

**SOLAT DAN NILAI-NILAI SPIRITUAL
DALAM MENANGANI GELISAH
DALAM KALANGAN REMAJA ISLAM:
KAJIAN DI SEKOLAH BERASRAMA PENUH
INTEGRASI (SBPI), SELANGOR**

AHMAD HISHAM BIN AZIZAN

**JABATAN AKIDAH DAN PEMIKIRAN ISLAM
AKADEMI PENGAJIAN ISLAM
UNIVERSITI MALAYA
KUALA LUMPUR
2009**

**SOLAT DAN NILAI-NILAI SPIRITUAL
DALAM MENANGANI GELISAH
DALAM KALANGAN REMAJA ISLAM:
KAJIAN DI SEKOLAH BERASRAMA PENUH
INTEGRASI (SBPI), SELANGOR**

AHMAD HISHAM BIN AZIZAN

**DISERTASI INI DIKEMUKAKAN
UNTUK MEMENUHI KEPERLUAN BAGI
IJAZAH SARJANA USULUDDIN
(SECARA DISERTASI)**

**JABATAN AKIDAH DAN PEMIKIRAN ISLAM
AKADEMI PENGAJIAN ISLAM
UNIVERSITI MALAYA
KUALA LUMPUR
2009**

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti perkaitan antara solat dan nilai-nilai spiritual dengan gelisah dalam kalangan remaja Islam di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI), Selangor. Kajian ini menggunakan penyelidikan berbentuk kajian kepustakaan serta kajian lapangan. Instrumen kajian iaitu soal selidik yang digunakan telah diubahsuai berdasarkan kepada keperluan kajian ini. Data yang diperolehi dianalisis dengan menggunakan Perisian *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 15.0. Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara solat, nilai-nilai spiritual dengan penyakit gelisah di kalangan remaja Muslim. Walau bagaimanapun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tempat tinggal responden, pendapatan ibu bapa responden dan pendidikan awal agama responden dengan masalah gelisah remaja. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa tahap kefahaman remaja Islam di SBPI, Selangor terhadap solat, nilai-nilai spiritual serta hubungan kedua-duanya dengan masalah gelisah adalah berada pada tahap yang tinggi. Ini menunjukkan responden jelas memahami bahawa solat dan nilai-nilai spiritual mampu menangani masalah gelisah di kalangan remaja ini.

ABSTRACT

The aim of this study is to identify the relationship between prayer, spiritual values and anxiety among muslim youth at The Integration Boarding School (SBPI) in Selangor. This study used library research and field research. The questionnaires used were adapted for the purpose of the study. The data collected were analyzed by using the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 15.0. Findings of the study showed that there is a significant relationship between prayer, spiritual values with anxiety among youth muslim. However, there are no significant relationship between respondent home, respondent parents earning and respondent early religion education with adolescents' problem of anxiety. Finding of the study also shown that the level of understanding among muslim youth at The Integration Boarding School (SBPI) in Selangor toward prayer, spiritual values and their correlation with anxiety problem is high. This study shows respondent really understand that prayer and spiritual values can facing the problem of anxiety among youth.

PENGHARGAAN

Alhamdulillah setinggi-tinggi kesyukuran dirafa'kan ke hadrat Ilahi kerana dengan *hidayah* dan *inayahNya* penulis berjaya menyelesaikan Disertasi yang bertajuk “Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dalam Menangani Gelisah Dalam Kalangan Remaja Islam: Kajian Di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI), Selangor” dengan sebaik mungkin. Salawat dan salam buat rasul junjungan tercinta Nabi Muhammad s.a.w., serta para sahabat dan ahli keluarga baginda s.a.w yang telah kembali ke rahmatullah. Sekalung doa buat para pejuang dan tokoh-tokoh pemikir Islam yang telah banyak berjasa dalam mempertahankan dan membawa Islam ke mercu kegemilangan. Semoga segala usaha mereka diberkati oleh Allah S.W.T. dan dapat dimanfaatkan oleh generasi manusia pada abad ke-21 ini.

Setinggi-tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih buat Prof. Madya Dr. Che Zarrina Sa'ari selaku penyelia disertasi ini yang telah banyak memberikan tunjuk ajar, dorongan, sokongan serta kerjasama yang tidak terhingga kepada pengkaji sehingga berjaya menyelesaikan kajian ini. Penghargaan terima kasih ini juga dihulurkan kepada semua warga pendidik khususnya pensyarah-pensyarah Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam di atas segala didikan, tunjuk ajar dan ilmu yang dicurahkan kepada pengkaji. Jasa kalian akan sentiasa diingati dan dihargai untuk selama-lamanya.

Sekalung penghormatan dan kasih sayang khas buat ayahanda dan bonda tercinta Azizan bin Alias dan Fauziah binti Haron atas segala kasih sayang, dorongan, sokongan serta perhatian yang tidak pernah jemu dihulurkan kepadaku selama ini. Huluran kasih dan ucapan terima kasih ini juga khas buat kekanda-kekanda tersayang serta adinda-adinda tercinta yang banyak membantu dan sentiasa menyokong segala apa yang kulakukan selama ini. Semoga kita semua menjadi permata berharga yang sentiasa bersinar dalam hidup ayah bonda tercinta, dan berguna kepada agama, bangsa dan negara Malaysia tercinta.

Titipan penghargaan dan jutaan terima kasih kepada semua sahabat-sahabatku terutama buat teman serumah yang dikasihi di atas segala sokongan, kerjasama serta sumbangan idea dan pemikiran yang diberikan. Terima kasih juga buat sahabat-sahabat seperjuangan di Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam sesi 2002/2003 Nilam Puri yang sentiasa bersama-sama mengharungi kesukaran dan cabaran dalam menyiapkan kajian sarjana ini. Kenangan bersama kalian tidak akan kulupakan dan terima kasih atas segala-galanya. Tidak dilupakan jua buat teman-teman seperjuangan di UKM, USM, UPM serta sahabat-sahabat seperjuangan lain terutamanya di Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya yang telah banyak memberi dokongan dan sumbangan dalam kajian ini. Tanpa usaha kalian, tidak akan lengkaplah kajian yang dilakukan ini.

Huluran terima kasih ini tidak dilupakan buat semua kakitangan Perpustakaan Utama Universiti Malaya, perpustakaan Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya dan perpustakaan Universiti Kebangsaan Malaysia yang telah banyak membantu pengkaji dalam mendapatkan bahan-bahan ilmiah yang diperlukan dalam kajian ini. Akhirnya, terima kasih yang tidak terhingga buat semua sama ada yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam membantu, menyokong dan memberikan tunjuk ajar kepada pengkaji sepanjang kajian sarjana ini dijalankan. Hanya Allah S.W.T. yang layak membalas segala jasa dan sumbangan kalian. Harapan pengkaji semoga disertasi ini dapat memberikan manfaat kepada semua dan menjadi perintis kepada pengkaji seterusnya dalam usaha mengislamisasikan ilmu psikologi dan psikoterapi dengan Islam ini.

Sekian terima kasih...

Tulus Ikhlas,

Ahmad Hisham bin Azizan
Calon Sarjana Usuluddin
Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam
Akademi Pengajian Islam
Universiti Malaya Kuala Lumpur.

25 JUN 2009

2 REJAB 1430 H

ISI KANDUNGAN

PERKARA

HALAMAN

PRELIMINARI

Abstrak	iv
Abstract	v
Penghargaan	vi
Isi Kandungan	ix
Panduan Transliterasi	xv
Senarai Kependekan	xvii
Senarai Carta	xviii
Senarai Jadual	xix
Senarai Rajah	xxii

BAB PENDAHULUAN

1. Pengenalan	1
2. Latar Belakang Masalah Kajian	3
3. Pengertian Tajuk Dan Huraian Istilah	14
4. Perumusan Masalah Kajian	27
5. Objektif Kajian	28
6. Kepentingan Kajian	29
7. Skop Kajian	30
8. Sorotan Karya-Karya Lepas	33
9. Metodologi Penyelidikan	39
10. Kesimpulan	48

BAB 1: SOLAT SEBAGAI PENAWAR DALAM MENANGANI PENYAKIT GELISAH

1.1	Pendahuluan	50
1.2	Definisi Solat	55
1.3	Kedudukan Solat Dalam Kerangka Pembinaan Iman	63
1.4	Falsafah Solat Sebagai Kerangka Pendidikan Fizikal	71
1.5	Unsur-Unsur Roh Solat Dalam Rangka Pembentukan Rohani	88
	1.5.1 Unsur Pertama: Kehadiran Hati	90
	1.5.2 Unsur Kedua: Kefahaman	91
	1.5.3 Unsur Ketiga: Pengagungan dan Penghormatan	94
	1.5.4 Unsur Keempat: Takut Disertai Kagum Kebesaran Allah	95
	1.5.5 Unsur Kelima: Mendambakan Harapan	98
	1.5.6 Unsur Keenam: Rasa Malu	100
1.6	Keistimewaan Solat Sebagai Rangka Penyucian Hati	103
1.7	Kesimpulan	122

BAB 2: NILAI-NILAI SPIRITUAL (*SPIRITUAL VALUE*) DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI CARA MENANGANI PENYAKIT GELISAH

2.1	Pendahuluan	124
2.2	Nilai-Nilai Spiritual Dalam Al-Qur'an Yang Berkaitan Dalam Menangani Penyakit Gelisah	126
	2.2.1 Nilai <i>Taqarrub</i>	130
	2.2.2 Nilai Zikir	136
	2.2.3 Nilai <i>Ṣabar</i>	141
	2.2.4 Nilai <i>Sakīnah</i>	148
	2.2.5 Nilai <i>Tawāḍu'</i>	149
	2.2.6 Nilai <i>Rajā'</i>	154
	2.2.7 Nilai Doa	155

2.3	Kesimpulan	159
-----	------------	-----

BAB 3: PERSONALITI REMAJA ISLAM

3.1	Pendahuluan	161
3.2	Definisi Personaliti	162
3.2.1	Personaliti Menurut Perspektif Barat	163
3.2.2	Personaliti Menurut Perspektif Islam	167
3.3	Definisi Remaja Secara Umum	171
3.3.1	Definisi Remaja Menurut Perspektif Barat	171
3.3.2	Definisi Remaja Menurut Perspektif Islam	174
3.4	Perkembangan Personaliti Remaja	177
3.4.1	Harga Diri	177
3.4.2	Identiti	184
3.4.3	Perkembangan Nilai dan Moral	191
3.4.4	Tingkah Laku Agresif	192
3.4.5	Perasaan Takut dan Bimbang	194
3.5	Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Personaliti Remaja	195
3.5.1	Aspek Kekeluargaan	196
3.5.2	Aspek Pendidikan	203
3.5.3	Aspek Kemasyarakatan	209
3.5.4	Aspek Spiritual	211
3.5.5	Aspek Psikologi	215
3.6	Personaliti Remaja Islam	218
3.6.1	Keperluan Asas Pembentukan Personaliti Remaja Islam	221
3.7	Cabaran Remaja Di Masa Hadapan	230
3.7.1	Cabaran Globalisasi Dan ICT	230
3.7.2	Cabaran-Cabaran Lain	242
3.8	Kesimpulan	247

BAB 4: GELISAH (*ANXIETY*) DALAM KALANGAN REMAJA ISLAM

4.1	Pendahuluan	248
4.2	Definisi Gelisah Menurut Basaha	249
4.2.1	Definisi Gelisah Menurut Perspektif Barat	250
4.2.2	Definisi Gelisah Menurut Perspektif Islam	252
4.3	Jenis-Jenis Penyakit Gelisah Di Kalangan Remaja	257
4.3.1	Gangguan Kegelisahan Yang Umum (<i>Generalized Anxiety Disorder</i>)	258
4.3.2	Gangguan Panik (<i>Panic Disorder</i>)	260
4.3.3	Fobia (<i>Phobias</i>)	262
4.3.4	Gangguan Obsesif-Kompulsif (<i>Obsessive-Compulsive Disorder</i>)	266
4.3.5	Gangguan Tekanan Selepas Trauma (<i>Post traumatic Stress Disorder</i>)	268
4.4	Simptom-Simptom Penyakit Gelisah	270
4.5	Faktor-Faktor Berlaku Penyakit Gelisah Kepada Remaja	274
4.5.1	Faktor Genetik / Keturunan	277
4.5.2	Faktor Psikologi	278
4.5.3	Faktor Keluarga	281
4.5.4	Faktor Personaliti	283
4.5.5	Faktor-Faktor Lain	285
4.6	Kesan-Kesan Penyakit Gelisah Kepada Remaja	290
4.6.1	Aspek Sosial	290
4.6.2	Aspek Psikologi	291
4.6.3	Aspek Kekeluargaan	296
4.6.4	Aspek-Aspek Lain	298
4.7	Kesimpulan	301

BAB 5: ANALISIS KEFAHAMAN REMAJA ISLAM TERHADAP HUBUNGAN GELISAH DENGAN SOLAT DAN NILAI-NILAI SPIRITUAL SEBAGAI CARA MENANGANINYA

5.1	Pendahuluan	303
5.2	Profil SBPI	307
5.2.1	SBPI Sabak Bernam (INTESABER)	307
5.2.2	SBPI Rawang (SEPINTAR)	308
5.2.3	SBPI Gombak (INTERGOM)	309
5.3	Profil Responden	310
5.3.1	Jantina Responden	310
5.3.2	Kawasan Tempat Tinggal	311
5.3.3	Umur (Tingkatan) Responden	312
5.3.4	Pendapatan Bulanan Ibu Bapa	313
5.3.5	Pendidikan Awal Agama	314
5.4	Kefahaman Responden Terhadap Solat	314
5.4.1	Kali Pertama Mendirikan Solat	315
5.4.2	Kewajipan Mendirikan Solat	317
5.4.3	Hukum Solat Fardu dan Solat Sunat	318
5.4.4	Tindakan Responden Apabila Tertinggal Solat	320
5.4.5	Kesan / Impak Solat Kepada Kehidupan Manusia	321
5.4.6	Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat	328
5.5	Kefahaman Responden Terhadap Nilai-Nilai Spiritual	331
5.5.1	Tahap Kefahaman Responden Terhadap Nilai-Nilai Spiritual	334
5.6	Simptom-Simptom Penyakit Gelisah	337
5.6.1	Kesan Penyakit Gelisah Kepada Remaja	344
5.7	Gelisah Dan Korelasi Dengan Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	347
5.7.1	Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat,	355

	Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	
5.7.2	Analisis Korelasi Responden Terhadap Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	360
5.7.3	Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Tempat Tinggal, Umur (Tingkatan), Pendapatan Ibu Bapa Serta Pendidikan Awal Agama	361
5.7.4	Analisis Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Simptom-Simptom Penyakit Gelisah	366
5.7.5	Analisis Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai- Nilai Spiritual Dengan Kesan-Kesan Penyakit Gelisah	372
5.8	Kesimpulan	373

BAB 6: PENUTUP

6.1	Pendahuluan	374
6.2	Kesimpulan	374
6.3	Saranan	379

BIBLIOGRAFI	388
--------------------	-----

LAMPIRAN	441
-----------------	-----

PANDUAN TRANSLITERASI

Huruf Arab	Huruf Latin	Contoh Asal	Contoh Transliterasi
ء	'	إسراء	isrā'
ب	b	بقرة	baqarah
ت	t	توبة	tawbah
ث	th	حديث	ḥadīth
ج	j	جمعيات	jam'iyāt
ح	ḥ	حجر	ḥijr
خ	kh	خير	khair
د	d	دار	dār
ذ	dh	ذهبي	dhahabī
ر	r	رعد	ra'd
ز	z	زلزلة	zalzalah
س	s	سنن	sunan
ش	sh	شفاء	shifā'
ص	ṣ	نصر	naṣr
ض	ḍ	ضحى	ḍuḥā
ط	ṭ	طب	ṭibb
ظ	ẓ	ظاهر	ẓāhir
ع	'	معرفة	ma'rifah
غ	gh	غريزة	gharīzah
ف	f	فرقان	furqān
ق	q	قصص	qasaṣ
ك	k	مكتبة	maktabah
ل	l	لطيفة	laṭīfah
م	m	مستدرک	mustadrak
ن	n	نحل	naḥl
ه	h	منهج	minhaj

و	w	ولاء	walā'
ي	y	إحياء	ihyā'
ة	h	نبوية	nabawīyah

Vokal Panjang

Huruf Arab	Transliterasi
آ	Ā, ā
و	Ū, ū
ي	Ī, ī

Vokal Pendek

Huruf Arab	Transliterasi
Fathah (َ)	a
Dammah (ُ)	u
Kasrah (ِ)	i

Diftong

Huruf Arab	Transliterasi
او	aw
اي	ay
و	uww
ي	iy/ī

Catitan:

- Sumber: Buku Panduan Penulisan Tesis/Disertasi Ijazah Tinggi (2001), Akademi Pengajian Islam.

SENARAI KEPENDEKAN

bil.	Bilangan
c.	Cetakan
Dr.	Doktor
Edit.	<i>edited</i>
h.	Halaman
Ibid.	Bahasa Latin, Ibidem iaitu rujukan pada tempat, buku, fasal yang sama dengan sebelumnya.
J.	Jilid
Op.cit	Bahasa Latin, opera citato, in the world cited, iaitu rujukan dan buku yang telah diselangi oleh rujukan lain.
Prof.	Profesor
r.a.	radiyallahu ‘anhu
s.a.w.	sallahllahu ‘alaihi wassalam
S.W.T.	Subhanahu Wa Ta’ala
Sdn. Bhd.	Sendirian Berhad
terj.	Terjemahan
t.t	tanpa tahun
t.t.p.	Tanpa Tempat Penerbitan
vol.	<i>Volume</i>

SENARAI CARTA

SENARAI CARTA	HALAMAN
Carta 1: Bagaimana Penyakit Gelisah dan Penyakit yang Berkaitan Mempengaruhi Pekerjaan Masyarakat	49
Carta 5.1: Kesan Solat Kepada Aspek Kerohanian	325
Carta 5.2: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat	330
Carta 5.3: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Nilai-Nilai Spiritual	336
Carta 5.4: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	355
Carta 5.5: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	359
Carta 5.6: Jumlah Kekekapan Dan Peratusan Skor Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	359
Carta 5.7: Perbezaan Antara Korelasi Dan Simptom Penyakit Gelisah	367

SENARAI JADUAL

SENARAI JADUAL	HALAMAN
Jadual 1: Statistik Masalah Sosial Yang Berlaku Di Negeri Selangor Antara Tahun 2000-2005	12
Jadual 1.1: Perbuatan dan Perkataan di dalam Solat dan Falsafahnya	73
Jadual 1.2: Perkaitan Antara Falsafah Solat, Pendidikan Fizikal Dan Korelasi Dengan Penyakit Gelisah Dalam Diri Manusia	83
Jadual 1.3: Pergerakan Dalam Solat dan Korelasinya Dengan Kesihatan Manusia	118
Jadual 3.1: Fokus Empat Dimensi Personaliti Islam	220
Jadual 5.1: Kategori Soalan Borang Kaji Selidik	306
Jadual 5.2: Statistik Kebolehpercayaan (<i>Reliability Statistics</i>)	306
Jadual 5.3: Jantina Responden	311
Jadual 5.4: Kawasan Tempat Tinggal Responden	311
Jadual 5.5: Umur (Tingkatan) Responden	312
Jadual 5.6: Pendapatan Bulanan Ibu Bapa Responden	313
Jadual 5.7: Pendidikan Awal Agama	314
Jadual 5.8: Kali Pertama Mendirikan Solat	316
Jadual 5.9: Solat Bukti Perhambaan Manusia Kepada Allah	317
Jadual 5.10: Kewajipan Mendirikan Solat	318
Jadual 5.11: Tujuan Mendirikan Solat Mengikut Tingkatan	318
Jadual 5.12: Hukum Solat Fardu	319
Jadual 5.13: Hukum Solat Sunat	319
Jadual 5.14: Pecahan Hukum Solat Sunat Mengikut Tingkatan	320

Jadual 5.15: Tindakan Apabila Tertinggal Solat	321
Jadual 5.16: Kesan Solat Kepada Aspek Kerohanian	322
Jadual 5.17: Kesan-Kesan Solat Kepada Aspek Kerohanian Manusia	322
Jadual 5.18: Kesan Solat Kepada Kesihatan Manusia	328
Jadual 5.19: Kesan Solat Kepada Tingkah Laku Manusia (Lebih Tenang, Berdisiplin & Berakhlak Mulia)	328
Jadual 5.20: Kefahaman Responden Terhadap Solat	330
Jadual 5.21: Kefahaman Responden Terhadap Nilai-Nilai Spiritual	331
Jadual 5.22: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Nilai-Nilai Spiritual	336
Jadual 5.23: Simptom Mental, Psikologi, Sosiologi Apabila Gelisah	337
Jadual 5.24: Simptom Fizikal Gelisah	339
Jadual 5.25: Tahap Pemikiran & Kebimbangan Tentang Gelisah	341
Jadual 5.26: Kesan Penyakit Gelisah Kepada Remaja	345
Jadual 5.27: Gelisah Dan Korelasi Dengan Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	347
Jadual 5.28: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	353
Jadual 5.29: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat, Nilai- Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat dan Nilai- Nilai Spiritual	357
Jadual 5.30: Jumlah Kekerapan dan Peratusan Skor Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat dan Nilai-Nilai Spiritual	358
Jadual 5.31: Analisis Korelasi Antara Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	361
Jadual 5.32: Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Tempat Tinggal Responden	362

Jadual 5.33: Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Umur (Tingkatan) Responden	363
Jadual 5.34: Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Pendapatan Ibu Bapa Responden	364
Jadual 5.35: Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Pendidikan Awal Agama Responden	365
Jadual 5.36: Korelasi Antara Simptom Gelisah Dengan Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual	368
Jadual 5.37: Analisis Korelasi Antara Solat, Nilai-Nilai Spiritual Dengan Kesan-Kesan Penyakit Gelisah	372

SENARAI RAJAH

SENARAI RAJAH	HALAMAN
Rajah 3.1: Tahap Pertama Keperluan Asas Personaliti Remaja Islam	221
Rajah 3.2: Tahap Kedua Keperluan Asas Personaliti Remaja Islam	223
Rajah 3.3: Tahap Ketiga Keperluan Asas Personaliti Remaja Islam	226
Rajah 3.4: Tahap Keempat Keperluan Asas Personaliti Remaja Islam	227
Rajah 4.1: Model Tiga-Sistem	251
Rajah 4.2: Seorang remaja yang gelisah mungkin melihat perkataan-perkataan ancaman lebih cepat daripada perkataan-perkataan yang tidak mengancam dirinya di dalam susunan perkataan seperti di atas	260
Rajah 4.3: Tindak Balas Ketahanan (<i>Survival Reaction</i>) dan Kesan Selepasnya (<i>After-Effects</i>)	272
Rajah 4.4: Rantaian Masalah Gelisah dan Panik	298

BAB PENDAHULUAN

1. PENGENALAN

Firman Allah S.W.T.:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ

وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۗ ﴾

Maksud: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir”.

(Al-Ma‘ārij (70): 19-21)

Dalam ilmu psikologi, bidang psikologi abnormal memberi tumpuan kepada tiga perkara iaitu kepada diri seseorang secara keseluruhan, kepada perbezaan antara individu dan kepada masalah-masalah yang manusia alami dalam kehidupan mereka. Ahli psikologi memang mengakui bahawa terdapat beberapa persamaan antara individu, namun dalam bidang psikologi abnormal, ahli psikologi memberikan lebih tumpuan mengapa terdapat pelbagai perbezaan di kalangan individu terutama yang berkaitan dengan masalah-masalah psikologi atau psikopatologi yang mereka hadapi dalam kehidupan. Mereka cuba mencari jawapan kepada beberapa persoalan, misalnya mengapakah terdapat individu yang sentiasa menjalani kehidupan secara normal dan berjaya, manakala terdapat pula satu golongan individu yang sentiasa gagal, gelisah (*anxiety*) dan bermasalah dalam kehidupan mereka? Mengapakah terdapat pelbagai jenis tingkah laku abnormal yang dihadapi oleh manusia sebagai contohnya penyakit gelisah ini? Adakah

manusia tidak mengambil inisiatif tersendiri untuk mengelakkan diri mereka daripada mengalami penyakit tersebut atau adakah manusia tidak mampu untuk mengawal diri mereka apabila ditimpa suatu masalah?

