

# Pegangan agama kukuh mampu atasi tekanan

B.H. M/S 15.5.07

Oleh Haslinda Abdullah

**T**AHUN baru 2007 memberikan harapan dan semangat baru kepada semua lapisan rakyat Malaysia untuk menghadapi masa depan dengan lebih cemerlang. Namun, masalah penyakit mental yang melanda masyarakat Malaysia harus diberi perhatian utama sekiranya matlamat menjadikan Malaysia sebuah negara maju pada 2020 mahu direalisasikan.

Tekanan yang dialami akibat daripada persejagatan dunia serta maklumat yang melimpah ruah semakin dirasakan oleh semua kaum di Malaysia. Kejadian yang berlaku akhir-akhir ini seperti kes bunuh diri, bunuh suami ataupun isteri serta anak, amuk dan pelbagai lagi memberi isyarat kepada pihak yang berkenaan betapa perlunya dilakukan sesuatu untuk membanteras perkara ini daripada terus berleluasa.

Fenomena yang dapat kita lihat ini adalah cetusan awal kepada keadaan yang lebih hebat lagi seandainya negara ingin mencapai wawasan yang diidam-idamkan. Dalam konteks ini, penulis ingin mengemukakan kaedah yang digunakan oleh Islam untuk membendung masalah tekanan yang dialami manusia daripada terus merebak dan memberikan kesan negatif kepada masyarakat.

Keadaan tidak stabil yang berlaku kini adalah hasil daripada tingkah laku ma-

juga akan membolehkan manusia menghindari kehidupan dunia yang berasaskan keseronokan semata-mata, justeru, dapat mengelakkan diri daripada terbabat dengan hutang yang melampau. Dengan ini, Islam mengurangkan perasaan yang berlandaskan material serta rasa tidak puas hati yang mungkin wujud hasil daripada perasaan negatif seterusnya meredakan tekanan dialami.

Bagi masyarakat Melayu yang kebanyakannya beragama Islam, mereka seharusnya mempunyai asas yang kukuh dalam menangani permasalahan global yang melanda. Kenyataan ini berdasarkan kajian yang dilakukan pengkaji Barat. Mereka mendapati ada kaitan positif antara meditasi dan tahap ketahanan terhadap tekanan.

Namun, kebanyakan berita mengenai amuk yang berlaku di Malaysia berlaku di kalangan Melayu beragama Islam. Dari pada analisis penulis, kebanyakan yang berhadapan dengan masalah ini rata-rata gagal melaksanakan ajaran umat Islam secara praktikal. Walaupun kenyataan ini amat berat untuk dinyatakan tetapi inilah yang melanda umat Islam sekarang. Asas yang ada pada diri mereka amat rapuh dan mudah dirungkai.

Bagi masyarakat Islam, tekanan yang dihadapi dalam kehidupan seharian boleh direedakan dengan bersembahyang lima waktu sehari semalam dan ia perlu di-

Walau apapun faktor yang menyebabkan seseorang itu melakukan kesalahan, mereka masih lagi boleh bertaubat dan menginsafi perbuatan yang lalu. Terlajak perahu boleh diundur, terlajak perbuatan badan binasa, pepatah Melayu lama ini sebenarnya tidaklah seratus peratus benar, kerana menurut Islam, sekiranya seseorang terlajak melakukan perbuatan yang dilarang, mereka digalakkan untuk memohon keampunan daripada Allah SWT dan sekiranya ia dilakukan dengan ikhlas dan suci hati maka Allah akan mengampunkan perbuatan berkenaan. Secara tidak langsung, pemahaman yang begini akan memberikan seseorang semangat untuk terus mengemudi hidup mereka dengan lebih teratur dan dinamik.

Salah satu ajaran Islam yang mendidik umatnya dalam menangani tekanan ataupun apa jua masalah yang dihadapi ialah sabar. Sabar mampu memberikan kesan yang berbeza kepada si penggunaanya. Dari perspektif Islam, dengan mengamalkan sifat sabar seseorang individu sebenarnya berjaya mengawal nafsu serta emosi dirinya sendiri.

