemukakan beberapa tahap dalam mencapai makrifatullah. Tahap-tahap tersebut ialah taubat, mujahadah, khalwat, uzlah, wara', zuhud, diam, *khawf*, *raja'*, sedih, lapar, meninggalkan syahwat, khusyuk, melawan nafsu, dengki, *qana'ah*, tawakkal, syukur, rida, ubudiah, ibadah, istiqamah, ikhlas, jujur, malu, zikir, akhlak, kedermawanan, *ghirah*, kewalian, doa, kefakiran, persahabatan, tauhid, cinta, rindu, menjaga perasan syekh dan makrifatullah. Tahap-tahap ini perlulah dilakukan secara berperingkat dalam mencapai makrifatullah.

Dari model kelima ini dapat dilihat bahawa konsep aqidah dan tauhid telah diletakkan sebagai dasar melalui tokoh Rabi'ah al-Adawiyah walaupun tidak dihuraikan secara meluas dari aspek tersebut. Manakala tokoh Abu Yazid al-Bustami, Al-Hallaj dan al-Qusyairi lebih menekankan aspek akhlak dan tasawuf.

²⁸ Jarman Arroisi (2018). *Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi*. Jurnal Tsaqafah. Vol. 14. No. 2, hlmn. 331-343.

Perbincangan dan Kesimpulan

Pelbagai usaha telah dilakukan ke arah mencapai kesejahteraan mental secara umum. Oleh yang demikian, model-model ini sangat berguna kepada pakar psikiatri, psikologi, kaunselor dan individu bermasalah mental serta keluarga yang terlibat dalam menangani masalah kesejahteraan mental dan seterusnya mengurangi masalah pelanggaran kesejahteraan sosial. Kelima-lima model kesejahteraan mental ini menggunakan pendekatan penyucian jiwa dengan menekankan aspek akhlak dan tasawuf selepas pemahaman terhadap akidah tauhid dan pengamalan ibadah berteras syarak.

Daripada model-model tersebut dapat dilihat bahawa ilmu tasawuf merupakan salah satu ilmu yang sangat penting untuk dipelajari dan ia amat berguna dalam menyelesaikan penyakit jiwa manusia²⁹. Menurut Muhammad 'Uthman Najati, bagi mencari penyelesaian yang sesuai untuk penyakit manusia, seseorang itu haruslah memahami terlebih dahulu hakikat kejadian manusia yang sebenar menurut Islam. Untuk memahami hakikat kejadian manusia, seseorang itu haruslah merujuk kepada sumber-sumber wahyu yang telah diterangkan melalui al-Quran dan al-Sunnah Rasulullah SAW³⁰. Menurut wahyu, hakikat kejadian manusia itu adalah terdiri daripada dua unsur iaitu jasmani dan rohani³¹. Sebagaimana keperluan jasad yang memerlukan kepada makan dan minum, aspek rohani manusia juga memerlukan kepada ilmu dan iman dalam melahirkan tingkah laku manusia yang seimbang. Pengabaian terhadap keperluan jasad dan rohani akan mengakibatkan jiwa manusia dikuasai oleh nafsu syahwat dan seterusnya membawa kepada penyakit jiwa serta perlakuan-perlakuan yang menyimpang dari agama³².

Justeru itu, ilmu tasawuf tidak harus dipandang enteng lantaran kepentingannya terhadap pembangunan rohani manusia. Sebaliknya, ia harus diperluaskan dalam sistem pembelajaran dan pendidikan kita pada masa kini³³. Syeikh Nawawi al-Bantani ada mengungkapkan bahawa ketiga-tiga pokok ilmu yang harus dipelajari oleh para pencari jalan Allah ialah ilmu aqidah, ilmu

²⁹ Muhammad Muttaqin (2018). *Urgensi Tasawuf dalam Dunia Pendidikan Islam*. Dilayari pada 1 Mei 2021, <http://e-jurnal.stitqi.ac.id/index.php/taujih/article/download/126/72>, hlmn. 69.

