



<https://journal.unisza.edu.my/jimk>

[AN EXPLORATION OF IBN QAYYIM AL-JAUZIYAH'S APPROACH FOR POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER PATIENTS IN ACHIEVING HAPPINESS]

PENEROKAAN TERHADAP PENDEKATAN IBN QAYYIM AL-JAUZIYAH BAGI PESAKIT KECELARUAN STRES PASCA-TRAUMA DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN

ABDUL RASHID ABDUL AZIZ^{1*}
MOHD ZAMRUS MOHD ALI²
HUSIN SUNGKAR³

¹Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan,
Universiti Sains Islam Malaysia,
Bandar Baru Nilai, 78100 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia

²Kolej Genius Insan,
Universiti Sains Islam Malaysia,
Bandar Baru Nilai, 78100 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia

³Fakultas Tarbiyah, STIQ, Amuntai, Indonesia

*Corresponding author: rashid@usim.edu.my

Received Date: 3 June 2023 • Accepted Date: 31 October 2023

Abstract

Nowadays, there is an increase in mental health problems among Malaysians. There are various factors that contribute to the increased number of this health problem. It includes the effects of the COVID-19 pandemic and the extraordinary natural disaster situations that have occurred more frequent recently. These situations invite trauma to those who experience it. Thus, this study was conducted to explore Ibn Qayyim al-Jauziyah's approach for post-traumatic stress disorder patients in achieving happiness. This is a qualitative study using the library research method. The data obtained was analyzed through the content analysis. Based on Ibn Qayyim al-Jauziyah's approach, there are five method that can be applied by post-traumatic stress disorder patient to achieve happiness, which are the purification of the heart and soul, the strength of faith and the maturity of knowledge, gratitude when given blessings, patience when misfortune strikes and asking for forgiveness when one has fallen into sin. In conclusion, the findings of this study contributes to the awareness enhancement of responsible bodies in applying the elements of happiness through Ibn Qayyim Al-Jauziyah's approach in helping community to reduce the statistics of mental health problems in Malaysia.

Keywords: Happiness, Mental health, Ibn Qayyim al-Jauziyah, post-traumatic stress disorder

Abstrak

Dewasa kini, dapat kita lihat berlakunya peningkatan masalah kesihatan mental dalam kalangan rakyat Malaysia. Terdapat pelbagai faktor yang menyumbang kepada peningkatan masalah ini. Ia termasuklah kesan pandemik COVID-19 dan situasi bencana alam yang luar biasa dan berlaku dengan lebih kerap kebelakangan ini. Situasi yang berlaku ini semestinya mengundang trauma kepada yang mengalaminya. Justeru, kajian ini dijalankan untuk meneroka pendekatan Ibn Qayyim al-Jauziyah bagi pesakit kecelaruan stres pasca-trauma dalam mencapai kebahagiaan. Kajian ini merupakan kajian kualitatif menggunakan kaedah kajian kepustakaan. Data yang diperolehi telah dianalisis melalui kaedah analisis kandungan. Berdasarkan pendekatan Ibn Qayyim al-Jauziyah, terdapat lima kaedah yang boleh diaplikasikan oleh pesakit kecelaruan stres pasca-trauma dalam mencapai kebahagiaan iaitu pembersihan hati dan jiwa, kekuatan iman dan kematangan ilmu, bersyukur ketika diberi nikmat, bersabar ketika ditimpa musibah dan memohon keampunan ketika telah terjerumus dalam dosa. Konklusinya, dapatan kajian ini dipercayai dapat menyumbang kepada peningkatan tahap kesedaran badan-badan bertanggungjawab dalam mengaplikasikan elemen-elemen kebahagiaan melalui pendekatan Ibn Qayyim Al-Jauziyah ini dalam membantu mengurangkan statistik masalah kesihatan mental di Malaysia.

Kata kunci: Kebahagiaan, Kesihatan mental, Ibn Qayyim al-Jauziyah, gangguan tekanan pasca-trauma

Cite as: Abdul Rashid Abdul Aziz, Mohd Zamrus Mohd Ali & Husin Sungkar. 2023. Penerokaan Terhadap Pendekatan Ibn Qayyim Al-Jauziyah Bagi Pesakit Kecelaruan Stres Pasca-Trauma Dalam Mencapai Kebahagiaan [An Exploration Of Ibn Qayyim Al-Jauziyah's Approach For Post-Traumatic Stress Disorder Patients In Achieving Happiness]. *jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari* 24(1): 14-26.

PENGENALAN

Kehilangan dan kesedihan bukanlah perkara yang pelik dan asing dalam kehidupan individu. Setiap manusia pasti akan merasai kehilangan sama ada kehilangan ahli keluarga, sahabat handai mahupun individu sekeliling. Malah negara ini juga pernah mengalami kehilangan secara besar-besaran dalam beberapa tragedi. Kehilangan terbesar yang pernah berlaku, yang tidak akan dilupakan, adalah sewaktu pandemik COVID-19 yang berlaku sejak 2019. Di peringkat global, sehingga 11 September 2023, terdapat 695,108,270 kes COVID-19 yang disahkan positif, termasuk 6,914,377 kes kematian, telah dilaporkan kepada WHO. Manakala di Malaysia, sehingga 11 September 2023 terdapat 5,123,801 kes disahkan COVID-19 dengan 37,165 kes kematian, telah dilaporkan kepada WHO. Walaupun keadaan semakin terkawal dan kes yang diterima semakin berkurangan, masih terdapat kes baharu dilaporkan setiap hari. Dalam peristiwa ini, pastinya ramai yang mengalami kehilangan dan kesedihan atas kematian ahli keluarga dan sahabat handai.