Walaupun tidak mudah tetapi ia boleh dilakukan. Bagi penganut agama lain, seperti Buddha dan Hindu seseorang yang berjaya mengawal nafsu serta emosinya sendiri, maka mereka digolongkan sebagai orang yang berjaya dalam hidup mereka. Keupayaan untuk mengendali emosi serta

dengan sebenar-benarnya, apa yang diktakan oleh pepatah Melayu lama iaitu 'cubit peha kiri, peha kanan akan turut terasa' akan menjadi kenyataan.

Pemupukan konsep persaudaraan dan juga sokongan moral yang diperoleh daripada masyarakat sekitar adalah perkara serius yang perlu diberikan perhatian. Apa yang berlaku kepada bekas penagih serta banduan menjadi paling nyata di mana tanpa sokongan sosial daripada masyarakat sekitar mereka akan terjerumus kembali ke lembah yang tidak diinginkan. Masalah ini mungkin tidak dirasakan sebagai masalah peribadi kerana tidak membabitkan saudara mara ataupun keluarga kita, tetapi ia sudah pasti akan merebak dan berakar umbi dalam sesebuah masyarakat sekiranya ia terus dibiarkan.

Oleh yang demikian Islam amat menggalakkan umatnya untuk mengamalkan konsep ini. Penerimaan serta sokongan yang diterima oleh mereka akan sedikit sebanyak memberikan kekuatan untuk bangkit kembali dan mendorong mereka untuk menginsafi perbuatan mereka yang lampau.

Keharmonian serta ketenangan yang dimiliki oleh rakyat sesebuah negara akan secara tidak langsung mempengaruhi perkembangan serta kemajuan negara tersebut. Islam sekali lagi menganjurkan suatu konsep asas yang perlu dilakukan oleh semua individu iaitu doa dalam mencari

manusia itu sendiri yang penuh dengan masalah psikologi ataupun kerohanian. Ia berdasarkan kepada huraian mengenai fitrah itu sendiri iaitu keadaan 'semula jadi manusia' yang penuh dengan ciri-ciri positif seperti baik, adil, sentiasa menuju kebenaran, ikhlas dan sebagainya.

Oleh yang demikian apabila manusia itu sendiri cuba bertingkah laku serong, dengan sendirinya keseimbangan perasaan dan juga mental akan tergugat sehingga wujud ketidakharmonian antara kedua-dua elemen itu.

Apa yang berlaku akhir-akhir ini amat jelas menunjukkan bahawa tingkah laku manusia itu sendiri yang membuatkan mereka berada dalam keadaan meracau serta kacau-bilau. Sebagai contoh, kejadian membunuh anak serta cubaan untuk membunuh diri akibat bebanan hutang yang melampau yang berlaku di Selangor baru-baru ini adalah hasil daripada keadaan mental yang tidak seimbang. Dalam Islam, keadaan ini boleh dielakkan sekiranya seseorang itu berpegang kepada konsep tauhid dan iman.

Konsep ini seharusnya ada dalam minda setiap individu yang mengakui bahawa hanya Allah untuk disembah, secara tidak langsung mereka akan mengakui bahawa ketidakadilan tidak akan berlaku dan balasan daripada Allah akan terlaksana dengan justifikasi adil serta bijaksana.

Dengan pegangan agama yang kukuh

lakukan dengan kefahaman dan kesedaran yang jelas. Sembahyang yang dilakukan secara teratur dimulai dengan niat dan mengambil air sembahyang adalah satu latihan untuk kebersihan fizikal mahupun mental. Jiwa serta persekitaran yang bersih ini akan seterusnya memberikan ketenangan kepada yang menghayatinya. Perspektif Islam ini disokong kajian yang mendapati bahawa mereka yang melakukan meditasi akan membina kehidupan yang aman dan gembira serta tidak lekas berputus asa dalam keadaan yang tertekan.

