

BAB 1

PENGARUH ZIKIR TERHADAP KESIHATAN MENTAL DAN TEKANAN PSIKOLOGI DALAM MENDEPANI CABARAN REVOLUSI INDUSTRI 4.0

Ahmad Fakhurrazi, M. Z.¹, Wan Razali, W. Q. A.², Mahfuzah, M. Z.³

¹Pusat Kajian Qur'an dan Sunnah, Fakulti Pengajian Islam, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia
Tel: +60176402196 e-mail: dr.razimz@gmail.com

²Institut Islam Hadhari, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia
E-mail: wanqashishahakmal@gmail.com

³Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Pasir Gudang, 81750 Masai, Johor, Malaysia
E-mail: mahfuzah3051@uitm.edu.my

ABSTRAK

Revolusi Industri 4.0 (IR4) telah memberi implikasi negatif terhadap kesihatan mental dan psikologi dalam masyarakat seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan perasaan. Masalah-masalah ini mampu diatasi dengan amalan zikir sebagai terapi psikospiritual berunsur kerohanian Islam. Kajian ini berbentuk kualitatif dengan menggunakan kaedah temu bual separa-berstruktur serta analisis secara deduktif, induktif dan tematik untuk mengetahui kesan sebelum dan selepas berzikir secara berjemaah. Pendekatan Lataif Qur'aniyyah digunakan untuk memaknakan kedudukan al-zikr dan pengamalannya lebih meluas. Peserta-peserta majlis zikir bulanan dalam kajian ini terdiri daripada 83 orang dan diadakan di Kediaman Rasmi Menteri Besar Selangor. Hasil kajian menunjukkan 'zikir bersanad' yang diamalkan secara konsisten merupakan santapan rohani terbaik dalam mempengaruhi jiwa dan emosi individu ke arah celik akal yang menjadi matlamat kemuncak dalam kaunseling. Hal ini berkesan dalam membantu perubahan minda dan tingkah laku manusia dalam pembentukan keluarga dan masyarakat yang bersahsiah dan harmoni. Justeru, zikir yang bersanad, yakni dalam bimbingan bersama guru rohani (Mursyid), dengan fokus niat untuk mencapai 'keterhubungan kerohanian' dengan Nabi Muhammad (s.a.w.) dan 'jiwa fakir' kepada Allah (s.w.t.), serta memenuhi adab-adab dan syarat-syarat takwa adalah terapi psikospiritual yang mujarab dalam merawat pelbagai masalah mental.

Kata Kunci: Lataif Qur'aniyyah; Psikospiritual; 'Zikir Bersanad'; Revolusi Industri 4.0 (IR4); Kesihatan Mental

1.0 PENDAHULUAN

Penyakit mental merupakan masalah yang kritikal di abad ini. Dalam psikospiritual Islam, pengaruh agama dan spiritual memainkan peranan penting untuk membantu pesakit tekanan jiwa dan mental dalam kehidupan (Nazrin Asyraf Adeeb & Rafidah Bahari 2017). Zikir merupakan amalan psikoterapi terbaik untuk menguruskan jiwa dengan menghubungkan hati dengan Pencipta. Amalan ini mempunyai pelbagai fadilat. Zikir bukan sahaja dituntut kepada semua orang Islam, bahkan menjadi keperluan kepada penuntut ilmu dalam proses pembelajaran mereka dan agar dimurahkan rezeki (Mohd Anuar Mamat & Muhammad Mustaqim Mohd Zarif 2019). Namun, hakikat zikir yang sebenar bukan bertujuan untuk mendapatkan pelbagai kelebihan dan ganjaran tetapi kerana tanggungjawab manusia sebagai seorang hamba. Nilai keikhlasan inilah menjadi kayu ukur hubungan seorang hamba dengan Allah (s.w.t). Nabi Muhammad (s.a.w) menyatakan dalam satu hadis, “Sesungguhnya setiap perbuatan bergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang (akan dibalas) berdasarkan apa yang dia niatkan (Sahih Muslim, v.3, h. 1515)”. Oleh itu, tatacara zikir yang betul adalah dengan niat yang ikhlas semata-mata kerana Allah (s.w.t.). Hati yang diisi dengan Allah (s.w.t.) tidak akan terisi dengan makhluk. Hakikat inilah yang akan mengisi kekosongan jiwa manusia.

Secara umum, kekosongan jiwa berlaku apabila manusia kurang berzikir mengingati Allah (s.w.t.). Sebagaimana jasad dan akal memerlukan makanan, rohani juga memerlukan santapan. Makanan akal ialah ilmu. Santapan rohani akan terpenuhi apabila hati dipenuhi dengan cinta Nabi (s.a.w) dan redha Allah (s.w.t.). yakni melalui pintu amalan zikir. Amalan ini kian dilupakan dan dianggap remeh oleh generasi kini kerana leka dengan kecanggihan sains dan teknologi yang memberi kesan terhadap falsafah dan corak pemikiran manusia (Shwab 2016). Corak pemikiran manusia yang diassimilasikan dengan perkembangan sains dan teknologi tanpa disedari membawa kepada pelbagai masalah penyakit mental dan meruntuhkan jiwa. Antara masalah mental yang kritikal pada era ini ialah kemurungan, kebimbangan, tekanan perasaan, panik, stres selepas trauma, obsesif kompulsif dan gangguan tidur. Penyakit mental ini secara dasar kedudukannya bukan pada akal manusia tetapi terletak pada perasaan yang gelisah dalam jiwa. Setiap manusia tidak terlepas daripada kegelisahan sebagaimana firman Allah (s.w.t.).