³⁰ Muhammad 'Uthman Najati (2001a). *Al-Quran Wallm Al-Nafs*. Cairo: Dar al-Syuruk; Lihat: Muhammad 'Uthman Najati (2001b). *Madhal Ilm Al-Nafs Al-Islamy*. Cairo: Dar al-Syuruk; Lihat juga: Muhammad 'Uthman Najati (2008a). *Mafhum al-Sihah al-Nafsiyyah fi al-Quran al-Karim wa alHadis al-Syarif*. King Abdul Aziz University.

³¹ Quran, al-Tin 95: 4-6; Sahih Bukhari No. 2969; Sahih Muslim No. 4781; Lihat: Al-Ghazali (1986). *Ihya' Ulumuddin*. Terj. Muhammad Akhyar LC dan Drs. Syahrin bin Jasah (2017). Kuala Lumpur: Pustaka al-Shafa. Jil. 4, hlmn. 1-3.

³² Amber Haque (2010). Mental health concepts in Southeast Asia: Diagnostic considerations and treatment implications. *Psychology, Health & Medicine*, 15(2), hlmn. 127-134. Dilayari daripada <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13548501003615266>.

³³ Imalah (2019). *Memasyarakatkan Tasawuf, Mentasawufkan Masyarakat, Sebuah Langkah Peradaban Baru Dalam Masyarakat Islam Modern*. AL-IMAN: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan. Vol. 3. No. 2, hlmn. 270-272; Lihat: Mohd Aizat Shamsuddin, *Pelajari Fqh, Akidah dan Tasawuf Serentak*.

fiqh dan ilmu tasawuf³⁴. Pengabaian nilai tasawuf dari diri seseorang akan membawa ketidakseimbangan dalam hidup seseorang Muslim³⁵.

Namun demikian, apa yang dilihat pada masa kini ialah masih terdapat kekurangan dari sudut penekanan dalam mempelajari ilmu tasawuf. Ini kerana ilmu ini tidak dipelajari secara serentak bersama ilmu aqidah dan fiqh³⁶. Mempelajari serta mengamalkan ilmu tasawuf juga amat digesa pada masa kini³⁷ rentetan dari peningkatan pelanggaran kesejahteraan sosial yang semakin berleluasa³⁸.

Seterusnya, adapun cadangan lain daripada model-model tersebut adalah pengkaji boleh melakukan analisis pada setiap pandangan dan elemen-elemen tasawuf tokoh-tokoh Sufi tersebut dengan melakukan pengintegrasian antara satu sama lain bagi melahirkan satu model yang saling lengkap-melengkapi dari aspek aqidah, fiqh dan tasawuf. Dengan terhasilnya model integrasi ini diharapkan dapat menjadi panduan yang lebih jitu dan ampuh sebagai salah satu usaha mengurangi isu kesejahteraan mental dan seterusnya mengatasi masalah pelanggaran sosial yang semakin berleluasa pada masa kini. Selain itu, pengkaji juga boleh merujuk kepada model-model penyucian jiwa dari tokoh-tokoh Sufi yang lain seperti model dari Imam al-Harith al-Muhasibi, Syeikh Abdul Qadir al-Mandili, Syeikh Abdul Qadir al-Jailani dan sebagainya. Dengan kesepaduan yang jitu ini sudah pasti akan dapat membantu dalam membentuk jiwa yang kuat sehingga berupaya menyembuhkan pelbagai penyakit sama ada fizikal mahupun penyakit spiritual.

Mengenai keperluan-keperluan lain yang perlu dipelajari juga oleh seseorang Muslim dalam bab aqidah adalah perkara-perkara yang bersifat logik akal demi mengukuhkan lagi kepercayaan Muslim terhadap-Nya. Perkara-perkara bersifat logik akal tersebut adalah ilmu yang berkaitan dengan falsafah Islam bagi membuka mata hati, minda dan jiwa Muslim terhadap kewujudan, keesaan dan kekuasaan Allah S.W.T.³⁹.

³⁴ Syaikh Nawawi al-Bantani (2006). *Salālim alFuḍalā (Tangga-Tangga Orang Mulia)*. Indonesia: Pustaka Mampir, hlmn. 45; Lihat: M. Ridwan Hidayatulloh, Aceng Kosasih dan Fahrudin (2015). *Konsep Tasawuf Syaikh Nawawi al-Bantani dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Islam di Persekolahan*. Tarbawy. Vol. 2. No. 1, hlmn. 7.

