

PENDEKATAN PSIKOLOGI NABAWI SEBAGAI INTERVENSI MENANGANI DEPRESI DALAM KALANGAN MASYARAKAT

NABAWI PSYCHOLOGICAL APPROACH AS AN INTERVENTION TO DEAL WITH DEPRESSION AMONG THE COMMUNITY

Abu Dzar Ahmad¹
Ahmad Haiqal Fitri Ahmad Fuad¹
Mohammad Haafiz Aminuddin Mohd Azmi¹
Muhamad Razif Ahmad¹
Raja Nurul Hafizah Raja Ismail¹

¹Fakulti Pengajian Islam, Universiti Islam Pahang Sultan Ahmad Shah (UnIPSAS)

*Corresponding author: email: hafizah@unipsas.edu.my

Article history

Received date : 28-11-2023
Revised date : 29-11-2023
Accepted date : 20-11-2023
Published date : 31-12-2023

To cite this document:

Ahmad, A. D., Ahmad Fuad, A. H. F., Mohd Azmi, M. H. A., Ahmad, M. R., & Raja Ismail, R. N. H. (2023).. Pendekatan psikologi nabawi sebagai intervensi menangani depresi dalam kalangan masyarakat. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 8 (59), 372 – 383.

Abstrak: *Depresi merupakan reaksi kemurungan normal kepada tekanan diri dengan perasaan cemas dan kebimbangan yang berturut-turut memungkinkan individu tersebut dilanda keresahan. Gangguan kerisauan ini boleh membuat hidup seseorang itu tidak tenteram kerana jiwa dan akal diganggu kemurungan. Namun, persekitaran komuniti boleh dicegah melalui bimbingan psikologi yang berautoriti. Bimbingan psikologi tersebut perlu disulami dengan elemen-elemen nabawi bagi menghindarkan seseorang ditimpa depresi. Kes-kes yang berlaku terhadap individu yang depresi akibat persekitaran yang negatif berpunca kerana pergeseran sosio masyarakat melibatkan semua peringkat dalam komuniti amat membimbangkan. Sehubungan itu, pendekatan psikologi nabawi wajar diimplementasikan berdasarkan pendekatan Nabi SAW. Implementasi psikologi nabawi mampu merawat golongan komuniti yang depresi seperti kesedihan yang melampau, mengasingkan diri, mencederakan diri termasuk cubaan membunuh diri. Artikel ini menggunakan konsep tematik dan analisis kandungan berdasarkan olahan para ulama di samping buku-buku, jurnal dan lain-lain. Artikel ini bertujuan untuk mendapatkan input yang dapat menyokong hasil dapatan dan kajian yang dijalankan. Hasil kajian mendapati psikologi nabawi merupakan solusi untuk golongan komuniti yang mengalami depresi. Justeru, pembangunan moral insan seperti menerapkan nilai sabar, elakkan berputus asa, sentiasa berlapang dada, bersangka baik dan berinteraksi secara harmoni berdasarkan pendekatan yang dipandu Nabi SAW boleh membudayakan kehidupan yang sihat dan berkualiti.*

Kata Kunci: *psikologi nabawi, solusi, komuniti, depresi.*

Abstract: *Depression is a common psychological response to personal stress, characterised by recurring emotions of fear and concern that cause the individual to experience distress. This condition can significantly disrupt an individual's life, as it causes profound restlessness and mental distress due to depression. Nevertheless, community environments can be averted by the use of authoritative psychological guidance. To prevent a person from succumbing to depression, it is necessary to incorporate prophetic components into mental health intervention. The occurrence of depression in individuals as a result of a negative environment is a concerning consequence of the socio-societal transformation affecting all segments of the community. Hence, the nabawi psychological approach ought to be applied in accordance with the methodology of the Prophet Muhammad SAW. Nabawi psychology can effectively address the mental health concerns of depressed community groups, including symptoms such as profound melancholy, social withdrawal, self-inflicted damage, and even suicide attempts. The process of selecting and gathering hadith involves a thematic analysis of hadith (known as al-Hadith al-Mawdu'i) centred around the theme of the prophetic ways for extreme sadness, suicidal thoughts or attempts, and isolate themselves from others. The study's findings indicate that nabawi psychology offers a viable alternative for communal groups experiencing depression. Therefore, the cultivation of a healthy and high-quality life can be achieved through human moral development, which involves embodying characteristics such as patience, perseverance, open-mindedness, critical thinking, and harmonious interaction, all guided by the teachings of the Prophet SAW.*

Keywords: *Nabawi psychology, intervention, community, depression*

Pendahuluan

Golongan berperingkat dalam kalangan komuniti terutama golongan muda kerap kali dihimpit tekanan sosial telah memberi kesan terhadap kesejahteraan mental mereka. Tekanan diri yang melanda sama ada dalam bentuk masalah kewangan, pendidikan serta kehancuran harapan keluarga telah menjadikan keadaan psikologi mereka dibebani dalam konteks jangka masa panjang lebih-lebih lagi perihal tersebut mengganggu perkembangan positif seseorang (Miskahuddin, 2020).