Selain COVID-19 yang melanda, negara ini juga tidak dapat lari daripada bencana alam yang berlaku setiap tahun seperti banjir dan tanah runtuh. Pada 5 Mac 2023, sebanyak 46,230 mangsa banjir telah dilaporkan dari seluruh negara mewakili 13,420 keluarga (Info Bencana Jabatan Kebajikan Masyarakat, 2023). Lima negeri yang dilaporkan terjejas banjir ialah Johor, Pahang, Negeri Sembilan, Melaka, dan Selangor. Ini bukan jumlah yang kecil. Pasti ramai yang

kehilangan harta benda dan punca pendapatan. Malah ada yang kehilangan nyawa seperti yang dilaporkan oleh Ahmad Ismail (2023) dalam Berita Harian di mana terdapat empat kematian akibat banjir di Johor termasuk seorang warga emas. Tidak dilupakan kejadian tanah runtuh yang meragut 18 orang dewasa dan 13 kanak-kanak (Bernama, 2022). Kejadian tanah runtuh di Batang Kali ini merupakan kejadian kedua terbesar melibatkan kematian. Aktiviti perkhemahan yang dijalankan bersama rakan dan keluarga berakhir dengan tragedi yang melibatkan kematian.

Melihat kepada bencana yang berlaku, ramai individu yang terkesan dengan kehilangan orang tersayang mahupun kehilangan harta benda atau pun pekerjaan. Penerimaan setiap individu terhadap kehilangan yang mereka hadapi adalah berbeza. Tahap penerimaan dan tempoh kesedihan individu juga berbeza. Ada individu yang boleh menerima dugaan yang berlaku, tetapi ada juga yang menyalahkan takdir atau diri sendiri atas segala yang berlaku. Secara langsung, bencana ini juga boleh membawa kepada gangguan tekanan pasca-trauma kepada individu yang mengalami kehilangan. Ini boleh menjejaskan tahap kesejahteraan individu tersebut. Individu yang mengalami gangguan tekanan pasca-trauma perlu dibantu supaya mereka tidak hanyut dengan perasaan dukacita yang dialami dan memperoleh semula kesejahteraan dalam diri mereka.

Post-traumatic stress disorder (PTSD) atau dikenal juga dengan Gangguan Stres Pasca Trauma adalah merupakan suatu keadaan kesihatan yang dicituskan oleh suatu kejadian mengerikan, baik diri individu itu sendiri yang mengalami ataupun menyaksikannya (Kowalik, Weller, Venter & Drachman, 2011). Apabila individu mengalami suatu kejadian trauma, mereka selalunya berhadapan dengan kesulitan untuk beradaptasi dan sukar untuk melupakan kejadian tersebut (Geshina & Nadiyah, 2015). Keadaan ini biasanya berlangsung dalam hitungan hari, bulan, atau bahkan tahun, bergantung kepada berapa berat atau seriusnya kejadian dan keadaan perasaan dan emosi penderitanya. Berdasarkan kriteria yang telah disenaraikan di dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition, DSM-5* (2013), terdapat lapan kriteria utama di mana di setiapnya mempunyai sub-kriteria yang telah disenaraikan dalam membantu ahli psikiatri membuat diagnosis serta memberikan rawatan kepada penghidapnya.

Di Barat, terdapat modul untuk kesedihan dan kehilangan yang diberi nama Loss Grief & Bereavement Care (*Nanaimo Community Hospice, 1979*). Misi mereka adalah untuk menawarkan sokongan kemahiran, sokongan emosi, pendidikan dan advokasi bagi individu yang mempunyai penyakit kronik, berhadapan dengan kematian serta ahli keluarga berkaitan kehilangan insan tersayang. Modul ini dilihat tidak menekan aspek spiritualiti dan ketuhanan seperti apa yang ditekankan di dalam Islam. Di Malaysia, Modul Minda Sihat telah dicipta oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Modul ini diterbitkan oleh bahagian Pendidikan Kesihatan untuk memberi kesedaran dan pengetahuan tentang kesihatan mental dan pengesanan awal masalah kesihatan mental dalam masyarakat (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Namun begitu, modul ini dilihat dapat dijalankan secara umum kepada semua masalah kesihatan mental tanpa memberi pengkhususan kepada sebarang masalah kesihatan mental tertentu. Memandangkan masih kurangnya penerokaan terhadap kesejahteraan sendiri yang berunsurkan Islam dan majoriti kajian adalah melihat masalah kesihatan mental secara menyeluruh, justeru, objektif kajian ini dijalankan adalah untuk meneroka kaedah-kaedah yang dapat diaplikasikan oleh pesakit kecelaruan stres pasca-trauma melalui pendekatan Ibn Qayyim al-Jauziyah dalam

mencapai kebahagiaan.

KAJIAN LITERATUR

Konsep Kebahagiaan Menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah

Menurut Jarman dan Irfan (2021), Ibnu Qayyim membahagikan kebahagiaan berdasarkan perkara yang sering dicari dan boleh mempengaruhi hati manusia kepada tiga aspek iaitu kebahagiaan zahir, kebahagiaan jasmani, dan juga kebahagiaan hakiki iaitu ilmu yang bermanfaat.

1. *Kebahagiaan Zahir*

Ibnu Qayyim menyebut kebahagiaan ini sebagai kebahagiaan zahir atau luar (*sa'adah kharijiyyah*) kerana kebahagiaan tersebut disebabkan oleh aspek-aspek yang datang dari luar manusia dan bukan dari dalam dirinya. Kebahagiaan adalah kekayaan, kemuliaan, atau kemasyhuran. Kita tidak dapat menafikan bahawa seseorang akan berasa bahagia jika mendapat satu atau semua perkara ini. Sebagai contoh, seorang peniaga akan gembira jika barang dagangannya banyak terjual. Sepasang suami isteri akan berasa gembira apabila bayi mereka dilahirkan. Seorang raja yang mempunyai kemasyhuran dan segudang pencapaian pastinya akan berasa gembira dan bahagia mengenainya (Ibnu Al-Qayyim, 1432).