³⁵ A. Gani (2019). *Pendidikan Tasawuf Dalam Pembentukan Kecerdasan Sprititual dan Akhlakul Karimah*. Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam. Vol. 10. No.2, hlmn. 282; Lihat: Saprin. (2017). *Tasawuf Sebagai Etika Pembebasan, Memosisikan Islam Sebagai Agama Moralitas*. Jurnal Kuriositas. Vol. 10. No. 1, hlmn. 84-85.

³⁶ Lihat: Mohd Aizat Shamsuddin, *Pelajari Fqh, Akidah dan Tasawuf Serentak*.

³⁷ Imalah, *Memasyarakatkan Tasawuf, Mentasawufkan Masyarakat, Sebuah Langkah Peradaban Baru Dalam Masyarakat Islam Modern*, hlmn. 270-272.

³⁸ Arrasyid Arrasyid (2020). *Konsep-konsep Tasawuf dan Relevansinya dalam Kehidupan*. Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis. Vol. 9. No. 1, hlmn. 48; Lihat: Ali Mustofa (2018). *Tasawuf Education As The Effort Of Spiritual And Character Building Capability*. Murobbi: Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 2. No. 1, hlmn. 73-74.

³⁹ Mohd Fauzi Hamat (2002). *Kedudukan Mantik sebagai Mukadimah Ilmu: Satu Analisis Pandangan Al-Imam Al-Ghazali*. AFKAR: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam. Vol. 3. No. 1, hlmn. 49-50.

Hal ini selari dengan pandangan Hamka yang menyatakan syarat bagi mencapai kesihatan jiwa adalah dengan beriman kepada Allah S.W.T. Keimanan yang kukuh serta terpasak dalam jiwa merupakan satu kuasa yang mampu memotivasikan seseorang dalam menghadapi segala kesukaran hidup. Keimanan yang kukuh juga mampu menghubungkan hatinya kepada Allah S.W.T. serta taat melaksanakan segala ajaran agama sehingga jiwanya mendapat rawatan intensif dan memperolehi kesejahteraan kerohanian yang maksimum. Keimanan yang kukuh ini mampu memberikan kekuatan kerohanian yang luar biasa kepada diri seseorang dalam setiap keadaan. Allah S.W.T. telah menggariskan formula dan jawapan yang tepat bahawa iman adalah asas penggerak kepada segala aktiviti kehidupan yang sempurna. Ia juga merupakan syarat utama kepada kekuatan dan ketenangan individu serta membentuk kebahagiaan hakiki samada ketika dikurniakan nikmat atau musibah menimpa⁴⁰.

Keampuhan iman, kesempurnaan ibadah dan amalan tasawuf yang dilaksanakan merupakan perkara penting dalam melahirkan individu Muslim sejati yang kuat dari sudut luaran mahupun dalaman. Oleh yang demikian, pengkaji berpandangan bahawa satu pembinaan model kesejahteraan mental integrasi elemen-elemen tasawuf bersepadu dari aspek aqidah, fiqh (ibadah) dan tasawuf merupakan satu keperluan yang penting kepada masyarakat Islam khususnya di Malaysia dalam mencapai kesejahteraan mental yang bermula dari akar umbi.

Rujukan

- Abdul Qadir al-Jailani. *Al-Ghunyah li Thalib Thariq al-Haqq*, Vol. I. Beirut: Dar al-Hya at-Turats al-'Arab, 1996.
- Abdul Qadir al-Mandili. *Penawar bagi Hati*. Selangor: PTS Publication, 2015.
- Abu Talib al-Makki. *Kitab Qut al-Qulub*. Al-Mausu'ah al-Islamiyah al-Kubra, 1991.
- A. Gani. *Pendidikan Tasawuf Dalam Pembentukan Kecerdasan Sprituiual dan Akhlakul Karimah*. Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam. Vol. 10. No.2, 2019.
- Al-Ghazali. *Kitab al-Arba'in fi Usul al-Din*. Cairo: Al-Istiqama, 1920.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Terj. Muhammad Akhyar LC dan Drs. Syahrin bin Jasah. Kuala Lumpur: Pustaka al-Shafa. Jil. 4, 2017.
- Al-Harith Al-Muhasibi. *Al-Ri'ayah li Huquq Allah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1996.
- 'Ali Ibn Sahl al-Tabari. *Firdaws Al-Hikma fi Al-Tibb*. Barlin: Matba' Afitab, 1928.
- Ali Mustofa. *Tasawuf Education As The Effort Of Spiritual And Character Building Capability*. Murobbi: Jurnal Ilmu Pendidikan. Vol. 2. No. 1, 2018.
- Amber Haque. Mental health concepts in Southeast Asia: Diagnostic considerations and treatment implications. *Psychology, Health & Medicine*, 15(2), 2010. Dilayari daripada <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13548501003615266>.