Gangguan perasaan yang disebut sebagai kemurungan atau depresi menyebabkan seseorang itu cepat marah, hilang minat dalam melakukan aktiviti seharian, rasa sedih yang berpanjangan serta rasa keletihan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Menurut *Utusan Malaysia* (Nur Syazwani Md. Paing, 1 Julai 2022), depresi ialah salah satu gangguan kesihatan mental yang banyak melibatkan golongan remaja. Mereka akan berasa kesepian dan perlu berinteraksi dengan orang lain. Penghidap depresi selalunya berasa putus asa, tidak berharga dan akan menyalahkan diri sendiri. Kebanyakan masalah depresi muncul kerana sikap tidak dapat menerima kekurangan diri yang dimiliki. Trauma juga menjadi penyebab utama masalah depresi kerana pesakit tidak mampu melupakan kejadian buruk yang berlaku dan menimpa mereka pada masa silam. Hal ini selari dengan kajian yang telah dibuat oleh Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada 2015. Masalah depresi yang berlaku menunjukkan lebih kurang 4.2 juta rakyat Malaysia yang berusia 16 tahun ke atas, atau 29.2 peratus populasi negara, menghidapi pelbagai masalah mental termasuk kemurungan dan depresi (Khairunneezam Mohd Noor, 2020). Menurut *Sinar Harian*, kebimbangan melampau (*anxiety*), kemurungan (*depression*) dan ketegangan jiwa (*stress*) bukan istilah gila. Malahan, kajian Kesihatan Mental Kebangsaan pada 2017 sebelum ini membuktikan sekurang-kurangnya satu daripada 10 anak muda atau 10 peratus daripada 5.5 juta belia di negara ini pernah terfikir untuk

membunuh diri (Nurul Riduan Nor Ashaha, 21 Mei 2019). Dalam statistik terbaru, negara telah mencatatkan peningkatan sebanyak 81% pada tahun 2021 dengan 1,142 kes dilaporkan berbanding 631 kes pada tahun 2020 (Mahani Ishak, 2022). Keadaan ini membimbangkan kerana ia bukan sahaja melibatkan golongan remaja bahkan turut melibatkan golongan dewasa dan kanak-kanak.

Oleh itu, Islam sering kali menganjurkan kita selaku muslim yang beriman untuk menyerahkan segala kesulitan hidup kita kepada Allah SWT. Masalah depresi ini akan dapat ditangani dengan rawatan pakar mahupun lebih efektif dengan menerapkan nilai-nilai ajaran Islam dalam hidup seseorang (Mabruratol Hasanah, 2021). Justeru, setiap individu muslim perlu meyakini bahawa pendekatan Nabi SAW merupakan rahmat yang diutuskan oleh Allah SWT kepada umatnya. Hal yang demikian, elemen-elemen yang di oleh Baginda SAW turut menyajikan solusi buat golongan remaja yang terkesan dan sedang bergelut dengan isu depresi ini. Artikel ini ditulis untuk menerangkan bagaimana psikologi nabawi digunakan sebagai intervensi bagi mengatasi masalah yang kian menghimpit golongan remaja kini (Ernadewita & Rosdialena, 2019). Elemen terpenting yang digarap oleh Nabi SAW terletak pada ketenangan dan kemampuan untuk mengawal diri apabila diuji dengan kesulitan yang menerpa dalam kehidupan seharian. Dalam konteks remaja yang mengalami depresi, penerapan solusi-solusi ini dapat berfungsi sebagai asas dalam pemulihan dan pemeliharaan kesihatan psikologi mereka (Nozira Salleh et al, 2022).

Metodologi

Artikel yang dihasilkan ini diolah dan dielaborasi daripada sumber primer dan sekunder. Penyajian hadis-hadis Nabi SAW yang disingkap dapat membantu golongan remaja yang diuji dengan masalah depresi. Artikel ini juga menggunakan konsep tematik dan analisis kandungan berdasarkan olahan para ulama di samping buku-buku, jurnal dan lain-lain. Artikel ini menggunakan konsep tematik dan analisis kandungan daripada teks-teks agama samada dalam bentuk ayat al-Quran ataupun hadis-hadis Nabi SAW. Ini bertujuan untuk mendapatkan input yang dapat menyokong hasil dapatan dan kajian yang dijalankan. Hadis-hadis Nabi SAW yang dipilih telah diambil daripada kitab Sahih al-Bukhari yang mengumpulkan riwayat-riwayat yang sahih daripada Baginda SAW. Hadis-hadis ini merupakan solusi yang cuba diutarakan bagi empat (4) ciri-ciri utama depresi seperti yang terkandung dalam Diagnostic Statistical Manual for Mental Disorder (DSM) yang digunakan secara meluas dalam proses untuk melakukan diagnosis kepada pesakit depresi.

Hasil dan Perbincangan

Kesedihan Yang Melampau

Fitrah sesama insani tidak hanya berkisar tentang hidup dan mati bahkan menyentuh berbagai ragam dan perasaan yang melengkapkan kewujudan dan keberadaan kita di dunia. Sebagai manusia yang kompleks, elemen sosial dan emosional perlu memiliki perasaan yang pelbagai seperti gembira, curiga, benci termasuk sedih. Perasaan yang menyelubungi kesedihan yang melampau menyebabkan kemurungan seseorang manusia itu menular kerana emosi manusia merupakan keunikan yang tersendiri (Raihanah, 2016). Perasaan rasa ini merupakan satu tindakbalas yang sinonim dengan kejadian atau pengalaman yang menyedihkan seperti kehilangan seseorang, kegagalan dalam hidup dan kejatuhan sesuatu yang tidak dapat digambarkan (Faizatul Najihah Mohd Azama & Faudzinaim Badaruddin, 2016).

Kesedihan yang melampau ini juga kadangkala boleh mendorong manusia untuk bersikap agresif. Menurut sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik RA, Nabi SAW pernah menegur seorang wanita yang sedang menangis di kubur kerana kematian anaknya, namun wanita tersebut telah bertindak memarahi Nabi SAW dengan berkata:

إِلَيْكَ عَنِّي فَإِنَّكَ لَمْ تُصَبِّ بِمُصِيبَتِي

Maksudnya: Menjauhlah engkau daripada aku, sesungguhnya engkau tidak diuji dengan ujian aku.