Selaras dengan pembangunan pesat yang berlaku, masyarakat Malaysia juga turut terperangkap dengan penyakit sosial yang mengiringi kemajuan itu. Berada dalam iklim yang kondusif, penyakit ini semakin dirasakan apabila penangkapan yang dilakukan di sebuah disko di sekitar Kuala Lumpur baru-baru ini turut membabitkan ibu dan anaknya yang berusia belasan tahun. Tidak kira budaya ataupun kaum, perkara ini perlu dilihat secara serius oleh semua pihak.

Dalam konteks ini, Islam turut menyediakan beberapa kaedah alternatif bagi umatnya yang terlanjur melakukan kesalahan. Berlandaskan maksud 'insan' itu sendiri iaitu pelupa, Islam menyediakan pakej istimewa untuk dihayati dan dipraktikkan oleh umatnya. Taubat dan Istighfar adalah jalan alternatif yang boleh dipilih oleh umatnya yang melakukan kesalahan.

mengekang seseorang individu untuk berasa bercelaru dan tertekan yang akhirnya membawa kepada kekacauan minda dan seterusnya mengalami penyakit mental.

Di Malaysia, salah laku serta penyakit mental yang melanda masyarakat negara ini adalah perkara penting yang perlu ditangani bersama. Gejala keabjatan akhlak, kekacauan jiwa dan keruntuhan nilai budaya serta sosial ini akan melahirkan generasi lesu, beku serta tidak progresif.

Apabila ia berlaku, budaya serta dunia luar akan dengan mudah menyerap masuk seterusnya menghancurkan nilai murni masyarakat serta generasi muda yang akan datang. Pembinaan negara bangsa yang dicanangkan oleh kerajaan akan tinggal harapan dan impian semata-mata seandainya bangsa serta rakyat negara ini dengan mudah hanyut mengikut peredaran arus global. Bagi masyarakat berbilang bangsa seperti Malaysia, perpaduan yang sedia ada amat mudah untuk diracik sekiranya tidak dijaga rapi.

Islam menyediakan acuan yang amat sesuai untuk dilaksanakan dalam kehidupan bermasyarakat, iaitu konsep 'brotherhood' ataupun persaudaraan. Konsep persaudaraan ini amat ditekan dan digalakkan dalam menjalani kehidupan sehari-harian. Konsep ini memberi fokus kepada persepakatan dan juga toleransi antara satu sama lain. Sekiranya dijiwai konsep ini

keadamaian. Dengan memohon kepada Allah SWT, seseorang individu berupaya mencorak kehidupan mereka yang seterusnya. Apa yang dapat kita lihat di sebalik doa ini ialah objektif ataupun matlamat yang ingin dicapai oleh si pemohon. Setiap individu mahupun organisasi perlu mempunyai matlamat untuk bergerak ke arah matlamat berkenaan. Oleh demikian, doa ataupun matlamat tanpa disertai usaha yang setimpal untuk mencapai matlamat tersebut adalah suatu perbuatan yang sia-sia lagi merugikan.

Dalam konteks ini, Islam menggalakkan umatnya untuk berdoa kerana dengan berdoa mereka akan berasa tenang apabila sesuatu tujuan ataupun kehendak tidak dapat dicapai disertai usaha yang bersungguh-sungguh disamping keredaan Allah SWT pasti akan mencapai kejayaan.

Bagi Malaysia iaitu sebuah negara Islam, pembudayaan konsep dianjurkan oleh Islam seharusnya diterjemahkan dalam kehidupan seharian. Ia perlu dijadikan asas yang kukuh dalam pembinaan individu serta pembentukan keluarga, bangsa serta masyarakat sekiranya ingin menjadi sebuah negara yang disanjung, dikagumi dan dihormati.

---

Penulis adalah Pensyarah Psikologi  
Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra  
Malaysia (UPM)