Kebahagiaan zahir dapat membahagikan seseorang walaupun ia adalah sementara dan bukan selamanya. Ia seperti barang yang dipinjam oleh seseorang kepada orang lain, akan hilang jika pemiliknya mengambil barangnya kembali (Abu Bakar, 2017). Boleh jadi seseorang hari ini gembira dengan semua perkara itu, keesokan harinya dia kehilangan segala-galanya. Harta seseorang, kehormatan dan kemasyhuran kekal sejak kecil hingga ke tua, sudah tentu ia akan lenyap apabila ia telah masuk semula ke dalam tanah. Ibnu Qayyim memberikan perumpamaan tentang kebahagiaan bahawa seseorang yang botak dan telah gugur rambutnya tetapi berbangga dengan rambut palsu yang dipinjamnya dari saudaranya. Ia juga seperti seseorang yang berpakaian cantik dengan rantai perhiasan dan permata, tetapi jika penglihatan dapat menembusi pakaiannya, seseorang dapat melihat bahawa permata ini tidak melekat padanya (Jarman & Irfan, 2021).

2. *Kebahagiaan Jasmani*

Kebahagiaan jasmani merangkumi kesihatan, kesempurnaan anggota badan tanpa cacat, keelakan dan kecantikan, kulit yang bersih dan anggota tubuh yang kuat (Mohd Nasir, 2010). Jika diteliti perkara ini, kebahagiaan ini lebih melekat dalam diri manusia berbanding kebahagiaan yang pertama iaitu kebahagiaan zahir. Namun, perkara ini sebenarnya termasuk juga bahagian luaran diri manusia. Ibn Qayyim menjelaskan bahawa sesungguhnya manusia dipanggil manusia kerana roh dan hati, bukan kerana jasad dan jasadnya. Dan perumpamaan jasad dengan roh dan hati adalah seperti pakaian yang melekat pada jasad. Manusia tetap akan bergelar manusia walaupun tanpa pakaian. Adapun pakaian tanpa manusia memakainya, ia tetap pakaian dan bukan manusia. Kerana sebenarnya jasad juga adalah pinjaman untuk roh dan alat untuknya. Oleh itu, kebahagiaan roh adalah kesihatan badan, dan kecantikan adalah

kebahagiaan lahiriah zat dan sifat roh.

3. *Kebahagiaan Hakiki*

Menurut Miriam (2018), kebahagiaan yang terakhir dan hakiki adalah kebahagiaan yang memiliki tiga unsur yaitu jiwa, roh, dan juga hati. Ia adalah kebahagiaan dari ilmu yang bermanfaat dan juga buah dari ilmu tersebut. Ilmu yang menjadi kebahagiaan hakiki bukanlah untuk semua ilmu, melainkan hanya ilmu yang diwariskan oleh Rasulullah, yaitu ilmu agama. Kebahagiaan yang sebenar adalah bahagia yang tetap wujud walaupun keadaan dan zaman berubah. Ia juga sentiasa mendampingi seseorang sepanjang perjalanannya dalam tiga fasa kehidupan iaitu kehidupan di dunia, alam barzakh (Ibn al-Najjar, 2003) dan di akhirat (Ibn Qayyim, 1355).

Konsep Sabar Menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah

Menurut kamus dewan edisi keempat, sabar didefinisikan sebagai betah menahan penderitaan kesakitan dan kesusahan dan segala seksaan diterimanya dengan tenang. Manakala, Ibn Qayyim al-Jauziyah merupakan seorang tokoh agama yang terkenal dengan karya penulisan yang mengetengahkan konsep sabar. Menurut Ibn Qayyim al-Jauziyah, kesabaran adalah akhlak nurani dan konsep kesabaran merupakan tambatan jiwa orang yang beriman dan menjadi asas kukuh keimanan dan pegangan dalam jiwa setiap mukmin. Oleh itu, seorang yang tidak beriman dikatakan tidak mempunyai kesabaran. Walaupun beriman, imannya akan menjadi iman yang lemah dan sedikit. Justeru, manusia yang beriman tetapi tidak mempunyai elemen kesabaran dalam diri dan jiwanya akan mengakibatkan penghambaan yang tidak sepenuhnya kepada Allah SWT (Abdul Rahman, 2012). Golongan manusia seperti ini juga akan berasa senang apabila mendapat kesenangan tetapi akan berasa susah apabila ditimpa ujian dan akan merugikan mereka di dunia dan akhirat (Hadi Mulyo, 1999). Selain itu, Ibn Qayyim al-Jauziyah turut memperincikan dalam kitabnya berjudul *Madārij al-Sālikīn* bahawa sabar itu seperti berikut: "Sabar itu seperti namanya, pahit rasanya. Akan tetapi, penghujungnya lebih manis daripada madu." (Mohammad Syafiq, 2021).

Kesedihan (*Grieving*) dan Kesihatan Mental

Salah satu situasi paling mencabar yang mungkin dilalui individu adalah kesedihan dan kehilangan. Kesedihan sering dialami akibat kematian orang yang disayangi, keretakan perhubungan, kehilangan pekerjaan, atau bencana alam. Kesedihan boleh berlaku dalam apa jua keadaan apabila terdapatnya rasa kehilangan sesuatu, sama ada ia boleh menjadi material mahupun emosi. Malangnya, terdapat pelbagai mitos tentang bersedih dalam kebanyakan budaya. Kebanyakan individu yang mengalaminya selalu dimomokkan bahawa masa akan menyembuhkan semua luka, tetapi ini adalah mitos yang berbahaya. Selain itu, individu diberitahu bahawa untuk menjadi kuat mereka perlu mengetepikan emosi dan "mengatasinya." Malangnya, kepercayaan palsu ini sering memanjangkan tempoh berduka dan meningkatkan penderitaan individu.

