

ZIKIR DAN TAFAKKUR ASAS PSIKOTERAPI ISLAM **ZIKIR AND TAFAKKUR AS A BASIC OF ISLAMIC PSYCHOTHERAPY**

Ahmad A'toa' Bin Mokhtar¹, Mardiana Binti Mohd Noor²

¹ *Pensyarah, Jabatan Dakwah dan Usuluddin, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor KUIS.
ahmadatoa@kuis.edu.my

² Calon Ijazah Sarjana Dakwah Pembangunan Komuniti, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor KUIS.
mardianamohdnoor94@gmail.com

* Penulis Penghubung

Artikel diterima: 16 Nov 2020

| Selepas Pembedaan: 12 Jan 2021

| Diterima untuk terbit: 30 Jan 2021

Abstrak

Psikoterapi Islam bermaksud merawat penyakit mental, spiritual, moral, fizikal berdasarkan metode-metode yang digariskan oleh Islam yang diperoleh daripada al-Quran, al-Sunnah, orang salih dan ilmu pengetahuan Islam. Walaubagaimana pun kajian ini membincangkan tentang zikir dan tafakkur sebagai asas bagi psikoterapi Islam. Asas terapi dengan amalan zikir dan tafakkur. Antara objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti sejauhmana amalan zikir dan tafakkur digunakan dalam kaedah psikoterapi Islam. Kajian perpustakaan ini menggunakan kaedah analisis kualitatif. Hasil kajian ini mendapati zikir dan tafakkur adalah asas yang utama dalam kaedah psikoterapi Islam kerana ia berupaya menjadi agen dalam menangani masalah sosial dan juga permasalahan berkaitan kejiwaan.

Kata Kunci

Psikoterapi Islam, Zikir, Tafakkur.

Abstract

Islamic psychotherapy means treating mental, spiritual, moral, physical illnesses based on the methods outlined by Islam derived from the Quran, al-Sunnah, pious people and Islamic knowledge. However, this study discusses zikir and tafakkur as the basis for Islamic psychotherapy. The basis of therapy with the practice of remembrance and contemplation. Among the objectives of this study is to identify the extent to which the practice of zikir and tafakkur is used in Islamic psychotherapy methods. This library study uses qualitative analysis methods. The results of this study found that zikir and tafakkur are the main basis in the method of Islamic psychotherapy because it is able to be an agent in dealing with social problems and psychiatric problems.

Keywords

Islamic Psychotherapy, Zikir, Tafakkur

kesukaran hidup yang berpunca sama ada kesan dari konflik diri, interaksi dengan orang lain atau cara bagaimana seseorang itu menghadapi kehidupannya (Kementerian Kesihatan Malaysia 2008).

Menurut statistik dikeluarkan Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) pula, setiap tahun sebanyak satu juta orang membunuh diri bersamaan dengan satu kematian bagi setiap 40 saat dan diramalkan menjelang 2020, kadar membunuh diri akan meningkat pada satu kematian bagi setiap 20 saat. Pakar Psikoterapi dan Kaunseling (Kemurungan dan Kebimbangan) Access Counselling Services, Dr Meriam Omar Din berkata kebanyakan masalah kesihatan mental yang semakin serius adalah berpunca dari rumah. (<https://www.malaysiakini.com/news/493957>). Selain itu, 70 peratus punca penyakit disebabkan bermula dengan masalah psikologi. Oleh sebab itu, para doktor atau perawat traditional akan memulihkan kekuatan jiwa pesakit dengan pelbagai kaedah.

Penyakit yang berkaitan dengan masalah jiwa atau rohani seseorang merupakan satu isu yang merentasi semua masyarakat di dunia. Keadaan ini menunjukkan bahawa kesihatan jiwa amat penting kepada kehidupan individu dan masyarakat. Di sinilah peranan kaunselor atau ahli psikoterapi untuk membantu individu yang memerlukan sokongan. Peranan Islam mengenai psikologi dalam ruang lingkup kehidupan memiliki hubungan yang erat. Dimana psikologi digunakan untuk mengembangkan serta mengkaji kesihatan mental manusia dan keimanan dan ketakwaan kepada Allah. Kajian Islam yang berhubung dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, secara tidak langsung manusia dapat membentuk kualiti diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Matlamat utama bantuan pula adalah agar individu ini dapat menyedari tentang masalah yang sedang hadapi dan berkeupayaan untuk menangani masalah harian yang berlaku. Dalam hal ini, tugas kauselor dan ahli psikoterapi adalah untuk merawat dan membantu pesakit yang bukan dalam kategori psikopatologi. Manakala tugas ahli psikologi pula adalah merawat dan membantu pesakit yang termasuk dalam kategori pesakit mental (Azizi Yahya & Soon Yin, 2007). Kesedihan, kemurungan dan tekanan jika tidak dapat diurus dengan baik boleh menjadi punca gangguan yang memberi kesan kepada tahap kesihatan jiwa. Menurut Haron Din (2011), manusia hilang ketenangan rohani dan hati akibat dua sebab utama. Pertama, rasa kekecewaan yang terlalu akibat dari kegagalan memiliki sesuatu yang berbentuk kebendaan. Kedua, akibat kekosongan jiwa dari pengisian nilai-nilai rohani yang luhur. Oleh itu, kaedah psikospiritual yang baik akan melahirkan manusia yang sihat daripada sudut jasmani dan rohani. Ilmu itu memberi lebih penekanan terhadap persoalan bagaimana manusia perlu bekerja membentuk diri supaya menjadi hamba Allah SWT, seperti dituntutNya.