⁴⁰ Noor Aimah Md Isa@Haron, Muhammad Khairulrijal Mohamad Saad dan Noor Afiah Md Ariff (2020). *Psikoterapi al-Quran Terhadap Wanita Berkerjaya yang Memiliki Anak Kurang Upaya*. *Journal of Educational Research and Indigineous Studies*. Vol. 2 (1), hlmn. 13-14.

- Arrasyid Arrasyid. *Konsep-konsep Tasawuf dan Relevansinya dalam Kehidupan*. Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis. Vol. 9. No. 1, 2020.
- Faizatul Najihah Mohd Azaman dan Faudzinaim Badaruddin. *Nilai-nilai Pembangunan Modal Insan Menurut al-Ghazali*. International Journal of Islamic and Civilizational Studies. Vol.3. No.1, 2016.
- Imalah. *Memasyarakatkan Tasawuf, Mentasawufkan Masyarakat, Sebuah Langkah Peradaban Baru Dalam Masyarakat Islam Modern*. AL-IMAN: Jurnal Keislaman dan Kemasyarakatan. Vol. 3. No. 2, 2019.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. 2019, dilayari pada 12 Disember 2020, <https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/pdfPrev&id=OWZSTkRPbGxwREpFbJRjZ2w1OUVGUT09>.
- Jarman Arroisi. *Spiritual Healing dalam Tradisi Sufi*. Jurnal Tsaqafah. Vol. 14. No. 2, 2018.
- Khairul Azhar Idris. *Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Fizikal*, IKIM, 2010, dilayari pada 20 Disember 2020, <https://www.ikim.gov.my/new-wp/index.php/2010/11/19/kesehatan-mental-dan-kesejahteraan-fizikal/>.
- Khairul Azhar Idris. *Kesehatan Mental dalam Konteks Maqasid al-Syariah*, IKIM, 6 November 2014, dilayari pada 20 Disember 2020, <https://www.ikim.gov.my/index.php/2014/11/06/kesehatan-mental-dalam-konteks-maqasid-al-syariah/>
- Khairunnas Rajab. *Islam dan Psikoterapi Moden*. AFKAR. Bil. 7, 2006, dilayari pada 18 Mac 2020, <https://ejournal.um.edu.my/index.php/afkar/article/download/13310/8380/>.
- Mia Paramita. *Konsep Tasawuf Akhlaki: Haris al-Muhasibi dan Implementasi dalam Kehidupan Modern*. Tesis Sarjana. Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Universiti Islam Negeri Raden Fatah. Palembang. Indonesia, 2018.
- M. Ridwan Hidayatulloh, Aceng Kosasih dan Fahrudin. *Konsep Tasawuf Syaikh Nawawi al-Bantani dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Islam di Persekolahan*. Tarbawy. Vol. 2. No. 1, 2015.
- Mohd Aizat Shamsuddin. *Pelajari Fqh, Akidah dan Tasawuf Serentak*, 9 September 2018, dilayari pada 19 Mac 2021, <https://www.bharian.com.my/rencana/agama/2018/09/471618/pelajari-fiqh-akidah-dan-tasawufserentak>
- Mohd Fauzi Hamat. *Kedudukan Mantik sebagai Mukadimah Ilmu: Satu Analisis Pandangan Al-Imam Al-Ghazali*. AFKAR: Jurnal Akidah dan Pemikiran Islam. Vol. 3. No. 1, 2002.
- Mohd Nasir Masroom. *Aplikasi Modul Terapi Jiwa dalam kalangan Pesakit Mental dan faedahnya terhadap Kesehatan Jiwa*. Tesis Kedoktoran. Fakulti Tamadun Islam Universiti Teknologi Malaysia, 2016.
- Muhammad Afiq Abd Razak dan Mohd Syukri Zainal Abidin. *Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid Al-Syariah: Satu Sorotan Awal*. Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam, 2020.
- Muhammad Muttaqin. *Urgensi Tasawuf dalam Dunia Pendidikan Islam*, 2018. Dilayari pada 1 Mei 2021, <http://e-jurnal.stitqi.ac.id/index.php/taujih/article/download/126/72>