Sesungguhnya manusia kami ciptakan dalam keadaan gelisah (kesulitan & kesukaran). (Al-Quran, 90:4)

Kehidupan manusia disajikan oleh Allah (s.w.t.) dengan pelbagai perasaan yang silih berganti seperti bahagia, suka, duka, marah, sedih, kecewa, murung dan sebagainya. Gangguan emosi seperti duka, sedih dan muram akan dialami oleh setiap individu dalam masa yang tertentu sepanjang hayatnya. Bagi kebanyakan orang, perasaan ini tidak berkekalan dan hanya bertahan dalam jangka pendek sahaja. Walau bagaimanapun, dengan tata cara yang betul, zikir dapat memberikan ketenangan dan motivasi yang beragam terhadap batin (jiwa), sebagai contoh pergerakan solat (Musthofa 2013). Dalam firman Allah (s.w.t.);

Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan dia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan solat, yang mereka itu tetap mengerjakan solatnya. (Al-Quran, 70:19-24)

Manusia dibekalkan tiga komponen utama untuk mengharungi kehidupan dunia. Komponen pertama ialah akal fikiran untuk mempelajari pelbagai ilmu dan memikirkan penciptaan alam. Kedua, hawa nafsu sebagai daya dorong ke arah keduniaan, dan seterusnya fitrah (nurani) sebagai dorongan untuk menumbuhkan keimanan. Oleh itu, punca atau faktor inilah menjadi kegelisahan dalam diri manusia kerana tidak memenuhi tuntutan keimanan. Ayat Al-Ma'arij 23 memberi pengecualian iaitu melainkan orang-orang yang tetap (sentiasa) mengerjakan solat. Orang yang menunaikan solat di sini membawa maksud orang yang sentiasa berzikir serta hadir hatinya dalam mengingati Allah (s.w.t.) (Al-Nakhjuwani, 1999). Kemudian ditambah dengan ayat 24 dengan perkataan 'tetap' yang memberi makna istiqamah dan konsisten disertakan hati yang ikhlas (al-Zuhayli, 1998). Rentetan itu, nilai-nilai akhlak Islamiyyah perlulah diterapkan sejak di usia masih kecil dengan didikan agama untuk mengharungi arus kehidupan.

Menurut satu kajian, apabila seseorang mencapai usia 15 tahun, satu daripada lima orang remaja mengalami kemurungan (See Ching Mey 2005). Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), masalah mental ini adalah penyakit keempat paling serius dan lebih ketara dalam melumpuhkan jiwa manusia berbanding diabetes dan hipertensi (tekanan darah tinggi). Kemurungan merupakan salah satu penyakit mental yang banyak berlaku disebabkan kesedihan, tekanan perasaan, mudah marah, rasa cemas, gelisah, rasa rendah diri, hilang minat terhadap sesuatu yang digemari dan mengalami episod mood yang rendah. Kemurungan juga boleh dikategorikan sebagai suatu sindrom atau penyakit klinikal (Norhayati Ya'acob 2013). Meskipun demikian, perkataan kemurungan ini sebenarnya memberi banyak maksud dan tafsiran serta boleh digunakan pelbagai keadaan. Walau bagaimanapun, tafsiran dan solusi mengenai masalah ini semakin mencabar apabila memasuki era kecanggihan sains dan teknologi Revolusi Industri.

Pada pertengahan akhir abad ke-18 sehingga ke abad ke-19, istilah 'Revolusi Industri' telah diperkenalkan pertama kali oleh Friedrich Engels dan Louis-Auguste Blanqui apabila teknologi berasaskan kuasa stim dan air telah digunakan. Revolusi industri 2.0 atau kedua pula bermula pada abad ke-19 sebaik sahaja berlaku peralihan kepada penggunaan tenaga elektrik dalam penciptaan alatan dan mesin yang digunakan dalam kehidupan harian. Pada abad ke-20, perkembangan teknologi maklumat dan elektronik membawa kepada Revolusi Industri 3.0 (Raymond Williams 1961). Kini, Revolusi Industri 4.0 (IR 4) mengambil tempat apabila teknologi automasi dengan teknologi siber digabungkan sehingga terbina rangkaian sosial antara robot dan mesin yang boleh berkomunikasi antara satu sama lain. Kemuncaknya, peranan manusia mula diambil alih oleh mesin dan robot (Shwab, 2016), sehingga menimbulkan implikasi besar terhadap sosial budaya manusia.

Seiring dengan IR 4, lebih kurang 52.6 juta jenis pekerjaan dijangka menjadi tidak relevan lagi dalam tempoh lima tahun akan datang berdasarkan penelitian sumber pada tahun 2016. Isu pengangguran akan menjadi masalah utama dunia lantaran pelbagai jenis pekerjaan akan digantikan dengan teknologi-teknologi baru seperti mesin, robot, peranti dan aplikasi pintar (Mulyani 2018). Kebaikan ini mampu mengurangkan kos perbelanjaan, lebih produktif dan pantas tanpa kesilapan serta mengelakkan kecuaiian (Rizal 2017). Walaupun teknologi memudahkan manusia, namun kesan terhadap pembangunan kemanusiaan sejagat bakal menjadi merosot. Dari sudut ekonomi, krisis ekonomi yang dasyat akan berlaku kepada golongan pertengahan iaitu majoriti dalam hierarki masyarakat kerana terdapat banyak jenis kerjaya dihapuskan melibatkan golongan ini. Apabila pengangguran berleluasa, manusia hilang sumber pendapatan untuk hidup.