Selain mengkaji satu kumpulan individu, ahli psikologi juga berminat mengkaji seseorang individu secara terperinci dan menyeluruh. Mereka cuba memahami perhubungan yang kompleks bagi aspek-aspek berlainan yang ada pada diri seseorang misalnya perhubungan dengan masalah yang dihadapi atau personaliti dan pergaulan dengan individu yang lain. Dalam kajian abnormaliti dan masalah jiwa dalam diri manusia yang lebih tertumpu kepada penyakit gelisah ini, tumpuan bukanlah kepada kajian tentang masalah atau personaliti seseorang semata-mata tetapi bagaimana masalah atau personaliti tersebut sama mahupun berbeza antara individu dan bagaimana pula persamaan atau perbezaan tersebut mempunyai hubungan dengan cara seseorang individu menjalani kehidupan secara keseluruhan. Kajian terhadap penyakit gelisah ini bukan sahaja terfokus kepada satu jenis masalah mahupun metode psikologi tertentu sahaja, tetapi juga perhubungan antara beberapa masalah seperti fobia, panik, trauma serta metode psikologi yang berlainan. Dengan memahami bagaimana masalah dan metode tersebut berkaitan antara satu sama lain biasanya akan memberi gambaran yang lebih menyeluruh jika dibandingkan dengan memahami setiap satu masalah mahupun metode psikologi secara berasingan. Dalam kehidupan manusia, mereka berfungsi atau bertindak secara menyeluruh dan untuk menangani

penyakit gelisah yang dihadapi oleh manusia ini, kajian yang menyeluruh haruslah dilakukan dan bukanlah bergantung pada satu-satu metode atau teori semata-mata.

2. LATAR BELAKANG MASALAH KAJIAN

“Sudah hampir 1.15 pagi tetapi Anna tidak boleh melelapkan mata kerana dia terlalu bimbang tentang ujian matematik yang akan dihadapinya pada pagi nanti. Sebenarnya, Anna terlalu bimbang tentang semua perkara pada akhir-akhir ini. Bagaimana kalau dia terlajak tidur dan tertinggal bas untuk ke sekolah? Adakah dia akan ingat untuk meletakkan buku log di dalam begnya sekiranya diperlukan pada hari esok? Mengapa Maya tidak menelefonnya kembali pada tengah malam tadi? Adakah dia mampu menyelesaikan latihannya sebelum hari isnin sekiranya dia bekerja sepenuh masa pada hari sabtu? 45 minit telah berlalu sebelum Anna akhirnya mampu untuk melelapkan matanya”.¹

Kes di atas merupakan salah satu daripada pelbagai kes fenomena gelisah yang sering dialami oleh masyarakat. Tidak dapat dinafikan, dalam sesebuah masyarakat, terdapat pelbagai jenis masalah dan konflik yang wujud tetapi tidak mendapat perhatian yang sewajarnya kerana ia tidak

¹ Lyness, D' Arcy (2004), “All About Anxiety”, dalam http://kidshealth.org/teen/your_mind-mental_health/anxiety.html, akses 14 September 2007.

difahami secara mendalam. Sesetengah daripadanya menimbulkan perasaan takut dan ada pula membawa kepada perasaan ingin tahu dan sebagainya. Walaupun begitu, tidak dapat dinafikan bahawa dalam setiap masyarakat yang wujud di segenap pelusuk dunia terdapat segelintir daripada mereka yang menghadapi psikologi abnormal dan masalah jiwa dalam diri mereka khususnya penyakit gelisah.

Statistik pernah dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 1996 menunjukkan 10.7% rakyat Malaysia mengalami masalah mental dan statistik ini adalah bersamaan dengan statistik antarabangsa². Pada tahun 2004, kajian yang dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia juga mendapati penyakit mental merupakan penyakit kedua tertinggi selepas penyakit jantung di mana di kalangan wanita, penyakit kemurungan berada pada kedudukan ke-2 dan penyakit gelisah menduduki tangga ke-7 manakala bagi lelaki, penyakit kemurungan menduduki tangga ke-2³. Bagaimanakah pula dengan situasi yang berlaku pada hari ini? Penyelidik beranggapan mungkin jumlah itu meningkat dua kali ganda daripada yang sebelumnya berikutan pertambahan penduduk pada setiap tahun. Statistik juga pernah dilakukan oleh New York State of Mental Office di sekitar tahun 1998 di mana mereka menganggarkan 19 juta penduduk Amerika Syarikat

² Chua Soi Lek (2007), Ucapan Sempena *Majlis Pecah Tanah Projek Hospital Permai*, Johor Bahru, Johor, 18 Jun 2007, h. 2.

³ *Ibid.*

mengalami masalah gelisah.⁴ Anggaran penduduk ini merupakan 13% daripada jumlah keseluruhan penduduk di Amerika Syarikat⁵. Jika melihat kepada nisbah, penyakit gelisah boleh memberi kesan kepada hampir 8 hingga 10 orang setiap 100 kanak-kanak, remaja dan dewasa kerana tidak dapat dinafikan, penyakit gelisah ini boleh menghantui semua peringkat kehidupan manusia terutamanya kanak-kanak (*kids*) dan remaja (*teens*)⁶. Daripada keseluruhan perangkaan dan nisbah yang dilakukan ini, “Anxiety Disorders Association Of America” menganggarkan setiap tahun masyarakat dunia terlepas 1.3 billion masa atau hari untuk bekerja, bersekolah atau aktiviti-aktiviti rutin harian yang lain⁷ (Lihat Carta 1). Statistik yang dikeluarkan ini bukan sekadar untuk menyatakan jumlah semata-mata tetapi untuk menunjukkan betapa seriusnya masalah gelisah yang berlaku dalam diri manusia ini.

Namun begitu, semua masalah jiwa yang wujud di sekeliling manusia ini dikaji secara teliti dan komprehensif oleh ahli-ahli psikologi. Mereka tidak mengambil mudah apatah lagi memandang enteng masalah abnormaliti terutamanya penyakit gelisah yang dihadapi oleh manusia ini. Daripada inilah wujudnya pelbagai teori mahupun perspektif dalam menangani masalah

⁴ New York State Office of Mental Health (2004), *Anxiety Disorders*, New York State: Albany, h.1.

⁵ Lyness, D’ Arcy (2004), “All About Anxiety” dalam http://kidshealth.org/teen/your_mind/-mental_health/anxiety.html, akses 14 September 2007.

⁶ Focus Adolescent Services, National Institute of Mental Health, “Anxiety and Anxiety Disorders” dalam <http://www.focusas.com/Anxiety.html>, akses 8 Oktober 2007.

⁷ Anxiety Disorders Association of America, “Anxiety and Related Disorders: 1.3 Billion Missed Days of Work” dalam <http://www.adaa.org/AboutADAA/PressRoom/newsrelease-Doc/2007>, akses 3 Oktober 2007.

gelisah ini. Walaupun tiada data yang tepat menunjukkan bilakah pengajian mengenai penyakit gelisah bermula tetapi kewujudan pelbagai perspektif ahli psikologi mengenai penyakit gelisah ini menunjukkan ia telah bermula lebih awal lagi. Penyelidik akan cuba melihat dan meninjau perkara ini untuk mendapatkan maklumat yang tepat mengenai hal ini.

Penyakit gelisah yang berlaku pada diri manusia bukanlah suatu perkara yang asing di era globalisasi ini. Tetapi, yang menjadi persoalannya adalah cara-cara untuk menangani penyakit gelisah ini daripada terus menular dalam masyarakat. Kita mungkin menganggap ia sesuatu yang normal jika seseorang merasa bimbang dan gelisah dengan kehidupan yang sibuk dan rumit, tetapi jika perasaan gelisah menyelubungi kehidupan seseorang secara berterusan, sudah pasti ia merupakan suatu penyakit yang perlu ditangani oleh manusia. Tidak dapat dinafikan, terdapat pelbagai teori, perspektif mahupun pandangan pakar-pakar psikologi dalam menangani masalah ini. Di barat, nama-nama seperti Sigmund Freud⁸, Paul Tillich⁹ dan

⁸ Sigismund Schlomo Freud dilahirkan pada 6 Mei 1856 di Kota Freiberg, Moravia yang kini dikenali dengan nama Czechoslovakia. Beliau merupakan seorang neurologi dan psikiatri yang memperkenalkan aliran psikoanalitik dalam dunia psikologi. Freud berpindah daripada Moravia ke Vienna pada umur empat tahun dan menetap di sana hampir 80 tahun. Sejak kecil, Freud merupakan pelajar yang cerdas. Beliau tamat pengajian di Universiti Vienna dan mendapat *Dr. med.* (M.D.) pada tahun 1881 dengan tesis “Über das Rückenmark niederer Fischarten” (On The Spinal Cord of Lower Fish Species). Sepanjang hayatnya, beliau memberi tumpuan serius dalam memperkembangkan teori psikoanalisisnya. Selepas kematiannya pada 23 September 1939 di Kota London, teori beliau telah dijadikan satu teori rujukan psikologi dan kaedah-kaedah perubatan mental seperti psikoterapi, psikoanalisis dan psikiatri. Mahmood Nazar Mohamed (2005), *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas Kepada Jiwa Dan Tingkah Laku Manusia*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h.21; Corsini, Raymond J. (1994), *Encyclopedia Of Psychology*, Vol.4, New York: A Wiley-Interscience Publication, h.59; Wikipedia, The Free Encyclopedia, “Sigmund Freud” dalam http://en.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud, akses 23 Julai 2007; Roazen, Paul

ahli-ahli psikologi, psikoterapi dan perubatan yang lain telah banyak menyumbangkan idea dan mengemukakan teori dalam menerangkan, menghuraikan dan menangani permasalahan ini. Daripada mereka inilah wujudnya pelbagai teori dalam membincangkan fenomena penyakit gelisah yang berlaku dalam diri manusia ini.

Tingkah laku gelisah bukanlah berlaku secara tiba-tiba. Penyakit gelisah ini lebih merujuk kepada reaksi emosi yang pada kebiasaannya dialami oleh individu dalam keadaan apabila seseorang itu merasakan dirinya tertekan, hilang keyakinan atau terancam.¹⁰ Sebagai contoh, perut seseorang yang mudah meragam sebelum janji temu pertama seolah-olah ada sahaja sesuatu yang tidak kena pada dirinya, suasana tegang yang dirasai apabila pengurus sedang marah seolah-olah pengurus akan menyalahkannya dalam hal tersebut, cara hati seseorang berdegup apabila dalam bahaya seolah-olah hatinya mengatakan dirinya tidak mampu lagi untuk melepaskan diri

(1973), *Sigmund Freud*, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall; Jones, Ernest (1981), *The Life and Work of Sigmund Freud*, Publisher: Basic Books.

⁹ Paul Johannes Tillich dilahirkan pada 20 Ogos 1886 di utara Germany dalam sebuah perkampungan kecil Starzeddel. Tillich telah belajar di beberapa buah universiti di Germany termasuklah Berlin, Tubingen, Halle dan akhirnya memperolehi Ph.D di Breslau pada tahun 1911. Pada tahun 1912, beliau memegang jawatan menteri di Lutheran Church dan selepas itu, beliau menjadikan professor sebagai pekerjaannya. Pada tahun 1933, beliau telah dipecat kerana menentang Nazi dan tidak diterima di mana-mana universiti di Germany. Beliau menerima jemputan Reinhold Niebuhr untuk mengajar di Union Theology Seminary di United States dan menjadi warganegara Amerika Syarikat pada tahun 1940. Tillich terkenal dalam bidang teologi. Antara ungkapannya yang masyhur ialah "*faith is the state of being ultimately concerned*". Beliau digelar "last great 19th century theologian" oleh ahli-ahli teologi yang lain. Pada tahun 1962, beliau berpindah ke Universiti Chicago, di mana beliau terus dengan kerjayanya sehingga beliau mati di Chicago pada tahun 1965. Pauck, Wilhelm (1976), *Paul Tillich: His Life and Thought*, London: Harper & Row; Wikipedia, The Free Encyclopedia, "Paul Tillich" dalam http://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Tillich, akses 24 Oktober 2007.

¹⁰ Ramli Hassan (1990), *Pengantar Psikiatri*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 11.

daripada bahaya tersebut dan pelbagai lagi. Penyakit gelisah membuatkan seseorang itu mudah melakukan sesuatu tindakan. Menurut pakar-pakar psikologi seperti Sigmund Freud, John B. Watson, Albert Bandura, Abraham Maslow dan sebagainya yang mengkaji permasalahan ini, terdapat empat cara untuk mengenal pasti penyakit gelisah ataupun tingkah laku abnormal lain yang berlaku dalam diri manusia antaranya ialah keadaan atau sifat yang terkeluar daripada norma-norma sesuatu masyarakat, mengenal pasti tekanan peribadi yang dihadapi oleh seseorang¹¹ serta proses pembelajaran dan pelaziman yang salah dan tidak sesuai.¹² Ini jelas menunjukkan bahawa penyakit gelisah ataupun tingkah laku abnormal yang lain berlaku akibat daripada usaha manusia sendiri.

Dalam menangani masalah ini, terdapat pelbagai jenis rawatan yang boleh digunakan bagi merawat penyakit gelisah dalam diri manusia. Kaedah-kaedah seperti terapi tingkah laku, terapi kognitif-tingkah laku, *medication* dan *self-care at home* merupakan antara kaedah yang telah dikemukakan oleh ahli psikologi barat bagi menangani masalah ini. Sebagai contoh, kaedah terapi tingkah laku (*behavioral therapy*) telah digunakan untuk menangani masalah ini. Terapi tingkah laku lebih memberi fokus untuk mengubah tingkah laku yang spesifik dan menggunakan beberapa teknik bagi mengurangkan atau memberhentikan tingkah laku yang tidak dikehendaki. Salah satu daripada tekniknya ialah melatih pesakit-pesakit dalam pernafasan

¹¹ Sarason, I.G. & Sarason, B.R., (1980), *Abnormal Psychology* (3rd Edit.), New Jersey: Prentice Hall Inc., h. 100.

¹² Mahmood Nazar Mohamed (2005), *op.cit.*, h. 375.

diafragmatik (*diaphragmatic breathing*), latihan pernafasan yang khusus melibatkan pernafasan yang dalam, perlahan-lahan untuk mengurangkan penyakit gelisah. Antara teknik yang lain juga adalah terapi pendedahan (*exposure therapy*), iaitu terapi yang mendedahkan kepada pesakit-pesakit apakah yang menakutkan mereka dan membantu mereka bagaimana untuk mengendalikan penyakit gelisah tersebut.

Sekiranya melihat dari perspektif Islam pula, para ahli tasawuf dan psikologi terutamanya al-Ghazālī, Shaykh Muḥammad Ṣāliḥ Al-Munajjid, ‘Abd al-Mālik Mujāhid dan sebagainya telah mengemukakan kaedah khusus dalam menangani masalah gelisah ini.¹³ Sebagai contoh, al-Ghazālī telah mengemukakan tujuh kaedah khusus dalam menangani masalah gelisah ini iaitu *mujāhadah* mengawal nafsu, menginsafi kehidupan manusia hanyalah sementara, memperbanyakkan mengingati kematian, tidak terlalu mementingkan kemasyhuran, tidak terlalu cintakan dunia, mencontohi Rasulullah s.a.w. dan para sahabat serta sentiasa mensyukuri nikmat Allah S.W.T.¹⁴ Selain itu, Haron Din turut mengemukakan beberapa ayat dalam menangani penyakit rohani manusia ini seperti membaca al-Fātiḥah, ayat Kursī, huruf-huruf pendek seperti *عسق، حم، كه، يعص، دم*, Selawat Shifā’, Selawat

¹³ Salasiah Hanin Hamjah (2007), “Menangani Anxiety Di Kalangan Belia Dari Perspektif Al-Ghazali”, dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah Dan Pembangunan Belia Islam*, 10-11 September 2007, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor; Shaykh Muḥammad Ṣāliḥ Al-Munajjid, “Dealing with Worries and Stress” dalam http://www.crescentlife.com/articles/islamic%20psych/dealing_with_worries_and_stress, akses 14 September 2007; ‘Abd al-Mālik Mujāhid, “25 Ways to Deal with Stress and Anxiety” dalam http://www.crescentlife.com/articles/islamic%20psych/25_ways_deal_with_stress_and_anxiety, akses 14 September 2007.

¹⁴ Al-Ghazālī (1995), *Mukāshafah al-Qulub*, Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turath al-Arabī, h. 246.

Tafrijiyyah, surah al-Hashr, doa Nabi Sulaymān a.s. dan sebagainya. Ayat-ayat ini boleh digunakan sebagai penawar, pemecah, penunduk, penghalau syaitan dan penawar bisa.¹⁵

Tidak dapat dinafikan, perspektif yang dibawa oleh Islam ini amat sempurna yang memberi lebih penekanan dari sudut spiritual ataupun kerohanian manusia. Islam menekankan keseimbangan tubuh dan jiwa manusia, fizikal dan rohani manusia mahupun jasad dan roh manusia.¹⁶ Islam tidak menggalakkan umatnya berlebihan dalam satu-satu perkara kerana ianya pasti mengundang kepada sesuatu perkara yang tidak diinginkan oleh manusia itu dalam kehidupannya. Sekiranya kita melihat terapi atau teknik yang dibawa oleh Islam, ia bukan sahaja menjurus kepada praktikal fizikal semata-mata tetapi turut melihat kepada aspek spiritual yang lebih penting untuk dirawat dalam menangani penyakit gelisah ini. Pelbagai panduan yang dikemukakan oleh Islam dalam menangani masalah ini untuk jangka yang lebih panjang seperti menunaikan solat, membaca al-Qur'an, menunjukkan budi pekerti yang mulia dan sebagainya. Dalam Islam, penyakit gelisah yang dihadapi oleh manusia boleh diatasi dengan mengerjakan solat kerana Allah S.W.T. memerintahkan hambaNya agar memohon pertolonganNya dengan mendirikan solat serta bersabar sebagaimana yang dicatat dalam surah **al-Baqarah** (2) : 153. Al-Qur'an turut menganjurkan beberapa nilai spiritual

¹⁵ Amran Kasimin & Haron Din (1989), *Sebahagian Daripada Rawatan Pesakit Menurut Al-Qur'an Dan As-Sunnah*, cet.3, Kuala Lumpur: Percetakan Watan Sdn. Bhd., h. 31-38.

¹⁶ Najāti, Muḥammad 'Uthmān (1992), *Psikoterapi Menurut al-Qur'an*, Hj. Abd. Rahman (terj.), Selangor: Human Resource Enterprise, h. 39.

seperti nilai zikir (al-Baqarah (2): 152), nilai doa (al-Baqarah (2): 186), nilai *tawādu'* (al-Nahl (16): 53) dan nilai-nilai yang lain sebagai ubat dalam menangani penyakit gelisah ini. Panduan-panduan yang dibawa oleh Islam ini amat sesuai dengan tuntutan rohani dan jasmani manusia kerana penyakit gelisah ini boleh berlaku pada bila-bila masa sahaja dalam kehidupan manusia ini.

Dewasa ini, tidak ramai remaja yang faham tentang peranan solat dan nilai-nilai spiritual terutama dalam mengubati penyakit gelisah. Tambahan pula, para pelajar SBPI merupakan remaja-remaja terpilih dari aspek akademiknya yang dilihat mempunyai pendidikan yang baik. Pilihan subjek ini dirasakan perlu dan tepat kerana kefahaman terhadap solat dan pelaksanaannya sebagai ibadah serta pemahaman terhadap nilai-nilai spiritual yang terdapat di dalam al-Qur'an hanya terdapat pada mereka yang mempunyai latar belakang pendidikan yang baik. Oleh itu, pengkaji akan mengutarakan beberapa perspektif lain yang dibawa oleh Islam dalam menangani masalah gelisah ini serta melihat keberkesanannya sebagai metode utama dalam menyelesaikan penyakit rohani manusia ini.

Kajian ini juga akan menumpukan kepada para remaja di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI) di Selangor sebagai subjek kajian. Ini adalah berdasarkan beberapa sebab iaitu pertama, tidak ada sebarang kajian yang pernah dilakukan di sekolah Integrasi dan ini merupakan kajian pertama

yang akan memfokuskan kepada Sekolah Berasrama Penuh Integrasi di Selangor. Dan kedua, jika merujuk statistik gejala sosial di seluruh negara, dan tidak terkecuali di negeri Selangor, ia tidak mencatatkan kekurangan tetapi semakin bertambah dari setahun ke setahun selaras dengan pertambahan penduduk di negeri Selangor ini. Tidak dapat dinafikan, masalah-masalah sosial yang melibatkan remaja ini terutamanya berlaku mungkin akibat daripada masalah gelisah yang mengganggu kehidupan mereka. Walaupun tidak semua masalah sosial ini mengalami pertambahan tetapi jumlah kes yang berlaku bagi setiap masalah tersebut amat merungingkan. Sebagai contoh, masalah gangsterisme, pada tahun 2004 adalah sebanyak 5,851 kes sahaja sebagaimana yang telah dilaporkan oleh Polis Kontinjen Selangor, tetapi jumlah itu telah meningkat kepada 7,155 kes pada tahun 2005. Peningkatan kes sebanyak 22.3% pada tahun 2005 menunjukkan bahawa masalah sosial ini harus dipandang dan ditangani dengan lebih serius lagi agar ia tidak menjadi suatu wabak tanpa penawar dalam mendepani era globalisasi yang lebih mencabar pada masa akan datang. Berikut dinyatakan statistik secara umum masalah-masalah sosial di negeri Selangor pada tahun 2000 hingga tahun 2005:

**Jadual 1: Statistik Masalah Sosial Yang Berlaku
Di Negeri Selangor Antara Tahun 2000-2005**

Masalah Sosial	2000	2001	2002	2003	2004	2005
1. Budaya Ponteng	tiada rekod	8,500	7,676	9,805	48,896	tiada rekod
2. Dadah	3,461	2,365 Sep'01	3,698	3,509	3,081	1,967
3. Disiplin Pelajar	tiada rekod	27,515	24,556	25,981	88,738	tiada rekod
4. Gengsterisme			6,909	7,021	5,851	7,155

5. HIV/AIDS	775	tiada rekod	8,171	7,832	7,575	3,601 Jun'05
6. Jenayah (Keganasan/Harta Benda)	47,518	36,275 Okt'01	43,314	45,889	45,044	44,540
7. Jenayah Seksual Sumbang Mahram /Rogol/Cabul/Liwat	338	225 rogol sahaja	685	629	636	753
8. Judi			511	680	920	983
9. Juvana	869	581	1,729	2,813	7,023	1,455
10. Ketagihan Arak dan Mabuk			133	47	31	54
11. Lumba Haram					50	tiada rekod
12. Maksiat Zina / Hamil Anak Luar Nikah / Pembuangan Bayi	2,590	tiada rekod	20 kes buang bayi sahaja	29 kes buang bayi sahaja	10 kes buang bayi sahaja	tiada rekod
13. Pelacuran			1,842	1,866	1,077	tiada rekod
14. Remaja Lari Dari Rumah			602	609	647	661
15. Vandalisme	tiada rekod	618	291	268	273	311
16. Video (VCD) dan Bahan Lucah			842	828	463	450
JUMLAH	55551	76079	100979	107806	210315	61930

(Sumber: Laporan Penyelidikan Bagi Memperolehi Data Dan Maklumat Terkini Mengenai Masalah Sosial Negeri 2002-2005: Seksyen Sektor Unit Perancang Ekonomi Negeri (UPEN) Selangor dan Kajian Masalah Sosial Negeri Selangor 1996-2001: Pusat Penyelidikan Dan Pembangunan Unit Perancang Dan Pembangunan Negeri (UPPN) Negeri Selangor)

Dapat disimpulkan, apabila melihat statistik di atas, terdapat beberapa gejala sosial yang semakin meningkat dari setahun ke setahun. Walaupun didapati terdapat beberapa masalah sosial yang tidak mempunyai rekod tetapi peningkatan jumlah kes pada masalah-masalah tertentu amat membimbangkan setelah Selangor diiktiraf negeri maju. Daripada 16 masalah sosial di Selangor ini, lima daripadanya menunjukkan pertambahan angka yang menggerunkan iaitu masalah gengsterisme, jenayah

(keganasan/harta benda), jenayah seksual (sumbang mahram, rogol, cabul, liwat), judi, dan remaja lari dari rumah. Oleh itu, tidak dapat dinafikan, idea, strategi mahupun tindakan yang baru, lebih proaktif, dinamik dan berkesan perlu dilakukan dan dilaksanakan agar penyakit gejala sosial ini mampu dikurangkan dan dihapuskan dalam kehidupan bermasyarakat di negeri ini.

Apabila mengkaji serta meneliti perspektif psikoterapi yang dibawa oleh Islam ini, jelas menunjukkan Islam tidak memandang remeh akan permasalahan ini. Namun, mengapa masalah ini masih terus berlaku? Pengkaji dapat melihat masih terdapat kelompongan dan kekurangan yang perlu diisi oleh manusia untuk menangani masalah ini dengan bersungguh-sungguh. Oleh itu, pengkaji akan cuba meninjau serta meneliti sebarang kekurangan dalam hal ini untuk memastikan penyakit gelisah dalam diri manusia dapat ditangani dengan sebaik-baiknya.

3. PENGERTIAN TAJUK DAN HURAIAN ISTILAH

Tajuk kajian sarjana ini ialah “*Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dalam Menangani Gelisah Dalam Kalangan Remaja Islam: Kajian Di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI), Selangor*”.