Menurut Roslee Ahmad, Mohamed Sharif Mustafa, Sulaiman Shakib Mohd Noor (2008), menyatakan bahawa isu dan permasalahan gejala sosial yang berlaku dikalangan remaja di sekolah pada masa kini ditangani kaunselor menggunakan pendekatan kaunseling Barat. Kaunselor di sekolah kebanyakannya menggunakan Pendekatan Pemusatan Klien oleh Rogers, Pendekatan Rasional Emosi Tingkahlaku (REBT) oleh Ellis, Pendekatan Tingkah laku dan sebagainya. Sebaliknya isu- isu disiplin yang berkait dengan masalah kerohanian perlu ditangani kaunselor menggunakan pendekatan kaunseling kerohanian menurut perspektif Islam. Oleh

kerana, kebanyakan pelajar berbangsa Melayu di Malaysia beragama Islam maka sudah tentulah kaedah menangani permasalahan mengikut konteks kerohanian Islam merupakan kaedah yang paling sesuai untuk menangani masalah yang dihadapi mereka. Terdapat banyak kes yang berlaku sejak akhir-akhir ini menunjukkan betapa seriusnya keperluan Pendekatan Kaunseling Islam perlu dilaksanakan di sekolah.

Masalah sosial antaranya remaja lari dari rumah yang berlaku ke atas sebahagian golongan remaja, masa depan golongan remaja dan peranan pihak berwajib ke atas golongan remaja tersebut. Masalah sosial dalam kalangan golongan remaja juga adalah berpunca daripada tidak menghayati ajaran Islam dan kurangnya suasana iklim rumah tangga Islami, iaitu tidak solat berjema'ah dan tidak mengamalkan zikir dan do'a harian. (Che Zarrina Sa'ari 2016).

Menurut Nursaidatul Fasiha Binti Mansor (2011), masalah yang akan timbul apabila seseorang yang tidak menanamkan zikir dalam dirinya akan menimbulkan pelbagai masalah. Salah satu masalah yang sering dilihat adalah berkaitan dengan ketenangan jiwa. Kebanyakan masyarakat kini mengambil jalan mudah sebagai penyelesaian dalam sesuatu perkara. Jika diteliti dengan elok, jalan yang paling mudah dan senang diikuti adalah mengingati Allah SWT, masyarakat sekarang mengambil jalan mudah untuk lari daripada pelbagai masalah yang timbul adalah mengambil ubat-ubatan moden seperti ubat penenang dalam tempoh yang panjang akan memberi kesan yang amat buruk. Seseorang itu merasakan dirinya tenang daripada masalah yang dilalui. Terdapat kajian menunjukkan bahawa menyebut kalimah "Allah" di dalam hati dapat menyembuhkan penyakit jiwa. Ini kerana pada setiap huruf kalimah itu mengandungi getaran tenaga di mana frekuensinya mampu melegakan sistem pernafasan dan menstabilkan nadi. Untuk menghancurkan tenaga yang frekuensi lemah atau gelombang getaran jin dan syaitan, perawat biasanya memasukkan doa dan zikir tertentu pada pesakit yang disalurkan secara langsung atau dipindahkan melalui air yang diberi minum kepada pesakit.

3.0 Psikoterapi Islam

Penghayatan merupakan perlaksanaan agama di dalam kehidupan dari sudut akidah, ibadah dan akhlak berdasarkan kefahaman terhadap Islam (Mohamad Abu Bakar 2005). Kurang penghayatan kepada agama menyebabkan sukar untuk mencapai kebahagiaan hidup. Oleh yang demikian, melihat amalan dan penghayatan mempunyai kaitan dengan psikoterapi. Pembinaan terapi ini membawa masyarakat ke arah penghayatan untuk keluar daripada masalah yang dihadapi bagi mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Penghayatan dalam amalan penting bagi membentuk keperibadian yang mengikut al-Qur'an dan al-Hadith dan menghadapi kehidupan yang mencabar serta mengawal sifat peribadi yang negatif. Dengan mengerjakan amalan yang baik dapat mengatasi perasaan kebimbangan yang wujud dalam kecelaruan mental (al-Ghazali 1986).

Dalam kajian ini psikoterapi Islam menjadi asas utama dengan menggunakan aspek keagamaan sebagai objek dan alat utama. Krisis kejiwaan dan ketandusan spiritual manusia di era globalisasi dapat diatasi jika manusia kembali kepada agama dan mengamalkan ajaran-ajaran agama. Kesedaran terhadap keperluan beragama semakin meningkat di kalangan masyarakat disebabkan faktor krisis jiwa. Para psikologi terutamanya psikologi Muslim mahupun ulama mula melihat bahawa konsep

dan teori yang telah dibawa oleh para pemikir Barat mempunyai kelemahan tersendiri kerana hampir kesemua teori Barat berbentuk saintifik dan mengabaikan entiti minda dan ruh yang diambil berat oleh agama. Oleh itu, dirasakan satu keperluan yang besar dalam bidang psikologi khususnya psikoterapi untuk menerapkan peranan ilmu keagamaan dalam pemulihan dan pembangunan jiwa serta spiritual bagi mempengaruhi tindakan, perilaku dan keputusan seseorang individu yang bermasalah agar mereka dapat meningkatkan gaya hidup yang sihat, menyediakan harapan dan memberi makna diri serta keyakinan dalam kehidupan mereka.