[Al-Bukhari, Kitab *al-Janaiz*, Bab *Ziarah al-Kubur*, No. 1283]

Meskipun wanita tersebut memberikan respon sedemikian kerana tidak mengenali Baginda SAW, namun ini sebenarnya merupakan tindakbalas yang terhasil akibat depresi yang dialami oleh wanita tersebut apabila diuji dengan kesedihan yang melampau. Bahkan al-Qurtubi (Ibn Hajar al-Asqalani, 2001) menyatakan bahawa Nabi SAW menegur wanita tersebut kerana terzahirnya sedikit ratapan dalam tangisan wanita tersebut.

Mengasingkan Diri

Mengasingkan diri juga dianggap sebagai salah satu ciri depresi yang signifikan. Individu yang sedang bergelut dengan depresi cenderung untuk tidak melibatkan diri mereka dalam kegiatan sosial (Subandi, 2011). Penurunan minat terhadap interaksi sosial, mengelakkan diri daripada persoalan masyarakat serta pandangan negatif terhadap dunia luar banyak mendorong berkembangnya perilaku ini. Hal ini dinyatakan dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibn Masud RA,

عن ابن مسعود، قال: لَمَّا سَارَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى تَبُوكَ، جَعَلَ لَا يِرَّأَلُ يَتَخَلَّفُ الرَّجُلُ. فَيَقُولُونَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، تَخَلَّفَ فُلَانٌ. فَيَقُولُ: دَعُوهُ، إِنْ يَكُنْ فِيهِ خَيْرٌ فَسَيَلْحَقُكُمْ، وَإِنْ يَكُنْ غَيْرَ ذَلِكَ فَقَدْ أَرَاكُمْ اللَّهُ مِنْهُ. حَتَّى قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، تَخَلَّفَ أَبُو ذَرٍّ، وَأَبْطَأَ بِهِ بَعِيرُهُ. قَالَ: وَتَلَوَّمْ بَعِيرُ أَبِي ذَرٍّ، فَلَمَّا أَبْطَأَ عَلَيْهِ أَخَذَ مَتَاعَهُ، فَجَعَلَهُ عَلَى ظَهْرِهِ، وَخَرَجَ يَتَّبِعُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. وَنَظَرَ نَاطِرٌ، فَقَالَ: إِنَّ هَذَا لَرَجُلٌ يَمْشِي عَلَى الطَّرِيقِ! فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُنْ أَبَا ذَرٍّ. فَلَمَّا تَأَمَّلَهُ الْقَوْمُ، قَالُوا: هُوَ – وَاللَّهِ – أَبُو ذَرٍّ! فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: رَحِمَ اللَّهُ أَبَا ذَرٍّ، يَمْشِي وَحْدَهُ، وَيَمُوتُ وَحْدَهُ، وَيُبْعَثُ وَحْدَهُ. فَضْرَبَ الدَّهْرُ مِنْ ضَرْبِهِ، وَسِيرَ أَبُو ذَرٍّ إِلَى الرَّبَذَةِ. فَلَمَّا حَضَرَتْهُ الْوَفَاةُ أَوْصَى امْرَأَتَهُ وَغُلَامَهُ، فَقَالَ: إِذَا مِتُّ فَاغْسِلَانِي، وَكَفِّنَانِي، وَضَعَانِي عَلَى الطَّرِيقِ، فَأَوَّلُ رَكْبٍ يَمُرُّونَ بِكُمْ فَقُولَا: هَذَا أَبُو ذَرٍّ. فَلَمَّا مَاتَ فَعَلَا بِهِ ذَلِكَ، فَاطَّلَعَ رَكْبٌ، فَمَا عَلِمُوا بِهِ حَتَّى كَادَتْ رُكَابُهُمْ تَوَطُّأُ السَّرِيرِ. فَإِذَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْعُودٍ فِي رَهْطٍ مِنْ أَهْلِ الْكُوفَةِ، فَقَالَ: مَا هَذَا؟ قِيلَ: جِنَازَةُ أَبِي ذَرٍّ. فَاسْتَهَلَّ ابْنُ مَسْعُودٍ يَبْكِي، وَقَالَ: صَدَقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَرَحِمُ اللَّهُ أَبَا ذَرٍّ! يَمْشِي وَحْدَهُ، وَيَمُوتُ وَحْدَهُ، وَيُبْعَثُ وَحْدَهُ. فَنَزَلَ، فَوَلِيَهُ بِنَفْسِهِ، حَتَّى أَجَنَّهُ

Mencederakan dan Membunuh Diri

Perbuatan atau cubaan membunuh diri merupakan salah satu perkara yang mengganggu mental seseorang khususnya apabila seseorang itu dilanda depresi atau kemurungan (Sukino, 2018). Meskipun bergitu, tidak semua pengidap depresi mempunyai kecenderungan membunuh diri. Menurut *Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM), antara salah satu ciri yang

menunjukkan individu mengalami depresi adalah pemikiran berulang tentang kematian, idea membunuh diri sering berulang tanpa rancangan khusus untuk membunuh diri atau percubaan membunuh diri atau seseorang itu mempunyai rancangan yang khusus untuk menamatkan riwayatnya.

Kecenderungan untuk membunuh diri atau menamatkan riwayat hidup sendiri merupakan kemuncak bagi individu yang sedang bergelut dengan masalah ini. Hal ini juga sebenarnya merupakan satu kebiasaan yang wujud dalam diri makhluk yang bergelar manusia. Mereka cenderung untuk membuat keputusan kematian apabila diuji dengan ujian yang dahsyat (Mutaqin, M,Z, 2022). Hal ini dapat disingkap di dalam sebuah al-Quran apabila Allah SWT menceritakan kisah Maryam yang menahan kesakitan yang melampau ketika hendak melahirkan anak. Firman Allah SWT dalam Surah Maryam, 23 yang bermaksud:

“Maka rasa sakit melahirkan anak memaksa dia (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia (Maryam) berkata: “Aduhai, alangkah baiknya aku mati sebelum ini dan aku menjadi sesuatu yang tidak bererti, lagi dilupakan”.