Jika melihat kepada tajuk kajian ini, terdapat beberapa istilah yang perlu dihuraikan oleh pengkaji di sini iaitu **solat**, **nilai-nilai spiritual**,

gelisah (*anxiety*), remaja Muslim dan Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI).

Perkara pertama yang perlu dihuraikan di sini adalah istilah **solat**. Istilah **solat** yang sinonim dengan sembahyang membawa maksud perbuatan menyembah Allah S.W.T. dan bagi mereka yang bukan beragama Islam, istilah sembahyang memberi erti permohonan kepada Tuhan.¹⁷ Di kalangan ahli sufi pula, istilah **solat** didefinisikan sebagai “menghadap hati (jiwa) kepada Allah S.W.T. di mana ia mendatangkan rasa takut serta menanam di dalam jiwa rasa kebesaran dan kekuasaanNya”.¹⁸ Istilah **solat** juga membawa pengertian “doa”¹⁹ atau “doa ke arah kebaikan”.²⁰ Jika merujuk di dalam *Tafsīr al-Qur’ān al-Karīm*, istilah **doa** ini merujuk kepada **doa** yang membawa ketenangan, kekuatan, ketekunan dan keyakinan²¹ berdasarkan firman Allah S.W.T.:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

Maksud: “Ambillah zakat dari sebahagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka

¹⁷ Hajjah Noresah Binti Baharom (2005), *Kamus Dewan Edisi Keempat*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 1435; Mohd Nakhaie Ahmad, *et.al.* (1998), *Ensiklopedia Islam*, cet.1, Jil.9, Kuala Lumpur: Pusat Penyelidikan Ensiklopedia Malaysia, h. 164-165.

¹⁸ Abdullah al-Qari Hj. Salleh (1994), *Rahsia Khushyuk Sembahyang*, Kuala Lumpur: Dinie Publisher, h. 157; Bosworth, C.E., Danzel, E. Van, Heinrichs, W.P. & Lecomte, G. (ed.) (1995), *The Encyclopaedia Of Islam*, Jil.8, Leiden: E.J. Brill, h. 925.

¹⁹ Ibn Manzūr (1956), *Lisān al-‘Arāb*, Jil.61, Beirut: Dār Ṣādir, h. 464-465.

²⁰ Al-Zuhaylī, Wahbah (1997), *al-Fiqh al-Islāmī wa-Adillatuh*, Jil.1, Damsyik: Dār al-Fikr; Beirut: Dār al-Fikr al-Mu’āṣir, h. 497; Al-Ḥanafī, Muḥammad Ibrāhīm (t.t.), *Fiqh al-Ṣalah*, Beirut: Dār al-Hadīth, h.6; Bosworth, C.E., Danzel, E. Van, Heinrichs, W.P. & Lecomte, G. (ed.) (1995), *op.cit.*, h. 925.

²¹ Al-‘Arabī (1968), *Tafsīr al-Qur’ān al-Karīm*, Jil.1, Beirut: Dār al-Yaqāẓah al-‘Arabiyyah, h. 507.

dan berdoalah untuk mereka. Sesungguhnya **doa** kamu itu (menjadi) ketenteraman jiwa bagi mereka dan Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”.

(Al-Tawbah (9): 103)

Solat turut memberi erti rahmat.²² Firman Allah S.W.T.:

هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ

وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ﴿٤٣﴾

Maksud: “Dialah yang memberi **rahmat** kepadamu dan malaikatNya (memohon ampunan untukmu), supaya Dia mengeluarkan kamu dari kegelapan kepada cahaya (yang terang) dan Dia adalah Maha Penyayang kepada orang-orang yang beriman”.

(Al-Aḥzab (33): 43)

Syed Hamid al-Habsyi pula mendefinisikan solat kepada tiga pengertian, pertama “doa” iaitu memohon segala hajat kepada Allah seperti yang terpatri dalam surah al-Tawbah (9): 103, kedua, “selawat” iaitu mendoakan kesejahteraan ke atas Nabi Muhammad s.a.w. seperti yang digariskan oleh Allah s.w.t. dalam surah al-Aḥzab (33): 43 dan ketiga, “zikir” iaitu mengingati Allah.²³ Firman Allah S.W.T.:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿٢٠﴾

Maksud: “Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah **solat untuk mengingati Aku**”.

(Ṭaha (20): 14)

²² Al-Fayrūz Ābādī (t.t), *Bashayr al-Dhawī al-Tamyīz Laṭāif al-Kitāb al-‘Azīz*, Juz.3, Beirut: al-Maktabah al-‘Ilmiyyah, h. 473.

²³ Syed Hamid al-Habsyi (1993), *Penghayatan Solat: Pengertian Tentang Sembahyang*, Kuala Lumpur: Pustaka Antara, h. 60.

Oleh itu, **solat** dapat dirumuskan sebagai menyerah hati (jiwa) kepada Allah S.W.T., berserah dengan sepenuh hati, menanam rasa kebesarannya dan kekuasaannya dengan penuh khusyuk dan ikhlas di dalam beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan disudahi dengan salam.

Istilah kedua ialah **nilai-nilai spiritual**. Jika merujuk *Kamus Dewan*, **nilai** bermaksud sifat ketinggian (pemikiran, agama, kemasyarakatan dan lain-lain). Ia juga memberi makna darjat, kualiti, mutu dan taraf.²⁴ Nilai juga merupakan satu tingkah laku umum yang dipegang kuat oleh anggota masyarakat atau kumpulan dan prinsip tingkah laku ini menjadi satu ukuran piawai (*standard*) untuk menilai tindakan-tindakan atau matlamat-matlamat yang tertentu.²⁵ Menurut H.M. Johnson pula, perkataan nilai mempunyai perkaitan yang rapat dengan budaya hidup dalam sesebuah masyarakat. Beliau mendefinisikan perkataan nilai seperti berikut:²⁶

“a conception or standard cultural or merely personal, by which things are compared and approved or disapproved to one another. Hold to relatively desirable or undesirable, more meritorious or less correct”.

Nilai adalah satu benda yang abstrak. Di dalam Islam, nilai adalah dasar dan paksi kepada semua bidang sama ada ekonomi, etika, undang-

²⁴ Hajah Noresah Binti Baharom (2005), *op.cit.*, h. 1081.

²⁵ Theodorson, G.A. (1970), *A Modern Dictionary of Sociology*, London: Mathuen, h. 55.

²⁶ Johnson, H.M. (1961), *Sociology: A Systematic Introduction*, London: Routledge and K. Paul, h. 49.

undang, agama, pendidikan, sains dan epistemologi. Nilai dalam Islam secara keseluruhannya boleh dibahagikan kepada dua jenis iaitu:

1. Nilai positif iaitu suatu yang wajib ada pada setiap orang Islam seperti nilai benar, jujur, ikhlas dan sebagainya.
2. Nilai negatif atau nilai kosong seperti nilai hasad, penipu, khianat dan sebagainya.²⁷

Seterusnya adalah istilah **spiritual**. Perkataan spiritual sinonim dengan istilah rohani yang memberi maksud berkaitan dengan atau bersifat rohani atau jiwa (bukan bersifat fizikal), rohaniah. Dalam bahasa Indonesia-Belanda, ia disebut sebagai *spirituël*.²⁸ Dalam bahasa Arab pula, spiritual atau rohani adalah kata terjemah dari perkataan *rūḥānī* yang bermaksud “*spiritual of that which is of the spirit (rūḥ)*”.²⁹ Dalam *Encyclopaedia of Islam* pula, istilah *rūḥāniyyah* didefinisikan seperti berikut:³⁰

“A term derived from the adjective ruhani according to a well-known mode for the formation of abstract nouns and generally translated by spirituality in modern dictionaries. In the ancient texts, however, its usual meaning is, rather that of ‘spiritual being’, except in cases where it refers to the djins and the syayatin which like the mala’ika, evade the sensible perception on the majority of man, but are not of a spiritual nature”.

John MacQuarrie pula menghuraikan istilah spiritual seperti berikut:³¹

²⁷ Jabir Qaninah (1996), *Nilai-Nilai Islam: Satu Pengenalan*, Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Jabatan Perdana Menteri, h. 49.

²⁸ Hajah Noresah Binti Baharom (2005), *op.cit.*, h. 1521.

²⁹ Armstrong, Amatullah (1995), *Sufi Terminology (al-Qamus al-Sufi): The Mystical Language*, Kuala Lumpur: A.S. Noordeen, h. 199.

³⁰ Bosworth, C.E., *et.al.*, (1995), *op.cit.*, h. 593.

³¹ MacQuarrie, J. (1972), *Paths in Spirituality*, London: Harper, h. 14.

“Fundamentally spirituality has to do with becoming a person in the fullest sense...[and]...this dynamic form can be described as a capacity for going for transcending oneself. It is this openness, freedom, creativity, the capacity for going beyond any given state in which he finds himself, that makes possible self-consciousness and self-criticism, understanding, responsibility, the pursuit of knowledge, the sense of beauty, the quest of the good, the formation of community, the outreach of love and whatever else belongs to the amazing richness of what we call ‘the life of the spirit’.

Daripada penjelasan dan penguraian definisi nilai dan spiritual di atas, istilah nilai-nilai spiritual dapatlah dirumuskan sebagai “sifat ketinggian yang berkaitan dengan rohani dan jiwa manusia yang menjadi satu ukuran piawai (*standard*) untuk melihat perbuatan yang dilakukan bertepatan dengan norma-norma masyarakat”.

Seterusnya merupakan **gelisah** (*anxiety*). Gelisah bermaksud tidak tenang (hati), tidak tenteram, tidak sabar (menanti dan lain-lain), risau.³² Gelisah juga boleh memberi makna perasaan tidak senang (*uneasiness*), runsing (*unease*), bimbang (*worry*), kekhuatiran (*apprehension*), ragu-ragu (*misgiving*), rasa takut tentang masa depan (*foreboding*), kebimbangan (*distress*), perasaan cemas (*tension*), seksaan jiwa (*anguish*), keadaan tegang (*suspense*), merungut-rungut (*fretfulness*), amat ditakuti (*dread*), takut (*fear*) dan sikap ambil berat (*solicitude*).³³ Jika melihat definisi yang panjang lebar pula, gelisah merupakan perasaan kluatir dan takut yang selalunya jelas

³² Hajah Noresah Binti Baharom (2005), *op.cit.*, h. 490.

³³ Sandy, Shepherd (2006), *Family Word Finder: A Family Guide To English Words, Their Meanings, Synonyms And Antonyms*, London: Reader’s Digest Association Limited, h. 47.

dilihat melalui simptom-simptom fizikal yang berlaku pada dirinya seperti berpeluh, tegang dan peningkatan kadar denyutan jantung.³⁴ Gelisah juga merupakan emosi tidak menyenangkan yang tercetus melalui peristiwa-peristiwa masa hadapan, memori masa silam atau renungan terhadap diri sendiri.³⁵

Penyakit gelisah berlaku tidak mengira usia atau latar belakang sosial. Gelisah memberi kesan kepada perasaan, perlakuan dan mempunyai simptom-simptom fizikal tertentu. Ia seperti perasaan takut, walaupun kita tahu apa yang kita takutkan tetapi kita selalunya tidak mengetahui apa yang kita bimbangkan. Kegelisahan yang tidak serius membuatkan seseorang ragu-ragu dan tidak tenteram tetapi kegelisahan yang teruk boleh menyebabkan seseorang menjadi lemah.³⁶ Gelisah juga merupakan keadaan fisiologi yang digambarkan melalui komponen-komponen kognitif, somatik, emosi dan tingkah laku.³⁷ Komponen-komponen ini bergabung untuk mencipta perasaan-perasaan seperti takut, kluatir atau bimbang. Masalah gelisah ini selalu disertai oleh sensasi-sensasi fizikal seperti debaran jantung (*heart palpitations*), loya (*nausea*), sakit dada (*chest pain*), kesukaran untuk

³⁴ Anxiety Disorders Association of America (t.t.), *Glossary Of Anxiety Disorder Terms*, Georgia Avenue, h. 1.

³⁵ Strickland, Bonnie R. (2001), *The Gale Encyclopedia of Psychology*, (2nd ed.), MI: Gale Group, h. 42.

³⁶ Massey University (t.t.), *What Is Anxiety?*, New Zealand: Palmerston North, h. 1; <http://www.massey.ac.nz/articles/anxiety.htm>, akses 14 September 2007.

³⁷ Seligman, M.E.P., Walker, E.F. & Rosenhan, D.L. (2001), *Abnormal Psychology* (4th ed.), New York: W.W. Norton & Company, Inc., h. 111.

bernafas (*shortness of breath*) atau pening kepala (*headache*).³⁸ Melihat takrifan dalam Islam pula, Prof. Zakiah Daradjat, seorang ahli psikologi Indonesia menyatakan bahawa kegelisahan adalah suatu gangguan perasaan yang disebabkan oleh gangguan kesihatan mental. Ia adalah suatu keadaan di mana perasaan seseorang yang mengalami kegelisahan menjadi tidak menentu, panik dan takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkannya dan tidak pula dapat mengawal atau menghilangkan perasaan gelisah atau mencemaskan itu.³⁹

Ahli psikologi Islam yang lain seperti al-Ghazālī, al-Rāzī, Muḥammad ‘Uthmān Najātī, Muḥammad ‘Izz al-Dīn Tawfiq, Samīḥ ‘Āṭif al-Zayn dan Hassan Langgulung melihat kegelisahan jiwa seperti lahirnya perasaan kecewa, bimbang keterlaluan dan takut. Perasaan ini wujud kerana hati manusia tidak beriman kepada Allah S.W.T.⁴⁰ Sheikh Muḥammad Ṣāliḥ al-Munajjid pula melihat gelisah daripada pelbagai aspek iaitu perasaan gelisah yang disebabkan oleh dosa yang dilakukan seseorang seperti kegelisahan seorang wanita yang mengandung akibat berzina, kegelisahan akibat takut tentang apa yang akan berlaku di masa hadapan seperti seorang bapa yang bimbangkan apakah yang akan berlaku pada anaknya selepas kematiannya lebih-lebih lagi sekiranya anak-anaknya lemah serta tiada apa

³⁸ Wikipedia: The Free Encyclopedia, “Anxiety” dalam <http://www.wikipedia.org/wiki/-Anxiety>, akses 13 September 2007; eMedicineHealth, “Anxiety” dalam http://www.e-medicinehealth.com/anxiety/article_em.htm, akses 22 Jun 2007; Kristal, Leonard (1981), *ABC of Psychology*, London: Michael Joseph Ltd., h. 25.

³⁹ Zakiah Daradjat (1970), *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, h. 13.

⁴⁰ Fariza Md. Sham (2005), “Tekanan Emosi Remaja Islam” dalam *Islamiyyat*, 27 (1), Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 6.

yang ditinggalkan untuk mereka dan lain-lain lagi.⁴¹ Di dalam al-Quran pula, kegelisahan berada di beberapa tempat dalam beberapa surah dengan menggunakan perkataan-perkataan yang berlainan iaitu istilah *al-halū'* dan *ya'ūs* di mana kedua-duanya membawa maksud keluh-kesah dan gelisah.⁴² Perkataan *al-halū'* amat sangat boleh didapati dalam surah al-Ma'ārij (70): 19-21 di mana Allah S.W.T. berfirman:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾
 وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

Maksud: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir”.
 (Al-Ma'ārij (70): 19-21)

Manakala perkataan *ya'ūs* dapat dilihat dalam surah al-Fuṣṣilat (41): 49 di mana Allah S.W.T. berfirman:

لَّا يَسْتَعْمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ ﴿٤٩﴾
 فَيُفْسِدُ فَتُفْسَدُ

Maksud: “Manusia tidak jemu-jemu memohon kebaikan dan kalau ia ditimpa kesusahan maka dia menjadi putus asa, lagi putus harapan (dari rahmat pertolongan Allah)”.
 (Al-Fuṣṣilat (41): 49)

⁴¹ Sheikh Muhammad Salih al-Munajjid (t.t.), *Dealing with Worries and Stress*, Saudi Arabia: al-Khobar, h. 2; http://www.crescentlife.com/articles/islamic%20psych/dealing_-_with_worries_and_stress.htm, akses 14 September 2007.

⁴² Hairunnaja Najmuddin (2002), *Psikologi Ketenangan Hati: Panduan Merawat Jiwa Yang Selalu Gundah dan Gelisah*, Kampus PTS: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 112-119; Che Zarrina Sa'ari (2001), “Penyakit Gelisah (*Anxiety / al-Halū'*) Dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam” dalam *Jurnal Usuluddin*, Bil.14, Kuala Lumpur: Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam APIUM, h. 3-4; Salasiah bt Hanin Hamjah (2007), *op.cit.*, h. 379.

Istilah seterusnya adalah **remaja Muslim**. Perkataan remaja membawa maksud mulai dewasa, sudah akil baligh dan sudah cukup umur untuk berkahwin.⁴³ *Kamus Za'ba* mendefinisikannya sebagai orang yang berumur dalam lingkungan 12 hingga 21 tahun.⁴⁴ Remaja juga boleh ditakrifkan sebagai golongan yang berada di pertengahan usia iaitu antara kanak-kanak dan dewasa.⁴⁵ John W. Santrock pula memberi tafsiran bahawa remaja merupakan tempoh peralihan (*transition period*) dari kanak-kanak ke awal dewasa iaitu bermula di sekitar umur 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada sekitar umur 18 hingga 21 tahun,⁴⁶ manakala Mahkamah Kanak-Kanak pula menyatakan golongan remaja adalah mereka yang berumur antara 10 hingga 18 tahun. Golongan remaja dianggap sebagai *marginal man* iaitu bukan kanak-kanak atau dewasa serta mencapai kematangan fizikal atau seksual dalam usia 16 tahun⁴⁷ dan ahli psikologi Islam pula mendefinisikan remaja sebagai mereka yang meningkat beransur-ansur kepada kematangan tubuh badan, jantina, emosi dan akal.⁴⁸

Apabila memasuki alam remaja, kebanyakan golongan remaja pasti akan mengalami perubahan pada diri mereka sama ada mereka menyedarinya

⁴³ Hajah Noresah Binti Baharom (2005), *op.cit.*, h. 1308.

⁴⁴ Za'ba (2000), *Kamus Za'ba*, Kuala Lumpur: Pustaka Antara Books Sdn. Bhd., h. 975.

⁴⁵ Blair, Glenn Myers, Jones, R. Stewart & Simpson, Ray H. (1975), *Educational Psychology* (4th ed.), New York: MacMillan Publishing Co., h. 81.

⁴⁶ Santrock, John W. (2000), *Psychology* (6th ed.), Boston: McGraw-Hill Companies, h. 321.

⁴⁷ Chiam Heng Keng (1982), "Adolescent and His Family: Some Aspect of their Relationships". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Persidangan Mengenai Kaum Remaja di Malaysia*, 2-5 Ogos 1982, Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, h. 2.

⁴⁸ Fahmī, Muṣṭafā (1974), *Saykūlūjiyyah al-Ṭufūlah wa al-Murāḥaqah*, Kaherah: Dār al-Miṣr, h. 363; Fahmī, Muṣṭafā (1976), *Saikologi Kanak-Kanak dan Remaja*, Wan Hussein Azmi (terj.), Kota Bharu: Pustaka Aman Press, h. 163.

ataupun tidak. Antaranya termasuklah perlakuan memberontak dan provokatif, tabiat suka memencilkan diri, perasaan tidak bermaya dan tidak aktif, cara berpakaian yang aneh serta gaya percakapan yang kurang difahami oleh orang lain. Terdapat 3 bentuk perubahan yang akan berlaku di alam remaja ini iaitu pertama, **perubahan psikologi**. Dari sudut perubahan psikologi, cabaran utama yang perlu ditangani oleh remaja adalah ‘pencarian identiti’ dan ‘peranan sebenar’ mereka dalam masyarakat. Sedar ataupun tidak, remaja akan mula tertanya-tanya, “Siapakah aku” dan mereka akan mencari-cari siapakah diri mereka sehinggalah mendapat jawapan, “Inilah aku”.

Kedua, **perubahan fizikal**. Ia melibatkan perubahan dari segi bentuk tubuh badan dan emosi. Perubahan-perubahan ini berlaku akibat tindakan hormon dalam badan. Kadar pembesaran dan perubahan zaman remaja adalah berbeza di antara remaja lelaki dan perempuan. Malah kadar pembesaran adalah berbeza di antara seorang individu dengan individu yang lain. Ketiga, **pengaruh sosial**. Pada peringkat ini, golongan remaja mula memikirkan tanggapan orang lain terhadap diri mereka. Mereka juga mula terpengaruh dengan rakan sebaya dan pengaruh luar yang menarik perhatian mereka. Pada masa yang sama juga, mereka terlalu peka terhadap diri mereka sehinggakan menimbulkan perasaan risau dan bimbang seperti “terlalu gemukkah aku?”, “aku ni kurus sangat ke...”, “alamak, jerawat...teruk wajahku nanti”. Soalan-soalan ini akan terus melanda golongan remaja

sehingga mereka bijak untuk mengawal dan menangani situasi-situasi ini. Walaupun begitu, golongan remaja amat bijak menangani perubahan kerana mereka sentiasa mahu berubah dari semasa ke semasa sesuai dengan kemodenan dunia masa kini⁴⁹.

Melihat kepada pelbagai takrifan remaja yang hampir sama di atas, remaja boleh dirumuskan sebagai tempoh peralihan kanak-kanak ke alam dewasa secara beransur-ansur, sudah akil baligh iaitu mengalami kematangan tubuh badan, jantina, emosi dan akal di mana ia bermula di sekitar umur 10 hingga 21 tahun. Istilah **muslim** pula memberi erti orang yang beragama Islam, menjadikan seseorang muslim⁵⁰, pengikut ajaran Nabi Muhammad s.a.w. dan nabi-nabi sebelumnya.⁵¹ Muslim juga boleh didefinisikan sebagai orang-orang yang berserah diri kepada Allah S.W.T. dengan melaksanakan segala perintahNya dan meninggalkan laranganNya untuk kesejahteraan di dunia dan di akhirat.⁵² Daripada takrifan di atas, **remaja Muslim** dapatlah didefinisikan sebagai tempoh peralihan kanak-kanak ke alam dewasa, sudah akil baligh iaitu mengalami kematangan tubuh badan, emosi dan akal, mampu memikirkan perkara yang baik dan buruk serta mempunyai ciri-ciri

⁴⁹ Mohamed Hatta Shaharom (2003), *Psikologi & Kaunseling Remaja: Panduan Remaja Membimbing Diri Sendiri*, Pahang: PTS Publications & Distributor Sdn. Bhd., h. 7-8; Rahil Mahyuddin, Habibah Elias & Maria Chong Abdullah (2005), *Psikologi Kanak-Kanak dan Remaja*, Kuala Lumpur: McGraw-Hill (Malaysia) Sdn. Bhd., h. 109-110.

⁵⁰ Hajah Noresah Binti Baharom (2005), *op.cit.*, h. 1059.

⁵¹ Hornby, A.S. (2000), *Oxford Fajar Advanced Learner's English-Malay Dictionary*, Shah Alam: Fajar Bakti Sdn. Bhd., h. 1206.

⁵² Hj. Dusuki Hj. Ahmad (1986), *Kamus Pengetahuan Islam*, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia, h. 80).

sebagai Muslim sejati iaitu dengan menuruti segala perintahNya dan tidak melakukan perkara-perkara yang dilarang olehNya.

Istilah yang terakhir adalah **Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI)**. Konsep Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI) telah diusulkan atau dicadangkan pada tahun 2002 oleh Tan Sri Musa Mohamad, Menteri Pelajaran pada masa itu. SBPI merupakan sekolah yang menawarkan tiga bentuk aliran kepada pelajar iaitu sains Islam (*Islamic science*), sains dan teknikal. Konsep ini amat berbeza dengan sekolah-sekolah yang lain pada masa itu kerana pelajar-pelajar yang mahu meneruskan pengajian mereka dalam bidang sains Islam, sains atau teknikal perlu memasuki SMKA, SM Sains mahupun vokasional⁵³. Penubuhan SBPI ini sekaligus memberi pelbagai pilihan kepada pelajar untuk meneruskan pengajian mereka di peringkat menengah kelak.

Melihat kepada semua definisi yang dijelaskan di atas, pengkaji melihat peranan solat sebagai doa, rahmat, zikir serta ketinggian rohani dan jiwa remaja Muslim iaitu remaja yang mampu membezakan antara yang baik dan buruk mempunyai hubungan atau hubung kait dalam menangani penyakit gelisah iaitu perasaan risau, bimbang, kluatir di dalam diri remaja.

⁵³ Wikipedia, the Free Encyclopedia, "Sekolah Berasrama Penuh Integrasi Gombak" dalam http://en.wikipedia.org/wiki/Sekolah_Berasrama_Penuh_Integrasi_Gombak, akses 3 Disember 2009.