Kandungan ajaran Islam seperti iman, ibadah, dan tasawuf didapati memiliki metodologi yang sistematik bagi mewujudkan kesihatan mental. Sebagai contoh, penghayatan akidah Islam mampu mempengaruhi serta memberi kesan kepada seseorang. Apabila kandungan ajaran Islam boleh membantu mewujudkan kesihatan mental, maka ia adalah sebagai langkah awal yang semulajadi dalam usaha membentuk metode psikoterapi. Psikoterapi Islam merupakan suatu bidang yang sudah banyak disusun, disebarluaskan bahkan dijadikan sebagai penyelidikan oleh para pengkaji kontemporari. Namun begitu, ia kelihatan masih baru di Malaysia, dan memerlukan penyelidikan yang lebih meluas. Antara penyelidikan yang pernah dijalankan adalah seperti *Psikoterapi Islam dan Pengaplikasiannya dalam Kesihatan Mental* oleh Hairunnas (2006), *Kaedah Psikoterapi Islam Berasaskan Konsep Maqamat Abu Talib al-Makki* oleh Sharifah Basirah dan Che Zarrina (2015) dan *Rawatan Psikoterapi Islam dan Psikoterapi Alternatif dalam Menangani Isu Penyalahgunaan Dadah di Medan* oleh Wirman (2015), Mohd Syukri, Che Zarrina, Syed Mohammad Hilmi (2018).

Islam sebagai agama yang mengandungi nilai-nilai spiritual yang tinggi, didapati boleh menyelesaikan masalah-masalah psikologi manusia. Kandungan ajaran islam seperti iman, ibadah, dan tasawuf didapati memiliki metodologi yang sistematik bagi mewujudkan kesihatan mental. Apabila kandungan ajaran Islam boleh membantu mewujudkan kesihatan mental, maka ia adalah sebagai langkah awal yang semulajadi dalam usaha membentuk metode psikoterapi. Oleh kerana metode pemulihan yang akan digunakan dalam metode ini adalah bersumberkan syariat islam maka metodenya boleh disebut sebagai Psikoterapi Islam (Khairunnas Rajab 2006).

Menurutnya lagi, psikoterapi Islam adalah usaha Islamisasi sains (Islamization of knowledge). Metode yang diguna adalah melalui pencerahan dan aplikasi nilai-nilai al-Qur'an dan al-Sunnah. Kandungan al-Quran mahupun al-Sunnah yang diambil adalah kandungan yang berkaitan dengan masalah iman, ibadah, dan tasawuf. Kapasiti iman, ibadah, dan tasawuf mempunyai nilai spiritual, yang boleh dijadikan sebagai metode psikoterapi. Psikoterapi seperti ini, boleh membuat psikologi manusia menjadi tenang, tenteram, selesa, dan secara disedari mahupun tidak, mampu mewujudkan kesihatan mental. Konsep psikoterapi Islam adalah suatu kajian baru, yang boleh dijadikan suatu metodologi psikoterapi bagi mewujudkan kesihatan mental, mencapai kebahagiaan, dan memperolehi ketenangan. Islam adalah agama Allah SWT, agama wahyu yang diturunkan kepada Muhammad s.a.w, di mana ajarannya rasional serta dapat membantu umat manusia dalam mencapai kesejahteraan, kedamaian dan kebahagiaan hidup.

Tujuan psikoterapi Islam ini adalah untuk mendapat keperibadian atau personaliti yang harmoni, sihat dan seimbang yang menjurus kepada pembentukan personaliti Islam yang menumpukan emosi dan pemikiran klien untuk mendapat keredhaan Allah S.W.T. berdasarkan syariat Islam. Ia juga merupakan kekuatan emosional psikologi yang mengkaji manusia selaku subjek pengamal agama, daripada dimensi ritual iaitu ibadah, kepercayaan dan keyakinan iaitu iman, dan norma akhlak yang berlaku dalam komuniti manusia yang berkaitan dengan kesihatan mental atau berusaha mencari aspek psikologi yang tidak terlepas daripada aturan nilai spiritual Islam (Khamsiah Ismail 2008).

Al-Ghazali, Abu Ṭalib al-Makki, Ibn Ata'Allah, al-Mawardi dan lain-lain ulama terdahulu banyak mendatangkan pelbagai cadangan bagi membantu rawatan jiwa. Hal ini menunjukkan masalah kejiwaan bukan suatu yang baru, bahkan ianya suatu masalah yang telah berlaku sejak dahulu lagi. Sebagai contoh, Abu Ṭalib al-Makki membincangkan usaha untuk membangunkan kerohanian dan akhlak manusia yang dapat dikategorikan sebagai psikoterapi Islam dengan mendatangkan perbincangan mengenai peringkat dan maqamat tertentu seperti taubat, sabar, syukur dan lain-lain (Sharifah Basirah, Che Zarrina 2015).

Menurut Hairunas, psikoterapi Islam merupakan metod yang paling asas dalam mewujudkan kebahagiaan, kesihatan mental dan keperibadian Islam berasaskan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah. Para pendakwah dan pengkaji dapat membuat kajian lanjutan gangguan mental seperti kemurungan, neurosis, tekanan dan psikosis sebagai usaha memahami perilaku beragama individu dan masyarakat (Hairunas Rejab 2006). Cara-cara mengatasi gangguan-gangguan kejiwaan dan teknik-teknik yang digunakan serta tahap-tahap pelaksanaan psikoterapi dengan menggunakan metode Sufistik (Untung Joko 2013). Antara contoh terapi sufistik ialah berzikir, solat, berselawat, bertafakkur, mendengar muzik dan lain-lain amalan yang mendekatkan diri kepada Allah (M Amin Syukur 2012).