Strategi daya tindak dan daya tahan telah menjadi antara faktor penting yang menentukan sama ada individu boleh beradaptasi dengan kesedihan dan kehilangan yang

mereka alami (Rajkumar et al., 2008; Ibañez et al., 2004). Keupayaan untuk menghadapi dan memulihkan situasi yang telah berlaku ditentukan oleh pelbagai faktor yang terdapat dalam diri individu dalam tempoh pra bencana, dalam bencana, dan pasca bencana. Kekuatan peribadi, kepercayaan agama dan elemen spiritual, serta sokongan luaran memainkan peranan penting dalam menghadapi bencana besar atau peristiwa besar dalam kehidupan (Eyre, 2006).

Secara umum, penyelidik terdahulu telah melaporkan bahawa tahap tekanan yang lebih tinggi, kebimbangan, panik, kemurungan, tidur terganggu, dan gejala gangguan tekanan pasca-trauma, telah dialami oleh kebanyakan rakyat China sewaktu pandemik COVID-19 (Cao et al., 2020; Qiu et al., 2020; Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, Ho, et al., 2020; Wang, Pan, Wan, Tan, Xu, McIntyre, et al., 2020). Kehilangan orang yang tersayang serta berhadapan dengan risiko jangkitan membuatkan ramai individu terdedah kepada tahap kesihatan mental yang buruk.

Kesedihan dan Kehilangan serta Perkaitannya dengan Gangguan Stres Pasca-Trauma

Kesedihan atau *grief* merupakan fasa di mana seseorang melalui tempoh kesedihan akibat peristiwa kehilangan orang tersayang atau peristiwa yang memberikan impak besar dalam dirinya. Menurut Elisabeth Kubler-Ross (1969) terdapat lima peringkat kesedihan yang merangkumi penafian, kemarahan, tawar-menawar, kemurungan dan penerimaan di dalam *Grief Cycle Model*. Manakala kehilangan (*loss*) merupakan fasa kehilangan yang dilalui seseorang individu. Gangguan stres pasca trauma (PTSD) merupakan gangguan yang berlaku pada sesetengah orang yang telah mengalami kejadian yang mengejutkan, menakutkan atau berbahaya. (National Institute of Mental Health (NIH), 2023).

Oleh itu, adalah wajar untuk berasa takut semasa dan selepas situasi traumatik berlaku. Manakala, ketakutan adalah sebahagian daripada tindak balas badan dengan bereaksi "lawan atau lari" (*fight-or-flight*), yang membantu kita mengelak atau bertindak balas terhadap potensi bahaya. kebanyakannya, mungkin mengalami pelbagai tindak balas selepas trauma, dan kebanyakan orang pulih daripada gejala awal dari masa ke semasa. Mereka yang terus mengalami masalah mungkin didiagnosis dengan PTSD (NIH, 2023). Oleh itu, kesedihan dan kehilangan mempunyai perkaitan kuat dengan PTSD yang mana keadaan emosi yang sedih mempunyai kebarangkalian tinggi untuk mendapat PTSD.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini merupakan kajian kualitatif menggunakan kaedah kajian kepustakaan. Kaedah kualitatif dipilih kerana pengkaji berusaha untuk mencari bukti, sokongan dan memberikan keterangan serta pemerhatian melalui interpretasi atau makna dalam sesuatu proses mencari maklumat yang terperinci. Manakala, menurut Mohd Shaffie (1991), kajian kepustakaan merupakan kaedah yang digunakan oleh penyelidik untuk mendapatkan data dan bukti melalui kajian ke atas dokumen dan rekod-rekod sedia ada. Kaedah ini juga lebih merupakan usaha untuk memberikan keterangan tentang keadaan pesakit kecelaruan stress pasca-trauma dengan menggunakan penelitian elemen dari perspektif Islam melalui pendekatan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah sebagai pencetus konsep kebahagiaan. Selain itu, penyelidikan kualitatif turut menekankan kepada kepentingan menjalankan penyelidikan dalam situasi sebenar sama ada yang sedang berlaku mahupun yang sudah berlalu (Sabitha, 2005; Nurin Safwani et al., 2022).

Dalam kajian ini, pengkaji mencari bahan-bahan rujukan yang berkaitan dengan tajuk kajian. Berdasarkan tajuk kajian, penyelidikan ini memerlukan kepada bahan-bahan rujukan melalui dokumen-dokumen seperti jurnal, artikel, buku-buku ilmiah serta al-Quran yang mempunyai maklumat (Nirwana & Zulkifley, 2016) berkaitan masalah kesihatan mental, elemen kebahagiaan dan pembahasan yang telah diutarakan oleh Ibn Qayyim al-Jauziyah berkaitan aspek kebahagiaan. Setelah data-data dikeluarkan dan dikumpul, proses penganalisan data telah dibuat melalui kaedah analisis kandungan. Menurut Cohen, Manion dan Morrison (2007), kaedah ini adalah satu proses untuk membuat rumusan dan melaporkan data secara bertulis. Ia dilakukan dengan melakukan analisa terhadap kandungan teks samaada kandungan teks tersebut adalah sumber dokumen berbentuk rasmi mahupun dokumen tidak rasmi (Ghazali Darussalam & Sufean Hussin, 2016).