4. PERUMUSAN MASALAH KAJIAN

Di antara beberapa masalah yang ingin dikemukakan berkaitan dengan kajian ini adalah:

- i. Adakah pelaksanaan ibadat solat secara istiqamah merupakan salah satu cara yang berkesan dalam mengangani penyakit gelisah di kalangan remaja Muslim khususnya di SBPI ini?
- ii. Apakah nilai-nilai yang digariskan oleh al-Qur'an sebagai pemangkin kepada kesihatan mental yang baik menurut Islam?
- iii. Bagaimanakah personaliti remaja Islam mampu mengubah psikologi remaja dalam menghadapi penyakit gelisah?
- iv. Apakah faktor, simptom dan kesan gejala penyakit gelisah di kalangan remaja Muslim di Malaysia khususnya di SBPI ini?
- v. Apakah dan bagaimanakah korelasi antara pemilikan nilai-nilai spiritual dan pelaksanaan ibadat solat dengan penyakit gelisah di kalangan remaja Muslim di Malaysia khususnya di SBPI ini?

Inilah di antara persoalan-persoalan penting yang memerlukan jawapan yang bernas bagi menyelesaikan segala kekeliruan atau kecelaruan dalam kajian berkaitan penyakit gelisah yang berlaku pada diri manusia ini di mana kajian ini lebih menjurus kepada tiga skop yang utama iaitu fenomena penyakit gelisah, nilai-nilai spiritual sebagai medium untuk membentuk

kesihatan mental yang baik serta pelaksanaan ibadah solat serta nilai-nilai spiritual sebagai salah satu cara dalam menangani fenomena penyakit gelisah di kalangan remaja Muslim khususnya di SBPI ini.

5. OBJEKTIF KAJIAN

Kehidupan yang normal sentiasa menjadi harapan setiap individu. Penyakit gelisah yang serba mengganggu perjalanan kehidupan harian seseorang sering menjadi bahan renungan dan pemikiran manusia, generasi demi generasi. Manusia terutamanya ahli psikologi ingin menyelidiki hakikat penyakit gelisah iaitu tentang manusia dan tingkah laku mereka dalam kehidupan seharian. Ahli psikologi mengakui bahawa manusia sering bertingkah laku dengan sesuatu di luar jangkaan mereka sendiri. Pelbagai teori dan andaian dibuat oleh ahli psikologi dalam hal ini. Oleh itu, atas dasar inilah, maka objektif kajian ini adalah:

- i. Mengkaji keberkesanan ibadat solat secara berterusan sebagai salah satu metode untuk menangani penyakit gelisah ini.
- ii. Mengkaji al-Qur'ān al-Karīm untuk membentuk skala nilai-nilai spiritual sebagai cara menangani penyakit gelisah.
- iii. Mengkaji bentuk personaliti remaja Islam yang sesuai dalam menghadapi penyakit gelisah yang mudah menghantui para remaja masa kini.
- iv. Menganalisis segala kemungkinan akibat daripada gejala penyakit gelisah di kalangan remaja Muslim di Malaysia

khususnya di SBPI ini serta faktor-faktor, kesan-kesan dan cara menangani penyakit gelisah ini.

- v. Mengkaji apakah bentuk dan bagaimanakah korelasi antara pemilikan nilai-nilai spiritual dan pelaksanaan ibadat solat di kalangan remaja Muslim di Malaysia khususnya di SBPI dengan penyakit gelisah.

6. KEPENTINGAN KAJIAN

Melihat kepada situasi dan suasana yang berlaku dalam masyarakat terutama di kalangan remaja seperti kes pembulian, pergaduhan, gengsterisme, vandalisme dan sebagainya menunjukkan wujudnya kaitan antara kes-kes tersebut dengan penyakit gelisah ini. Maka kajian ini adalah penting untuk melihat sejauh manakah wujudnya hubungan antara nilai-nilai spiritual dan pelaksanaan ibadah solat yang diperintahkan oleh Allah S.W.T. dengan kemungkinan wujudnya gejala penyakit gelisah di kalangan remaja Muslim di Malaysia ini. Kajian ini penting kerana sebab-sebab berikut:

- a. memperkemaskan akar penghayatan spiritual dan pelaksanaan ibadah solat di kalangan remaja Islam di Malaysia yang merupakan pewaris utama negara di masa hadapan. Ini dapat membantu kerajaan merangka polisi pembangunan modal insan negara.
- b. membantu merealisasikan tiga daripada 10 prinsip asas Islam Hadhari iaitu prinsip 1, iaitu keimanan dan ketakwaan kepada

Allah S.W.T., prinsip 6, iaitu kehidupan berkualiti serta prinsip 8, iaitu keutuhan budaya dan moral.

- c. membantu pihak kerajaan merangka modul pendidikan psikologi dan pembangunan modal insan yang berkesan khususnya kepada remaja.
- d. membantu pihak Kementerian Pelajaran, Kementerian Belia dan Sukan, Kementerian Pembangunan Wanita dan Masyarakat dan Jabatan Kemajuan Islam Malaysia merangka polisi dan pelan tindakan bersepadu dalam membanteras gejala sosial di kalangan remaja.

7. SKOP KAJIAN

Sesebuah kajian, walau sebesar dan selengkap manapun mempunyai batasan-batasannya. Ini disebabkan faktor masa, tempat, sumber dan sebagainya. Sehubungan dengan itu, dalam kerangka masalah dan objektif kajian yang dinyatakan di atas, kajian ini terbatas kepada beberapa skop tertentu. Namun, apa yang dihuraikan di sini hanyalah secara ringkas tetapi tidaklah terlalu umum untuk membolehkan pembaca memahami apakah yang ingin dikaji dalam kajian ini.

Dalam konteks psikologi abnormal dan masalah jiwa manusia, skopnya lebih tertumpu kepada penyakit gelisah yang meliputi jenis-jenis penyakit gelisah serta simptom-simptom penyakit gelisah yang berlaku

dalam diri manusia. Perbincangan skop ini dikaji secara umum dan terperinci untuk melihat potensi-potensi yang boleh membawa kepada berlakunya fenomena kegelisahan pada diri manusia ini. Selain itu, punca dan kesan turut akan dilihat agar manusia sendiri dapat mengetahui bagaimana dan apakah kesan sampingan yang berlaku pada diri mereka akibat daripada fenomena ini.

Seterusnya, kajian ini turut akan memberi tumpuan kepada rukun Islam yang kedua iaitu pelaksanaan ibadat solat sebagai salah satu cara untuk menangani penyakit gelisah ini. Ibadat solat ini dipilih kerana solat mempunyai perkaitan yang amat rapat dengan kebersihan dan kekotoran hati manusia yang boleh memberi pelbagai impak kepada tingkah laku manusia. Ini kerana, pelaksanaan ibadat solat bukan setakat menggerakkan anggota fizikal manusia semata-mata tetapi solat dengan kehadiran hati yang membawa khusyuk kepada Allah S.W.T. Namun begitu, skop yang dikaji tidaklah terlalu luas di mana ia hanya meliputi beberapa aspek yang boleh dikaitkan dalam kajian ini seperti nilai-nilai spiritual yang terkandung dalam ibadat solat, falsafah-falsafah solat, unsur-unsur roh dalam ibadat solat dan sebagainya.

Di samping itu, kajian ini turut meliputi perbincangan tentang nilai-nilai spiritual (*spiritual value*) yang terkandung di dalam al-Qur'an yang mempunyai kaitan dengan penyakit gelisah ini. Pembawaan yang

diketengahkan dalam kajian ini mungkin tidak begitu sempurna tetapi ia tetap dilakukan untuk melihat apakah dan bagaimanakah nilai-nilai spiritual ini boleh membantu manusia dalam menangani penyakit gelisah ini. Ia mungkin mampu dinilai berdasarkan firman Allah S.W.T.:

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزَعٌ فَاَسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ



Maksud: “Dan jika syaitan mengganggu dengan suatu gangguan, maka mohonlah perlindungan daripada Allah. Sesungguhnya Dialah yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui”.

(Al-Fuṣṣilat (41): 36)

Seterusnya, perbincangan mengenai remaja turut diketengahkan dalam kajian ini. Remaja yang menjadi harapan negara perlulah memiliki personaliti diri yang positif serta mempunyai kemahiran dalam mengurus sifat-sifat negatif di dalam diri agar golongan ini dapat memainkan peranan dengan baik dalam melaksanakan apa jua tanggungjawab yang disandang di bahunya sehingga berupaya membina sebuah personaliti yang menarik dan menjadi contoh kepada masyarakat lain. Skop yang dikaji dalam konteks remaja ini meliputi perkembangan, pertumbuhan serta cabaran yang akan dihadapi oleh remaja dalam berdepan perasaan gelisah di dalam diri mereka khususnya remaja di SBPI ini.

Selanjutnya, kajian ini memberi tumpuan kepada para remaja di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI) di Selangor sebagai subjek kajian. Ini adalah berdasarkan beberapa sebab iaitu pertama, tidak ada

sebarang kajian yang pernah dilakukan di sekolah Integrasi dan ini merupakan kajian pertama yang akan memfokuskan kepada Sekolah Berasrama Penuh Integrasi di Selangor. Tiga buah sekolah yang terlibat sebagai responden untuk kajian ini ialah Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI) Rawang, Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI) Sabak Bernam dan Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI) Gombak.

8. SOROTAN KARYA-KARYA LEPAS

Sebelum memulakan kajian, penulis telah terlebih dahulu membuat sorotan dan *review* terhadap buku-buku dan kajian-kajian yang terdahulu. Ia melibatkan proses penelitian terhadap bahan yang mempunyai kaitan dengan masalah yang dikaji ini sama ada berbentuk buku, makalah atau laporan-laporan kajian seperti tesis, disertasi, kertas-kertas kerja dan sebagainya yang mempunyai hubung kait dengan penulisan ini.⁵⁴

Sepanjang sorotan yang dibuat, pengkaji telah memetik beberapa buah buku atau sumber-sumber berautoriti yang menjadi rujukan tumpuan dalam kajian ini iaitu antaranya *Mukāshafah al-Qulūb* tulisan al-Ghazālī (1991).⁵⁵ Buku ini secara sepenuhnya menjelaskan tentang kaedah pengubatan dan rawatan dalam menenangkan jiwa manusia menurut kaedah Islam. Buku yang mengandungi 111 bab ini bukan sahaja menerangkan

⁵⁴ Idris Awang (2001), *Kaedah Penyelidikan: Suatu Sorotan*, Universiti Malaya: Intel Multimedia and Publication, h. 3.

⁵⁵ Al-Ghazālī (1991), *Mukāshafah al-Qulūb: al-Muqarrab Ilā ‘Allām al-Ghuyūb* (taḥqīq): Al-Saqqā, Aḥmad Ḥijāzī, Beirut: Dār al-Jīl.

kaedah rawatan Islam bahkan mengupas sebab dan bahaya **kegelisahan** hati yang dikotori oleh Iblis laknatullah. Walaupun begitu, buku ini tidak menyentuh sama sekali definisi gelisah serta gelisah menurut pandangan barat.

Al-Qur'ān wa 'Ilm al-Nafs tulisan Muḥammad 'Uthmān Najātī (2005)⁵⁶ turut menjadi rujukan penting dalam kajian ini. Buku yang mengandungi 10 bab ini menjelaskan tentang jiwa manusia, penyakit-penyakit jiwa termasuklah **penyakit gelisah** dan kaedah merawatinya menurut al-Qur'an. Namun, buku ini tidak menjelaskan dengan menyeluruh penyakit **gelisah** serta perkara-perkara yang berkaitan dengannya dalam kajian ini.

Hairunnaja Najmuddin (2002) yang menulis *Psikologi Ketenangan Hati*.⁵⁷ Buku ini menerangkan **penyakit gelisah** secara keseluruhannya meliputi definisi, jenis-jenis, mekanisme bela diri, kesan dan sebagainya. Buku ini turut menjelaskan bagaimana al-Quran memberikan garis panduan yang sesuai yang boleh diikuti dan diamalkan dalam menangani masalah **gelisah** ini. Buku ini turut mengupas pendekatan Islam yang lain dalam mencegah dan merawat kegelisahan jiwa sebagai alternatif tambahan masyarakat untuk menangani masalah ini. Walau bagaimanapun, buku ini

⁵⁶ Najātī, Muḥammad 'Uthmān (2005), *al-Qur'ān wa 'Ilm al-Nafs*, cet.8, Kaherah: Dār al-Syurūq.

⁵⁷ Hairunnaja Najmuddin (2002), *Psikologi Ketenangan Hati: Panduan Merawat Jiwa Yang Selalu Gundah dan Gelisah*, Kampus PTS: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.

tidak mengkhususkan kepada remaja dan SBPI seperti yang dilaksanakan dalam kajian ini.

The Psychology of Anxiety oleh Eugene E. Levitt (1967).⁵⁸ Buku ini memberi pengenalan tentang apakah itu **gelisah** dan segala perkara yang berkaitan dengannya. Buku yang mengandungi 13 bab ini menghuraikan tentang pengenalan, terminologi, teori, fisiologi dan penyakit **gelisah** dalam ruang lingkup kehidupan manusia. Buku ini turut menjelaskan tentang apakah yang telah diketahui dan tidak diketahui oleh masyarakat tentang penyakit **gelisah** ini sebagai contohnya “*the physiology of anxiety*”, “*the origin of anxiety*” dan sebagainya. Keseluruhannya, buku ini tidak menjelaskan penyakit **gelisah** menurut pandangan Islam seperti yang dikehendaki dalam kajian ini.

Ilyas Mohammad Umar (2007) di dalam bukunya *Tips Mencapai Ketenangan Jiwa Mengatasi Gelisah*.⁵⁹ Buku ini mengandungi 10 bab mengandungi petunjuk dan panduan dalam mengatasi **perasaan gelisah**, murung dan seumpamanya serta mengemukakan beberapa amalan untuk mengurangkan perasaan yang bersumberkan daripada ketegangan fikiran. Buku ini juga turut menjelaskan tentang kesan dan punca kepada **kegelisahan** ini. Buku ini amat ringkas dan berbentuk umum dan tidak

⁵⁸ Levitt, Eugene E. (1967), *The Psychology of Anxiety*, Indianapolis-New York-Kansas City: The Bobbs-Merrill Company, Inc.

⁵⁹ Ilyas Mohammad Umar (2007), *Tips Mencapai Ketenangan Jiwa & Mengatasi Gelisah*, Johor Bahru: Pustaka Azhar.

memberi penumpuan kepada remaja, solat, dan nilai-nilai spiritual dengan lebih mendalam seperti yang diperuntukkan dalam kajian ini.

Harun Yahya (2004) dengan bukunya yang bertajuk *Nilai-Nilai Moral Dalam Al-Qur'an*⁶⁰ turut menjadi rujukan dalam kajian ini terutamanya bab yang menyentuh tentang nilai-nilai spritual yang berkaitan dengan penyakit **gelisah** ini. Buku ini menjelaskan pelbagai jenis nilai di dalam al-Qur'an yang sebahagiannya bersesuaian untuk menangani penyakit **gelisah** ini. Ini kerana penanaman nilai-nilai spiritual ke atas generasi remaja amat penting agar pergaulan mereka sesama manusia yang lain dapat terjalin sepertimana yang diajarkan oleh al-Qur'an. Namun begitu, buku ini tidak mengkhususkan secara menyeluruh nilai-nilai spiritual yang berkaitan dengan penyakit **gelisah**, solat, personaliti remaja Islam seperti yang dikehendaki dalam kajian ini.

Sebahagian Daripada Rawatan Pesakit Menurut Al-Quran Dan As-Sunnah oleh Amran Kasimin dan Haron Din (1989)⁶¹. Buku ini menerangkan tentang rawatan-rawatan di dalam al-Quran dan as-Sunnah tentang penyakit-penyakit fizikal mahupun psikologi manusia. Buku ini turut menjelaskan bahawa ayat-ayat al-Qur'an, hadith-hadith dan doa-doa serta *zikr* mampu menjadi penawar kepada penyakit hati seperti **gelisah** ini. Walaupun

⁶⁰ Harun Yahya (2004), *Nilai-Nilai Moral Dalam Al-Qur'an*, Rose Iniyanti Saidin (terj.), Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers.

⁶¹ Amran Kasimin & Haron Din (1989), *Sebahagian Daripada Rawatan Pesakit Menurut Al-Qur'an Dan As-Sunnah*, cet.3, Kuala Lumpur: Percetakan Watan Sdn. Bhd.

demikian, buku ini tidak menjelaskan tentang gelisah dan perkara-perkara yang berkaitan dengan **gelisah** seperti dalam kajian ini.

Abdullah Al-Qari bin Hj. Salleh dengan bukunya *160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkannya*⁶² mengutamakan sumber-sumber mengenai faedah-faedah solat sebagaimana yang difirmankan oleh Allah S.W.T. dan juga apa yang disebut oleh pesuruhNya Nabi Muhammad s.a.w. Buku ini turut menjelaskan padah meninggalkan ibadat solat, meringan-ringankannya, melambat-lambatkan waktunya, bersolat dengan pantas dan sebagainya. Buku ini walaupun begitu hanya menerangkan tentang solat dan tidak termasuk penyakit **gelisah**, nilai-nilai spiritual mahupun personaliti remaja Islam seperti yang diperlukan untuk kajian ini.

Che Zarrina Sa'ari di dalam penulisannya yang bertajuk "Penyakit Gelisah (*Anxiety / al-Halū*) Dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam" menyatakan secara mendalam penyakit **gelisah** dari kacamata Islam meliputi perbincangan tentang faktor-faktor dan perawatan penyakit gelisah ini.⁶³ Namun yang demikian, kertas kerja ini tidak memberi penumpuan kepada remaja seperti yang dikehendaki untuk kajian ini.

⁶² Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (2007), *160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkannya*, cet.1, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication.

⁶³ Che Zarrina Sa'ari (2001), "Penyakit Gelisah (*Anxiety / Al-Halū*) Dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam" dalam *Jurnal Usuluddin*, Bil. 14, Kuala Lumpur: Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam APIUM.

Manakala Salasiah Bt Hanin Hamjah pula di dalam kertas kerjanya bertajuk “Menangani *Anxiety* Di Kalangan Belia Dari Perspektif Al-Ghazali” memfokuskan kepada kaedah-kaedah umum dan khusus al-Ghazali dalam menangani penyakit *anxiety* ini.⁶⁴ Penulis menyimpulkan bahawa kaedah-kaedah umum ini lebih bersifat praktikal manakala kaedah-kaedah khusus ini lebih menjurus kepada pendidikan rohani di dalam diri manusia. Kaedah-kaedah ini amat relevan untuk diaplikasikan dalam kehidupan seseorang yang berusaha mencari ketenangan jiwa dalam mengharungi kemelut kehidupan yang semakin mencabar. Walaupun begitu, kertas kerja ini tidak banyak memfokuskan kepada **gelisah** menurut barat serta di SBPI seperti yang dipaparkan dalam kajian ini.

‘Abd al-Mālik Mujāhid dengan artikelnya yang bertajuk “25 Ways to Deal with Stress and Anxiety”⁶⁵ pula memberi tumpuan kepada 25 cara yang diketengahkan oleh Islam untuk menangani penyakit **gelisah** ini. Islam amat mengambil berat tentang penyakit ini malahan turut mencegah daripada **kegelisahan** yang melampaui batas. Walau bagaimanapun, artikel ini hanya memfokuskan kepada pencegahan semata-mata tanpa melibatkan skop-skop lain seperti yang diperlukan dalam kajian ini.

⁶⁴ Salasiah Bt Hanin Hamjah (2007), “Menangani *Anxiety* Di Kalangan Belia Dari Perspektif Al-Ghazali” dalam Abdul Ghafar Hj. Don, Ahmad Redzuwan Mohd Yunus, Badlisham Mohd Nasir, Ideris Endot & Othman Talib (ed.), *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah Dan Pembangunan Belia Islam*, 10-11 September 2007, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.

⁶⁵ ‘Abd al-Mālik Mujāhid, “25 Ways to Deal with Stress and Anxiety”, http://www.crescentlife.com/articles/islamic%20psych/25_ways_deal_with_stress_and_anxiety, akses 14 September 2007.

Di peringkat pengajian tinggi, setelah penulis meneliti tajuk ini secara mendalam, terdapat sebuah kajian sahaja di peringkat sarjana muda, sarjana dan doktor falsafah yang menyentuh tentang penyakit gelisah iaitu latihan ilmiah Hairunnaja Hj. Najmuddin yang bertajuk “Panduan al-Quran Untuk Merawat Penyakit Gelisah: Suatu Kajian Dalam Surah al-Ma‘ārij”. Kajian ini memfokuskan kepada ayat-ayat yang terkandung dalam surah al-Maarij yang boleh memberi panduan untuk merawat penyakit gelisah ini.⁶⁶ Walaupun begitu, kajian ini tidak berbentuk kajian lapangan sebagaimana kajian kes penulis yang tertumpu di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi di Selangor.

Menyedari hal ini serta berdasarkan perkembangan semasa mengenai penyakit-penyakit psikologi yang sering melanda remaja, pengkaji merasa terpenggil untuk mengkaji tajuk ini dalam bentuk penyelidikan ilmiah. Ianya sebagai suatu kepentingan ilmiah dalam memberikan kefahaman yang tepat kepada para pelajar dalam menghadapi penyakit ini.

9. METODOLOGI PENYELIDIKAN

Metodologi bererti “ilmu tentang cara mengadakan penelitian atau kajian”.⁶⁷ Ia berasal daripada bahasa Greek iaitu ‘methods’ yang bererti cara dan ‘logos’ yang bererti ilmu.⁶⁸ Metodologi adalah jalan dan petunjuk kepada

⁶⁶ Hairunnaja Hj. Najmuddin (1995), “Panduan al-Quran Untuk Merawat Penyakit Gelisah: Suatu Kajian Dalam Surah al-Ma‘ārij” (Latihan Ilmiah, Fakulti Usuluddin, Akademi Islam, Universiti Malaya).

⁶⁷ Imam Barnadab (1982), *Arti dan Metod Sejarah Pendidikan*, Yogyakarta: Yayasan Penerbitan FIP-KIP, h. 51.

⁶⁸ *Ibid.*; Koentjaraningat (ed.) (1977), *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Penerbit P.T. Gramedia, h. 7.

pengkaji dalam memahami sesuatu objek yang menjadi sasaran kajian. Ia mempunyai kaedah-kaedah yang sistematik dan merupakan suatu prosedur yang harus diikuti demi mendapat pengiktirafan dan kualiti yang tinggi di dalam penyelidikan yang dijalankan. Suatu kajian ilmiah akan dikira bermutu seandainya metodologi yang digunakan tepat dan sesuai dengan objektif dan tujuannya.⁶⁹

Secara umumnya, kajian ini adalah berbentuk kajian kepustakaan dan kajian lapangan. Bagi mencapai matlamat ini, penulis telah menggunakan beberapa kaedah atau metode untuk mendapatkan dan menganalisis data-data yang berkenaan dengan kajian ini. Metode-metode dan prosedur yang digunakan ialah:

a) Jenis Penyelidikan

Dalam bidang penyelidikan, terdapat pelbagai jenis penyelidikan berdasarkan tujuan dan cara yang digunakan. Untuk kajian ini, pengkaji menggunakan penyelidikan yang berbentuk **kajian kepustakaan** yang merujuk kepada buku-buku, ensiklopedia, jurnal, artikel dan sebagainya serta kajian lapangan yang dijalankan terhadap kalangan pelajar di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi di Selangor. Kajian ini dilakukan secara terperinci dalam skop yang terhad ke atas situasi yang khusus berkaitan dengan masalah-masalah, faktor-faktor dan apa yang biasanya dilakukan oleh pelajar

⁶⁹ Isaac, Stephen & Michael, William B. (1990), *Handbook in Research and Evaluation*, (2nd ed.), San Diego: Edits Publisher, h. 2.

sekiranya menghadapi masalah ini. Tujuan akhirnya adalah untuk melahirkan satu deskripsi yang lengkap mengenai nilai-nilai spiritual yang perlu dimiliki dan bentuk pelaksanaan ibadah solat yang bagaimanakah dalam menangani penyakit ini. Kajian ini menggunakan pembolehubah-pembolehubah yang khusus untuk mencapai objektif kajian ini. Data yang dikumpul bukan sahaja dalam bentuk fakta, malah juga berbentuk perasaan, persepsi dan nilai yang abstrak mengenai kajian ini.

b) Ciri-ciri Penyelidikan

Ciri-ciri penyelidikan dalam kajian ini diasaskan kepada data yang digunakan iaitu:

- 1) **Penyelidikan Kuantitatif** iaitu penyelidikan yang menggunakan data dalam bentuk angka atau bilangan. Dalam kajian ini, bentuk penyelidikan kuantitatif banyak terdapat di dalam bab lima.
- 2) **Penyelidikan Kualitatif** di mana tumpuan penulisan yang menggunakan data selain dari angka atau bilangan. Data dalam penyelidikan kualitatif juga disebut sebagai maklumat atau keterangan. Secara keseluruhannya, kaedah kualitatif digunakan secara meluas dalam kajian ini. Metode kajian yang berbentuk kajian kualitatif bertujuan untuk mendapat gambaran penuh sesuatu kajian, untuk mengetahui secara mendalam, lebih padat, menyeluruh terhadap sesuatu masalah melalui penyelidikan, pemerhatian dan perpustakaan. Umpamanya dalam tajuk ini,

penulis cuba mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang penyakit gelisah yang dihadapi oleh remaja Muslim dan cara-cara menanganinya.