Jika manusia mencapai kesejahteraan dalaman melalui ekosistem sosial, maka untuk manusia mendapatkan kecukupan keperluan asasi kehidupan pula melalui ekosistem ekonomi. Menurut teori

hierarki Maslow, segala keperluan asas perlu diperolehi untuk memastikan kehidupan yang sejahtera (Robert S. Feidman 2003). Keperluan asas itu terdiri daripada keperluan sosial, keperluan nilai diri, keperluan fisiologi, keperluan keselamatan dan keperluan hasrat diri (John W. Santrock 2003). Kelima-lima keperluan asas ini tanpa disedari semakin tergugat kesan daripada Revolusi Industri 4.0, sekali gus memberi tekanan kehidupan kepada masyarakat golongan pertengahan dan golongan rendah. Keterdesakan hidup memberi tekanan perasaan kepada mereka sehingga terpaksa melakukan jenayah untuk survival. Rentetan itu, timbulnya masalah rumah tangga sehingga menghancurkan sistem kekeluargaan dan masyarakat.

Dalam aspek psikologi, gangguan ekosistem sosial dan ekonomi yang teruk bakal mendorong manusia berputus asa dan berfikiran negatif (MacLeod 2005). Hal ini membawa kepada kesedihan dan kemurungan. Namun dalam kes-kes tertentu, jika kemurungan yang berlanjutan ini tidak ditangani segera, ini bakal mengakibatkan masalah kesihatan mental yang serius seperti cubaan membunuh diri dan membahayakan orang lain (Teasdale 1983). Selain itu, unsur negatif ini bakal mengundang ketidakstabilan fikiran dan emosi dalam tingkah laku sehingga lahirnya gejala hedonisme, gengsterisme, vandalisme dan sebagainya (Charoensuk 2007). Oleh itu, kemurungan, tekanan perasaan dan kebimbangan boleh menjejaskan emosi, sosial, kognitif mahupun fizikal seseorang individu.

Terdapat banyak pendekatan telah digunakan dari sudut kaunseling dan psikologi untuk menangani masalah kesihatan mental sama ada di Barat mahupun kaedah Islam (Mazita Ahmad & Norhayati Mohd Noor 2018). Di Barat, psikoterapi dan psikospiritual telah digunakan untuk menangani masalah mental. Psikoterapi menawarkan spektrum teori, prinsip, dan pendekatan metodologi yang lebih canggih untuk memahami kesihatan mental, fungsi dan kelakuan normal dan tidak normal, serta gangguan mental (Hans-Ulrich Wittchen et al. 2015). Psikospiritual Barat pula menggunakan pelbagai meditasi, yoga dan sebagainya. Namun, terapi psikospiritual Islam ini telah diabaikan oleh pengamal kesihatan dalam menguruskan pesakit mental (Nazrin Asyraf Adeeb & Rafidah Bahari 2017).

Dalam perspektif Islam, psikospiritual yang digunakan ialah zikir. Ketenangan itu boleh didapati dengan berzikir kepada Allah (s.w.t.) (Al-Quran, 13:28). Program berkenaan zikir perlu dijadikan amalan dan gagasan kepada masyarakat sebagai pembangunan spiritual dan kerohanian (Masuriyati Yahya & Che Zarrina Sa'ari 2016). Dalam aspek sains, zikir seperti membaca Al-Quran telah dijadikan sebagai terapi minda dan penyembuhan dalam menghasilkan gelombang delta untuk membaiki sel atau tisu dan penyembuhan diri dengan memerangsangkan pengeluaran hormon yang baik (Norsiah Fauzan & Siti Naqiah Shahidan 2015). Justeru, artikel ini merupakan kajian kes yang memfokuskan natijah zikir sebagai terapi jiwa dalam mendatangkan celik akal dan ketenangan dalam hidup. Data diambil daripada respon peserta-peserta kajian terhadap majlis zikir yang mereka jalani sendiri secara berkala di bawah bimbingan guru yang berautoriti dalam bimbingan kerohanian. **2.0**

2.0 PENDEKATAN LATAIF QUR'ANIYYAH

Kajian ini menggunakan pendekatan Lataif Quraniyah yang dipelopori oleh Imam Fakhr al-Din Al-Razi untuk membahaskan dan memaknakan kedudukan zikir di era ini. Lataif Quraniyah merupakan satu bentuk tadabbur aras tinggi yang lebih menggunakan upaya afektif (kerohanian) dalam merasai kebahagiaan berhubungan dengan Allah (s.w.t). Pendekatan ini adalah cara untuk berinteraksi dengan nas secara meluas agar dapat dihubungkan dengan pelbagai dimensi perbahasan dan disiplin keilmuan sehingga terserlah aspek kemukjizatan Al-Quran. Cara ini bukan bersifat pentafsiran

terhadap ayat-ayat Al-Quran secara langsung. Walau bagaimanapun, terdapat tiga prinsip utama dalam memenuhi pendekatan ini; i) berselari dengan ilmu fardu ain (akidah, feqah, dan tasawwuf) sebagai kefahaman Rukun al-Din, ii) berselari dengan ulum Al-Quran dan iii) berselari dengan ilmu Asalib al-Bayan. Prinsip inilah yang kemudiannya digarap dengan pelbagai bidang ilmu yang lain termasuk psikologi dengan menjadikan aspek Tazkiyah al-Nafs sebagai tunjang utama (Ahmad Fakhurrrazi 2018). Dalam konteks zikir, amalan ini memberikan implikasi yang besar kepada ketenangan hati sebagaimana yang telah dinyatakan oleh firman Allah (s.w.t.).