4.0 Zikir Dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam

4.1 Zikir

Menurut *Kamus Dewan*, zikir umumnya merupakan perbuatan mengingati Allah SWT dengan menyebut atau mengucapkan kalimah *tayyibah* seperti *Astaghfirullah*, *Allah Akbar*, *La ilaha Illa Allah* sama ada dengan lidah (secara kuat) atau dalam hati (secara senyap) secara berulang kali. Istighfar, membaca al-Quran, selawat ke atas nabi, doa serta solat termasuk juga dalam konsep zikir (Kamus Dewan, 2005). Namun, zikir yang paling utama adalah al-Quran itu sendiri. Ini kerana semua amalan tersebut bertujuan untuk mengingati Allah SWT. Oleh yang demikian, kira-kira 60 jenis penyakit hati yang mampu disembuhkan dengan berzikir. Pengamalan zikir secara sempurna, berterusan dan dengan penuh keikhlasan boleh menjadi penawar yang mujarab untuk segala penyakit rohani dan jasmani. Penyakit kanser dan saraf contohnya terbukti dapat disembuhkan dengan kekuatan mengamalkan zikir secara konsisten dan teratur (Musthofa 2013).

Selain itu, zikir bermaksud membebaskan diri dari sifat lalai dan lupa. Perbezaan antara lalai dan lupa ialah lalai adalah meninggalkan sesuatu berdasarkan pilihan

orang yang melakukannya, sedangkan lupa ialah meninggalkan sesuatu bukan dengan pilihan sendiri. Dengan kerana itu Allah berfirman:

وَأَذْكُر رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ ذَلِكَ مِنَ الْقَوْلِ بِآلِ غُدُوٍّ وَالْآصَالِ
وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ

Maksud : Dan sebutlah serta ingatlah akan Tuhanmu dalam hatimu, dengan merendah diri serta dengan perasaan takut (melanggar perintahnya), dan dengan tidak pula menyaringkan suara, pada waktu pagi dan petang dan janganlah engkau menjadi dari orang-orang yang lalai. (al-A'raf : 205)

Pada ayat ini Allah SWT tidak mengatakan "janganlah kamu termasuk ke dalam kalangan orang yang lupa", kerana lupa tidak termasuk ke dalam taklif yang mana ianya tidak perlu ditegah. Allah juga memerintahkan orang yang beriman supaya berzikir kepada-Nya selepas menunaikan ibadat Haji melalui firman-Nya :

فَإِذَا قَضَيْتُم مَّنَسِكَكُمْ فَادْعُوا كَمَا دَعَّيْتُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا ۗ فَمِنَ النَّاسِ مَن
يَقُولُ بِئْنَا ءَاتَيْنَا فِي الدُّنْيَا ۖ وَمَا لَهُ فِي آخِرَةِ مِن خَلْقٍ

Maksud : Kemudian apabila kamu telah selesai mengerjakan amalan ibadat Haji kamu, maka hendaklah kamu menyebut-nyebut dan mengingati Allah (dengan membesarkannya) sebagaimana kamu dahulu menyebut-nyebut (memuji-muji) datuk nenek kamu, bahkan dengan sebutan yang lebih lagi. Dalam pada itu, ada di antara manusia yang (berdoa dengan) berkata: "Wahai Tuhan kami! Berilah kami kebaikan di dunia". (orang-orang ini diberikan kebaikan di dunia) dan tidak ada baginya sedikitpun kebaikan di akhirat. (Al-Baqarah : 200)

Allah SWT juga memerintahkan mereka mengingatinya ketika berdepan dengan musuh melalui firman-Nya :

لَقِيْسُم مِّن فَيْتَةٍ فَأَن تَجِبُوا وَأَذْكُرُوا أَكْثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Maksud : Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu bertemu dengan sesuatu pasukan (musuh) maka hendaklah kamu tetap teguh menghadapinya, dan sebutlah serta ingatilah Allah (dengan doa) banyak-banyak, supaya kamu berjaya (mencapai kemenangan). (Al-Anfal: 45)

Antara ibadah yang dapat menghidupkan hati dan menjadikannya lemah lembut dan kasihan belas ialah zikir terhadap Allah. Dengan berzikir dapat menghidup dan membersihkan hati. Dengan zikir juga dapat menghilangkan karat dan menghasilkan kelembutan, seterusnya hati akan terlepas bebas dari terikat dengan ruanglingkup dunia yang sempit terbatas dan fana ini, lalu berhubung dengan alam yang tinggi di mana hati menerawang dalam alam yang lebih luas dari alam kebendaan. Dengan itu maka terlepaslah ia dari belenggu dunia dan berhubung dengan pemilik keagungan, kekuatan dan kekuasaan, iaitu Pencipta alam dan pentadbirnya yang mana pada-Nya lah kuasa mencipta, menghidup dan mematikan. Dialah pemberi rezeki yang memiliki kekuatan mutlak. Apabila seseorang itu bergantung kepada zat yang memiliki segala sifat tersebut, maka dengan sendirinya akan memberikannya rasa aman dari segala ketakutan kerana berada dalam kawalan Allah.