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Faktor mencapai kebahagiaan menurut Ibn Qayyim Al-Jauziyah

1) Pembersihan hati dan jiwa

Menurut Ibnu Qayyim keadaan hati dapat dikelompokkan kepada tiga jenis. Pertama, hati yang sihat dan selamat iaitu hati yang selalu menerima, mencintai, dan mendahulukan kebenaran. Kedua, hati yang keras, iaitu hati yang tidak menerima dan tidak taat pada kebenaran. Ketiga, hati yang sakit, jika penyakitnya sedang melanda maka hatinya menjadi keras dan mati, dan jika ia mampu mengalahkan penyakit hatinya, maka hatinya menjadi sihat dan selamat (Al-Jauziyyah, 2004; Zidni dan Zaizul, 2017). Manakala, jiwa adalah komponen yang wujud dalam diri manusia yang berbeza dengan fizikal manusia. Jiwa berasal dari elemen yang lebih tinggi, lebih mulia, dan lebih utama dari segala sesuatu yang bersifat fizikal di dunia.

Kesenangan hidup di dunia akan semakin mengeraskan hati. Manusia akan terus disibukkan dengan aktiviti yang seolah-olah tidak habis dan tiada penghujungnya. Kebahagiaan akan sukar diraih dengan hati yang mengeras dan menghitam. Maka, pembersihan hati (*tazkiyah an-nafs*) adalah upaya menuju kebahagiaan yang hakiki. Memiliki hati yang ikhlas, lapang dan tenang adalah syarat mutlak meraih kebahagiaan (Al-Jauziyyah, 2004; Ade Lutfi, 2022). Pengenalan terhadap jiwa dan Zat Yang Memberikan Jiwa tersebut haruslah berjalan beriringan. Pengenalan seorang makhluk akan Sang Khalik dalam proses pembersihan jiwa harus seiring sejalan. Tanpa mengenali penciptanya, manusia tidak akan mampu memahami secara mendalam apa yang terkandung dalam jiwa mereka.

Menurut Ibnu Qayyim, terdapat empat elemen dalam *tazkiyah an-nafs*. Pertama, penyucian jiwa menurut Ibnu Qayyim bukan hanya untuk menyucikan jiwa manusia, tetapi juga menyucikan akidahnya, karena syirik merupakan najis dan kotoran. Kedua, metode Ibnu Qayyim dalam penyucian jiwa adalah dengan *takhalli* (pengosongan jiwa) dari segala kotoran dosa dan *tahalli* (pengisian jiwa) dengan ketaatan kepada Allah berupa amalan-amalan utama untuk mencapai kesempurnaan jiwa. Ketiga, kebahagiaan menurut Ibnu Qayyim adalah kebahagiaan hati spiritual (*nafs*) seperti halnya kebahagiaan ilmu yang bermanfaat. Kebahagiaan tertinggi dan terbesarnya adalah kebahagiaan hati dalam mencapai ma'rifatullah. Keempat, hubungan penyucian jiwa dengan kebahagiaan menurut Ibnu Qayyim ibarat cermin

yang di dalamnya terdapat hukum sebab dan akibat. semakin cermin hati dibersihkan dari kotoran karat dosa maka gambar *Arsy-Nya* akan semakin jelas dan tampak, sehingga mengantarkan kepada *ma'rifatullah*.

2) Kekuatan Iman dan Kematangan Ilmu

Ibnu Qayyim sangat menekankan kebahagiaan bermula dari ilmu dan kalbu. Tidak ada yang lebih buruk bagi tempat ilmu dan hati daripada perubahannya dari sesuatu yang biasanya membuatkan individu mendapat petunjuk kepada menjadi asbab kesesatan individu. Ibnu Qayyim (2004) turut menyatakan bahawa ilmu itu adalah untuk diamalkan. Ia ibarat seorang pemandu jalan bagi seorang musafir. Jika musafir tersebut tidak berjalan di belakang pemandu jalan itu, maka dia tidak akan mendapat manfaat dari petunjuknya, dan ia seperti orang yang tidak mengetahui apa-apa. Hal ini kerana orang berilmu dan tidak mengamalkan ilmunya seperti orang bodoh yang tidak berilmu sama sekali. Mereka juga diibaratkan seperti orang yang memiliki emas dan perak. Namun, ketika kelaparan dan tidak memiliki pakaian, dia tidak membeli makanan dan pakaian dengan hartanya itu. Sehingga, dia seperti orang fakir yang tidak memiliki apa-apa (Ibnu Qayyim, 2017).

Menurut Ibnu Qayyim, jika ingin menggapai kebahagiaan, maka setiap hamba sangat memerlukan ilmu tentang apa yang membahayakannya, sehingga mereka dapat menjauhinya dan tentang apa yang bermanfaat baginya sehingga ia mengusahakan dan mengerjakannya. Akhirnya, ia cinta kepada yang bermanfaat dan benci kepada yang membahayakan, sehingga cinta dan bencinya sesuai dengan kecintaan dan kebencian Allah.

3) Bersyukur ketika diberi nikmat

Syukur berasal dari bahasa Arab dengan kata *syakara* yang bermaksud ungkapan terima kasih serta pujian atas diterimanya sesuatu. Secara istilah syukur dapat diartikan sebagai pengakuan atas diterimanya kenikmatan dari Allah, menampakkan nikmat tersebut dengan bentuk ungkapan pujian (Choirul, 2014; Cahyaning, 2022). Dalam ilmu psikologi positif, konsep syukur kerap disebut sebagai *gratitude*. Ia merupakan suatu respon positif manusia atas apa jua perkara yang diterimanya. Selain itu, syukur (*gratitude*) didapati memberikan hasil yang positif dalam intervensi psikologi yang positif secara konsisten dan telah dikaitkan dengan pelbagai faedah, baik secara individu mahupun secara interpersonal. Syukur memainkan peranan dalam meningkatkan dan mengekalkan kesejahteraan subjektif, peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif (Emmons & McCullough, 2003; Johan Satria et al., 2019); kepuasan hidup (Fagley, 2012; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009) dan kesihatan mental yang bertambah baik (Froh, Emmons, Card, Bono, & Wilson, 2011; Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Secara kolektif, kesyukuran menggalakkan tingkah laku pro-sosial dan mengukuhkan hubungan sosial (Algoe, Haidt, & Gable, 2008; Bartlett & De Steno, 2006; Grant & Gino, 2010).