Hanya dengan mengingati Allah sahaja hati-hati menjadi tenang tenteram. (Al-Quran, 13:28)

Zikir dari segi bahasa berasal daripada perkataan Arab zikr yang membawa erti sesuatu yang disebut dengan lisan lalu mengingatnya atau menghadirkan sesuatu pada hati. Istilah ini secara langsung tertuju kepada segala amalan untuk mengingati Allah (s.w.t.) dan mencintai Nabi Muhammad (s.a.w.). Dalam istilah fikah, zikir merujuk kepada ingatan seorang hamba kepada Allah (s.w.t) sama ada dari segi zat, sifat, asma' (nama-nama) mahupun af'al (perbuatan)-Nya, melalui pelaksanaan segala hukum-hukum dalam syariat Islam yang melibatkan suruhun dan juga larangan. Semuanya adalah bertujuan untuk mentauhidkan-Nya, mengagungkan-Nya, memuji-Nya, mensucikan-Nya, memuliakan-Nya dan mensyukuri-Nya. Para ulama tasawwuf pula mengemukakan pelbagai takrif zikir dengan lebih halus. Antaranya, Al-Sakandari (1961: 4), zikir bermaksud sentiasa menghadirkan hati yang kuat dan berterusan kepada Allah (s.w.t.) sehingga terhindar daripada segala kelalaian. Al-Harawi (1962:55) dan al-Kamshakhanawi (1997:204) juga memiliki pandangan yang selari dengan beliau.

Sheikh `Abd al-Qadir `Isa (1970: 224) membahagikan zikir kepada dua iaitu zikir khusus (darajah) dan zikir umum (hasanah). Menurut beliau, zikir umum ialah segala zikir yang bertujuan untuk mendapatkan ganjaran dan pahala tetapi masih mengekalkan sifat-sifat tercela. Manakala zikir khusus merupakan zikir yang memiliki kaifiat tertentu melibatkan keadaan, masa dan tempat yang dibimbing oleh seorang mursyid atau khalifah di dalam sebuah tarekat (Thahirah Hassan Basri 2014), dengan tujuan untuk membersihkan hati dan mencapai ma'rifat kepada Allah (s.w.t.). Zikir boleh dilakukan secara bersendirian dan boleh dilakukan secara berjemaah. Fokus kajian ini ialah zikir khusus dan dilakukan secara berjemaah atau majlis zikir yang dipimpin oleh seorang yang mempunyai autoriti dalam perihalan bimbingan kerohanian.

3.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini merupakan kajian kualitatif berbentuk temu bual yang tidak hanya tertumpu ke arah pengutipan maklumat yang banyak. Namun, kaedah ini berusaha untuk memperoleh maklumat berkualiti dengan memberikan perhatian terhadap maklumat khusus yang terperinci (Azizah Hamzah 2010). Melalui kajian berbentuk kualitatif, keterangan serta data dikumpulkan dalam bentuk ayat atau kenyataan iaitu berkenaan peranan dan implikasi zikir khusus terhadap jiwa manusia dalam menangani masalah mental. Kajian ini memberi fokus kepada peserta-peserta Majlis Zikir bulanan di Kediaman Rasmi Menteri Besar. Seramai 83 orang peserta yang terdiri daripada lelaki dan perempuan dalam peringkat umur iaitu dewasa dan veteran telah menjadi peserta kajian ini. Majlis zikir khusus

ini telah difokuskan sebagai wasilah dan penawar bagi jiwa dan kerohanian. Kesemua peserta telah memberi kerjasama erat sepanjang temubual dijalankan.

Di samping itu, pengumpulan data kajian keperpustakaan pula menggunakan hasil daripada data primer dan data sekunder. Data primer yang merupakan data daripada sumber yang berautoriti dan tidak dipengaruhi oleh pendapat seseorang atau mana-mana pandangan (Chatterjee 2000) seperti Al-Quran, Hadis dan beberapa kitab lama. Sementara data sekunder diperoleh daripada sumber seperti jurnal, buku, dan artikel termasuk bahan-bahan percetakan yang diterbitkan dan yang belum diterbitkan seperti tesis-tesis penyelidikan yang mempunyai kepentingan dengan tema perbincangan kajian ini. Data kualitatif dalam bentuk tafsiran maklumat, penilaian, dan pendapat turut menjadi sumber otoriti dalam kajian ini.

Terdapat tiga jenis temu bual iaitu temu bual berstruktur, temu bual separa berstruktur dan temu bual tidak berstruktur (Creswell 2009). Tujuan temu bual berstruktur ialah untuk mengumpul maklumat yang tepat seperti tahap pendidikan, umur, pendapatan, sosio demografik dan sebagainya, manakala temubual separa berstruktur memberi kebebasan kepada responden untuk menghuraikan pendapat dengan lebih fleksibel (Merriam 2009). Kajian ini bersifat separa-berstruktur dan analisis deskriptif pula digunakan dengan pendekatan induktif, deduktif dan tematik. Secara tematik, kajian ini mengfokuskan kepada pengalaman, apa yang dirasai sebelum dan selepas berzikir serta perubahan dalam kehidupan. Bahagian ini membincangkan analisis dan memaparkan hasil perbincangan kajian yang telah dilakukan berdasarkan pemerhatian berkaitan dengan amalan wakaf di Majlis Agama Islam Negeri Johor dalam usaha meningkatkan kecekapan pengurusan dan pentadbiran.