Tidak diragui bahawa hati juga berkarat sebagaimana berkaratnya besi dan tembaga dan lain-lain, penggilapnya ialah zikir, kerana zikir menyentalnya hingga menjadi bersih seperti cermin. Kekotoran hati datang dari dua sebab iaitu; lalai dan dosa. Membersihkannya juga melalui dua perkara iaitu; istighfar (memohon keampunan) dan zikir. Sesiapa yang dalam kebanyakan waktunya berada dalam kelalaian maka karat akan berlapis ke atas hatinya kerana karat itu bertambah mengikut kadar kealpaannya. Apabila hati berkarat maka gambaran maklumat tidak akan tertera dengan baik sebagaimana yang sepatutnya, lalu dengan itu dia melihat kebatilan dalam bentuk kebenaran dan kebenaran dalam bentuk kebatilan kerana karat yang telah bertimbun menutupi hatinya lalu menggelapkan cahaya hati tersebut. Dengan itu gambaran hakikat yang sebenar tidak ternampak kepadanya (Syed Abdurahman, t.t).

Zikir menjadikan diri seseorang sentiasa tertumpu kepada Allah serta mengalihkan hatinya dari perkara yang tidak berfaedah, juga mencegahnya dari memberi perhatian kepada perkara-perkara yang dilarang oleh Allah. Zikir juga memberikan ketenangan kepada seseorang dan ketenangan ini merupakan keperluan bagi manusia bagi menghadapi kesusahan dan kesulitan. Zikir memberikan ketenangan, kepercayaan kepada diri, kelegaan dan damai. Hal ini telah dijelaskan oleh Allah melalui firmanNya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksud : "*(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah". Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia. (Al-Ra`d :28)*

Ekoran dari sentiasa berzikir dan berhubung dengan Allah SWT akan memenuhkan jiwa dengan rasa gembira dan mesra yang menghilangkan rasa duka dan malang. Ia merupakan saluran yang memberikan rasa aman kepada seseorang ketika menghadapi ketakutan kerana Allah akan sentiasa bersama orang-orang yang sentiasa berzikir kepadanya sebagaimana yang difirmankanNya :

فَإِذْ كُفِرْتُمْ أَذْكُرْكُمْ وَإِذْ كُفِرْتُمْ لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Maksudnya : "*Oleh itu ingatlah kamu kepadaKu (dengan mematuhi hukum dan undang-undangKu), supaya Aku membalas kamu dengan kebaikan; dan bersyukurlah kamu kepadaKu dan janganlah kamu kufur (akan nikmatKu)". (Al-Baqarah : 152)*

Che Zarrina Sa'ari (2016) menyatakan bahawa amalan zikir, golongan belia ini mengambil berat tentang amalan zikir sebagai pembersihan jiwa yang merangkumi proses *takhalli* iaitu membuang sifat-sifat keji dan proses *tahalli* iaitu menggantikan dengan sifat-sifat mahmudah. Mereka juga mengamalkan zikir jika ada kelapangan kerana zikir itu mampu memberikan ketenangan jiwa. Sebahagian daripada mereka ini, mengamalkan zikir tatkala menghadapi tekanan dan berdepan dengan pelbagai masalah. Keseluruhan mereka sentiasa mengamalkan istighfar sentiasa memohon ampun kepada Allah SWT atas segala dosa-dosa yang telah dilakukan.

Pendekatan Kaunseling Spiritual menurut Al-Ghazali, menyatakan bahawa di samping ibadah-ibadah seperti solat, zakat dan sebagainya, kaunselor juga boleh mencadangkan klien supaya memperbanyakkan zikir kepada Allah SWT Penjelasan mengenai kelebihan zikir wajar diterapkan supaya klien terdorong untuk berzikir terutamanya bagi mendapatkan ketenangan jiwa daripada kekusutan masalah yang

dihadapinya. Zikir mempunyai peranan tersendiri dalam memberikan kekuatan jiwa kepada seseorang menghadapi persoalan hidup. Hal ini kerana zikir kepada Allah dapat menjamin ingatan Allah SWT juga kepada hamba yang mengingatiNya itu. Perhatian dan ingatan Allah SWT kepada hamba-Nya itu sudah tentu memberikan makna bahawa Allah akan sentiasa memelihara dan melindunginya. (Salasiah 2016)

Menurut Muhammad Idris (2016), menyatakan bahawa zikir adalah salah satu unsur penting menuju takwa yang mempunyai keinginan kembali kepada Allah SWT. Perintah zikir yang ditujukan kepada manusia agar mereka menyedari keberadaan Allah SWT dalam kehidupannya. Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا أَمْ ذَكَرْتُمْ كَثِيرًا

Maksudnya : *“Wahai orang-orang yang beriman, (untuk bersyukur kepada Allah) ingatlah serta sebutlah nama Allah dengan ingatan serta sebutan yang sebanyak-banyaknya”*. (Al-Ahzab:41)

Menurut Nursaidatul Fasiha Mansor (2011), menyatakan bahawa salah satu proses penyucian hati manusia adalah dengan cara mengingati Allah SWT melalui zikir yang telah diterapkan dalam diri seseorang individu Muslim sama ada lelaki mahupun perempuan. Hati yang bersih adalah mereka memilih dengan mengingati Allah SWT iaitu zikrullah dianggap sebagai telah memilih jalan ketakwaan dalam dirinya.