Hakikat dari syukur adalah menampakkan kenikmatan yang telah diterima, konteks menampakkan kenikmatan adalah merujuk kepada mempergunakan nikmat yang telah Allah berikan dengan sebaik mungkin sesuai dengan kehendak Allah dan tidak mempergunakan nikmat tersebut dalam hal maksiat. Syukur diartikan sebagai pengakuan dan penghargaan atas

diterimanya suatu nikmat yang berasal dari Allah. Hal tersebut yang akan mendorong hati manusia untuk mencintai Allah, lisan yang selalu memuji Allah, dan mempergunakan nikmat dalam hidupnya untuk memperoleh keredhaan Allah (Amin, 1997; Abur Hamdi et al., 2020). Rasa syukur inilah sebenarnya yang akan menjadi ubat dan solusi dalam berhadapan kerumitan hidup. Dengan rasa syukur, seseorang akan merasakan kehidupan yang cukup, menenangkan hati dan fikiran, serta mendekatkan dirinya dengan kebahagiaan.

4) Bersabar ketika ditimpa musibah

Kesabaran dalam menerima ujian adalah kembalinya kita mengingat Allah ketika menghadapi segala ujian dan dugaan, serta berusaha mengosongkan hati dari segala hal kecuali ditujukan semata kepada Allah. Kemudian, agar terbuka hati kita bahawa tidak ada kekuatan kecuali kekuatan Allah, tidak daya kecuali daya Allah, dan tidak keinginan kecuali keinginan mengabdikan kepada Allah. Akidah yang dianut oleh individu apabila tanpa ujian, maka akan mudah bagi penganutnya untuk meninggalkannya apabila suatu ketika terkena ujian yang berat untuk menguji keimanannya (Shihab, 2001; Abdul Rahman, 2012). Semakin berat ujian dan pengorbanan, akan semakin meninggikan nilai keimanan dalam hati dan jiwa seseorang. Bahkan, semakin besar penderitaan dan pengorbanan yang telah dialami, justeru akan bertambah berat juga seseorang untuk berkhianat atau meninggalkan akidahnya, karena sudah teruji keimanannya dengan berbagai ujian.

Ibn Qayyim al-Jauziyah menyebut tentang hakikat sabar, bahawasanya, ia merupakan satu akhlak yang mulia, daripada sekalian akhlak-akhlak kejiwaan, di mana dengannya individu akan terhindar dan berhenti daripada melakukan perbuatan yang mungkar. Ia merupakan salah satu daripada *quwā* (potensi kekuatan) kejiwaan, yang dengannya sahajalah, sesuatu (jiwa) itu akan menjadi baik, dan menjadi lurus. Hakikat kesabaran ini dijelaskan beliau dalam salah satu bab di dalam kitabnya yang berjudul *‘Uddat al-Ṣābirīn wa Dhakhīrat al-Shākirīn*.

Penemuan kajian terdahulu telah menemui kehidupan positif yang berkait rapat dengan kesabaran. Kesabaran didapati mampu meramal kesejahteraan hedonik dan eudaimonik secara longitudinal dan eksperimen (Schnitker, 2012). Kesabaran menahan emosi negatif kerana individu yang sabar mempunyai kemampuan yang lebih dalam menilai semula keadaan negatif secara kognitif, sekali gus meningkatkan kesejahteraan hedonik. Salah satu mekanisme utama di mana kesabaran meningkatkan kesejahteraan eudaimonik adalah dengan memudahkan usaha mencapai sesuatu matlamat (Schnitker, 2012; Thomas & Schnitker, 2016). Walaupun agak paradoks, penerimaan individu yang mempunyai sifat sabar terhadap penderitaan dan kekecewaan sebenarnya membolehkan individu tersebut mencapai matlamat mereka dengan lebih baik. Hal ini kerana mereka dapat mengerahkan lebih banyak usaha untuk mencapai matlamat pada masa-masa yang diperlukan daripada melepaskan diri daripada matlamat atau bertindak pada masa yang salah.

5) Memohon keampunan ketika telah terjerumus dalam dosa

Sebagai hamba Allah yang serba kekurangan, tidak dapat tidak individu seringkali terjerumus ke dalam kancas dosa disebabkan kelalaian dan kealpaan diri sendiri. Oleh itu, individu haruslah sentiasa bermuhasabah diri memohon keampunan atas setiap dosa yang telah

dilakukan. Ibnu Qayyim al-Jauziyah (2005) mengatakan bahwa orang yang tidak beriman dan mentalnya rosak, mereka tidak akan percaya terhadap kehidupan yang lebih mulia dan kekal, namun individu sebegini lebih mencintai kehidupan dunia, tamak dan lebih mengutamakan akalannya dalam perbuatannya. Keadaan ini akan menyebabkan individu sukar mencapai kebahagiaan, apalagi mendekati diri kepada Allah. Oleh itu, pada tahap-tahap tertentu, mereka akan lalai dalam mengerjakan perintah-perintah Allah.