4.0 HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Hasil kajian menunjukkan bahawa respon keseluruhan peserta majlis zikir bulanan di Kediaman Rasmi Menteri Besar Selangor adalah positif dalam konteks membangkitkan perasan dan sifat baik, menjurus kepada celik akal. Soalan kajian bertujuan untuk mengetahui kesan sebelum dan selepas berzikir secara berjemaah kepada jiwa, emosi dan mental. Sebelum menghadiri majlis zikir, rata-rata menjawab hati gelisah, gundah gulana, jiwa kosong, tidak tenang, sunyi dan sedih, hati keras dan sebagainya. Berdasarkan analisis dan pemerhatian terhadap kesan selepas berzikir, 62% peserta memberi jawapan merasa ketenangan hati selepas menghadiri majlis zikir. Selebihnya, para peserta lain memberi jawapan positif seperti berasa lapang, nikmat, bersemangat, seronok, gembira, lega dan sebagainya. Semua elemen-elemen yang memberi ketenangan ini merupakan ubat terpenting dalam merawat masalah kesihatan mental. Dalam aspek majlis zikir membawa ketenangan dalam kehidupan, rata-rata menyatakan kelazatan mengalami perasaan ini dengan laras bahasa yang tersendiri. Antaranya seperti berikut.

PK 1: *“Majlis zikir ini merupakan majlis yang ditunggu-tunggukan oleh saya secara peribadi. Sebelum hadir majlis zikir ini, kita ada macam-macam masalah dunia yang difikirkan. Jadi, sepanjang dua jam majlis zikir ini, fokus dan ketenangan itu dapat dicapai.”*

PK2: *“Sebelum menghadiri majlis ini, hati rasa kurang tenteram kerana tekanan dari luar seperti tempat kerja, keluarga dan persekitaran sekeliling yang tidak sihat. Namun, setelah menghadiri majlis zikir ini, perasaan mula tenteram dan tenang, hati merasa nyaman kerana alunan zikir yang dialunkan mula menyerap ke dalam hati dan bersifat menyejukkan.”*

PK3: *“Sebelum majlis zikir, kita beramal macam biasa. Kita macam faham-faham je, tapi sekarang ni kita lebih rasa nikmatnya. Amal ibadah yang kita buat, lebih rasa nikmat sebab kita dah faham. Maksudnya bukan sekadar zahir je lah, ni secara rohani juga.”*

Keseluruhan peserta sangat memberi galakan kepada anak-anak, saudara mara, sahabat handai dan lain-lain agar majlis zikir ini dapat dirasai oleh segenap lapisan masyarakat. Mereka mengaitkan tekanan kehidupan dengan kepentingan majlis zikir. Justeru, majlis zikir adalah salah satu pelantar yang berkesan untuk merawat tekanan, kemurungan, kebimbangan dan sebagainya.

PK 4: *“Banyak perubahan yang telah berlaku dalam hubungan keluarga saya. Mereka mula mengamalkan zikir-zikir dan doa-doa yang telah diajarkan oleh ustaz, terutamanya apabila sedang menghadapi masalah atau stress.”*

PK 5: *“Isu sekarang banyak mengenai stress dalam kehidupan sama ada belajar, kerja, mencari duit. Majlis-majlis sebegini mendidik hati menjadi tenang. Jika konsert boleh pergi, gembiranya itu sementara dan masih rasa kosong berbanding majlis sebegini lebih tenang dan terisi.”*

Majlis zikir sememangnya membangkit rasa sayu, rindu dan keterhubungan dengan Rasulullah (s.a.w.). Kajian ini mendapati, dalam aspek psikospiritual kerohanian Islam, Baginda merupakan motivasi dalaman yang dapat membangkit nilai-nilai positif untuk kekal bertahan mengharungi kehidupan. Semakin menyubur ingatan kepada Rasulullah (s.a.w.), semakin hati menjadi lembut dan lunak.

PK6: *“Sebelum (komited dengan majlis zikir) hati keras sikit. Selepas (itu), hati mulai lembut sikit-sikit, perubahan mengambil masa, bukan terus dirasai. Rasa sayu, rasa nak dekat lagi dengan Rasulullah, merasai ada penghalang dalam mendapatkan syafaat Rasulullah, maka cuba sedaya upaya berselawat, agar jumpa Rasulullah di Akhirat.”*

Berdasarkan analisis kajian juga, lebih kurang satu per tiga daripada para peserta kajian memberi jawapan perubahan itu memberi kesan kepada keluarga dan masyarakat sekeliling disebabkan perubahan emosi, sikap dan akhlak individu apabila individu tersebut menghadiri majlis zikir. Majlis zikir juga membawa perubahan dari sudut bersangka baik kepada Allah (s.w.t.). Inilah asas utama yang menyuburkan sifat-sifat mahmudah (terpuji) yang lain, yang bukan sahaja mampu membuatkan ketenangan itu dikecapi bahkan turut menambah keharmonian rumah tangga. Peserta kajian merasai bahawa kesan zikir tersebut, bukan sahaja hanya pada dirinya, bahkan juga turut memberi kesan positif kepada ahli keluarga. Kebahagiaan rumah tangga adalah antara faktor terbesar dalam memastikan kesihatan mental tidak terganggu. Antara pandangan peserta kajian (PK) melalui kenyataan berikut.