Sehubungan dengan itu, fungsi zikir iaitu mengingatkan kembali kepada Allah SWT dan menenangkan fikiran sebagaimana mematuhi perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-laranganNya. Di samping mengingati dan menenangkan fikiran, zikir juga berperanan dalam menentukan akhlak seseorang. Apabila seseorang yang cenderung melakukan perkara-perkara yang berfaedah seperti berzikir dengan mengingati Allah SWT secara tidak langsung terhindar daripada perkara-perkara maksiat dan akan terbentuk peribadi yang baik dalam diri seseorang insan itu.

4.2 Tafakkur

Segala puji bagi Allah yang Maha Tinggi di atas semesta alam, sama ada secara Zat mahupun kekuasaan. Allah mempunyai kemuliaan di atas para makhlukNya Maha Mulia dan Perkasa. Memerintahkan agar melakukan tadabur atau merenungi ayat-ayat serta kejadian makhluk ciptaan-Nya dengan hati dan fikiran sehingga menjadi hati orang-orang *talibin* dan berjaya. Tafakkur merupakan amalan hati yang sangat penting. Dia menjadi “pembuka” cahaya-cahaya, idea, penjaring ilmu dan kefahaman. Berfikir, merenungkan ayat-ayat Allah, dalam rangka semakin mengagungkan Allah, adalah perbuatan yang terpuji. Allah memujinya dalam al-Quran, diantaranya :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ آيَاتِنَا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاٰرَٰضِنَا مَا خَلَقْنَا هٰذَا لِبٰطِلٍ اَلَا سُبْحٰنَكَ فَعِنَّا عَذَابُ النَّارِ

Maksudnya : *“(Iaitu) orang-orang yang menyebut dan mengingati Allah semasa mereka berdiri dan duduk dan semasa mereka berbaring mengiring, dan mereka pula memikirkan tentang kejadian langit dan bumi (sambil berkata): “Wahai Tuhan kami! Tidaklah Engkau menjadikan benda-benda ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari azab neraka.* (Al-Imran : 191)

Menurutnya lagi, ketika pemikiran ini tertanam mendalam ke dalam hati, nescaya hal itu akan memimpin manusia kepada sikap zuhud dari dunia dan berhasrat besar kepada kedamaian, dan kebahagiaan yang kekal di akhirat. Inilah perubahan didalam hati. Sebelum manusia memperoleh pengetahuan ma'rifat seperti ini, hati umumnya lalai dan berpaling kepada kesenangan dan kemewahan dunia, serta tidak menyukai, bahkan membenci akhirat. Setelah mengetahui bahawa akhirat adalah lebih baik dari dunia, maka hati juga mengalami perubahan dan kehendak dan keinginannya pun berubah sepenuhnya. Dan pada akhirnya amal yang dilakukan berbalik pada tujuan asal iaitu untuk mendapat kebahagiaan akhirat.

Peranan psikoterapi dalam proses kaunseling sering menarik perhatian ramai kerana sifatnya yang dilihat sebagai satu bidang yang membantu, terutama dalam menangani pelbagai persoalan kehidupan manusia khususnya yang berkaitan aspek psikologi. Namun, sejak akhir-akhir ini, apabila masyarakat terutama umat Islam semakin kerap menghadapi ketidakstabilan emosi, psikologi, kognitif dan sebagainya sehingga menimbulkan pelbagai masalah yang berkaitan kecelaruan jiwa, maka para psikologi terutamanya psikologi Muslim mahupun ulama mula melihat bahawa konsep dan teori yang telah dibawa oleh pemikir Barat ini mempunyai kelemahan yang tersendiri, lebih-lebih lagi apabila didapati bahawa hampir kesemua teori Barat yang berbentuk saintifik. Oleh yang demikian, dirasakan satu keperluan kepada bidang psikologi khususnya psikoterapi yang melibatkan unsur-unsur agama dan kerohanian. Hasilnya, ia dapat meningkatkan gaya hidup yang sihat, memberi perasaan kawalan oleh Tuhan, menyediakan harapan, memberi makna diri serta keyakinan kepada seseorang individu tersebut. Oleh itu, sebagai umat Islam, perlulah melihat aspek psikologi dan psikoterapi ini melalui kaca mata agama Islam itu sendiri yang dilunasi oleh al-Quran dan sunnah.

Psikoterapi Islam pada dasarnya adalah kaedah untuk mengembalikan, memulihkan, menguatkan, membangkitkan aspek-aspek kerohanian seseorang insan itu sehingga ianya mampu menjadi penawar secara fitrah dan semulajadi (*natural*) kepada masalah atau cabaran kepada seseorang. Untuk mencapai maksud tersebut, Kaedah Psikoterapi Islam meletakkan seseorang itu perlulah berusaha dengan semaksima mungkin untuk sentiasa mampu menghubungkan dirinya dengan punca kekuatan kerohaniannya iaitu Allah yang mempunyai kekuasaan yang Mutlak.