Sebagai jalan awal, taubat adalah suatu kewajipan yang harus dilalui oleh seorang hamba agar dapat mendekati dirinya kepada Allah. Dalam hal ini, Ibnu Qayyim dalam Kitab *Madarijus Salikin* mengatakan bahwa taubat merupakan medium permulaan, pertengahan dan perakhiran bagi seorang hamba yang sedang melakukan perjalanan kepada Allah. Terdapat tiga syarat yang telah dikemukakan oleh Ibnu Qayyim untuk individu bertaubat. Pertama adalah menyesali dosa-dosa yang telah dilakukan di masa lampau. Kedua, membebaskan diri seketika dari dosa tersebut dan ketiga, bertekad untuk tidak mengulangnya lagi di masa hadapan. Sekiranya taubat ini dilakukan dengan keikhlasan dan kejujuran, ianya dapat menjadi taubat nasuha (Yusuf Qaradhawi, 2008).

KESIMPULAN

Di dalam Islam ada menyatakan bahawa setiap umatnya pasti akan diuji dengan ujian dan musibah. Kadangkala, individu menyangka kehidupan akan tenang dan bahagia hingga ke akhirnya, namun di pertengahannya diuji pelbagai ujian seperti pandemik COVID-19 dan bencana alam yang datang tanpa sempat untuk membuat persediaan. Justeru, setiap individu harus bijak dalam mencari dan mengamalkan strategi daya tindak yang bersesuaian dengan diri individu itu sendiri. Hal ini amatlah penting bagi memastikan setiap individu mampu beradaptasi dengan trauma yang dialami tanpa mengganggu gugat tahap kesihatan mental mereka. Sekiranya, individu tersebut gagal, maka ia akan membawa kepada kancas yang lebih buruk lagi sehingga ada yang mengambil keputusan untuk menamatkan hayat mereka. Oleh itu, pendekatan kebahagiaan yang diterapkan oleh Ibn Qayyim al-Jauziyah ini dilihat amat berkesan dan efektif untuk dipraktikkan dalam mencapai kebahagiaan ketika berhadapan dengan trauma yang buruk. Tambahan itu, dapatan kajian ini juga dipercayai dapat menyumbang kepada peningkatan tahap kesedaran badan-badan bertanggungjawab dalam mengaplikasikan elemen-elemen kebahagiaan melalui pendekatan Ibn Qayyim Al-Jauziyah ini dalam membantu mengurangkan statistik masalah kesihatan mental di Malaysia. Pengkajian yang lebih mendalam berkaitan elemen-elemen kebahagiaan melalui pendekatan yang telah dianjurkan oleh Ilmuan Islam yang lain turut perlu dijalankan sebagai aspek tambah nilai yang boleh diguna pakai dalam membantu rakyat Malaysia yang mengalami masalah kesihatan mental.

RUJUKAN

- Abdul Rahman, R. T. (2012). Musibah dalam Perspektif al-Quran: Studi Analisis Tafsir Tematik. *Analytica Islamica*, 1(1), 148-162
- Abu Bakar, M. S. (2017). Membahagiakan Sesama Manusia, Perspektif Psikologi. *Toleransi, Media Komunikasi Umat Beragama*, 9(1),23-39

- Abur Hamdi, U., Syarul, A. S., Norsaleha, M. S., Mohd Norzi, N., Rosni, W., & Muhammad, F. R. S. (2020). Elemen Syukur dalam Psikoterapi Islam: Adaptasi Terhadap Rawatan Pedofilia. *Jurnal Pengajian Islam*, 13(11), 86-97.
- Ade Lutfi, N. P. M. (2022). Kebahagiaan dalam Pandangan Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dan Relevansinya Terhadap Masyarakat Moden. *Jurnal Peradaban*, 2(2), 47-66.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425–429.
- Al-Jauziyyah. (2004). *Rahasia Hati Penyakit Hati dan Obatnya*. Cendekia Sentra Muslim. Perpustakaan Kabupaten Probolinggo.
- Al-Jauziyyah. (2017). *Kunci Kebahagiaan*, terj. Abu Hayyie al-Katani. Akhbar Media, Jakarta.
- Al-Jauziyyah. (2005). *Penjagaan dan rawatan kesihatan secara Islam*. Penerbitan Seribu Dinar, Kuala Lumpur.
- Al-Qaradhawi, Y. (2008). *Mensufikan Salafi Dan Mensalafikan Sufi*. Terj. Abdul Masjid. Indonesia: Uswah.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed.; American Psychiatric Publishing: Arlington, VA, USA, 133–137.
- Amin, A. (1997). Placing Globalization. *Theory, Culture and Society*, 14(2), 123-137.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You. *Psychological Science*, 17(4), 319–325.
- Bername (2022, Disember 26). Tanah runtuh Batang Kali: Kejadian kedua terbesar melibatkan jumlah mangsa maut. *AstroAwani*. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/tanah-runtuh-batang-kali-kejadian-kedua-terbesar-libatkan-jumlah-mangsa-maut-398840>
- Cahyaning, P. W. (2022). Konsep Syukur dalam Kitab Minhājul „Ābidīn Karya Imam Al-Ghazali dan Relevansinya dengan Materi Aqidah Akhlak Kelas X Madrasah Aliyah. Disertasi Tesis. Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.
- Choirul, M. (2014). The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur dalam al-Qur‘an, Epistemé: *Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9(2), 387
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. Oxon: Routledge.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Eyra, A. (2006). Literature and Best Practice Review and Assessment: Identifying People’s Needs In Major Emergencies And Best Practice In Humanitarian Response. Department for Culture, Media and Sport.
- Fagley, N. S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 59–63.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescence: Examining Gender Differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12(2), 289–302.
- Geshina Ayu, M. S., & Nadiyah, S. M. S. (2015). Penilaian dan Pengurusan Psikologi Pemandiri Trauma. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 13(2)
- Ghazali Darussalam & Sufean Hussin. (2016). *Metodologi Penyelidikan Dalam Pendidikan*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946–955
- Hadi, A. P. (1999). *Analisis Jaringan Komunikasi Pada Kelompok Wanita Tani Mekarsari Kecamatan*