Sebahagian besar kajian ini bersifat kualitatif iaitu lebih kepada penganalisan kepada maklumat yang diperolehi secara kritis di samping menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui realiti dari segi kefahaman dan tindakan pelajar terhadap penyakit ini.

c) Metode Penentuan Subjek

i) Metode Pengumpulan Data

Untuk memperolehi data dan maklumat, penulis menggunakan sumber-sumber berikut:

- Dokumen

Merupakan data primer dan sekunder. Tujuan pengumpulan dokumen adalah untuk meneroka maklumat awal, memahami tujuan, rasional dan sejarah sesuatu dasar atau program. Selain daripada itu, untuk mengetahui maklumat yang telah sedia ada, tumpuan juga diberikan kepada perkara-perkara yang belum dikaji oleh pengkaji lain. Sumbernya adalah buku-buku, jurnal, tesis, buletin, kertas kerja dan sebagainya. Dalam usaha untuk mengumpul data-data yang berkaitan dengan kajian ini, penulis merujuk kepada buku-buku dan artikel-artikel ilmiah yang berkaitan dengan kajian ini. Selain daripada itu, penulis juga membuat rujukan al-Qur'an, kitab-kitab

tafsir dan Hadīth. Penulis juga turut mengkaji artikel-artikel daripada cd-rom dan sebagainya yang mengandungi maklumat yang berkaitan dengan tajuk ini. Untuk mencari dan mendapatkan maklumat tersebut, penulis telah melawati perpustakaan-perpustakaan seperti Perpustakaan Utama, Universiti Malaya, Perpustakaan Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Perpustakaan Pengajian Za'ba, Universiti Malaya, Perpustakaan Tun Sri Lanang, Universiti Kebangsaan Malaysia, Perpustakaan Pusat Islam, Kuala Lumpur, Perpustakaan Negara, Kuala Lumpur dan sebagainya.

- Soal Selidik

Merupakan set soalan atau item untuk mendapatkan maklumat dan objektif sesuatu kajian. Fungsinya secara deskriptif adalah untuk mengetahui ciri-ciri responden seperti umur, jantina, cita-cita dan lain-lain. Pengukuran yang dapat dibuat adalah jawapan-jawapan kualitatif seperti sikap, pendapat dan pilihan responden terhadap kajian ini. Soal selidik ini dibuat berdasarkan beberapa faktor seperti lokasi responden, masa penyelidikan, kewangan yang terhad serta ketepatan maklumat yang diperlukan. Kaedah yang digunakan dalam menjalankan kajian ini adalah kaedah bersemuka (*face-to-face*). Reka bentuk soalan kaji selidik dalam kajian ini adalah terdiri daripada jenis-jenis berikut:

- 1) *Dichotomos* iaitu soalan yang digunakan untuk mendapatkan pilihan sampel daripada dua pilihan yang diberi samada “ya” atau “tidak”.

- 2) *Likert Scale* iaitu bentuk soalan untuk mendapatkan tingkat penilaian, persepsi atau persetujuan sampel. Skala jawapan yang digunakan ialah 1=sangat tidak setuju, 2=kurang setuju, 3=tidak pasti, 4=setuju dan 5=sangat setuju.
- 3) *Demography* iaitu untuk mendapatkan maklumat umum dan khusus tentang sampel, kemudiannya digeneralisasikan kepada populasi kajian seperti jantina, umur, cita-cita, keluarga dan sebagainya.
- 4) *Open-ended* iaitu untuk mendapatkan pendapat sampel dengan menulis sendiri pendapatnya.

Dalam membuat soal selidik ini, penulis telah melihat beberapa sumber iaitu:

1. Trevor J. Powell & Simon J. Enright (1990), *Anxiety and Stress Management*, London-New York: Routledge.
2. Joseph J. Luciani (2001), *Self-Coaching: How To Heal Anxiety and Depression*, New York: John Wiley and Sons, Inc.
3. Vimala Veeraghavan & Shalini Singh (2002), *Anxiety Disorders: Psychological Assesment and Treatment*, New Delhi-Thousand Oaks-London: Sage Publishers.
4. Humaira Daud (1998), “Amalan Solat Di Kalangan Remaja: Kajian Khusus di Sekolah-Sekolah Menengah Daerah Temerloh, Pahang”. Latihan Ilmiah, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

5. Nurlida Jaafar (1997), “Amalan Solat Di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah: Suatu Kajian Di Sekolah Menengah Kebangsaan Telok Datok, Banting, Selangor Darul Ehsan”. Latihan Ilmiah, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

d) Membentuk Sampel Kajian

Asas penting dalam membentuk sampel kajian ialah sampel itu hendaklah mampu mewakili populasi kajian secara keseluruhannya. Dalam menjalankan kajian ini, penulis menggunakan metode “*stratified random sampling*” atau sampel rawak berstrata. Secara ringkasnya, persampelan rawak berstrata dengan pemilihan unit-unit sampel dalam populasi dengan menggunakan jadual rawak yang telah dibentuk khusus untuk kajian ini. Persampelan rawak adalah sesuai untuk kajian lapangan kerana ia tidak menganggap perbezaan antara unit-unit sampel yang signifikan. Dalam kajian ini, bilangan populasi bagi ketiga-ketiga Sekolah Berasrama Penuh Integrasi, Selangor adalah 1500 orang pelajar di mana setiap sekolah memiliki hampir 500 orang pelajar yang meneruskan proses pembelajaran di sana. Analisis data yang dilakukan dalam bab lima ini secara keseluruhannya adalah terdiri daripada sejumlah 334 set borang kaji selidik yang telah diisi dengan baik oleh responden kajian. Jumlah bilangan responden ini mencukupi bagi mewakili dan memberikan gambaran sebenar pemahaman pelajar terhadap kajian ini. Hal ini berdasarkan kepada formula pengiraan dan jadual penentuan saiz persampelan yang sesuai untuk sesuatu jumlah

populasi seperti yang diutarakan oleh Sakeran Uma⁷⁰ serta Stephen Isaac dan William B. Michael⁷¹ bagi mendapatkan bilangan sampel kajian yang mampu mewakili dapatan kajian.

Berdasarkan kepada jumlah populasi pelajar di ketiga-tiga sekolah berkenaan yang dinyatakan di atas, jumlah persampelan minimum yang perlu adalah sebanyak 306 responden⁷². Jumlah yang lebih banyak daripada jumlah minimum tersebut adalah lebih baik dan lebih bertambah keyakinan terhadap dapatan hasil kajian⁷³. Berikut merupakan pengiraan jumlah persampelan minimum berdasarkan formula tersebut⁷⁴:

$$S = \frac{X^2 NP (1-P)}{d^2 (N-1) + X^2 P (1-P)}$$

- S : Saiz sampel yang diperlukan
- N : Jumlah populasi yang dikenalpasti
- P : Nisbah populasi dilihat pada 0.50
- d : Darjah ketepatan dalam populasi pada 0.05
- X² : 3.841 pada paras keyakinan 0.05

Berikut adalah pengiraan bagi jumlah N = 1,500 (Jumlah populasi pelajar di ketiga-tiga Sekolah Berasrama Penuh Integrasi, Selangor):

$$S = (\text{Bilangan minimum responden}) = \frac{3.841 \times 1,500 \times 0.5 (1 - 0.50)}{0.05^2 (1,500 - 1) + 3.841 \times 0.5 (0.50)}$$

⁷⁰ Uma, Sakeran (1992), *Research Methods For Business: A Skill-Building Approach* (2nd ed.), New York: John Wiley & Sons Inc., h. 253.

⁷¹ Isaac, Stephen & Michael, William B. (1981), *Handbook In Research And Evaluation For Education And The Behavioral Sciences* (2nd ed.), California: EDITS Publishers, h. 191-193.

⁷² Lihat Lampiran (Jadual Penentuan Saiz Sampel Bagi Jumlah Populasi).

⁷³ Mohd Shaffie Abu Bakar (1995), *Metodologi Penyelidikan* (Edisi Ke-2), Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 68.

⁷⁴ Isaac, Stephen & Michael, William B. (1981), *op.cit.*, h. 192-193.

$$= \frac{1440.375}{4.70775}$$

$$= 305.9582$$

$$= \mathbf{306 \text{ responden}}$$

e) Metode Penganalisisan Data

Dalam kajian ini, penulis menganalisis data dengan:

- Kaedah min dan sisihan lazim, nilai purata dan sejauh manakah min itu tersebar secara keseluruhannya.
- *Chi-square* iaitu melihat hubungan dan perkaitannya antara suatu item dengan item yang lain.
- Ujian T/Anova iaitu melihat perbezaan antara dua min, perkaitan, uji frekuensi data secara ordinal dan nominal.

f) Uji Rintis

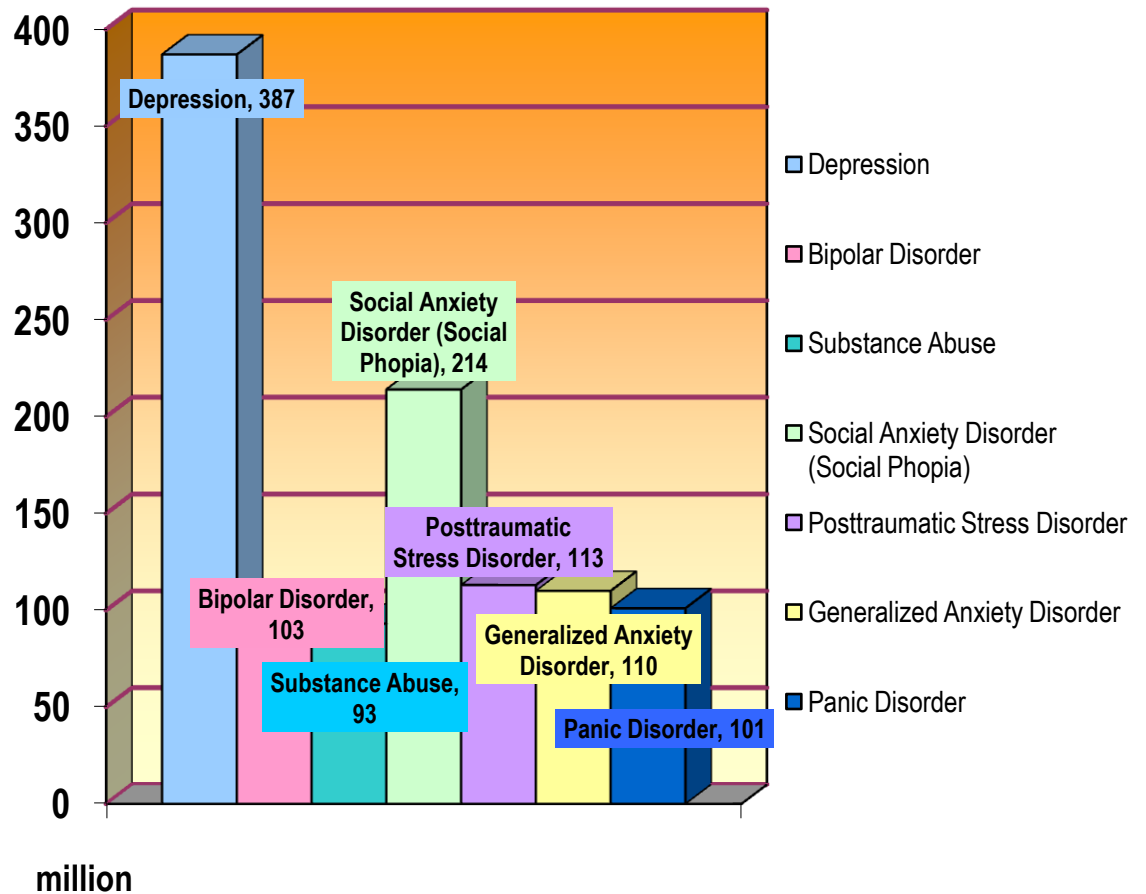
Penulis menjalankan uji rintis terhadap soalan kaji selidik pada peringkat permulaannya. Tujuan uji rintis adalah untuk memastikan bahawa kaedah yang akan dilaksanakan mempunyai nilai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi serta mampu mengumpul data sebagaimana yang diperlukan dalam kajian ini. Uji rintis ini telah dijalankan di SMKA Pedas, Negeri Sembilan pada 27 Julai 2008 terhadap kalangan pelajar tingkatan 1, 2, 3, 4 dan 5 di sekolah tersebut. Sekolah ini dipilih kerana ia merupakan salah sebuah sekolah menengah yang terbaik di Malaysia dan penulis telah mendapat kerjasama yang baik daripada pihak sekolah ini.

10. KESIMPULAN

Dalam dunia psikologi mahupun Islam, kedua-duanya amat menitik beratkan tentang perihal manusia dan bagaimanakah mereka menjalani kehidupan mereka di dunia ini. Tidak dapat dinafikan, manusia tidak dapat lari daripada sebarang bentuk ujian, dugaan, masalah, mehnah mahupun tribulasi dan fenomena psikologi abnormal dan masalah jiwa dalam diri manusia ini merupakan antara ujian yang diberikan oleh Allah S.W.T. kepada hambaNya di dunia ini. Justeru itu, atas dasar inilah pengkaji amat berminat untuk mengkaji, menghurai, memahami, meneliti serta menganalisis dengan lebih mendalam konsep psikologi abnormal dan masalah jiwa ini sama ada dari pandangan psikologi barat mahupun Islam serta mencari titik tolak kepada kewujudan masalah ini dan seterusnya mencari penawar dalam menyelesaikan fenomena ini daripada terus melanda masyarakat secara keseluruhannya.

CARTA 1

GELISAH DAN GEJALA-GEJALA YANG BERKAITAN



Carta 1: Bagaimana Penyakit Gelisah dan Penyakit yang Berkaitan Mempengaruhi Pekerjaan Masyarakat

(Sumber: Anxiety Disorders Association of America, "Anxiety and Related Disorders: 1.3 Billion Missed Days of Work" dalam <http://www.adaa.org/-/AboutADAA/PressRoom/newsreleaseDoc/2007>, akses 3 Oktober 2007)

BAB 1
SOLAT SEBAGAI PENAWAR
DALAM MENANGANI PENYAKIT GELISAH

1.1 PENDAHULUAN

Manusia terdiri daripada dua unsur iaitu unsur jasmani dan unsur rohani. Unsur jasmani merupakan fizikal manusia yang berasal daripada intisari yang diambil daripada tanah sesuai dengan firman Allah S.W.T.:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ﴿١٢﴾

Maksud: “Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah.”

(Al-Mu’minūn (23): 12)

Unsur yang kedua ialah unsur rohani yang berasal daripada roh yang ditiupkan oleh Allah S.W.T. ke dalam tubuh badan manusia. Firman Allah S.W.T.:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُّوحِهِ ۗ وَجَعَلْ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ

﴿٩﴾ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴿٩﴾

Maksud: “Kemudian Dia menyempurnakan dan meniupkan ke dalamnya roh (ciptaan)Nya dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan dan hati (tetapi) kamu sedikit sekali bersyukur.”

(Al-Sajdah (32): 9)

Makanan untuk kedua-dua unsur ini adalah berbeza. Bagi fizikal, ia terdiri daripada dua jenis makanan iaitu *nabātī* (jenis tumbuh-tumbuhan) dan *ḥayawānī* (jenis haiwan) di mana Islam menganjurkan manusia memilih makanan yang baik iaitu baik dari segi mendapatkannya (halal) dan baik dari

segi kualitasnya (memiliki zat yang tinggi). Makanan untuk rohani pula adalah suatu yang berbentuk ibadah dan hubungan yang terus menerus dengan Maha Penciptanya iaitu Allah S.W.T. Ini kerana, roh manusia juga mempunyai kemampuan untuk merasa, berfikir dan selanjutnya melahirkan kemahuan yang mendorong manusia untuk bertindak sesuai dengan keinginannya. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:

إِنَّ لِلشَّيْطَانِ لَمَّةَ بَابِنِ آدَمَ وَلِلْمَلِكِ لَمَّةً، فَأَمَّا لَمَّةُ الشَّيْطَانِ فإِيعَادُ بِالشَّرِّ وَتَكْذِيبُ بِالحَقِّ، وَأَمَّا لَمَّةُ الْمَلِكِ فإِيعَادُ بِالحَيْرِ وَتَصْديقُ بِالحَقِّ، فَمَنْ وَجَدَ ذَلِكَ فَلْيَعْلَمْ أَنَّهُ مِنَ اللَّهِ فَلْيَحْمَدِ اللَّهَ، وَمَنْ وَجَدَ الأُخْرَى فَلْيَتَعَوَّذْ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ {الرَّجِيمِ} ثُمَّ قَرَأَ: الشَّيْطَانُ يَعِدُّكُمْ الفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُّكُمْ مَغْفِرَةً مِنْهُ وَفَضلاً وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ...

Maksud: “Ada dua dorongan dalam hati manusia. Satu dorongan daripada Malaikat yang menjanjikan kebaikan dan meyakinkan kebenaran. Maka barangsiapa yang mendapat dorongan yang demikian hendaklah ia ingat bahawa itu adalah dari Allah S.W.T. dan hendaklah ia puji Allah S.W.T. iaitu dengan mengucapkan “Dengan nama Allah S.W.T. daripada syaitan yang direjam”. Dan satu dorongan lagi dari musuh (syaitan) yang menjanjikan kejahatan dan mendustakan kebaikan dan melarang dari perbuatan yang baik. Maka barangsiapa yang menemui perkara sedemikian hendaklah ia berlindung kepada Allah S.W.T. dari syaitan yang terkutuk dengan ucapan”: “Syaitan itu menakuti kamu dengan kepapaan dan menyuruh kamu berbuat yang keji sedang Allah S.W.T. menjadikan untukmu keampunan daripadanya dan kurnia (balasan yang lebih baik). Dan Allah S.W.T. Maha Luas (kurniaNya) lagi Maha Mengetahui”⁷⁵

⁷⁵ Al-Tirmidhī (2000), “Jāmi’ Al-Tirmidhī”, “Abwāb Tafsīr al-Qur’ān”, dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, ‘Arāb Saudi: Dār al-Salām, h. 1952 (Hadith no. 2988).

Tidak dapat dinafikan, solat merupakan makanan rohani⁷⁶ dan terapi kepada roh manusia. Solat dalam unsur makanan rohani merupakan syi'ar atau lambang keagamaan yang lebih tinggi, mulia dan agung daripada ibadat-ibadat yang lain di mana apabila dikaji kebaikannya, ia meliputi aspek-aspek akidah (kepercayaan), ibadat, kerohanian, akhlak, sosial (termasuk pendidikan), politik, ekonomi dan kebudayaan (cara hidup) manusia sebagai hamba Allah S.W.T. yang patuh dan benar-benar bahagia dan berjaya dalam kehidupan di dunia dan di akhirat. Mereka yang solat tidak seperti kehidupan orang-orang bukan Islam yang dimurkai oleh Allah S.W.T. dan sesat. Allah S.W.T. berfirman:

فَإِذَا أَنْسَلَخَ الْأَشْهُرَ الْحَرَّمَ فَاقْتُلُوا الْمُشْرِكِينَ حَيْثُ وَجَدْتُمُوهُمْ
 وَخَذُوهُمْ وَأَحْصُرُوهُمْ وَأَقْعُدُوا لَهُمْ كُلَّ مَرْصِدٍ ۚ فَإِن تَابُوا وَأَقَامُوا
 الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَخَلُّوا سَبِيلَهُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٠٦﴾ وَإِن
 أَحَدٌ مِّنَ الْمُشْرِكِينَ اسْتَجَارَكَ فَأَجِرْهُ حَتَّى يَسْمَعَ كَلِمَ اللَّهِ ثُمَّ ابْلِغْهُ
 مَأْمَنَهُ ۚ ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٧﴾

Maksud: “Kemudian apabila habislah (masa) bulan-bulan yang dihormati itu maka bunuhlah orang-orang musyrik itu di mana sahaja kamu menemuinya dan tawanlah mereka dan juga kepongklah mereka serta tunggulah mereka di tiap-tiap tempat mengintipnya. Kemudian jika mereka bertaubat (dari kekufurannya) dan mendirikan solat serta memberi zakat, maka biarkanlah mereka (jangan diganggu). Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Mengasihani. Dan jika seseorang dari kaum musyrik meminta perlindungan kepadamu (untuk memahami Islam), maka berilah perlindungan kepadanya sehingga ia sempat mendengar keterangan-keterangan Allah (tentang hakikat Islam itu), kemudian hantarliah dia ke mana-mana tempat yang aman

⁷⁶ Al-Khīn, Muṣṭafā, Al-Bughā, Muṣṭafā, *et.al.*, (2003), *al-Fiqh al-Manhājī ‘alā Madhāhib al-Imām al-Shāfi’ī*, Jil.1, Damsyiq: Dār al-Qalam, h. 100.

baginya. Yang tersebut ialah kerana mereka itu kaum yang tidak mengetahui (hakikat Islam).”

(Al-Tawbah (9): 5-6)

Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:⁷⁷

إِنَّ بَيْنَ الرَّجُلِ وَبَيْنَ الشُّرْكِ وَالْكُفْرِ تَرْكُ الصَّلَاةِ .

Maksud: “Sesungguhnya perbezaan (kelainan) antara seseorang itu syirik (menyekutui Allah) dan kufur ialah sebab meninggalkan solat.”

Solat dalam unsur terapi pula merupakan kesempatan bagi hamba Allah S.W.T. merendahkan diri, menyatakan kekurangannya dan hajatnya, mencurahkan air matanya serta memanjatkan doanya kepada Allah S.W.T. Ia merupakan hubungan munajat yang langsung kepada Allah S.W.T.⁷⁸ dan tidak boleh ditinggalkan walaupun dalam keadaan suka, duka, perang, damai, sihat mahupun sakit (hendaklah dikerjakan dengan kemampuan yang ada pada waktu itu). Selain itu, unsur terapi juga dapat dilihat dalam bentuk fizikal melalui pergerakan anggota tubuh badan semasa menunaikan solat⁷⁹. Jika bermunajat kepada Allah S.W.T. memerlukan pergerakan, apatah lagi dalam kehidupan manusia seharian, fizikal, hati dan minda harus digerakkan dalam apa jua keadaan atau situasi. Tidak ada tempat bagi manusia yang berfikiran jumud (sempit), statik dan bersikap tidak peduli terhadap solat ini

⁷⁷ Muslim (2000), “Ṣaḥīḥ Muslim”, “Kitāb al-Īmān”, “Bāb Bayān Iṭlāq Ism al-Kufr ‘Ala Min Tark al-Ṣalāh”, dalam Ṣaḥīḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 692 (Hadith no. 246).

⁷⁸ Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *Hadith 40: Terjemahan Dan Syarahnya*, Selangor: Dewan Pustaka Fajar, h. 78.

⁷⁹ Abdullah al-Qari Hj. Salleh (2007), *160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkannya*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publications, h. 189-212; Al-Qarāḍāwī, Yūsūf (2001), *Roh Ibadah: Hakikat dan Hikmahnya*, Kuala Lumpur: Jasmin Enterprise, h. 41-43; Jalal Muhammad Syafi’i (2008), *Kuasa Di Sebalik Solat (The Power of Solat)*, Norhasanuddin (terj.), Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication.

kerana sikap “beku” dalam hidup sama sahaja nilainya dengan kematian.

Firman Allah S.W.T.:

فَوَيْلٌ لِلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ ﴿٥﴾

Maksud: “Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang solat, (iaitu) orang-orang yang lalai dari solatnya.”

(Al-Mā‘ūn (107): 4-5)

Firman Allah S.W.T. lagi:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ﴿٤٦﴾ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٧﴾ الَّذِينَ

يُظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿٤٨﴾

Maksud: “Jadikanlah sabar dan solat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu’ (iaitu) orang-orang yang meyakini bahawa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahawa mereka akan kembali kepadaNya.”

(Al-Baqarah (2): 45-46)

Oleh itu, apabila membicarakan tentang solat, manusia dapat melihat bagaimana solat membina iman, mendidik fizikal, membentuk rohani dan menyucikan hati mereka. Solat bukan sekadar kewajiban yang harus ditunaikan oleh seorang hamba kepada Penciptanya bahkan solat mempunyai fungsi-fungsi tertentu lagi istimewa dalam kehidupan manusia di muka bumi ini.

1.2 DEFINISI SOLAT

Firman Allah S.W.T.:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

Maksud: “Sesungguhnya solat itu adalah satu ketetapan yang diwajibkan atas orang-orang yang beriman dalam waktu yang ditentukan.”