Ibn Kathir (1997) dan al-Baghawi (1989) ketika mentafsirkan ayat ini menyebut bahawa Maryam mengharap kematian kerana telahpun mengetahui bahawa beliau akan diuji dengan ujian yang dahsyat kerana kandungannya itu. Kaumnya sendiri tidak mempercayainya bahkan telah melontarkan tuduhan zina kepada beliau.

Fenomena membunuh diri ini turut disokong di dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Jundab bin Abdillah RA, Nabi SAW pernah bersabda:

كَانَ فِيْمَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ رَجُلٌ بِهِ جُرْحٌ، فَجَزَعَ فَأَخَذَ سِكِّينًا فَحَزَّ بِهَا يَدَهُ، فَمَا رَقَا الدَّمَ حَتَّى مَاتَ، قَالَ اللهُ تَعَالَى: بَادِرْنِي عَبْدِي بِنَفْسِهِ، حَرَّمْتُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ.

Maksudnya: Ada seorang lelaki dalam kalangan umat sebelum kalian yang tercedera, dia tidak dapat menahan kesakitannya itu lalu dia mengambil pisau lalu menoreh dan melukakan tangannya. Maka darah mengalir keluar sehinggalah dia mati. Allah SWT berkata: Hamba-Ku telah mendahului Aku dengan (membunuh) dirinya, maka Aku mengharamkan baginya syurga.

[Al-Bukhari, Kitab *Ahadith al-Anbiya* 'Salawatullah 'Alayhim, Bab *Ma Zukira 'am Bani Israil*, No. 3463]

Kecenderungan untuk menamatkan riwayat hidup sendiri apabila diuji dengan sesuatu kesakitan atau kesulitan yang dahsyat merupakan satu kebiasaan dalam diri manusia. Namun, perlu ditegaskan bahawa kebiasaan ini sepatutnya sentiasa dipandu oleh anjuran agama kerana manusia ditegah daripada melakukan perbuatan ini bahkan Allah SWT mengharamkan syurga bagi golongan ini. Al-Syatibi (2008) menjelaskan ajaran Islam tertegak di atas 5 masalah yang utama yang diterajui oleh masalah penjagaan jiwa. Maka oleh kerana besarnya dosa membunuh diri, maka Allah SWT telah menyediakan neraka jahannam untuk pelakunya. Qadi Iyyad (1998) turut menambah bahawa orang yang mati kerana bunuh diri akan dimasukkan oleh Allah SWT ke dalam neraka namun bukan untuk selamanya.

Solusi Pendekatan Nabawi Dalam Menangani Masalah Depresi

Menerapkan Nilai Sabar

Penerapan nilai dan sifat sabar memainkan peranan penting apabila seseorang diuji dilanda sama ada secara langsung atau tidak langsung (Damayanti, 2013). Sifat sabar merupakan salah satu sifat yang terpuji dan memandu manusia agar sentiasa mendidik jiwa ke arah yang harmoni. Bahkan menyemai ketenteraman diri ketika mengambil keputusan dan bertindak dengan rasional tatkala emosi yang bergeseran tidak dapat dibendung dengan persekitaran yang menekan (Abu Dzar Ahmad et al, 2023). Berdasarkan konteks interaksi sosial, kesabaran dapat membantu menangani konflik yang kompleks dengan sikap yang lebih tenang, empati, mendengar dengan penuh perhatian dan berlapang dada (Ku Zaimah Che Ali & Mardzelah Makhsin, 2019).

Berpandukan sebuah riwayat daripada Nabi SAW, baginda telah menasihatkan wanita yang kematian anaknya supaya bersabar. Sabda Nabi SAW:

إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى

Maksudnya: Sesungguhnya sabar itu adalah ketika hentaman yang pertama (ketika mulanya musibah).

[Al-Bukhari, Kitab *al-Janaiz*, Bab *Ziarah al-Kubur*, No. 1283]

Al-Khattabi (Ibn Hajar Al-Asqalani, 2001) menjelaskan bahawa sabar yang dipuji itu adalah bersabar ketika diuji dengan musibah yang datang secara tiba-tiba, adapun bersabar selepas daripada itu tidaklah dipuji kerana hari-hari yang berlalu akan menyebabkan dia terabai dengan ujian tersebut. Seseorang yang diuji juga tidak diberikan ganjaran atas musibah yang menyimpannya kerana musibah tersebut bukan daripada perbuatannya, namun dia diberikan ganjaran pahala kerana ketinggian sabarnya dan pendiriannya yang kukuh ketika diuji dengan musibah.

Al-Qurtubi (2006) turut menyatakan bahawa Nabi SAW menasihatkan wanita tersebut untuk bertaqwa dan bersabar kerana telah terzahir sedikit ratapan dalam tangisan wanita tersebut. Oleh itu, kesedihan adalah sebahagian perasaan yang akan dialami di dalam diri manusia yang normal. Nabi SAW sendiri pernah menangi pemergian anak baginda, Ibrahim, yang meninggal ketika usianya 18 bulan. Namun, perasaan yang baginda Nabi SAW alami ini didasari dengan sifat sabar. Berdasarkan sebuah riwayat daripada Anas bin Malik RA, apabila Nabi SAW menitikkan air mata melihat Ibrahim sedang nazak, Nabi SAW tetap menyebut:

إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ، وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ، وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا، وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ
لَمَحْزُونُونَ

Maksudnya: Sesungguhnya mata mengalirkan air, hati bersedih dan tidaklah kami mengatakan kecuali apa yang diredai Tuhan kami. Sesungguhnya kami bersedih di atas pemergianmu wahai Ibrahim.