Amalan zikir dan tafakur adalah asas utama dalam psikoterapi Islam, ia merupakan suatu kaedah terapi untuk membersihkan jiwa seseorang daripada penyakit-penyakit rohani dalam merealisasikan matlamat kehidupan sebenar manusia bagi mencapai keredaan Allah SWT. Dalam kitab Al-Hikam karya Ibn Ata'illah ada menyatakan tentang keperluan zikir dan tafakkur yang mana menurut beliau kedua-duanya jika diamalkan secara berterusan akan menyejatkan peningkatan kerohanian seseorang kepada yang lebih baik, iaitu katanya :

لا تترك الذكر لعدم حضورك مع فيه لأن غفلتك عن وجود ذكره أشد من غفلتك في وجود ذكره فعسى أن يرفعك من ذكر مع وجود غفلة إلى ذكر مع وجود يقظة ومن ذكر مع وجود يقظة إلى ذكر مع وجود حضور ومن ذكر مع وجود حضور إلى ذكر مع غيبة عما سوى المذكور .. { وَمَا ذَلِكَ عَلَىٰ اِبْرَاهِيمَ } (20 إبراهيم)

Maksudnya : “*Jangan engkau meninggalkan zikir disebabkan engkau belum mampu selalu ingat kepada Allah di waktu berzikir. Kerana kelalaianmu terhadap Allah ketika tidak berzikir itu lebih berbahaya daripada kelalaianmu terhadap Allah ketika kamu*

berzikir. Semoga Allah menaikkan darjatmu dari zikir dengan kelalaian, kepada zikir yang disertai ingat terhadap Allah, kemudian naik pula dari zikir dengan kesedaran ingat, kepada zikir yang disertai rasa hadir. Dan dari zikir yang disertai rasa hadir kepada zikir hingga lupa terhadap sesuatu selain Allah. Dan demikian itu bagi Allah tidak berat". (al-Hikam al-Ataiyyah : 47)

Selain itu juga beliau menjelaskan bahawa tafakkur itu merupakan suatu perjalanan hati nurani bagi diri manusia. Katanya:

الفكرة سير القلب في ميادين الأغيار فمن لا تفرغ له لا ففكرة له .

Maksudnya : *"Berfikir adalah perjalanan hati dalam wilayah makhluk". (al-Hikam al-Ataiyyah : 227)*

Beliau menyatakan lagi bahawa tafakkur akan berperanan menjadikan hati sentiasa disinari cahaya, tanpanya akan berlaku sebaliknya, iaitu katanya:

الفكرة سراج القلب فإذا ذهب فلا إضاءة له .

Maksudnya : *"Fikiran adalah cahaya hati, jikalau hilang maka tidak akan ada lagi cahaya." (al-Hikam al-Ataiyyah : 263)*

Selain itu, beliau menambah lagi dengan membahagikan tafakkur atau al-fikrah atau berfikir itu terbahagi kepada dua bahagian yang menyatakan tentang kesan keduanya :

الفكرة فكر ن : فكرة تصديق وإيمان وفكرة شهود وعيان . فالأولى لار ب الاعتباروالثانية لار ب الشهود والاستبصار

Maksudnya : *"Berfikir ada dua : berfikir dengan membenarkan dan mengimani, dan berfikir dengan menyaksikan dan melihat. Adapun yang pertama adalah bagi orang yang mengambil pengajaran dan yang kedua bagi orang yang boleh melihat sehingga mendapat penyaksian mata hatinya". (al-Hikam al-Ataiyyah : 264)*

5.0 Kesimpulan Kajian

Asas amalan zikir dan tafakkur ini boleh disarankan kepada individu yang inginkan pemulihan daripada penyakit hati. Namun langkah ini juga tertakluk kepada hidayah Allah SWT diikuti dengan himmah yang tinggi serta azam yang kuat dan bulat untuk berubah serta berusaha agar ia tidak berulang lagi. Hal ini adalah kerana proses penyucian jiwa ini mampu membuahkan ketenangan dan kebahagiaan hidup seseorang di dunia mahupun di akhirat. Asas utama psikoterapi ini dicadangkan menjadi satu alternatif dalam merealisasikan konsep psikoterapi Islam. Hal ini adalah kerana asas amalan zikir dan tafakkur yang diamalkan merangkumi keseluruhan konsepnya meliputi teori, metode dan pendekatan praktikal atau amalan secara berterusan, konsisten lagi serius yang boleh memberi kesan positif dalam pembentukan personaliti dan spiritual ulul albab. Hal ini telah dibuktikan di dalam al-Quran dan Hadis serta dalam sejarah dunia Islam. Selain itu, amalan zikir dan tafakkur wajar dijadikan alternatif dalam merawat rohani masyarakat muslim. Di kala dunia menghadapi masalah kecelaruan dan kepincangan, setiap masalah yang timbul perlu diselesaikan daripada akar umbinya. Setiap pelakuan manusia adalah berasal daripada dorongan dalaman diri. Maka, untuk merawat kesan buruk yang terzahir