(Al-Nisā’ (4): 103)

Solat merupakan kewajiban yang difardukan ke atas setiap orang mu’min serta suatu ibadat yang paling tinggi dan mulia antara bermacam-macam ibadat dalam Islam. Malah solat merupakan pokok (tiang) dalam binaan agama, tali pengikat keyakinan, puncak segala pengabdian yang memainkan peranan terpenting dalam kehidupan manusia untuk kebahagiaan dunia dan akhirat. Dalam konteksnya, ia merupakan sebesar-besar ibadat yang mendekatkan para ‘ābid (hamba) kepada Ma’budnya (Allah S.W.T.) dan seteguh-teguh perhubungan yang menghubungkan antara manusia (makhluk yang paling mulia) dengan Khāliqnya (Penciptanya)⁸⁰. Firman Allah S.W.T.:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿١٠٤﴾



Maksud: “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, iaitu al-Kitab (Al-Qur’an) dan dirikanlah solat. Sesungguhnya solat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar dan sesungguhnya mengingati Allah (solat) adalah

⁸⁰ Al-Jazā’irī (1976), *Minhāj al-Muslim: Kitāb ‘Aqā’id wa Ādāb wa Akhlāk wa ‘Ibādāt wa Mu’āmalāt*, cet.8, Beirut: Dār al-Fikr, h. 191.

lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain) dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

(Al-‘Ankabūt (29): 45)

Firman Allah S.W.T.:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ
ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ ﴿١١٤﴾

Maksud: “Dan dirikanlah solat (Wahai Muhammad, engkau dan umatmu), pada dua bahagian siang (pagi dan petang), dan pada waktu-waktu yang berhampiran dengannya dari waktu malam. Sesungguhnya amal-amal kebajikan (terutama solat) itu menghapuskan perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.”

(Hūd (11): 114)

Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:⁸¹

خَمْسُ صَلَوَاتٍ كَتَبَهُنَّ اللَّهُ عَلَى الْعِبَادِ، مَنْ جَاءَ بِهِنَّ لَمْ يَضَيِّعْ مِنْهُنَّ شَيْئًا
اسْتِخْفَافًا بِحَقِّهِنَّ، كَانَ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ عَهْدٌ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ، وَمَنْ لَمْ يَأْتِ بِهِنَّ
فَلَيْسَ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ عَهْدٌ إِنْ شَاءَ عَذَّبَهُ وَإِنْ شَاءَ أَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ .

Maksud: “Lima solat difardukan oleh Allah S.W.T. atas hamba-hambaNya. Barangsiapa mengerjakannya, tidak satu pun ditinggalkan kerana menganggapnya remeh, nescaya akan beroleh janji Allah S.W.T. untuk memasukkannya ke dalam syurga. Dan barangsiapa tidak mengerjakannya, maka tiada janji yang diperolehi dari Allah S.W.T. Jika Allah S.W.T. menghendaki, dia akan diazab (kerana kelalaiannya itu), tetapi apabila Allah S.W.T. menghendaki yang lain, dia akan dimasukkan juga ke dalam syurga”.

Rasulullah s.a.w. juga bersabda lagi:⁸²

⁸¹ Al-Nasā’ī (2000), “Sunan al-Nasā’ī”, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bab al-Muhāfazāh ‘Alā al-Ṣalāt al-Khams” dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 2116 (Hadith no. 462).

⁸² Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Masājid wa Mawāḍi’ al-Ṣalāh”, “Bāb al-Mashī ilā al-Ṣalāh Tamḥā bihi al-Khaṭāyā wa Tarfā’ bihi al-Darajāt”, h. 782 (Hadith no. 1521).

مَنْ تَطَهَّرَ فِي بَيْتِهِ ثُمَّ مَشَى إِلَى بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، لِيَقْضِيَ فَرِيضَةً مِنْ
فَرَائِضِ اللَّهِ، كَانَتْ خُطْوَاتُهُ إِحْدَاهُمَا تَحُطُّ خَطِيئَةً، وَالْأُخْرَى تَرْفَعُ
دَرَجَةً.

Maksud: “Siapa yang berwuduk di rumahnya, kemudian dia pergi ke masjid menunaikan solat fardu, maka setiap dia melangkah dua langkah, langkahnya yang pertama menghapuskan satu dosa, sedangkan langkah yang kedua mengangkat darjatnya satu darjat.”

Melalui huraian di atas, manusia amat sedar akan kepentingan solat yang dituntut oleh Allah S.W.T. kepada mereka. Namun, sebelum meneliti lebih mendalam tentang solat ini, terlebih dahulu patutlah memahami pengertian atau makna solat yang merupakan titik tolak kepada kefahaman mengenai solat dan rangka-rangka yang berkaitan dengannya. Dari sudut bahasa, perkataan solat memberi erti doa⁸³, iaitu doa ke arah kebaikan⁸⁴ atau memohon keberkatan, kesucian, penyucian jiwa dan keampunan⁸⁵. Solat juga bererti seruan⁸⁶. Solat berasal dari perkataan *al-ṣilah* yang bererti

⁸³ Ibn Manzūr (1956), *Lisān al-‘Arāb*, Jil.61, Beirut: Dar Ṣādir, h. 464-465; Zaydan, ‘Abd al-Karīm (1997), *al-Mufaṣṣāl Fī al-Aḥkām al-Mar’ah wa al-Bait al-Muslim Fī Fiqh al-Islām*, c.3, Jil.1, Beirut: Mu’assasah al-Risālah, h. 175; Al-‘Asqalānī, Ibn Ḥajar (2004), *Bulūgh al-Marām min Adillat al-Aḥkām*, (taḥqīq): Al-Mubārakfūrī, Ṣafī al-Raḥman, cet.6, Riyadh: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī’, h. 55; ‘Āli al-Shaykh, ‘Abd al-Raḥman bin Ḥasan (2004), *Fath al-Majīd Syarḥ Kitāb al-Tawḥīd*, (taḥqīq): Ibn Bāz, ‘Abd al-‘Azīz bin ‘Abd Allāh, cet.6, Riyadh: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī’, h. 14.

⁸⁴ Al-Sharbinī (t.t.), *Mughnī al-Muhtaj: ilā Ma’rifāt Ma’ānī Alfāz al-Minhāj*, Jil.1, Kaherah: al-Maktabat al-Islāmiyyah, h. 120; Al-Zuhaylī, Wahbah (1997), *al-Fiqh al-Islāmī wa-Adillatuh*, Jil.1, Damsyiq: Dār al-Fikr; Beirut: Dār al-Fikr al-Mu’assir, h. 497; Al-Khīn, Muṣṭafā, Al-Bughā, Muṣṭafā, *et.al.*, (2003), *op.cit.*, h. 99; Moh. Sholeh Imam Musbikin (2007), *Rahasia Shalat Khusus: Mencipta Prestasi Gemilang Dunia Kerja*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, h. 3.

⁸⁵ Lujnah Ta’līf Fī Dār al-Tawḥīd (1980), *al-Ṣalah wa al-Tarbiyyah*, cet.1, Tehran: Dār al-Tawḥīd, h. 7; Hamdani Bakran Adz-Dzakiy (2007), *Jangan Kecewakan Allah Dengan Shalatmu*, Yogyakarta: Pustaka al-Furqan, h. 2.

⁸⁶ Lujnah Ta’līf Fī Dār al-Tawḥīd (1980), *Munjab al-Ṭullāb*, cet.3, Beirut: Dār al-Mashriffa, h. 411.

hubungan⁸⁷. Ini bertepatan dengan roh solat itu sendiri iaitu hubungan antara hamba dengan penciptanya. Solat juga bermaksud rahmat⁸⁸. Menyentuh makna solat dari sudut bahasa ini, sebelum Islam, orang Arab menggunakan perkataan solat dengan pengertian di atas dan erti itu terdapat juga pada beberapa tempat di dalam al-Qur'an⁸⁹. Firman Allah S.W.T.:

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ
 سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿١٠٣﴾

Maksud: “Ambillah (sebahagian) dari harta mereka menjadi sedekah (zakat), supaya dengannya engkau membersihkan mereka (dari dosa) dan mensucikan mereka (dari akhlak yang buruk) dan doakanlah untuk mereka kerana sesungguhnya doamu itu menjadi ketenteraman bagi mereka dan (ingatlah) Allah Maha Mendengar, lagi Maha mengetahui”.

(Al-Tawbah (9): 103)

Solat dari sudut istilah atau pengertian fuqaha’ pula bermaksud “beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, yang dengannya kita beribadat kepada Allah S.W.T., menurut syarat-syarat yang telah ditentukan”.⁹⁰ Ada pula sesetengah ulama’ yang

⁸⁷ Sirāj al-Dīn, ‘Abd Allāh (1971), *al-Ṣalāh Fī al-Islām*, t.t.p.: Jāmi‘ah al-Ta’līm al-Shar‘ī, h. 19; Al-Muḥāsibī (1984), *Fahm al-Ṣalāh*, (taḥqīq): Al-Khusht, Muḥammad ‘Uthman, Kaherah: Maktabah al-Qur’ān, h. 39.

⁸⁸ Mustafa Daud (1995), *Konsep Ibadat Menurut Islam*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 114; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 1; Ibn Manzūr (1956), *op.cit.*, h. 464-465; Al-Marbawī (t.t.), *Qāmūs Idrīs al-Marbawī*, c.4, Kaherah: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih, h. 342.

⁸⁹ Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *Rahsia Mencapai Khusyuk Dalam Solat*, Johor Bahru: Pustaka Azhar, h. 40. Pengertian solat dari sudut bahasa ini boleh dilihat dalam surah Al-Taubah (9): 103, Al-Taubah (9): 99 yang memberi erti doa, Al-Rūm (30): 52, Anbiyā’ (21): 45, Al-Baqarah (2): 171 yang memberi erti seruan, Al-Ra’d (13): 21, Al-Nisā’ (4): 90 yang memberi erti hubungan dan Al-Aḥzab (33): 43 yang memberi erti rahmat.

⁹⁰ Al-Sharbinī (1940), *Al-Iqnā’ Fī Ḥall Alfāz Abī Shujā’*, Jil.1, Kaherah: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih, h. 96; Badran (1985), *al-‘Ibādāt al-Islāmiyyah*, Kaherah: Mu’assasah Shabab al-Jāmi‘ah Iskandāriyyah, h. 59; Al-Khīn, Muṣṭafā, Al-Bughā, Muṣṭafā, *et.al.*, (2003), *op.cit.*, h. 99; Abdul Rahman Mat Ismail (1994), *Roh Sembahyang*, Kuala Lumpur: Darul Nu’mān, h. 5; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 40; Moh. Sholeh

mensyaratkan takbir beserta niat sebagai permulaan dan diakhiri dengan salam beserta dengan syarat-syarat yang tertentu⁹¹. Maka, dengan perbuatan yang tidak menepati takrifan di atas, tidaklah dinamakan sebagai solat. Contohnya, segala perbuatan yang dimulakan sebelum solat (perbuatan yang tidak termasuk dalam rukun solat) dan selepas salam bukanlah dianggap sebagai solat⁹². Takrifan secara istilah atau fuqaha' ini hanya mengenai "rupa solat"⁹³ sahaja, tidak mengenai "hakikat" dan "roh"nya. Takrifan di atas hanya menggambarkan solat yang dapat didengar dan dilihat sahaja dan tidak termasuk ke dalam pengertian ini, hakikat dan jiwa solat.

Solat merujuk kepada makna hakikatnya pula ialah "menghadirkan hati (jiwa) kepada Allah S.W.T. dengan cara mendatangkan rasa takut kepadaNya serta menyemaikan di dalam jiwa rasa keagungan kebesaranNya dan kesempurnaan kekuasaanNya"⁹⁴. Seolah-olah seseorang itu berada di hadapanNya kerana tujuan pertama solat agar manusia selalu mengingati Allah S.W.T. yang telah menciptakan dirinya, menyempurnakannya,

Imam Musbikin (2005), *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, h. 172; Moh. Sholeh Imam Musbikin (2007), *op.cit.*, h. 3. Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 4; Haron Din (2003), *Manusia Dan Islam Edisi Khas*, Selangor: Hizbi Sdn. Bhd., h. 107.

⁹¹ Ibn Sulaymān, Muḥammad (1997), *al-Hawāshi al-Madāniyyah*, cet.2, Kaherah: Muṣṭafā Al-Bābī Al-Ḥalabī wa Auladīh, h. 202; Al-Ḥanafī, Muḥammad Ibrahīm (t.t.), *Fiqh al-Ṣalāh*, Beirut: Dār al-Ḥadīth, h.6.

⁹² Muhammad Isa Selamat (1998), *Panduan Lengkap Fardhu 'Ain*, cet.5, Kuala Lumpur: Darul Nu'man, h. 82.

⁹³ Ia juga dikenali sebagai unsur jasad solat. Unsur jasad solat adalah unsur yang konkrit, nyata iaitu tatacara solat itu sendiri yang terdiri dari perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan disudahi dengan salam. Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 41.

⁹⁴ Dalam erti kata lain, hakikat solat ialah menzahirkan hajat dan keperluan manusia kepada Allah S.W.T. yang disembah dengan perkataan dan perbuatan atau dengan kedua-duanya. Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 41. Abdul Rahman Mat Ismail (1994), *op.cit.*, h. 5.

mengatur perjalanan hidupnya dan memimpin mereka di dunia ini⁹⁵. Firman

Allah S.W.T.:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Maksud: “Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah solat untuk mengingati Aku.”

(Taha (20): 14)

Rasulullah s.a.w. juga bersabda:⁹⁶

إِذَا رَقَدَ أَحَدُكُمْ عَنِ الصَّلَاةِ أَوْ غَفَلَ عَنْهَا، فَلْيُصَلِّهَا إِذَا ذَكَرَهَا . فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: {وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي} .

Maksud: “Apabila kamu tertidur sebelum solat, atau lalai daripadanya, maka hendaklah kamu tunaikan ketika ingat. Sesungguhnya Allah S.W.T. telah berfirman: Dirikanlah solat untuk mengingati Aku.”

Solat dilihat daripada makna “roh”nya pula ialah berharap kepada Allah S.W.T. dengan sepenuh jiwa, serta khusyuk di hadapanNya dan ikhlas kepadaNya, serta menghadirkan hati dalam berzikir, berdoa dan memujiNya⁹⁷. Secara ringkasnya, ia boleh ditakrifkan sebagai kembali kepada Allah S.W.T. dengan sepenuh jiwa (*turning to Allah with all one’s soul*)⁹⁸ yang merupakan intipati kehidupan manusia sebagai hamba Allah

⁹⁵ Al-Qarāḍāwī, Yūsūf (2001), *op.cit.*, h. 31-32.

⁹⁶ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Masājid wa Mawāḍi’ al-Ṣalāh”, “Bāb Qaḍā al-Ṣalāh al-Fāitah wa Istijāb Ta’jīl Qaḍāihā”, h. 785 (Hadith no. 1569).

⁹⁷ Sa’id Ḥawwā (1988), *al-Mustakhlis Fī Tazkiyah al-Nafs*, cet.4, Kaherah: Dār al-Salām, h. 37; Abdul Rahman Mat Ismail (1994), *op.cit.*, h. 5. Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 41.

⁹⁸ Harun Yahya (2003), *Prayer In The Qur’an*, Kuala Lumpur: Saba Islamic Media, h. 10-11.

s.w.t. di bumi ini. Tegasnya, roh solat itu ialah khusyuk, ikhlas, takut dan kehadiran hati⁹⁹:

1. Khusyuk.¹⁰⁰ Firman Allah S.W.T.:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ ﴿٢﴾

Maksud: “Sesungguhnya berjayalah orang-orang yang beriman, iaitu mereka yang khusyuk dalam solatnya.”

(Al-Mu’minūn (23): 1-2)

2. Ikhlas¹⁰¹. Menurut Muhammad D. Sensa,

“Ikhlas ialah menyedari kelemahan diri, dosa dan hasutan syaitan kerana dengan kesedaran inilah mereka akan berusaha ‘menyucikan diri’ mereka”.¹⁰² Firman Allah S.W.T.:

قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ

وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ ﴿١٢٤﴾

⁹⁹ Al-Ghazālī (1988), *Majmū‘ah Rasāil al-Imām al-Ghazālī*, (taḥqīq): Shams al-Dīn, Aḥmad, Juz.5, “al-Ādab fī al-Dīn”, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, h. 100; Abdullah al-Qari Hj. Salleh (1994), *Rahsia Khusyuk Sembahyang*, cet.4, Kuala Lumpur: Dinie Publisher, h. 157.

¹⁰⁰ Khusyuk ialah pengagungan terhadap Tuhan, keikhlasan dalam perkataan, kesempurnaan dalam keyakinan, memberikan sepenuh perhatian dan tidak berpaling ke kiri dan kanan kerana ia adalah daripada syaitan. Sa‘īd Ḥawwā (1985), *al-Asās fī al-Tafsīr*, Kaherah: Dār al-Salām, h. 273.

Tanda-tanda seseorang yang khusyuk di dalam solatnya ialah, i) sangat menjaga waktunya; ii) niat yang ikhlas dan tidak terlalu terbawa-bawa atau kecewa terhadap pujian atau penghargaan mahupun cacian; iii) mencintai kebersihan; iv) tertib dan berdisiplin; v) selalu bersifat tenang; vi) tawadu’ dan merendah diri; dan vii) tercegah dari perbuatan keji dan mungkar. Moh. Sholeh Imam Musbikin (2007), *op.cit.*, h. 8-12.

¹⁰¹ Kesempurnaan **ikhlas** di dalam solat meliputi 3 perkara iaitu i) mencari keredhaan Allah di dalam solat dan bukan keredhaan manusia; ii) merasai hidayah daripada Allah S.W.T.; iii) menjaga dan memelihara solat sehingga hari kiamat. Al-Ghazālī (1991), *Mukāshafah al-Qulūb: al-Muqarrab Ilā ‘Allām al-Ghuyūb* (taḥqīq): Al-Saqqā, Aḥmad Ḥijāzī, Beirut: Dār al-Jīl, h. 345.

¹⁰² Antara ciri-ciri ikhlas ini adalah tidak mempersoalkan kebesaran Allah (al-Baqarah (2): 139), menyembah Allah kerana kewujudannya (al-Zumar (39): 2), berlaku adil dan mengunjungi masjid adalah sikap yang terbentuk daripada proses penyucian diri (al-A‘rāf (7): 29), bersyukur kepada Allah sebagai bukti kesedaran pada semua limpahan nikmat Allah (Yūnus (10): 22), sentiasa berdoa (al-‘Ankabut (29): 65), tidak peduli kepada orang-orang kafir yang membenci (al-Mū‘min (40): 14), tidak ingkar kepada ayat-ayat Allah (Luqmān (31): 32) dan cenderung kepada kebenaran, mendirikan solat dan menunaikan zakat (al-Bayyinah (98): 5). Muhammad D. Sensa (2006), *Quranic Quotient: Membentuk Kecerdasan Daripada Quran*, Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd., h. 210-211.

Maksud: “Katakanlah: “Tuhanku menyuruh berlaku adil (pada segala perkara), dan (menyuruh supaya kamu) hadapkan muka (dan hati) kamu (kepada Allah) dengan betul pada tiap-tiap kali mengerjakan solat, dan beribadatlah dengan mengikhhlaskan amal agama kamu kepadaNya semata-mata (kerana) sebagaimana Dia telah menjadikan kamu pada mulanya, (demikian pula) kamu akan kembali (kepadaNya).

(Al-A’rāf (7): 29)

3. Takut: ialah terasa teramat sangat kekuasaan Allah S.W.T. dan keagunganNya dan kekuatan iradatNya (kehendakNya).¹⁰³ Firman Allah S.W.T.:

وَأَذْكُر رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ

بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ ﴿٢٠٥﴾

Maksud: “Dan sebutlah serta ingatlah akan Tuhanmu dalam hatimu, dengan merendah diri serta perasaan takut (melanggar perintahNya), dan dengan tidak pula mengeraskan suara, pada waktu pagi dan petang dan janganlah kamu termasuk dalam orang-orang yang lalai.”

(Al-A’rāf (7): 205)

4. Menghadirkan hati: ialah segala fikiran menghadap kepada apa yang dikerjakan (solat) dan tidak berpaling kepada perkara yang lain.¹⁰⁴ Firman Allah S.W.T.:-

فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ

رَبِّهِ أَحَدًا ﴿١١٠﴾

Maksud: “oleh itu, sesiapa yang percaya dan berharap akan pertemuan dengan Tuhannya, hendaklah dia mengerjakan amal yang soleh dan janganlah dia mempersekutukan sesiapapun dalam ibadatnya kepada Tuhannya”.

(Kahf (18): 110)

¹⁰³ Abdullah al-Qari Hj. Salleh (1994), *op.cit.*, h. 157.

¹⁰⁴ *Ibid.*

Melihat kepada keempat-empat pengertian di atas, solat dapat dirumuskan sebagai menyerah hati (jiwa) kepada Allah S.W.T., berserah dengan sepenuh hati, menanam rasa kebesaranNya dan kekuasaanNya dengan penuh khusyuk dan ikhlas pada perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan *takbīrat al-ihrām* dan disudahi dengan salam.

1.3 KEDUDUKAN SOLAT DALAM KERANGKA PEMBINAAN IMAN

Solat adalah ibadat yang pertama diwajibkan oleh Allah S.W.T. kepada hambaNya dan perintah solat diterima langsung tanpa perantara oleh Rasulullah s.a.w. pada malam baginda dimikrajkan yang berlaku pada tahun ke-12 sebelum hijrah. Ini bermakna bahawa sebelas tahun yang pertama, Nabi Muhammad s.a.w. menyebarkan Islam semata-mata ditujukan untuk menanamkan akidah tauhid, meyakinkan dan memantapkan bahawa tiada Tuhan yang layak disembah melainkan Allah S.W.T. dan bahawa sesungguhnya Muhammad itu Rasulullah dan hambaNya.

Solat memainkan peranan yang penting dalam membina Islam dan iman di dalam diri manusia terutamanya untuk merawat penyakit-penyakit rohani manusia. Di dalam al-Qur'an, Allah S.W.T. telah menegaskan bahawa solat adalah suatu rangka pokok dari iman sebagaimana firmanNya:

الْم ﴿١﴾ ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ﴿٢﴾ الَّذِينَ
يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ
يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾

Maksud: “*Alif lām mīm*. Kitab (al-Qur’an) ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertaqwa, (iaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan solat dan menafkahkan sebahagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka. Dan mereka yang beriman kepada Kitab (al-Qur’an) yang telah diturunkan kepadamu dan kitab-kitab yang telah diturunkan sebelumnya, serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat.”

(al-Baqarah (2): 1-4)

Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:¹⁰⁵

عَنْ حَدِيثِهَا قَالَ : كُنَّا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ (ص) فَقَالَ: أَحْصُوا لِي كَمْ يَلْفِظُ
الْإِسْلَامَ قَالَ : فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ (ص)! أَتَخَافُ عَلَيْنَا وَتَحْنُ مَا بَيْنَ
السَّمَائَةِ؟ قَالَ : إِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ، لَعَلَّكُمْ أَنْ تُبَيِّنُوا قَالِ، فَابْتُلِينَا، حَتَّى جَعَلَ
الرَّجُلُ مِثْلًا لَا يُصَلِّي إِلَّا سِرًّا.

Maksud: “Dari Hudhayfah r.a., katanya: “Pada suatu ketika kami berada bersama-sama Rasulullah s.a.w., Baginda bersabda: “Cubalah kamu mengira untukku berapa jumlahnya orang-orang Islam” Jawab kami: “Ya Rasulullah! Adakah Baginda khawatir terhadap kami? Kami berjumlah kira-kira 600 hingga 700 orang.” Sabda Rasulullah s.a.w.: “Kamu semua belum tahu, kalau pada suatu ketika akan terjadi dugaan.” Kata Hudhayfah: “[Benar juga sabda Rasulullah s.a.w.] Nyatanya kami benar-benar mendapat dugaan, sehingga kami tidak dapat solat melainkan dengan cara sembunyi-sembunyi”.

Kedudukan solat seumpama kepala bagi badan manusia. Kepala ialah penggerak yang menyebabkan berfungsinya otak dan menjadi tenaga penggerak bagi segala anggota tubuh. Tanpa kepala (otak), maka keseluruhan

¹⁰⁵ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Īmān”, “Bāb Jawāz al-Istisrār bi al-Īmān li al-Khāyf”, h. 702 (Hadith no. 377).

badan tidak dapat berfungsi dan manusia akan mati. Jika dikaitkan dengan iman manusia, seseorang yang tidak menunaikan ibadat solat tidak akan sempurna iman mereka kerana tanpa pergantungan, manusia akan hilang arah tuju kehidupan mereka di bumi Allah S.W.T. ini. Apabila dikaitkan dengan rohani manusia, tanpa solat, akan wujudlah pelbagai penyakit rohani seperti gelisah, tekanan (*stress*), takut selain daripada Allah dan sebagainya yang mengganggu kehidupan manusia. Rasulullah s.a.w. bersabda:¹⁰⁶

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِيَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرَنِيهِ؟ قَالُوا: لَا يُبْقِي مِنْ دَرَنِيهِ شَيْئًا، قَالَ: فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا.