[Al-Bukhari, Kitab *al-Janaiz*, Bab *Qawl al-Nabi, Inna Bika Lamahzunun*, No. 1303]

Nabi SAW tetap membiasakan diri dengan sabar meskipun diuji dengan kesedihan yang bersangatan. Sifat sabar sewajarnya tidak dianggap sebagai manifestasi akan kelemahan seseorang, tetapi sifat tersebut adalah suatu kekuatan yang menuntut kepada disiplin, kemahuan

yang jitu serta pengendalian diri yang baik. Ibn Battal (2008) turut menjelaskan kenyataan hadis ini menunjukkan keharusan untuk kita menceritakan kesedihan kita kepada orang lain. Namun, menyembunyikannya adalah lebih utama. Nabi SAW turut memuji umat Islam kerana keunikan sabar yang ada dalam urusan mereka seharian. Imam Muslim merekodkan riwayat daripada Suhayb bin Sinan RA, Nabi SAW bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ
شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Maksudnya: Amat menakjubkan urusan orang yang beriman, setiap urusannya adalah baik, dan itu tidak akan berlaku kepada seorang pun kecuali kepada orang yang beriman. Jika dia mendapat sesuatu yang menyenangkan maka dia bersyukur, itu adalah kebaikan baginya. Dan jika dia ditimpa kesusahan maka dia bersabar, itu adalah kebaikan baginya.

[Muslim, Kitab *al-Zuhd wa al-Raqaiq*, Bab *al-Mu'min Amruhu Kulluhu Khayr*, No. 2999]

Mendorong Golongan Depresi untuk Bersosial dalam Komuniti

Keinginan untuk terlibat dalam interaksi sosial menzahirkan nilai yang penting bagi perkembangan positif terhadap individu dalam komuniti (Abu Dzar Ahmad, 2019). Melibatkan diri dalam aktiviti sosial menyumbang kepada banyak kebaikan termasuk kestabilan emosi dan kemahiran interpersonal yang baik. Brown dan Brown (2006) menjelaskan bahawa interaksi sosial berpotensi untuk mengurangkan kemungkinan berlakunya penyakit mental di samping memberikan sokongan emosional yang penting.

Merujuk kepada kajian yang dibuat oleh Smith et al. (2018), keterlibatan dalam kegiatan sosial seperti individu yang aktif berorganisasi dalam mana-mana pertubuhan dalam komuniti atau menjadi sukarelawan dapat meningkatkan kepuasan hidup seseorang serta memperkukuhkan rasa seseorang itu dapat hidup bersosial. Tambahan lagi, penelitian yang telah dilaksanakan oleh Jones & Green (2019) menunjukkan bahawa individu yang terlibat secara aktif dalam interaksi sosial lebih cenderung untuk lebih bahagian.

Galakan untuk bersosial ini sebenarnya merupakan suatu anjuran dan panduan yang telah digalakkan oleh Nabi SAW terhadap umatnya. Sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abdullah Ibn 'Umar RA bahawa Nabi SAW bersabda:

الْمُؤْمِنُ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ، وَيَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ أَعْظَمَ أَجْرًا مِنَ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يُخَالِطُ
النَّاسَ، وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ

Maksudnya: Seorang mukmin yang bergaul dengan manusia dan bersabar dengan perbuatan buruk mereka, lebih besar ganjaran pahalanya berbanding seorang mukmin yang tidak bergaul dengan manusia dan tidak bersabar atas perbuatan buruk mereka.

[Ibn Majah, Kitab *al-Fitan*, Bab *al-Sabr 'ala al-Bala'*, No. 4032]

Ibn Hajar al-Asqalani (2001) menerangkan bahawa jumah para ulama berpendapat bahawa bergaul dengan masyarakat itu adalah lebih baik kerana ia mendatangkan banyak kelebihan dalam agama, seperti tersebar syiar-syiar Islam, memperkukuhkan kekuatan orang Islam, saling membantu dan lain-lain. Tambahan al-Sanadi (2010), faedah dan kebaikan bergaul dan

bersosial dengan masyarakat akan mengembalikan semangat untuk meneruskan cara berkehidupan dengan orang lain, berbeza dengan kaedah bersendirian yang faedahnya amat terhad untuk diri sendiri. Justeru, sebahagian pendapat mengatakan bersendirian dan tidak bergaul dengan sesama manusia adalah lebih baik terjamin ketenteramannya daripada persekitaran yang tidak baik, namun dengan syarat dia dapat memahami dan cakna keadaan sekeliling ().

Oleh itu, keterlibatan orang yang depresi dalam interaksi yang melibatkan pelbagai hala termasuk melibatkan diri dalam kegiatan sosial tidak hanya berfungsi untuk kesejahteraan kesejahteraan diri semata-mata bahkan berperanan dalam aktiviti sosial dan masyarakat yang lebih sihat (Abur Hamdi Usman, et al, 2020).

Sentiasa Berlapang Dada dan Bersangka Baik

Meskipun diuji dengan kesulitan, adalah menjadi satu keperluan untuk kita tetap melazimi apabila diuji dengan kesulitan hidup membentuk sikap yang positif serta melihat rintangan yang wujud sebagai satu ruang dan peluang untuk berkembang (Seligman, 2011). Southwick & Charney (2018) juga menambah bahawa berlapang dada dalam menghadapi cabaran merupakan elemen utama dalam membina dan mewujudkan ketahanan psikologi.