PK7: *“Limpahan kasih sayang especially bila kita balik majlis zikir rasa macam sangat besar sampaikan kita melimpah especially suami, anak-anak. Macam saya coach emotional healing, kaunseling, emosi, psikologi, macam mana nak damai, macam mana nak tenang tapi saya nampak beza saya dengan coach lain yang takde menyertai majlis zikir... saya nampak mereka tak selesai jugak sebab dia bergantung pada teknikal. Teknikal ni takkan habis, bila tak habis lama-lama down “aku dah buat teknik ni.” bila majlis zikir rasa kecintaan Nabi SAW tu kemuncak pada cinta.”*

PK8: *“Of course memang ada perubahan sebab kita dah ikut kelas ni bertahun ni jadi apa yang ajaran ustaz tu kita jadi bersangka baik dengan orang dan bersangka baik dengan Allah. Apa yang Allah takdir kat kita tu semuanya baik sebab Allah tu al-rahman al-Rahim kan jadi kita takde masalah dengan oranglah. Apa yang berlaku dalam keluarga kita, anak-anak kita, suami kita, tetap bersangka baik dengan Allah itulah apa yang Allah takdirkan untuk kita jadi kita redha. Anak-anak bonda diorang pun ikut kelas ustaz, mesti ada sesuatu yang kosong (yang ustaz berikan pengisian).”*

Rentetan dari sifat sangka baik ini juga, sifat-sifat mazmumah semakin dapat dihakis. Antara sifat mazmumah (tercela) yang menjadi induk penyebab kesengsaraan manusia ialah sifat sombong, keangkuhan, merasa lebih dari orang lain, benci dan iri hati. Peserta menyedari keperluan untuk memastikan sifat benci itu dihapuskan, seraya digantikan dengan sifat kasih sayang dan saling menghargai sesama insan. Pertambahan rasa kasih sayang dan menghargai ini adalah amat penting dalam memastikan kerukunan dan kebahagiaan rumah tangga dan keharmonian dalam masyarakat untuk mencapai ketenangan jiwa. Jiwa yang tenang adalah suatu yang paling bernilai dalam kehidupan. Ia adalah antara natijah yang telah diperolehi dengan asbab menghadirkan diri dalam majlis zikir.

PK9: *“Perubahan (berlaku) dalam keluarga, sebab kami sama-sama satu keluarga datang majlis zikir ni. Jadi dapat membuang rasa sombong tu, rasa keangkuhan, rasa nak lebih dari orang lain. So, dapat buang perasaan tu dan kalau dengan orang lain tu dapat rasa rendah diri dan tidak rasa diri kita lebih dari orang lain. Lepas tu, dapat rasa lebih kasih-sayang, cinta dan dengan keluarga lebih tenang dan banyak lagilah. Sebab kita join majlis zikir, jadi hati tenang sebab banyak mengingati Allah.”*

PK10: *“Perasaan mazmumah makin hilang. Marah ada, sebab marah itu perlu, benci tu yang makin kurang.”*

PK11: *“Perubahan yang bonda rasakan dalam kehidupan setelah menyertai majlis zikir ini dalam kehidupan adalah lebih merasa kasih sayang antara sesama saudara, bertolak ansur, rendah diri dan sentiasa rasa bersyukur dan berusaha mendidik diri untuk membuang rasa sombong dan bangga dalam diri. Perubahan dalam keluarga pula hubungan lebih rapat dengan sentiasa mengajak anak-anak dan cucu-cucu berselawat dan berzikir bersama-sama.”*

PK12: *“Dia lebih kepada mahabbah, kasih sayang sesama (umat) Islam. Bila bonda memandang ahli keluarga bonda, sahabat-sahabat bonda, bonda rasa macam tak ada sebarang halanganlah. Ianya lebih kepada ihsan dan kasih sayang gitu. Tak ada pun rasa macam iri hati ke apa, hilang semua perasaan (yang negatif) tu. Bonda pun rasa hati ni jadi lebih tenang dan tidak ada perasaan marah pada mereka.”*

Dengan majlis zikir juga, peserta memberi perkongsian bahawa sifat sabar yang selama ini diamalkannya menjadi semakin mudah. Sifat marah semakin dapat ditahan dengan kekuatan kekal

berdiam, sehingga dapat difahami oleh ahli keluarga. Selain itu, sifat mudah memaafkan juga didapati menjadi kesan baik daripada majlis zikir. Pergaduhan suami isteri juga dapat dikawal, lantaran sudah merasai sifat reda terhadap segala yang telah menjadi ketentuan Allah (s.w.t) selain daripada memperbanyakkan doa. Kefahaman berkenaan dengan konsep takdir ini adalah penting bagi memastikan ketenangan dan kestabilan emosi dalam kehidupan.

PK13: *“Mungkin dulu lebih baran, banyak mengeluh. Selepas join dengan ustaz, rasa macam bila berlaku sesuatu, ini semua Allah dah tentukan, ini semua dah takdir Allah. Kita takde nak marah-marah sangat dah. Marah masih ada tapi semakin berkurang. Contoh bila terlambat dalam jammed, dulu mesti rasa nak marah tapi sekarang bila berlaku macam tu terus fikir ini semua mesti ada hikmah. Dulu saya dan suami selalu bergaduh pasal benda kecil. Saya selalu tak puas hati dengan dia, dan dia pun selalu tak puas hati dengan saya. Tapi bila dah sertai majlis zikir, macam mana pun perangai dia saya fikir, Allah yang tadbir dia dan Allah yang tadbir saya. Kalau bergaduh pun sekejap je.”*

PK14: *“Ok... kalau bonda, apa yang bonda rasalah kan... bonda tak mudah rasa nak marah... kalau anak cakap apa-apa ke... macam ada marah-marah sikit ke ape ke... bonda akan diam jaa... banyak sabar. Sebelum bonda datang majlis ni pun bonda dah banyak sabar... pastu bila dah jadi macam tu...anak-anak pun faham....”*

PK15 : *“Lebih dapat memahami orang lain sama ada keluarga atau bukan keluarga. Dapat memaafkan orang lain. Dapat memahami segalanya dari Allah Ta’ala. Contoh anak tak ikut kehendak kita, dah mudah terima, kalau dulu mudah nak marah. Sekarang banyakkkan doa.”*

Melihat kepada kesan yang dirasai, rata-rata peserta kajian bukan sahaja memadai dengan menghadiri majlis zikir di luar, bahkan turut memanjangkan pengamalannya di rumah. Ini merupakan suatu ekspresi penghargaan yang ditunjukkan oleh peserta kajian terhadap majlis zikir. Serentak dengan itu membuktikan kepentingan majlis-majlis zikir untuk disebarluaskan pengamalannya dalam setiap keluarga.