- Muhammad 'Uthman Najati. *Al-Quran Wallm Al-Nafs*. Cairo: Dar al-Syuruk, 2001a.
- Muhammad 'Uthman Najati. *Madhal Ilm Al-Nafs Al-Islamy*. Cairo: Dar al-Syuruk, 2001b.
- Muhammad 'Uthman Najati. *Mafhum al-Sihah al-Nafsiyyah fi al-Quran al-Karim wa alHadis al-Syarif*. King Abdul Aziz University, 2008a.
- Noor Aimah Md Isa@Haron, Muhammad Khairulrijal Mohamad Saad dan Noor Afiah Md Ariff. *Psikoterapi al-Quran Terhadap Wanita Berkerjaya yang Memiliki Anak Kurang Upaya*. Journal of Educational Research and Indigineous Studies. Vol. 2 (1), 2020.
- Nurul Naimah Rose dan Mohd Yusri Mustafa. *Tekanan dalam kalangan Wanita Bekerja: Khidmat Bantu Kaunseling menggunakan Konsep Teori Tekanan Lazarus dan Praktis Terapi Berfokus Solusi*. Asian Social Work Journal. Vol. 3. Issue 1, 2018.
- Nur Zainatul Nadra Zainol dan Dayangku Zainab binti Pengiran Haji Tuah. *Model Tahaqquh dalam Tazkiyah al-Nafs oleh Sa'id Hawwa bagi Merawat Jiwa Muslim*. PERADA: Jurnal Studi Islam Kawasan Melayu. Vol. 2. No.2, 2019.
- Nur Zainatul Nadra Zainol, Dayangku Zainab binti Pengiran Haji Tuah, Intan Farhana binti Saparuddin & Siti Marpuah. *Sumbangan Sheikh Sa'id Hawwa (1935-1989): Sorotan Awal Proses Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Wadah Pembersihan Jiwa*. Jurnal Syariah dan Hukum. Vol. 1. No. 2, 2019.
- Omar, S.H.S. Zin E. I. E.W., Zin A.D.M., Syuhari M.H., Muhammad Z., Baru R. & Adam S. *Model Terapi Jiwa al-Ghazali (MTG) berdasarkan Karya al-Arba'in Fi Usul al-Din*. Prosiding International Conference on Islamic Civilization and Technology Management, 2019.
- Said Hawwa. *Tazkiyah An-Nafs*. Selangor: Al-Hidayah House, 2017.
- Salasiah Hanin Hamjah dan Noor Shakirah Mat Akhir. *Riyadah al-Nafs Menurut al-Ghazali dan aplikasinya dalam kaunseling di PK MAINS*. Jurnal Usuluddin 26: 2007.
- Saprin. *Tasawuf Sebagai Etika Pembebasan, Memosisikan Islam Sebagai Agama Moralitas*. Jurnal Kuriositas. Vol. 10. No. 1, 2017.
- Sharifah Basirah. *Sumbangan Abu Talib al-Makki Terhadap Pembangunan Psikologi Insan berdasarkan Maqamat dalam Qut al-Qulub*. Afkar.Vol. 20. Issue 1, 2018.
- Sharifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa'ari. *Kaedah Psikoterapi Islam Berasaskan Konsep Maqamat Abu Talib al-Makki*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2015.
- Syaikh Nawawi al-Bantani. *Salālim alFuḍalā (Tangga-Tangga Orang Mulia)*. Indonesia: Pustaka Mampir, 2006.
- Syed Mohamad Hilmi Syed Abdul Rahman. *Tazkiyah al-Nafs Menurut Ahli Tasawuf*. Jurnal Qalbu 1.5, 2017.
- Translation of Sahih Muslim, Book 1: No. 6, dilayari pada 1 Januari 2021, https://www.iium.edu.my/deed/hadith/muslim/001_smt.html.