Justeru, interaksi sosial yang mantap dapat menjadi asas penting ketika menghadapi kesulitan (Helliwell et al., 2019). Maka keterlibatan dalam komunikasi interpersonal dengan individu yang rapat dan secara aktif dapat mengurangkan stres yang meningkat dan meningkatkan keadaan mental dan emosi seseorang. Berbicara dengan orang terdekat dan mencari sokongan sosial supaya dapat membantu mengurangkan tahap depresi dan meningkatkan kesejahteraan psikologikal. Hal ini juga dinyatakan oleh Allah SWT di dalam firmanNya di dalam Surah Hud, ayat 9 yang bermaksud:

“Dan demi sesungguhnya! Jika Kami rasakan manusia sesuatu pemberian rahmat daripada Kami kemudian Kami tarik semula pemberian itu daripadanya, mendapati dia amat berputus asa lagi amat tidak bersyukur”.

Ibn Kathir (2001) menafsirkan ayat ini dengan menyebut, Allah SWT menceritakan tentang manusia dan sifat tercela yang ada dalam diri mereka, melainkan mereka yang dikasihi oleh Allah SWT daripada kalangan orang yang beriman. Mereka (yang memiliki sifat yang tercela itu) adalah apabila mereka diuji selepas mendapat nikmat, maka mereka berputus asa daripada kebaikan yang ada pada masa hadapan serta mengingkari nikmat yang pernah dikecapi seolah-olah mereka tidak pernah melihat apa-apa kebaikan.

Kesimpulan

Memupuk nilai sabar wajar dididik dalam jiwa anak-anak sebelum mereka melangkah alam remaja. Penerapan sabar dalam penjiwaan remaja perlu dipraktikkan dalam kalangan ibu bapa terlebih dahulu supaya anak-anak dapat mengamalkan sikap sabar sebelum berhadapan dengan alam persekitaran yang lebih mencabar (Muhammad Nubli, 2007). Komuniti dan persekitaran mempunyai tanggungjawab yang lebih efesyen dan proaktif dalam melibatkan masyarakat setempat untuk membudayakan amalan-amalan yang berorientasikan agama. Seperti menyemai sifat malu, redha, syukur termasuk sabar. Oleh itu, sabar adalah sifat yang unik dan amat mencabar dalam pengamalannya berbanding sifat-sifat *mahmudah* yang lain (Rusydi Room, 2013). Oleh demikian, sifat sabar perlu diterapkan pengamalannya secara praktikal dalam aktiviti yang membabitkan komuniti. Amalan tersebut dapat menjadi rujukan para remaja di samping menyingkap kerenah dan perlakuan orang yang lebih berusia dan selain daripada

peringkat umur mereka. Sabar merupakan kenyataan yang banyak dibahaskan di dalam teks-teks pendalilan agama sama ada dibincangkan di dalam al-Quran mahupun di dalam hadis-hadis baginda Nabi SAW. Sifat sabar menjadi sunnah pengamalan sahabat RA di dalam kehidupan mereka terutama dalam kondusi dan keadaan mereka yang ditimpa musibah dan dugaan (Muaziroh, U. & Sholiha, Z.A. 2018).

Putus asa merupakan konklusi bagi orang yang menemui jalan buntu apabila masalah atau ujian menimpa mereka dan tidak dapat diharmonikan. Justeru, timbul kemarahan diri dan ketirisan dalam perlakuan serta pertuturan apabila jalan terakhir yang ditemui tidak dapat diselesaikan dengan cara yang lebih efektif dan dinamik (Al-Mazyad, A. U. 2012). Oleh itu, memupuk sikap individu mengelakkan berputus asa wajar dimulakan dengan diri sendiri terlebih dahulu bagi mengawal sifat yang negatif menular dalam tingkah laku di luar jangkaan dengan lebih parah. Masyarakat seharusnya memainkan peranan dalam mengendalikan sifat berputus asa dalam persekitaran yang melibatkan komuniti. Kewujudan pelbagai peringkat dalam komuniti sama ada perbezaan usia mahupun jantina mempunyai berbagai-bagai sikap dalam tingkah laku yang tidak konsisten dizahirkan (Nur Yani Che Hussin, 2020). Rentetan itu, persekitaran yang menekan boleh menjerumuskan seseorang itu merubahkan pandangan komuniti yang positif ke arah yang lebih negatif. Bahkan, ketidakseimbangan dalam mengawal emosi boleh menyebabkan suasana komuniti sentiasa tidak harmoni. Oleh itu, membentuk penjiwaan komuniti yang sentiasa positif, berfikiran terbuka, menghindari hal-hal yang merumitkan keadaan serta membanding-bandingkan antara satu sama lain supaya tidak berlaku sikap berputus asa (Al-Munajjid, 2014). Oleh yang demikian, menerapkan nilai murni dengan sikap berfikir sedalam-dalamnya sebelum bertindak dapat menjadikan kehidupan komuniti yang seimbang.

Sikap berinteraksi dan berkomunikasi melambangkan interpretasi peribadi seseorang. Cara komuniti berkomunikasi perlu memandang persekitaran kerana perkara yang menzahirkan budaya dan sosial masyarakat setempat. Komuniti dalam institusi keluarga, warga pendidik, rakan sekerja, jiran tetangga dan penduduk sekitar wajar didedahkan dengan elemen berlapang dada dalam berbicara yang meibatkan dua hala (Zulhammi, 2016). Cara kita menyampaikan mesej dalam komunikasi seharusnya berhemah agar dapat mengurang salah faham sekali gus boleh menguatkan lagi hubungan sesama manusia tanpa mengeruhkan lagi keadaan dan menimbulakn sakit hati yang bersarang dalam jiwa mereka yang terlibat dalam interaksi (Yusuf, Done Kahfi Ibala & Chaer, M.T. 2018).