- Dramaga Kabupaten Bogor*. Bogor.
- Ibanez, P., Bonnet, A. M., Debarges, B., Lohmann, E., Tison, F., Pollak, P., Agid, Y., Durr, A. & Brice, A. (2004). Causal relation between alpha-synuclein gene duplication and familial Parkinson's disease. *Lancet*, 364(9440), 1169-1171.
- Ibn Al-Najjar. (2003). *Tarikh al-Madinah al-Munawwarah (al-Durrah al-Thaminah fi Akhbar al-Madinah)*. Dar al-Zaman, Madinah.
- Ibn Qayyim. (1355). *Madarij al-Salikin*. Radwan Jama Radwan, Al-Mukhtar Foundation, Cairo.
- Info Bencana JKM (2023). Mangsa Banjir. *InfobencanaJKM*. Dicapai dari <https://infobencanajkmv2.jkm.gov.my/portal/index> pada 1 Jun 2023.
- Jacobs, S., Hansen, F., Kasl, Ostfeld, A., Berkman, L., & Kim, K. (1990). Anxiety disorders in acute bereavement: Risk and risk factors. *Journal of Clinical Psychiatry*, 51, 2697274.
- Jarman A., & Irfan, W. A. (2021). Kunci Kebahagiaan Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *AL-BANJARI*, 20(1), 41-55
- Johan Satria, P., Ratih, A. L., Rina, R., & Melok, R. K. (2019). Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Emosi Positif. *ABDI*, 4(2), 59-65.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). Modul Minda Sihat. Info Sihat. https://www.infosihat.gov.my/images/media_sihat/garis_panduan/pdf/Modul%20Minda%20Sihat.pdf
- Kowalik, J., Weller, J., Venter, J., & Drachman, D.(2011). Cognitive behavioral therapy for the treatment of pediatric posttraumatic stress disorder: A review and meta-analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 405–413.
- Kubler Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan. University Michigan.
- Matthews, D. A., McCullough, M. E., Larson, D. B., Koenig, H. G., Swyers, J. P., & Milano, M. G. (1998). Religious commitment and health status: A review of the research and implications for family medicine. *Archives of Family Medicine*, 7(2), 118.
- Miriam, O. (2018). *Ibn Qayyim al-Jawziyya and the Devine Attributes*. Rationalized Traditionalistic Theology, Brill, 104.
- Mohd Nasir, O. (2010). *Falsafah Akhlak*. National University of University Press.
- Muhammad bin Abi Bakr Ibnu al-Qayyim Al-Jauziyyah, *Miftah Dar al-Sa'adah* (Makkah: Dar 'Alam al-Fawaid, 1432), bk. Jilid 1, 295
- Mohamed Najib, A. (2015). *Methodology In Behavioural Research*. UTM Press, Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohammad Syafiq, I. (2021). *Erti Kesabaran Ibn Qayyim Al-Jawziyyah*. ABIM Press PLT. Kuala Lumpur.
- Mohd Shaffie Abu Bakar. (1991). *Metodologi Penyelidikan*(2nd ed.). Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Nanaimo Community Hospice (1979). Our Program. Dicapai pada 24 Januari 2023 daripada <https://www.nanaimohospice.com/our-programs>
- National Institute of Mental Health. (2023). Post Traumatic Stress Disorder. Dicapai daripada <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd> pada 5 Julai 2023.
- Neimeyer, R. A. & Caciatore, J. (2016). *Techniques of Grief Terapy: Assessment and Intervention* (ed. Neimeyer, R. A.) 3–13 (Routledge, New York).
- Nirwana, S., & Zulkifley, H. (2016). Pantun melayu sebagai cerminan kebitaraan perenggu minda melayu. *Jurnal Melayu*, 15(2), 145–159.
- Nurin Safwani, A. R., Alifah, M. A. H. & Mohd Zamrus, M. A. (2022). Keperluan Ruang Terapi Minda di Sekolah-Sekolah Sebagai Alternatif Sesi Kaunseling. USIM Research Repository System.
- Sabitha, M. (2005). *Kaedah Penyelidikan Sains Sosial*. Prentice Hall/Pearson: Selangor, Malaysia
- Schnitker, S. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280.
- Shihab, A. D. A. H. A. H. (2001). *Tuhfah al-Muhtaj bi Sharh al-Minhaj*. Beyrut, Dar al-Kitab al-

- 'Ilmiyyah, 275.
- Rajkumar, S. V., Dispenzieri, A., Lacy, M. Q., Hayman, S. R., Buadi, F. K., Zeldenrust, S. R., Dingli, D., Russell, S. J., Lust, J. A., Greipp, P. R., Kyle, R. A. & Gertz, M.A. (2008). Improved survival in multiple myeloma and the impact of novel therapies. *Blood*, 111(5), 2516-2520.
- Thomas, R. M., & Schnitker, S. A. (2016). Modeling the effects of within-person characteristic and goal-level attributes on personal project pursuit over time. *Journal of Research in Personality*, 69(1), 206-217
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1729.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F.N, Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40–48.
- Weir, K. (2020, April 1). Grief and COVID-19: Mourning our bygonelives. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/grief-covid-19>
- WHO (2023). WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. World Health Organization. Dicapai daripada <https://covid19.who.int/?mapFilter=cases> pada September 2023.
- Zidni, N. N., & Zaizul, A. R. (2017). Perbandingan Proses Tazkiyah al-Nafs Menurut Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim. Al-Turath, *Journal of al-Quran and al-Sunnah*, 2(1)
- Zisook, S., Shuchter, S. R., Sledge, P. A., Paulus, M., & Judd, L. (1994). The spectrum of depressive phenomena after spousal bereavement. *SS*, 55, 29736.