PK16: *“Sejak mula menyertai majlis zikir, kita lebih menghargai kasih sayang antara sesama makhluk. Majlis zikir ini juga bonda praktikkan di rumah dengan anak-anak dan cucu-cucu dan lebih mendekatkan kita dengan keluarga serta dapat mengajar keluarga dan sahabat untuk banyakkkan berzikir.”*

Secara keseluruhannya, respon spontan yang diberikan oleh semua peserta kajian menunjukkan pengiktirafan mereka terhadap kepentingan majlis zikir terkait dengan aspekurus jaya mental dan spritual. Dalam konteks untuk menangani aspek kesihatan mental yang disebabkan oleh IR4, melalui dapatan kajian yang dibentangkan, sudah cukup membuktikan bahawa majlis zikir boleh dijadikan sebagai pendekatan utama dalam teknik terapi psikospiritual kerohanian Islam. Hiruk-pikuk dunia hari ini yang begitu menghambat urusan seharian manusia, ditambah dengan kesibukan yang tidak berkesudahan bagi memastikan kelangsungan kehidupan yang penuh dengan persaingan, membuatkan sebuah ketenangan sebagai suatu yang paling didambakan. Ketenangan itu amat berkait rapat dengan aspek kejiwaan dan perasaan, bukannya tindakan dan pemikiran. Malah, jiwa yang tenang itulah yang menjadi pemandu kepada pemikiran yang positif dan tindakan yang wajar. Benarlah janji Allah (s.w.t) dalam al-Quran, bahawa hanya dengan mengingati Allah, jiwa menjadi tenang.

Majlis zikir yang menjadi asbab ketenangan pula adalah majlis zikir dengan makna yang khusus, yakni yang bersambung sanadnya dengan rantaian Nabi Muhammad (s.a.w.) melalui silsilah guru rohani. Zikir ini bakal menatijahkan ahwal (perwatakan yang baik) dan limpahan kerohanian seraya menghiasi diri dengan sifat-sifat mahmudah dan mengikis sifat-sifat mazmumah yang berpunca dari sifat sombong, marah dan benci. Sifat-sifat mazmumah inilah menjadi punca kekhuatiran, tekanan perasaan, dan kemurungan dalam jiwa. Matlamat utama zikir ialah untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki iaitu qalibun salim (hati yang sejahtera) kerana hati yang mencapai tahap ini tiada kekhuatiran dalam diri mereka sebagaimana firman Allah (s.w.t.).

Ketahuilah! Sesungguhnya kekasih-kekasih (wali) Allah, tidak ada kebimbangan (dari sesuatu yang tidak baik) terhadap mereka, dan mereka pula tidak akan berdukacita. Mereka orang-orang yang beriman serta sentiasa bertaqwa. Untuk mereka sahajalah kebahagiaan yang mengembirakan di dunia dan di akhirat, tidak ada (sebarang perubahan pada janji-janji Allah yang demikian itulah kejayaan yang besar. (Al-Quran, 10: 62-64)

5.0 PENUTUP

Industri Revolusi 4.0 telah memberikan banyak kemudahan dalam kehidupan manusia melalui sains dan teknologi maklumat. Sewajarnya ia perlu dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Namun, pada masa yang sama, mahar yang perlu dihadapi bersama ialah aspek yang melibatkan isu-isu kesihatan mental yang disebabkan oleh interaksi sesama manusia yang semakin minimum, faktor ekonomi yang semakin menekan dan nilai kemanusiaan yang semakin terhakis lantaran keterdesakan hidup. Oleh demikian, melalui kajian ini, majlis zikir terbukti dapat dijadikan penawar bagi isu-isu ini, lantaran ia dapat membangkitkan ketenangan, menghilangkan rasa marah serta membuahkan perasaan reda kepada Allah (s.w.t). Semua ini berlaku tatkala hati manusia dipertautkan kembali dengan elemen kecintaan kepada Baginda Nabi Muhammad (s.a.w) melalui amalan berselawat yang menjadi induk dalam sesebuah majlis zikir. Sayugia bagi pengamal kesihatan mental dalam kalangan kaunselor, motivator, coach dan sebagainya, yang mempunyai kecenderungan dalam psikospiritual kerohanian Islam, untuk menjadikan majlis zikir sebagai teknik dan terapi yang utama terhadap klien masing-masing. Justeru, bagi memastikan nilai empati berlaku, pengamal kesihatan mental perlu memulakannya, dengan memberi ruang kepada diri sendiri untuk terlebih dahulu merasai 'perjalanan kerohanian' dalam majlis-majlis zikir yang berantainya sanadnya kepada Rasulullah sollallahu alayhi wa alihi wa sallam untuk mencapai *qalibun salim*.

PENGHARGAAN

Jutaan terima kasih dan penghargaan kepada Universiti Kebangsaan Malaysia di atas tajaan kajian penyelidikan ini melalui dana penyelidikan (GGPM-2019-017).

RUJUKAN

Abd al-Qadir Isa. (1970). *Haqā'iq an al-Tasawuf*. Norwich: Diwan Press.

Ahmad Fakhurrrazi, M. Z. (2018), *Konsep Al-Lataif Menurut Imam Fakhr Al-Din Al-Razi dalam Mafatih Al-Ghayb*. Penerbit UKM Press. Malaysia.