Rujukan

- Abdullah Basmeih. 1983. Tafsir Pimpinan al-Rahman Kepada Pengertian al-Qur'an. Cet. Ke 6. Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Islam, Jabatan Perdana Menteri.
- Abu Dzar Ahmad. 2019. Kerelevanan *Uslub* Nabi SAW Dalam Komunikasi Masyarakat Masa Kini. *Al-Sirat*, Bil. 18: 185-199.
- Abu Dzar Ahmad, Ahmad Haiqal Fitri Ahmad Fuad, Mohammad Haafiz Aminuddin Mohd Azmi, Muhamad Razif Ahmad, Mohd Arif Nazri. 2023. Relevansi Sabar dalam Pembangunan Moral Komuniti Kejiranan Menurut Pendekatan Nabawi. *Islamiyyat* 45 (1) 2023, 243-252.
- Abur Hamdi Usman, Rosni Wazir, Syarul Azman Shahrudin, Nor Saleha Mohd Sallah, Mohd Norzi Nasir & Muhammad Fakhrur Razi Shahabudin. 2020. Maqam sSabar dalam Psikoterapi pemulihan Pedofilia: Kajian Terhadap Qut al-Qulub Syekh Abu Talib al-Makki (W. 996 M). *Al-Irsyad Journal of Islamic and Contemporary Issues*, Vol. 5, No. 1: 293-301.
- Brown, A., & Miller, B. (2020). The Power of Resilience: Turning Challenges into Opportunities. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 312–321.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. 2004. Sahih al-Bukhari. Penyusun: Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi. Al-Qahirah: Dar Ibnu al-Haytham.
- Al-Baghawi, Muhammad bin Hussain al-Baghawi. 1989. Tafsir al-Baghawi Ma'alim al-Tanzil. Penilai: Mohamed Abdullah al-Namr. Saudi: Dar Tayyibah.
- Damayanti Wardyaningrum. 2013. Komunikasi Untuk Penyelesaian Konflik Dalam Keluarga: Orientasi Percakapan Dan Orientasi Kepatuhan. *Jurnal Al-Azhar*, Vol. 2, No. 1.
- Ernadewita & Rosdialena. 2019. Sabar Sebagai Terapi Kesehatan. *Jurnal Kajian dan Pengembangan Umat*, Vol. 03, No. 01 : 45-65.
- Faizatul Najihah Mohd Azama & Faudzinaim Badaruddin. (2016). Nilai-Nilai Pembangunan Modal Insan Menurut Al-Ghazali. *International Journal of Islamic dan Civilization Studies*, Vol. 3, No. 1 : 11-27.
- Helliwell, J. F., et al. (2019). Social capital and prosocial behavior as sources of well-being. *Handbook of Well-Being*, 1–18.
- Ibn Battal, Ali bin Khalaf bin Battal. 2008. Syarh Sahih al-Bukhari. Penilai: Yasir bin Ibrahim al-Sabihi. Riyad: Maktabah al-Rusyd.
- Ibn Hajar Al-Asqalani. 2001. Fath al-Bari bi Syarh Sahih al-Bukhari. Penyemak: Abd al-Qadir Syaibah al-Hamad. Arab Saudi: Sahib al-Sami al-Maliki al-Amir al-Sultan bin Abd al-Aziz Aal Sa'ud.
- Ibn Kathir, Ismail bin Kathir. 1997. Tafsir al-Qur'an al-Adhim. Penilai: Sami bin Muhammad al-Salamah. Riyad: Dar Tayyibah li Nasyr wa al-Tauzi'.
- Ibn Majah, Abu Abd Allah, Muhammad bin Yazid al-Qazwini. 1997. *Sahih Sunan Ibn Majah*. Penilai: Muhammad Nasir al-Din al-Albani. Sa'udi: Maktabah al-Ma'arif li Nasyr wa al-Tauzi'.
- Ibn Qayyim Al-Jauziyah. 2019. Al-Wabil al-Sayyib wa Rafi' al-Kalim al-Tayyib. Penyemak: Abd al-Rahman Hasan Qaid. Lubnan: Dar Ibn Hazm.
- Izzah Nur Aida Zur Raffar & Salasiah Hanin Hamjah. 2022. Personaliti Bapa Menurut Perspektif Islam dan Aplikasinya dalam Keluarga. *Islamiyyat : The International Journal of Islamic Studies*, Vol. 40 (1) : 61-69.
- Jones, S., et al. (2019). Embracing Uncertainty: The Role of Acceptance and Commitment Therapy in Enhancing Psychological Flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 143–149.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. 2020. Kemurungan – apa yang perlu anda tahu. Retrieved from <https://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/2024>