Maksud: “Adakah kamu semua mengetahui bagaimanakah andaikata benar-benar ada sebuah sungai di muka pintu rumah seseorang dari kamu semua lalu ia mandi di dalamnya setiap harinya sebanyak lima kali, apakah kamu semua berkata pada tubuhnya masih tertinggal kotorannya?” Para sahabat menjawab: “Sama sekali tidak tertinggal kotoran sedikit pun pada tubuhnya”. Lalu Baginda bersabda: “Demikian itu pulalah perumpamaan solat lima waktu jikalau dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, Allah pasti menghapuskan segala dosa-dosanya”.

Antara contoh yang mudah, seorang pelajar, kedua ibu bapa dan sebagainya amat mudah mendekati atau bergantung sepenuhnya pada bomoh, azimat dan perkara-perkara selain Allah S.W.T. apabila mereka ditimpa kesusahan seperti merasa gelisah untuk menduduki peperiksaan atau temuduga, sumber kewangan dan sebagainya. Sekiranya mereka mencari Allah S.W.T., jawapannya ada di dalam solat kerana solat merupakan ibadat

¹⁰⁶ Al-Bukhārī (2000), “Ṣaḥīḥ al-Bukhārī”, “Kitāb Mawāqīt al-Ṣalāh”, “Bāb al-Ṣalāt al-Khams Kafārah”, dalam Ṣaḥīḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 44 (Hadith no. 528).

terbesar yang dapat mendekatkan manusia kepada Allah S.W.T.¹⁰⁷

Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:¹⁰⁸

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ.

Maksud: “Sedekat-dekat hamba kepada Tuhannya ialah di kala hamba itu sedang sujud (di hadapan Allah S.W.T.), oleh itu perbanyakkanlah doa dalam sujud”.

Selain membina iman manusia, solat merupakan sebesar-besar fardhu atau kewajiban bagi individu muslim di mana ia adalah rukun kedua selepas Dua Kalimah Syahadah. Solat merupakan tiang agama di mana Islam tidak akan dapat didirikan tanpanya sebagaimana sabda Rasulullah s.a.w.:¹⁰⁹

رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ، وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ، وَذِرْوَةٌ سَنَامِهِ الْجِهَادُ.

Maksud: “Kepala urusan (agama) itu ialah Islam, tiang-tiangnya ialah solat dan puncak (kehebatan)nya ialah jihad di jalan Allah S.W.T.”.

Rasulullah s.a.w. bersabda lagi:¹¹⁰

بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَالْحَجِّ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ.

Maksud: “Islam didirikan dari lima asas; mengaku bahawasanya tidak ada Tuhan yang sebenar-benarnya disembah melainkan Allah Yang Maha Esa; mengaku bahawasanya Muhammad itu pesuruhNya; mendirikan solat;

¹⁰⁷ Al-Ghazālī (1986), *Majmū‘ah Rasāil al-Imām al-Ghazālī*, Juz.2, “Rawḍah al-Ṭālibīn wa ‘Umdah al-Sālikīn”, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, h. 60.

¹⁰⁸ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yuqāl Fī al-Rukū’ wa al-Sujūd?”, h. 754 (Hadith no. 1083). Abī Dāwūd (2000), “Sunan Abī Dāwūd”, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Du‘ā’ Fī al-Rukū’ wa al-Sujūd” dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 1288 (Hadith no. 875).

¹⁰⁹ Al-Tirmidhī (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Īmān”, “Bāb Mā Jā’a Fī Ḥurmat al-Ṣalāh”, h. 1915 (Hadith no. 2616).

¹¹⁰ Al-Bukhārī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Īman”, “Bāb Du‘ā’ukum Īmānukum”, h. 2 (Hadith no. 8). Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Īman”, “Bāb Bayān Arkān al-Islām wa Du‘ā’imuhu al-‘Izām”, h. 683 (Hadith no. 112).

mengeluarkan zakat; mengerjakan haji dan berpuasa di bulan Ramadhan”.

Solat memainkan peranan yang penting untuk membina Iman dan Islam dalam diri manusia dan ia merupakan penawar bagi jiwa manusia di kala manusia berdepan dengan pelbagai masalah rohani yang mengganggu kehidupan mereka. Oleh sebab itu, Allah S.W.T. sentiasa memperingatkan umat Islam agar sentiasa mengerjakan solat walaupun di dalam keadaan musafir, peperangan ataupun sakit. Ini kerana meninggalkan solat bererti robohnya asas atau tonggak binaan Iman dan Islam di dalam diri manusia itu sendiri. Rasulullah s.a.w. pernah menegaskan dalam sabdanya:¹¹¹

قَالَ اللهُ عَزَّ وَجَلَّ : إِنِّي فَرَضْتُ عَلَى أُمَّتِكَ خَمْسَ صَلَوَاتٍ، وَعَهَدْتُ
عِنْدِي عَهْدًا، أَنَّهُ مَنْ جَاءَ يُحَافِظُ عَلَيْهِنَّ لَوْ قَتِلْنَ أَدْخَلْتُهُ الْجَنَّةَ، وَمَنْ لَمْ
يُحَافِظْ عَلَيْهِنَّ فَلَا عَهْدَ لَهُ عِنْدِي.

Maksud: “Allah S.W.T. berfirman: “Sesungguhnya Aku telah memfardhukan atas umatKu solat lima waktu. Aku pula telah mengikat janji iaitu barangsiapa memeliharanya tepat pada waktunya, Aku masukkan dia ke syurga dan barangsiapa tidak memeliharanya, maka tidak ada ikatan bagiKu dengannya.”

Rasulullah s.a.w. menegaskan lagi tentang solat melalui sabdanya:¹¹²

مَنْ حَافِظٌ عَلَيْهَا كَانَتْ لَهُ نُورًا وَبُرْهَانًا وَنَجَاةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ لَمْ
يُحَافِظْ عَلَيْهَا لَمْ يَكُنْ لَهُ نُورٌ وَلَا بُرْهَانٌ وَلَا نَجَاةٌ وَكَانَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعَ
قَارُونَ وَفِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَأَبِي بَنِي خَلْفِ الْجَمْحِيِّ.

¹¹¹ Abī Dāwūd (2000), *op.cit.*, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Muḥāfaẓah ‘Alā al-Ṣalāh”, h. 1255 (Hadith no. 430).

¹¹² Al-Bayhaqī (1990), *Sha’b al-Īmān* (taḥqīq): Ibn Basyūnī Zaghlūl, Abī Ḥajar Muḥammad al-Sa’īd, c.1, Juz.3, “Bāb Fī al-Ṣalāh”, “Faṣl Fī al-Ṣalāh wa Mā Fī Adāihimā min al-Kafārāt”, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, h. 46 (Hadith no. 2823).

Maksud: “Siapa yang menjaga dan memelihara solatnya, ia menjadi cahaya keterangan dan kemenangan di hari kiamat dan barangsiapa yang tidak menjaga solatnya, ia tidak akan mempunyai cahaya, keterangan dan kemenangan dan adalah ia bersama Qārūn, Firaun, Hāmān dan Ubay bin Khalaf al-Jamhī di hari kiamat.”

Allah S.W.T. juga telah berfirman:

وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ سُحُفُطُونَ ﴿١١﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ ﴿١٢﴾
الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿١٣﴾

Maksud: “Dan orang-orang yang memelihara sembahyangnya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi, (yakni) yang akan mewarisi syurga Firdaus, mereka kekal di dalamnya.”

(Al-Mu'minūn (23): 8-11)

Pembentukan iman dan Islam tidak harus tertumpu kepada ibadat fardhu semata-mata tetapi perlu juga kepada amalan sunat terutamanya solat sunat. Allah S.W.T. sangat suka dan kasih kepada hambaNya yang mengerjakan amalan sunat secara berkekalan walaupun sedikit kerana amalan sunat yang dikerjakan itu menjadi penyempurna kepada kekurangan yang terdapat dalam ibadat fardhu atau wajib. Lebih-lebih lagi pada zaman yang serba mencabar ini di mana hati sentiasa sibuk mengingati urusan dunia, amalan sunat itulah yang dapat mendekatkan kembali jiwa tersebut kepada Allah S.W.T. Jika dilihat kembali sejarah Rasulullah s.a.w., para sahabat, para sufi mahupun para ulama', amalan-amalan sunat terutama solat-solat sunat inilah yang menjadi “penolong” kepada mereka apabila jiwa mereka dilanda kegelisahan, kesusahan dan memerlukan pertolongan

daripadaNya. Oleh itu, solat-solat sunat¹¹³ perlulah dititikberatkan juga sebagaimana Baginda s.a.w. bersabda:¹¹⁴

أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ صَلَاتُهُ، فَإِنْ أَكْمَلَهَا كُتِبَتْ لَهُ نَافِلَةٌ .
فَإِنْ لَمْ يَكُنْ أَكْمَلَهَا، قَالَ اللَّهُ سُبْحَانَهُ لِلْمَلَائِكَةِ : انظُرُوا، هَلْ تَجِدُونَ
لِعَبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ؟ فَأَكْمِلُوا بِهَا مَا ضَيَّعَ مِنْ فَرِيضَتِهِ . ثُمَّ تُوَخَّذُ الْأَعْمَالُ
عَلَى حَسَبِ ذَلِكَ .

Maksud: “Amalan yang pertama akan dihisab terhadap seseorang di hari kiamat ialah solatnya, jika ia sempurna, maka dituliskan sebagai sempurna dan jika tidak sempurna, maka Allah S.W.T. akan berfirman kepada para malaikatNya: “Perhatikanlah kamu, adakah kamu memperoleh dari hambaKu ini solat sunat (Rawatib), (jika ada) maka dia menjadi penyempurna bagi solat fardhunya, kemudian diselesaikan segala amalannya menurut cara demikian”.

¹¹³ Solat-solat selain solat fardhu terbahagi kepada tiga bahagian iaitu *sunat*, *mustahab* (disukai, dianjurkan) dan *taṭawwu'* (sukarela). **Solat sunat** ialah solat yang sentiasa dikerjakan oleh Rasulullah s.a.w. secara rutin seperti solat rawatib (solat-solat sunat tertentu sebelum dan sesudah solat fardhu), solat ḍuḥa, witir, tahajud dan lain-lain. **Solat mustahab** ialah solat diriwayatkan mempunyai keutamaan dan besar pahalanya, namun Nabi s.a.w. tidak melakukannya secara rutin. Contoh, solat mingguan pada waktu siang dan malam, solat ketika hendak keluar daripada rumah atau masuk ke dalamnya dan sebagainya. **Solat taṭawwu'** ialah solat selain yang telah disebut di atas yang tidak ada riwayat daripada Nabi s.a.w. tentangnya, namun dilakukan secara sukarela oleh seorang hamba yang ingin bermunajat dengan Allah S.W.T. seperti mengerjakan 'solat *muṭlakī*' (tidak terikat oleh waktu dan tempat), yang disebutkan oleh syariat bahawa ada pahala apabila mengerjakannya. Ia disebut melakukan dengan **sukarela** kerana memang tidak ada anjuran 'khusus' tentang itu. Meskipun demikian, dalam syariat memang terdapat anjuran umum untuk mengerjakan solat secara mutlak di mana dan bila-bila masa sahaja. Al-Ghazālī (1967), *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Juz.1, (taḥqīq): Al-Irāqī, Zayn al-Dīn Abī al-Faḍl 'Abd al-Raḥīm bin al-Husīn, Kaherah: Muassasah al-Ḥalabī wa Sharikah, h. 255; Al-Ghazālī (t.t), *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Juz.1, Damsyiq: Maktabah 'Abd al-Wakil al-Darūbī, h. 182-187; Ibn Qudāmah (1998), *Mukhtaṣar Minhāj al-Qāsidīn*, (taḥqīq): Al-Layshī, 'Abd Allah, Beirut: Dār al-Ma'rīfah, h. 31; Ibn Qudāmah (1997), *Minhajul Qasidīn: Jalan Orang-Orang Yang Mendapat Petunjuk*, Kathur Suhardi (terj.), Jakarta: Pustaka al-Kautsar, h. 34; Al-Ghazālī (2006), *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, (taḥqīq): Al-Qāsimī al-Dimashqī, Muḥammad Jamal al-Dīn, Abu Hasan Din Al-Hafiz (terj.), cet.1, Kuala Lumpur: Darul Fajr, h. 133-136; Al-Ghazālī (2004), *Rahsia Solat*, Selangor: Crescent News (KL) Sdn. Bhd., h. 181-182; Mustaffa Suhaimi (1992), *Himpunan Shalat Sunnat*, cet.1, Kuala Lumpur: Progressive Publishing House Sdn. Bhd., h. 1-2.

¹¹⁴ Ibn Mājah (2000), “Sunan Ibn Mājah”, Abwāb Iqāmat al-Ṣalāh wa al-Sunnah Fīhā”, “Bāb Mā Jā'a Fī Awwali Mā Yuḥāsabu Bihi al-'Abd al-Ṣalāh” dalam Ṣaliḥ bin 'Abd al-'Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 2562 (Hadith no. 1426); Aḥmad bin Ḥanbal (1991), *Musnad Imām Aḥmad bin Ḥanbal*, (taḥqīq): Al-Darwish, 'Abd Allāh Muḥammad, Juz.3, “Musnad Abī Hurayrah”, Beirut: Dār al-Fikr, h. 362 (Hadith No. 9208).

Rasulullah s.a.w. bersabda lagi:¹¹⁵

مَنْ تَابَرَ عَلَى ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً مِنَ السُّنَّةِ، بُنِيَ لَهُ بَيْتٌ فِي الْجَنَّةِ . أَرْبَعٌ قَبْلَ الظُّهْرِ، وَرَكْعَتَيْنِ بَعْدَ الظُّهْرِ، وَرَكْعَتَيْنِ بَعْدَ الْمَغْرَبِ، وَرَكْعَتَيْنِ بَعْدَ الْعِشَاءِ، وَرَكْعَتَيْنِ قَبْلَ الْفَجْرِ.

Maksud: “Barangsiapa setiap hari solat dua belas rakaat daripada solat sunat, akan didirikan baginya rumah di syurga. Empat rakaat sebelum Zuhur dan dua rakaat sesudahnya, dua rakaat selepas Maghrib, dua rakaat selepas Isya’ dan dua rakaat sebelum Subuh.”

Iman dan Islam saling bertautan. Maka, seseorang yang meninggalkan fardu, atau mengerjakan dosa besar serta tetap mengerjakan perlakuan dosa tanpa mempedulikan perintah atau ancaman Allah S.W.T., sikap tersebut tidak sesuai dengan pengakuan mereka yang beriman dan mengamalkan Islam dalam kehidupan. Jelasnya, apabila seseorang itu mengaku beriman tetapi tidak pernah mengerjakan solat, maka pengakuannya tidak diterima oleh syarak. Firman Allah S.W.T.:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿١٠٦﴾ الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿١٠٧﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا هُمُ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ ﴿١٠٨﴾

Maksud: “Sesungguhnya orang-orang yang beriman ialah mereka yang bila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan ayat-ayatnya bertambahlah iman mereka (kerananya), dan hanya kepada Tuhanlah mereka bertawakkal. (Iaitu) orang-orang yang mendirikan solat dan yang menafkahkan sebahagian dari rezeki yang kami berikan kepada mereka. Itulah orang-orang yang beriman dengan

¹¹⁵ Ibn Mājah (2000), *op.cit.*, Abwāb Iqāmat al-Ṣalāh wa al-Sunnah Fīhā”, “Bāb Mā Jā’a Fī Thintai ‘Asharah Raka’at min al-Sunat”, h. 2543 (Hadith no. 1140).

sebenar-benarnya, mereka akan memperoleh beberapa darjat ketinggian di sisi Tuhannya dan ampunan serta rezeki (nikmat) yang mulia.”

(Al-Anfāl (8): 2-4)

1.4 FALSAFAH SOLAT SEBAGAI KERANGKA PENDIDIKAN FIZIKAL

Solat dalam Islam adalah sangat berbeza dengan sembahyang dalam agama-agama lain disebabkan pergerakan ibadatnya melibatkan seluruh anggota jasmani dan rohani manusia. Ia bukan sahaja menyeluruh tetapi juga pelbagai dan kerap dilakukan iaitu sebanyak lima waktu, sesuai dengan tugas dan urusan hidup manusia sendiri. Apabila menunaikan solat¹¹⁶:

- Hendaklah dilaksanakan menurut petunjuk Nabi s.a.w., menurut kaifiat dan ciri yang telah Baginda s.a.w. laksanakan serta diperintahkan mengikutinya menurut kadar yang telah Baginda s.a.w. kadarkan dan menurut jangka yang telah Baginda s.a.w. jangkakan.
- Hendaklah difahami makna yang dibaca, hikmah pembacaan dan rahsia-rahsia perbuatan serta memenuhi segala adabnya.

Solat tidak hanya tertumpu kepada persoalan Iman dan Islam semata-mata tetapi solat turut mengandungi falsafah di sebalik perbuatan dan perkataan zahir mahupun batin yang mampu mendidik fizikal manusia daripada pelbagai masalah terutamanya yang melibatkan masalah kesihatan fizikal dan spiritual manusia. Perbuatan berdiri tegak, rukuk, sujud dan

¹¹⁶ M. Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *Adab Dan Rahsia Solat*, cet.1, Selangor: Thinker's Library Sdn. Bhd., h. 80; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 165.

sebagainya mempunyai kekuatan tersendiri dalam menyempurnakan kehidupan manusia sehinggakan Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:¹¹⁷

صَلُّوا كَمَا رَأَيْتُمُونِي أُصَلِّي

Maksud: “Solatlah kamu sebagaimana kamu melihat aku solat.”

Rasulullah s.a.w. bersabda lagi:¹¹⁸

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (ص) دَخَلَ الْمَسْجِدَ، فَدَخَلَ رَجُلٌ فَصَلَّى، ثُمَّ جَاءَ فَسَلَّمَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ (ص)، فَرَدَّ رَسُولُ اللَّهِ (ص) السَّلَامَ، قَالَ: "إِرْجِعْ فَصَلِّ، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ" فَرَجَعَ الرَّجُلُ فَصَلَّى كَمَا كَانَ صَلَّى، ثُمَّ جَاءَ إِلَى النَّبِيِّ (ص) فَسَلَّمَ عَلَيْهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): "وَعَلَيْكَ السَّلَامُ" ثُمَّ قَالَ: "إِرْجِعْ فَصَلِّ، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ" حَتَّى فَعَلَ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَقَالَ الرَّجُلُ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ! مَا أَحْسِنَ غَيْرَ هَذَا، عَلَّمَنِي، قَالَ: "إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَكَبِّرْ، ثُمَّ اقْرَأْ مَا تَيَسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ، ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمِئِنَّ رَاكِعًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَعْتَدِلَ قَائِمًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمِئِنَّ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمِئِنَّ جَالِسًا، ثُمَّ افْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا".

Maksud: Dari Abu Hurairah r.a. katanya: “Pada suatu ketika Rasulullah s.a.w. masuk ke dalam masjid. Tidak lama kemudian, masuk pula seorang lelaki lalu dia solat. Sesudah solat, dia datang kepada Rasulullah s.a.w. sambil memberi salam. Rasulullah s.a.w. menjawab salamnya sambil bersabda: “Ulanglah solatmu kerana sesungguhnya kamu belum solat.” Lalu orang itu mengulang solatnya seperti solat yang mula-mula tadi. Kemudian dia datang pula kepada Nabi s.a.w. sambil memberi salam. Jawab Rasulullah s.a.w.: “*Wa ‘alayk al-salam.*” Kemudian Baginda bersabda pula: “Ulang lagi solatmu kerana sesungguhnya kamu belum solat.” Akhirnya

¹¹⁷ Al-Bukhārī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Adhān”, “Bāb al-Adhān li al-Musāfirīn Idhā Kānū Jamā’atan wa al-Iqāmah, wa Kadhalika bi ‘Arafah wa Jam’i”, h. 51 (Hadith no. 631); Ibn Hibbān (1993), *Ṣaḥīḥ Ibn Hibbān*, cet.2, Jil.4, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-‘Adhān”, Kaheerah: Maktabah Ibn Taymiyah, h.541 (Hadith no. 1658).

¹¹⁸ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Wujūb Qirāat al-Fātiḥah Fī Kulli Raka’at, wa Innahu Idhā Lam Yuhsin al-Fātiḥah wa la Amkanuhu Ta’līmuhā Qara’a mā Tayassarah min Ghayrihā”, h. 683 (Hadith no. 112).

orang itu mengulang solatnya sampai tiga kali. Kemudian dia berkata: “Demi Allah yang telah mengutus anda dengan agama ini, sesungguhnya aku belum tahu bagaimana caranya solat yang bagus kerana itu ajarlah aku.” Sabda Nabi s.a.w.: “Apabila engkau berdiri hendak solat, bacalah takbir terlebih dahulu. Sesudah itu baca ayat-ayat al-Qur’an yang mudah bagimu. Sesudah itu ruku’ sehingga ruku’mu itu sempurna. Sesudah itu bangkit dari ruku’ sehingga engkau kembali berdiri dengan sempurna. Kemudian sujud dengan sempurna. Kemudian duduk sehingga dudukmu sempurna. Perbuatlah seterusnya seperti itu setiap kali kamu menunaikan solat.”

Solat telah menanamkan pada diri seseorang, jiwa yang terlatih di samping mendidik fizikal dan menyegarkan jasmani manusia. Solat menuntut agar setiap muslim bangun seawal pagi untuk membangkitkan semangat dan menolak rasa malas dalam menghadapi tugas-tugas harian menjelang terbitnya matahari. Solat, apabila dilaksanakan sesuai dengan tuntutan yang diajar oleh Rasulullah s.a.w., ia tentu akan memberi latihan dan pendidikan jasmani kepada seseorang bagi membantu menyegarkan tubuh dan kekuatan anggota badan. Rasulullah s.a.w. bersabda:¹¹⁹

فَمُفَصَّلٌ، فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً.

Maksud: “Bangunlah, maka bersolatlah kerana sesungguhnya solat itu penyembuh.”

Falsafah di sebalik perbuatan dan perkataan di dalam solat dinyatakan dalam jadual di bawah:

Jadual 1.1: Perbuatan dan Perkataan di dalam Solat dan Falsafahnya

Perbuatan Dalam Solat	Falsafah
Berdiri Tegak dan	Berdiri dalam solat harus dengan tegap dan dalam posisi yang

¹¹⁹ Ibn Mājah (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Ṭibb”, “Bāb al-Ṣalāh Shifā”, h. 2685 (Hadith no. 3458).

<p>Penuh Khusyu’</p>	<p>lurus, tidak boleh lemah dan malas. Ia mengajar manusia sifat tawadu’, merendah diri, meninggalkan keangkuhan dan kesombongan. Ia turut mengingatkan manusia akan dahsyatnya saat-saat berdiri di hadapan Allah S.W.T. di Hari Kebangkitan ketika manusia diminta bertanggungjawab atas segala yang dikerjakan di dunia.¹²⁰ Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:¹²¹</p> <p style="text-align: center;">مَا مِنْ أَمْرٍ مُسْلِمٍ تَحَضَّرُهُ صَلَاةٌ مَكْتُوبَةٌ، فَيُحْسِنُ وُضُوءَهَا وَحُسْنُوعَهَا وَرَكَوعَهَا، إِلَّا كَانَتْ كَفَّارَةً لِمَا قَبْلَهَا مِنَ الذُّنُوبِ، مَا لَمْ يَأْتِ كَبِيرَةً وَذَلِكَ الدَّهْرَ كُلَّهُ.</p> <p>Maksud: “Setiap orang muslim, apabila tiba waktu solat fardhu, lalu dia wudhu’ sesempurna mungkin, sesudah itu dia solat dengan khusyu’, nescaya Allah menghapuskan dosa-dosanya yang telah lalu selama dia tidak melakukan dosa besar. Demikianlah halnya sepanjang masa.”</p>
<p><i>Takbīrat al-Ihrām</i> (Mengangkat Tangan dan Bertakbir)</p>	<p><i>Takbīrat al-Ihrām</i> ini hendaklah memenuhi syarat-syarat berikut iaitu, a) hendaklah dilafazkan sewaktu berdiri. Sekiranya dilafazkan sewaktu berjalan untuk menunaikan solat, tidak sah solatnya. b) hendaklah dilafazkan sewaktu menghadap kiblat. c) hendaklah bertakbir dalam bahasa Arab. d) hendaklah diperdengarkan kepada dirinya sendiri lafaz takbir itu. e) hendaklah disertai dengan niat solat. Bertakbir menandakan <i>khudū’</i> (ketundukan), <i>istiḥānah</i> (kehinaan) dan <i>ibtihāl</i> (ketulusan hati dalam berdoa) kepada Allah S.W.T., mentakzimkan serta mengikut ketetapanNya dan menghalang hati manusia daripada terdetik selain dari mengingati kebesaran, ketinggian dan kekuasaan Allah S.W.T.¹²² Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:¹²³</p>

¹²⁰ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 204; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 137; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *‘Awn al-Ma’bud*, cet.2, Jil.1, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, h. 328; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 190; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 77; Al-Qarāḍāwī, Yūsūf (2001), *op.cit.*, h. 42; Mu’min al-Haddad (2007), *Perbaharui Shalat Anda*, Solo: PT Aqwan Media Profetika, h. 47-50; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 60; M. Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 134; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *Ingin Tahu? Solat*, cet.1, Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 52.