- Al-Kamshakhanawi, Ahmad. (1997). *Jamī al-Uṣ l fi al-Awliyā'*. Beirut: t.pt.
- Azizah Hamzah. (2010). Kaedah kualitatif dalam penyelidikan sosiobudaya. *Jurnal Pengajian Media Malaysia*, 6(1).
- Charoensuk, S. (2007). Negative Thinking: A Key Factor in Depressive Symptoms in Thai Adolescents. *Mental Health Nursing*, 28(1): 55-74.
- Chatterjee, C. (2000). *Methods of research in law*. 2nd Ed. London: Old Bailey Press.
- Creswell, J.W. (2009). *Research Design*. London: SAGE Publications.
- Hans-Ulrich Wittchen, Samia Härtling & Jürgen Hoyer. (2015). Psychotherapy and Mental Health as a Psychological Science Discipline. *Verhaltenstherapie*, 25:98–109.
DOI:10.1159/000430772
- Al-Harawi, Abdullah al-Ansari. (1962). *Manāzil al-Sā'irin*. Qahirah: Matbaah al-Ma'had alImi al-Fransa.
- John W. Santrock (2003), *Psychology*, USA: McGraw-Hill Education. 430-435.
- MacLeod, A.K.(2005). Hopelessness and Positive and Negative Future Thinking in Parasuicide. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(4): 495-50.
- Masuriyati Yahya & Che Zarrina Sa'ari. (2016). Program Zikrullah dan Aktiviti Kerohanian Asas Pembangunan Spiritual Golongan Belia Perlu Perhatian (PP) dalam Merealisasikan Gagasan Negara Zikir Brunei Darussalam. *Global Journal AlThaqafah*, 6(1): 101-112.
- Mazita Ahmad & Norhayati Mohd Noor. (2018). Aplikasi Strategi Implisit Elemen Spiritualiti dan Agama dalam Kaunseling Keluarga dan Perkahwinan. *Global Journal Al Thaqafah*, 8(2):109-120.
- Merriam, S.B. (2015). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. 4th edition. New York, United States: John Wiley & Sons Inc.
- Mohd Anuar Mamat & Muhammad Mustaqim Mohd Zarif. (2019). Keperluan Zikir dalam Pembelajaran menurut Manuskrip Melayu: Kajian Terhadap Mss 2906 (B) Tibyān Al Marām. *Journal of Al-Tamaddun*, 14 (1): 37-51.
- Mulyani, Sri. (2018). Bicara Era Digital: Akan Ada Pergeseran Jenis Tenaga Kerja. Detiknews tanggal 03 Februari 2018. Retrieved from <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-3848673/bicara-era-digital-sri-mulyani-akan-ada-pergeseran-jenis-tenaga-kerja>
- Musthofa. (2013). Motivasi Zikir. *Al-Tahrir*, 13(10): 171 – 185.
- Al-Nakhjuwani. (1999). *al-Fawatih al-Ilahiyah wa al-Mafatih al-Ghaybiyah al-Mudhihah li al-Kalimi al-Quraniyah wa al-Hikami al-Furqaniyah*. Mesir: Dar al-Rukkabi lil al-Nasyr.
- Nazrin Asyraf Adeeb & Rafidah Bahari. (2017). The Effectiveness of Psycho-spiritual Therapy among Mentally Ill Patients. *Journal of Depression and Anxiety*, 6(2).
doi:10.4172/2167-1044.1000267
- Norhayati Ya'acob. (2013). Kajian Terhadap Faktor Kemurungan Bagi Pelajar Darjah Empat, Darjah Lima Dan Darjah Enam Di Tiga Buah Sekolah Agama Daerah Johor Baru, Johor. Final Project. Open University Malaysia. Open University Malaysia. Retrieved from <http://library.oum.edu.my/repository/989/>
- Norsiah Fauzan & Siti Naqiah Shahidan 2015. Al-Quran untuk Terapi Minda dan Penyembuhan: Kajian Menggunakan Quantitative Electroencephalograph (qEEG). *Global Journal Al-Thaqafah*, 5(2): 99-109.
- Raymond Williams, (1961), *The Long Revolution*, Publisher Chatto & Windus , ISBN 014-020762-7
- Rizal, Nur, Muhammad. (2017). Opini Harian Republika: Menghadapi Era Disrupsi. Jakarta: 24 Nopember 2017. Retrieved from <https://www.republika.co.id/berita/jurnalisme-warga/wacana/17/11/24/ozw649440-menghadapi-era-disrupsi>

- Robert S. Feidman (2003), *Essentials Of Understanding Psychology*, Fifth Edition, USA: McGraw Hill Higher Education. 254-255.
- Al-Sakandari. (1961). *Miftāh al-Falāh wa Misbāh al- Arwāh*. Qahirah: Maktabah wa Matba'ah Mustafa al-Bā i l-Halabi wa-Awlā ihī.
- See Ching Mey dan LeeSiew Siew (2005). Kemurungan Di Kalangan Pelajar; Satu Kajian Kes. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan*. 20: 113-129. USM
- Shwab, K. (2016). *The Fourth Industrial Revolution*. New York: Crown Business.
- Teasdale, J.D. (1983). Negative Thinking in Depression: Cause, Effect, or Reciprocal Relationship? *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 5(1): 3–25.
- Thahirah Hassan Basri, Faudzinain Badaruddin & Abdul Manam Mohamad. (2014). Konsep Zikir Darajah Dalam Disiplin Ilmu Tarekat. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 8: 61-71.
- Al-Zuhayli. (1998). *al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj*. Dimasyq: Dar al-Fikr al-Muasir.