daripada tingkah laku seseorang, rawatan intensif terhadap aspek rohani perlu dititik beratkan. Oleh itu, sebagai umat Islam perlulah melihat aspek psikologi dan psikoterapi ini melalui kaca mata agama Islam itu sendiri yang dilunasi oleh Al-Quran dan As-sunnah. Allah SWT menciptakan manusia dan jin melainkan untuk beribadah kepada-Nya. Zikir dan Tafakkur adalah sebahagian daripada melakukan ibadah kepada Allah SWT. Allah menyuruh supaya manusia berzikir kepada Allah serta tafakkur atas segala ciptaanNya. Nabi Muhammad SAW mengajak manusia untuk mendekati diri kepada Allah S.W.T kerana sesungguhnya Allah SWT sangat dekat dengan manusia dalam Surah Al-Qaaf ayat 16, seperti maksud firmanNya *“Dan demi sesungguhnya, Kami telah mencipta manusia dan Kami sedia mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, sedang (pengetahuan) Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya”*. *“Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 186, maksud firmnaNya: “Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu mengenai Aku maka (beritahu kepada mereka): sesungguhnya Aku (Allah) sentiasa hampir (kepada mereka); Aku perkenankan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepadaKu. Maka hendaklah mereka menyahut seruanku (dengan mematuhi perintahKu), dan hendaklah mereka beriman kepadaKu supaya mereka menjadi baik serta betul.”* Psikoterapi Islam merupakan satu daripada cara atau metode rawatan dan penyembuhan bagi penyakit rohani sekali gus merawat penyakit jasmani. Oleh itu, umat Islam harus melihat kaedah psikoterapi berdasarkan konsep zikir dan tafakur sebagai sesuatu yang bermanfaat dan boleh diaplikasikan dalam masyarakat khususnya dalam bidang kaunseling dan psikologi. Hal ini supaya kaedah yang digunakan dapat dimanfaatkan dalam terapi atau rawatan kepada mana-mana individu yang memerlukan bimbingan. Hal ini adalah kerana rata-rata para kaunselor hanya menitikberatkan kaedah terapi yang dimonopoli kebanyakannya dari Barat. Psikoterapi Islam ini bukan sahaja bertujuan rawatan dan penyembuhan, malah dapat pula membawa insan mencapai matlamat akhir insan, iaitu kebahagiaan di dunia dan jua di akhirat.

Rujukan

- Abu Hamid Muḥammad Ibn Muḥammad al-Ghazali (1986). Majmu`ah Rasa'il al-Imam al-Ghazali, Rawḍah al-Ṭalibin wa `Umdah al-Salikin. (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Azizi Yahaya & Tan Soon Yin (2007). Kesihatan Mental. Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- Che Zarrina Sa'ari (2016). Jurnal Program Zikrullah Dan Aktiviti Kerohanian Asas Pembangunan Spiritual Golongan Belia Perlu Perhatian (PP) Dalam Merealisasikan Gagasan Negara Zikir Brunei Darussalam, 6, 103.
- Che Zarrina Saa'ri dan Joni Tamkin Borhan (2008). Relationship Between Sufism and Islamic Psychospirituality” dlm. Akbar Husain et al. (ed) Horizon of Spiritual Psychology. India: Global Vision Publishing House.
- Drs. Untung Joko Basuki (2013). M. Pd. I, Psikoterapi Islam Melalui Metode Sufistik Mengatasi Gangguan Kejiwaan. (Laporan Penelitian, Yokyakarta, Fakultas Teknologi Industri Institut Sains dan Teknologi. AKPRIND.
- Ibn 'Ajibah, Ahmad ibn Muhammad ibn 'Ajibah al-Hasaniy (t.th.), Iqaz al-Himam Fi Syarhal-Hikam, Kaherah: Dar al-Ma'arif.
- Herman Alfarisi (2013). Makna Tafakkur Dalam Al-Quran. Tesis Ijazah Doktor Falsafah. Riau, Indonesia : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

- Hairunas Rejab (2006). Psikoterapi Islam dan Pengaplikasiannya dalam Kesehatan Mental, Tesis Kedokteran, Universiti Malaya.
- Kementerian Kesehatan Malaysia. (2006). Report of the Third National Health and Morbidity Survey. Kuala Lumpur.
- Khairul Hamimah Mohammad Jodi, Mohd Afifuddin Mohamad, dan Azizi Che Seman (2014). Penerapan Agama dalam Modul Psikospiritual dan Kesannya Terhadap Kesehatan Spiritual: Kajian Kes Kompleks Dar Assaadah Kuala Lumpur, Jurnal Syariah Malaysia.
- Khamsiah Ismail (2008). Islamic Spiritual Psychoteraphy : The Client's Role dlm. AkbarHusain et al. (ed.) Horizon of Spritual Psychology. India: Global Vision Publishing House.
- M Amin Syukur (2012), Sufi Healing : Terapi dalam Literatur Tasawuf.
- M. Hamdani Bakhran Adz-Dzaky (2001). Psikoterapi dan Kaunseling Islam. Yogyakarta: Fajar Pustaka.
- Mohd Syukri Zainal Abidin, Che Zarrina Sa'ari & Syed Mohamma d Hilmi Syed Abdul Rahman (2018). Jurnal Pendekatan Psikoterapi Islam Terhadap Kanak-Kanak Muslim Autistik.
- Muhammad Idris . 2016. Konsep Zikir Dalam Al-Quran. Tesis Ijazah Doktor Falsafah. Indonesia. Universitas Islam Negeri (UIN)
- Nursaidatul Fasiha (2011). Persepsi Pelajar Fakulti Pendidikan Tentang Kedudukan Zikir Sebagai Terapi Psikologi Insan. Tesis Ijazah Sarjana Muda Sains. Johor Bahru. Universiti Teknologi Malaysia.
- Sharifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa`ari (2015), Kaedah Psikoterapi Islam berdasarkan Konsep Maqamat Abu Talib al-Makki. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Syed Abdurahman Bin Hj. Syed Hussin (t.t), Kepentingan Zikir Dalam Mendidik Rohani Dan Jasmani Pendakwah.
- Salasiah Hanin Hamjah (2016). Pendekatan Kaunseling Spiritual menurut Al-Ghazali. Kuala Lumpur: Mahkota Enterprise.