- Ku Zaimah Che Ali dan Mardzelah Makhsin. 2019. Kesantunan Bahasa: Definisi dan Bahasa. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, Vol. 2, No. 1 : 81-101.
- Mabruratol Hasanah. 2021. Konsep Depresi Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologis). *Tesis Sarjana Ilmu Al-Quran dan Tafsir*. Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ).
- Mahani Ishak. 2022. Kes bunuh diri dalam negara meningkat 81 peratus tahun lalu. Berita Harian. Retrieved from <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2022/09/998721/kes-bunuh-diri-dalam-negara-meningkat-81-peratus-tahun-lalu>
- Miskahuddin. 2020. Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Quran. *Jurnal Ilmiah Al-Mua'shirah*, Vol. 17, Bil. 2 : 196-207.
- Mutaqin, M. Z. 2022. Konsep Sabar Dalam Belajar dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam. *Journal of Islamic Education: The Teacher of Civilization*, Vol. 03, No. 01 : 1-16.
- Muhammad Nubli. 2007. Proses Pembangunan Modal Insan dalam Modal Insan, Konsep, Aplikasi & Isu-Isu Kontemporari dalam Cabaran Pemerkasaan Tamadun Islam. Pahang: Penerbit Universiti Malaysia Pahang (UMP).
- Mohd Yusuf Ismail & Syed Najihuddin Syed Hassan. 2011. Pendekatan Nabawi Dalam Membentuk Remaja Muslim Sejati. *Jurnal Hadith* (Edisi Tahun Akhir), Bil. 2 : 31-45.
- Muaziroh, U. & Sholiha, Z.A. 2018. Aktualisasi Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Terhadap Kisah nabi Ayyub). *Jurnal Al-Tibyan*, Vol. 03, No. 02 : 199-216.
- Muslim, Muslim bin al-Hajaj Abu al-Hasan. 2008. Sahih Muslim. Penyusun: Mohamed Tamer. Kaherah: Matba'ah al-Madani bi Misr.
- Al-Mazyad, A. U. 2012. Penjelasan Tuntas Tentang Sabar dan Syukur sebagai Jalan Untuk Meraih Kebahagiaan. Jawa Barat: Darul Haq.
- Al-Munajjid, Muhammad Salih. 2014. Kaedah Rasulullah SAW Menegur Kesilapan. Terj: Nor Aini Ismam. Petaling Jaya: Dakwah Corner Publications Sdn. Bhd.
- Nozira Salleh, Indriaty Ismail & Sharifah Ismail. 2022. Konsep Sabar Menurut Imam Al-Ghazali (1058-1111 M) & Relevansinya dalam Mendepani Covid-19. *Islamiyyat : The International Journal of Islamic Studies*, Vol. 44 (Isu Khas 2022): 53-60.
- Nur Syazwani Md. Paing. (2022, Julai 1). Maut Ditetak Selepas Bergaduh Dengan Jiran. Utusan Malaysia. Retrieve from <https://www.utusan.com.my/>
- Nur Yani Che Hussin. 2020. Tafakkur Sebagai Intervensi Psikoterapi dalam Menghadapi Tekanan Emosi di Tempat Kerja. *Jurnal Al-Haady Fakulti Pengajian Islam KUIPSAS*, Bil. 01, (2020): 28-33.
- Nurul Riduan Nor Ashaha, (2019, Mei 21). Depresi Pembunuh Senyap Remaja Malaysia. Sinar Harian. Retrieve from <https://www.sinarharian.com.my/article/29093/suara-sinar/analisis-sinar/depresi-pembunuh-senyap-remaja-malaysia>
- Al-Nasa'i, Abdul Rahman bin Syu'aib. 1998. Sahih Sunan al-Nasa'i. Penilai: Muhammad Nasir al-Din al-Albani. Saudi: Maktabah al-Macarif li Nasyr wa al-Tauzi'.
- Al-Qadi Iyyad. 1998. Syarh Sahih Muslim li Qadi Iyyad al-Musamma Ikmal al-Mu'allim bi Fawa'id Muslim. Penilai: Yahya Isma'il. Mansourah: Dar al-Wafa' li Taba'ah wa al-Nasyr.
- Al-Qaradawi, Yusuf Abdullah. 1998. Al-Sunnah Masdaran li Ma'rifah wa al-Hadarah. Mesir: Dar al-Syuruq.
- Al-Qurtubi, Mohamed bin Ahmed bin Abu Bakr al-Andalusi al-Qurtubi. 2006. Al-Jami' li Ahkam al-Quran. Penilai: Abdullah bin Abdel Mohsein. Beirut: Muassasah al-Risalah.
- Raihanah. 2016. Konsep Sabar Dalam Al-Quran. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Humaniora*, Vol. 06, No. 01 : 40-52.
- Rusydi Room. 2013. Konsep Kesantunan Berbahasa dalam Islam. *Jurnal Adabiyah*, Vol. XIII : 223-234.

- Al-Sanadi, Mohamed bin Abdelhadi al-Sanadi. 2010. Hasyiah al-Sanadi ‘ala Musnad Imam Ahmad bin Hanbal. Penilai: Tariq ‘Awadullah. Saudi: Dar al-Mathur liNasyr wa al-Tauzi’.
- Al-Syatibi, Ibrahim bin Musa bin Mohamed al-Syatibi. 2008. Al-Muwafaqat. Penilai: Masyhur bin Hasan. Saudi: Dar Ibn Affan.
- Seligman, M. E. P. (2011). Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage Books.
- Smith, J. K. (2021). Optimism in the Face of Adversity: Building Resilience for a Brighter Future. *Journal of Applied Psychology*, 26(2), 218–227.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press.
- Sukino. 2018. Konsep Sabar Dalam Al-Quran dan Kontektualisasinya dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan. *Jurnal RUHAMA*, Vol. 1, No. 1 : 63-77.
- Subandi. 2011. Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi, Fakultas Psikologi*, Vol. 38, No. 02 : 215-227.
- Supyan Hadi. 2018. Konsep Sabar Dalam Al-Quran. *Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Hunmaniora*, Vol. 01, No. 02 : 199-216.
- Zulhammi. 2016. Tingkah Laku Sabar Relevansinya Dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Darul ‘Ilmi*, Vol. 04, No. 02 : 199-216.
- Yusuf, Done Kahfi Ibala & Chaer, M.T. 2018. Sabar Dalam Perspektif Islam dan Barat. *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, Vol. 04, No. 2 : 1-16.