¹²¹ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṭahārah”, “Bāb Faḍl al-Wuḍū’ wa al-Ṣalāh ‘uqubihī”, h. 719 (Hadīth no. 543).

¹²² Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 204; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 137; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 328; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 190-191; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 78-79; Mu’min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 50-62; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 60-62; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 135; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 52; Jalal Muhammad Syafi’i (2008), *op.cit.*, h. 110-111.

	<p>مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ الطُّهُورُ، وَتَحْرِيمُهَا التَّكْبِيرُ، وَتَحْلِيلُهَا التَّسْلِيمُ.</p> <p>Maksud: “Pembuka (anak kunci) solat itu adalah wuduk dan tahrimnya (yang mengharamkan kita melakukan segala sesuatu selain daripada solat) ialah takbir dan yang menghalalkannya ialah salam.”</p>
<p>Membaca Doa <i>Iftitah</i></p>	<p>Setiap doa yang dibaca mengandungi falsafahnya. Membaca doa <i>iftitah</i> mendidik manusia akan kesempurnaan agama, keesaan Allah S.W.T. dan sifat-sifat Allah S.W.T. yang lain. Ia juga mengajar manusia bahawa segala kekuasaan adalah milik Allah S.W.T. dan manusia harus benar-benar tunduk patuh kepada segala yang diperintahkan oleh Allah S.W.T.¹²⁴ Firman Allah S.W.T.:</p> <p>إِذْ أَوْىءَ الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا ﴿١٠﴾</p> <p>Maksud: “(Ingatkanlah peristiwa) ketika sekumpulan orang-orang muda pergi ke gua, lalu mereka berdoa: “Wahai Tuhan kami! Kurniakanlah kami rahmat dari sisiMu, dan berilah kemudahan-kemudahan serta pimpinan kepada kami untuk keselamatan agama kami.”</p> <p>(al-Kahf (18): 10)</p>
<p>Berta'awwuz</p>	<p>Berta'awwuz ialah berlindung diri dengan Allah S.W.T. dari gangguan dan segala bencana. Ia mendidik manusia berpegang kuat kepada kekuatan dan kudrat Allah S.W.T. dari musuh manusia (Iblis dan syaitan) yang selalu berusaha memalingkan hati manusia dari menghadapkan diri kepada Allah S.W.T.¹²⁵ Firman Allah S.W.T.:</p> <p>وَقُلْ رَبِّ اعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ ﴿١٧﴾</p> <p>Maksud: “Dan katakanlah: “Wahai Tuhanku, aku berlindung</p>

¹²³ Abī Dāwūd (2000), *op.cit.*, Kitāb al-Ṭahārah”, “Bāb Farḍ al-Wuḍū’”, h. 1227 (Hadith no. 59); al-Tirmidhī (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Ṭahārah”, “Bāb Mā Jā’a: [An] Miftaḥ al-Ṣalāh al-Ṭuhūr”, h. 1629 (Hadith no. 3).

¹²⁴ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 205; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 138; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 329; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 191-192; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 79-81; Mu’min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 62-73; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 64-68; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 136; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 53.

¹²⁵ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 205; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 138; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 329; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 196; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 81-82; Mu’min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 73-77; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 69-70; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 137; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 53.

	<p>kepadaMu dari hasutan syaitan-syaitan.” (Al-Mu’minūn (23): 97)</p>
<p>Membaca <i>Basmalah</i></p>	<p>Membaca <i>basmalah</i> merupakan ambilan keberkatan dengan nama Allah S.W.T. dalam melakukan sesuatu pekerjaan. Ia mendidik manusia agar sentiasa bersyukur di atas nikmat kurniaan Allah S.W.T. kerana segala kurniaan nikmat berasal daripadaNya¹²⁶. Firman Allah S.W.T.:</p> <p>قَالُوا أَتَعْجَبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحْمَتُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَجِيدٌ</p>  <p>Maksud: “[Malaikat-malaikat itu] berkata: “Patutkah engkau merasa hairan tentang perkara yang telah ditetapkan oleh Allah? Memanglah rahmat Allah dan berkatnya melimpah-limpah kepada kamu, wahai <i>ahl al-bayt</i> ini. Sesungguhnya Allah Maha Terpuji, lagi Maha melimpah kebaikan dan kemurahanNya.”</p> <p>(Hūd (11): 73)</p>
<p>Membaca al-Fātiḥah</p>	<p>Dengan bacaan al-Fātiḥah, manusia terbahagi dalam tiga golongan iaitu, 1) seorang yang lidahnya bergerak tetapi hatinya lalai, 2) seorang yang lidahnya bergerak dan hatinya mengikut lidahnya (tingkatan <i>ahl al-yamīn</i>), 3) seorang yang hatinya lebih cepat mencapai makna-makna yang dibacanya, kemudian lidah berkhidmat kepada hati dengan menterjemahkannya (<i>al-muqarrabūn</i>). Membaca al-Fātiḥah mendidik manusia akan sifat-sifat Allah S.W.T. yang layak dipuji dan disanjung, perintah dan larangan-Nya, matlamat penciptaan manusia di dunia ini serta destini akhir yang akan dilalui oleh manusia di alam akhirat kelak. Ia mengajar manusia erti tawakal, pengharapan dan jalan yang harus dipilih manusia untuk mencapai kebahagiaan dan keredhaan Allah S.W.T. di hari akhirat kelak¹²⁷. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:¹²⁸</p>

¹²⁶ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 205; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 138; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 329; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 196; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 83; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 138; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 53.

¹²⁷ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 206; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 139; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 330; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 197-200; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 82-85; Mu’min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 79-114; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 71-80; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 139-144; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 54-55.

¹²⁸ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Salah”, “Bāb Wujūb Qirāat al-Fātiḥah Fī Kulli Raka’at, wa Innahu Iza Lam Yuhsin al-Fātiḥah wa la Amkanuhu Ta’limuhā Qaraa mā Tayassara lahu min Ghairihā”, h. 740 (Hadith no. 874).

	<p>لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يَقْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ .</p> <p>Maksud: “Tidak sah solat bagi orang yang tidak membaca al-Fātiḥah.”</p>
Berta 'mīn (Membaca <i>Āmīn</i>)	<p>Membaca <i>Āmīn</i> mendidik manusia agar sentiasa berharap kepada Allah S.W.T. dalam mengabdikan segala hajat, permohonan dan harapan serta menolak kuasa lain selain daripada Allah S.W.T.¹²⁹ Sabda Nabi s.a.w.:¹³⁰</p> <p>إِذَا أَمَّنَ الْإِمَامُ فَأَمَّنُوا فَإِنَّهُ مَنْ وَاَفَقَ تَأْمَ يَنْهُ تَأْمِينِ الْمَلَائِكَةِ، غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ .</p> <p>Maksud: “Apabila imam telah membaca <i>Āmīn</i>’, maka baca pulalah olehmu. Siapa yang bacaan <i>Āmīn</i>’nya bersamaan dengan <i>Āmīn</i>’ malaikat, diampuni Allah dosa-dosanya yang lalu.”</p>
Rukuk ¹³¹	<p>Rukuk mendidik manusia merendah diri dan tawaduk kepadaNya. Ia juga mengajar manusia akan keperkasaan Allah S.W.T. serta betapa kerdil dan hinanya manusia yang sentiasa berlindung dengan keampunan Allah S.W.T. di dunia ini¹³². Firman Allah S.W.T.:</p> <p>يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَرْكَعُوْا وَاَسْجُدُوْا وَاَعْبُدُوْا رَبَّكُمْ وَاَفْعَلُوْا الْخَيْرَ</p>

¹²⁹ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 206; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 139; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 331-332; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 200; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 81-82; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 144; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 55.

¹³⁰ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Tasmī’ wa al-Taḥmīd wa al-Ta’mīn”, h. 743 (Hadīth no. 915).

¹³¹ Imam al-Ghazālī dalam kitabnya *Minhāj al-‘Arifīn* pernah menulis, “hendaknya anda rukuk secara rukuk (tunduk) orang yang takutkan Allah S.W.T. dengan hati anda yang merendahkan diri bersama anggota anda. Sempurnakan rukuk anda dan turunkan (ikutkan) cita-cita anda untuk mendirikan suruhanNya kerana sesungguhnya anda tidaklah berkuasa menunaikan fardhu-fardhuNya melainkan dengan pertolonganNya dan tiadalah anda sampai ke kampung keredhaanNya (syurga) melainkan dengan rahmatNya (kasihanNya) dan tiadalah anda berkuasa menahan dari maksiat melainkan dengan pemeliharaanNya dan tiadalah terlepas dari azabNya melainkan dengan keampunanNya....”. Al-Ghazālī (t.t.), *Minhāj al-‘Arifīn*, Kaherah: Maṭba’ah al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih, h. 21-22; Al-Ghazālī (1966), *Minhāj al-‘Arifīn*, (terj.) Aqhas, Menuju Tuhan, Kuala Lumpur: Al-Hikmah Press, h. 21-22.

¹³² Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 206-207; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 139-140; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 333-335; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 201; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 89-90; Mu’min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 115-120; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 85-89; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 145-149; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 56-57; Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (1994), *op.cit.*, h. 161-165; Rahman, Afzal Ur (1979), *Prayer: Its Significance and Benefits*, cet.1, Singapura: Pustaka Nasional Pte. Ltd., h. 34-36; Jalal Muhammad Syafi’i (2008), *op.cit.*, h. 131-146.

	<p style="text-align: right;">لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ ﴿٧٧﴾</p> <p>Maksud: “Hai orang-orang yang beriman, rukuklah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan.”</p> <p style="text-align: right;">(Hajj (22): 77)</p> <p>Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:¹³³</p> <p>وَأَمَّا الرُّكُوعُ فَعِظْمُوهَا فِيهِ الرَّبُّ (عَزَّ وَجَلَّ)، وَأَمَّا السُّجُودُ فَاجْتَهِدُوا فِي الدُّعَاءِ، فَقَمِّنْ أَنْ يُسْتَجَابَ لَكُمْ .</p> <p>Maksud: “Adapun di kala rukuk hendaklah kamu membesarkan Tuhan, manakala di kala sujud hendaklah kamu bersungguh-sungguh berdoa (di samping bertasbih) kerana doamu akan segera diperkenankan.”</p>
<p style="text-align: center;">Iktidal</p>	<p>Iktidal merupakan berdiri semula dengan sempurna dan bertenang. Iktidal ini mendidik manusia mengakui kehambaan mereka kepada Allah S.W.T. dan bahawasanya Allah S.W.T. sahaja yang dapat memberi manfaat dan yang dapat menahannya¹³⁴. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda dalam menjelaskan perbuatan iktidal:¹³⁵</p> <p style="text-align: center;">عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ : ... وَكَانَ إِذَا رَفَعَ رَأْسَهُ مِنَ الرُّكُوعِ لَمْ يَسْجُدْ حَتَّى يَسْتَوِيَ قَائِمًا....</p> <p>Maksud: Dari ‘Aisyah r.a. katanya: “..Maka apabila Rasulullah mengangkat kepalanya (dari rukuk) Baginda tidak sujud sehingga Baginda berdiri lurus...”</p>

¹³³ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Nahī ‘an Qirāat al-Quran fī al-Rukū’ wa al-Sujūd”, h. 754 (Hadīth no. 1083).

¹³⁴ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 207; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 140; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 335; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 201-202; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 85-87; Mu’min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 120-124; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 89-92; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 149-150; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 57-58.

¹³⁵ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yajma’ Ṣifat al-Ṣalāh wa Mā Yaftatiḥu bihi wa Yakhtammu bihi. Wa Ṣifat al-Rukū’ wa al-I’tidāl minhu, wa al-Sujūd wa al-I’tidāl minhu. Wa al-Tasyahud Ba’da Kulli Rak’atain min al-Rubā’iyah. Wa Ṣifat al-Julūs Baina al-Sajdatain, wa fi al-Tasyahud al-Awwal”, h. 755 (Hadīth no. 1110).

Sujud ¹³⁶	<p>Sujud mendidik manusia ketundukan dan penyerahan yang paling mendalam, merupakan perhambaan yang paling sempurna bagi menyatakan kehinaan manusia kepada ketinggian Allah S.W.T. dengan membiarkan anggota tubuh manusia yang mulia (iaitu wajah) menyentuh sesuatu yang hina (iaitu tanah)¹³⁷. Perbuatan sujud juga mendidik manusia agar tidak sombong, bongkak dan bermegah-megah diri dengan status mereka sebagai “sebaik-baik penciptaan” kerana Allah S.W.T. mencela golongan seperti ini sepertimana Iblis dilaknat oleh Allah S.W.T. disebabkan enggan bersujud kepada Adam a.s. akibat sombong dan bongkak¹³⁸. Firman Allah S.W.T.:</p> <p style="text-align: center;">وَلِلَّهِ يَسْجُدُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَظُلْمًا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ۖ</p> <p style="text-align: right;">(Al-Ra‘d (13): 15)</p> <p>Maksud: “Hanya kepada Allahlah sujud (patuh) segala apa yang di langit dan di bumi, baik dengan kemahuan sendiri ataupun terpaksa (dan sujud pula) bayang-bayanginya di waktu pagi dan petang hari.”</p> <p>Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:¹³⁹</p>
----------------------	---

¹³⁶ ‘Afif ‘Abd. al-Fattaḥ Tabbārah pernah menulis bahawa rukuk dan sujud merupakan rahsia kehambaan kerana sesungguhnya kehambaan itu ialah merasa hina dan *khudu*’ (merendahkan diri) dan tiadalah suatu keadaan manusia yang sangat hina dan rendah diri selain di kala mereka rukuk dan sujud. Al-Tabbārah (1972), *Ruh al-Ṣalāh fī al-Islām: Bayān li-Hikmat al-Ṣalāh al-Ruḥiyah wa al-Ijtīmā’iyah wa al-Nafsiyah ma’a ‘ard li-ara’ al-‘immah al-Arba’ah wa al-Mujtahidīn fī Fiqh al-Ṣalāh*, Jil.3, Beirut: Dār al-‘Ilm li al-Malāyin, h. 122. Al-Ghazālī pernah menulis juga, sujudlah manusia kepada Allah S.W.T. sebagai sujud hamba yang merendahkan diri yang menginsafi dirinya dijadikan daripada tanah yang dipijak oleh kebanyakan makhluk dan sedar bahawa manusia disusun daripada nutfah (air mani)...(dan ke tanah itulah manusia menghamparkan semulia-mulia anggota kepada Yang Maha Pencipta). Al-Ghazālī (t.t), *op.cit.*, h. 21-22; Al-Ghazālī (1966), *op.cit.*, h.

¹³⁷ Perbuatan anggota tubuh manusia yang mulia (wajah) menyentuh sesuatu yang hina (tanah) telah meletakkannya di tempat yang tepat di mana manusia telah mengembalikan bahagian kepada asalnya iaitu penciptaan mereka daripada tanah dan kepadanya juga manusia akan kembali. Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 207; Al-Ghazālī (t.t), *op.cit.*, h. 138; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 90; Al-Ghazālī (1996), *op.cit.*, h. 87.

¹³⁸ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 207-208; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 140-141; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 336-338; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 203-204; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 90-91; Mu’min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 124-137; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 92-94; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 150-153; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 58-60; Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (1994), *op.cit.*, h. 161-165; Rahman, Afzal Ur (1979), *op.cit.*, h. 34-36; Jalal Muhammad Syafi’i (2008), *op.cit.*, h. 171-206.

¹³⁹ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yuqāl Fī al-Rukū’ wa al-Sujūd?”, h. 754 (Hadith no. 1083). Abī Dāwūd (2000), *op.cit.*, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Du‘ā’ Fī al-Rukū’ wa al-Sujūd”, h. 1288 (Hadith no. 875).

	<p>أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَأَكْثِرُوا الدَّعَاءَ.</p> <p>Maksud: “Suasana yang paling hampir antara seorang hamba dengan Tuhannya ialah ketika dia bersujud kerana itu hendaklah kamu memperbanyakkan doa di dalamnya.”</p>
<p>Duduk dan Bacaan Antara Dua Sujud¹⁴⁰</p>	<p>Duduk antara dua sujud mendidik manusia memohon dengan rasa takut akan keampunan, rahmat, hidayat, ‘afiat dan rezeki daripada Allah S.W.T. agar Allah S.W.T. memperkenankan segala permohonan¹⁴¹. Allah S.W.T. berfirman:</p> <p>وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾</p> <p>Maksud: “Dan janganlah kamu berbuat kerosakan di bumi sesudah Allah menyediakan segala yang membawa kebaikan padanya, dan berdoalah kepadaNya dengan rasa takut (tidak diterima) dan harapan (akan dimakbulkan). Sesungguhnya rahmat Allah itu dekat kepada orang-orang yang berbuat baik.” (Al-A‘rāf (7): 56)</p>
<p>Duduk Membaca Tasyahud, Selawat & Doa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Duduk membaca tasyahud mendidik manusia menghargai usaha Rasulullah s.a.w. yang telah bersusah payah menyebarkan agama Allah S.W.T. dalam masyarakat sehingga berkembangnya Islam hingga ke hari ini. Penghormatan itu ditunjukkan melalui pemberian hormat (salam) dan selawat kepada Baginda serta menanam perasaan untuk mempertahankan Islam dan memperkembangkan lagi Islam ke seluruh dunia¹⁴².

¹⁴⁰ Bacaan antara dua sujud merupakan sebuah doa yang pernah diajar oleh Nabi s.a.w. dalam pelbagai bentuk. Semasa membacanya hendaklah memohon kepada Allah untuk memperoleh tujuh perkara iaitu, 1) Keampunan daripada segala dosa besar dan kecil, 2) Rahmat atau belas kasihan Allah s.w.t. bagi memperoleh syurga-Nya, 3) Kecukupan iaitu pemberian yang cukup, sempurna, baik (tidak cacat) atau lengkap, 4) Kedudukan atau darjat yang tinggi terutama di akhirat semasa dalam syurga, 5) Hidayah atau petunjuk yang lurus atau benar, 6) Ke‘afiatan, kesegaran atau kesihatan dan 7) Rezeki iaitu pemberian yang berupa wang dan harta benda yang halal lagi baik serta berkhasiat. Abdullah al-Qari bin Hj. Salleh (2007), *op.cit.*, h. 182-183.

¹⁴¹ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 208; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 141; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 338; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 204; Mu‘min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 136-137; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 153; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 61; Jalal Muhammad Syafi‘i (2008), *op.cit.*, h. 207-219.


¹⁴² Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 208; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 141; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 339; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 204-205; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 91-92; Mu‘min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 138-141; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 98-99; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 154; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 62.

	<p>Rasulullah s.a.w. bersabda:¹⁴³</p> <p>إِذَا تَشَهَّدَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنْ أَرْبَعٍ، يَقُولُ: اللَّهُمَّ! إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ، وَمِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ، وَمِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ.</p> <p>Maksud: “Apabila kamu tasyahud, maka berindunglah kepada Allah dari empat perkara.” Kemudian Baginda membaca: “Ya Allah Ya Tuhan kami! Lindungilah aku dari seksa Jahannam, dari seksa kubur, dari cubaan hidup dan mati dan dari kejahatan Dajjal al-Masih.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk membaca selawat mendidik manusia akan kewajiban mereka terhadap Rasulullah s.a.w. iaitu menghargai jasa-jasanya dengan jalan memohon kepada Allah S.W.T. semoga Allah S.W.T. menambahkan kemuliaan Nabi s.a.w. dengan melipat-gandakan perkembangan agamanya¹⁴⁴. Firman Allah S.W.T.: <p>إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا</p> <p>Maksud: “Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikatNya berselawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, berselawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.”</p> <p>(Al-Aḥzab (33): 56)</p> <p>Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:¹⁴⁵</p> <p>مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ عَشْرَ صَلَوَاتٍ، وَحُطَّتْ عَنْهُ عَشْرُ خَطِيئَاتٍ، وَرُفِعَتْ لَهُ عَشْرُ دَرَجَاتٍ.</p> <p>“Barangsiapa berselawat ke atas Rasulullah s.a.w. sekali, nescaya Allah akan berselawat (merahmati) kepadanya akan sepuluh selawat, dihapuskan sepuluh kejahatan dan</p>
--	---

¹⁴³ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Masājid wa Mawāḍi’ al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yusta’adh Minhu Fī al-Ṣalāh”, h. 769 (Hadith no. 1324); Abī Dāwūd (2000), *op.cit.*, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yaqūl Ba’d al-Tasyahud”, h. 1296 (Hadith no. 984); al-Nasāī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Taṭbīq”, “Bāb al-Ta’awwūz Fī al-Ṣalāh”, h. 2173 (Hadith no. 1311).

¹⁴⁴ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 208; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 141; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 339; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 205; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 92; Mu’min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 141; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 100-101; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 154; Abdull Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 62.

¹⁴⁵ Al-Nasāī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Sahwi”, “Bāb al-Faḍl fī al-Ṣalāh ‘alā al-Nabi s.a.w.”, h. 2171 (Hadith no. 1298).

	<p>diangkat sepuluh darjat (kedudukan) untuknya.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duduk membaca doa memperingatkan manusia bahawa doa bukan lafaz di bibir sahaja tetapi hati juga haruslah diberi perhatian sewaktu meluahkan apa-apa permintaan kepada Allah S.W.T.¹⁴⁶ Salah seorang sahabat pernah berkata, “sesungguhnya Allah S.W.T. tidak akan mengabulkan doa seorang hamba yang dipanjatkan dengan hati yang lalai”.¹⁴⁷ Berdoa turut mendidik manusia erti pengharapan yang sebenar iaitu kepada siapa yang lebih berhak untuk diminta pertolongan dalam kehidupan¹⁴⁸. Allah S.W.T. berfirman: <p style="text-align: center;">  ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ </p> <p>Maksud: “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan merendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”</p> <p style="text-align: right;">(Al-A‘rāf (7): 55)</p> <p>Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda:¹⁴⁹</p> <p style="text-align: center;"> إِنَّ الدُّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزَلْ فَعَلَيْكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِالذُّعَاءِ </p> <p>Maksud: “Dan sesungguhnya doa itu memberi manfaat kepada yang telah diturunkan dan kepada yang belum diturunkan. Dan tidak ada yang dapat menangkis ketetapan (Allah) kecuali doa, sebab itu berdoalah selalu.”</p>
Salam	Salam mendidik manusia melakukan segala perintah Allah dengan sempurna seolah-olah ia merupakan ibadat yang

¹⁴⁶ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 208; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 141; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 339-340; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 205; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 92-93; Mu‘min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 142-143; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 102-103; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 155; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 63.

¹⁴⁷ Al-Muhāsibī (1986), *Renungan Suci: Bekal Menuju Taqwa*, Wawan Djunaedi Soffandi, S. Ag (terj.), Jakarta: Pustaka Azzam, h. 150; ‘Ulwān, ‘Abd Allāh Nāsiḥ (1981), *Tarbiyyah al-Awḷād Fī al-Islām*, Juz.2, Beirut: Dār al-Salām Li al-Ṭabā‘ah wa al-Tawzī’, h. 827; ‘Ulwān, ‘Abd Allāh Nāsiḥ (1988), *Pendidikan Anak-Anak Dalam Islam*, Syed Ahmad Semait (terj.), Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, h. 390.

¹⁴⁸ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 208; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 141; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 340; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 205; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 92-93; Mu‘min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 142-143; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 102-103; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 155; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 63.

¹⁴⁹ Al-Tirmidhī (1994), *Sunan al-Tirmidhī*, (taḥqiq): Al-‘Aṭṭār, Ṣidqī Muḥammad Jamīl, Jil.5, Bāb Fī Du‘ā’ al-Nabi, Beirut: Dār al-Fikr, h. 323 (hadith no.3559); Al-Ḥākim al-Nīsābūrī (t.t.), *Al-Mustadrak ‘Alā al-Ṣaḥīḥayn Fī al-Ḥadīth*, Juz.1, Kitāb al-Dū‘a’, Riyadh: Maktabah wa Maṭābi’ al-Naṣ al-Ḥadīth, h. 493.

	terakhir seorang manusia di bumi Allah S.W.T. ini. Ia juga mengajar manusia berbuat ihsan kepada manusia lain ¹⁵⁰ .
--	--

Inilah perkara-perkara yang berkaitan dengan solat di mana ia merupakan gerakan dan amalan yang mencakupi seluruh bahagian tubuh badan manusia. Jika diperhatikan kepada falsafah solat di atas, anggota badan, akal dan hati mempunyai peranan yang tersendiri di mana anggota badan melakukan perbuatan membaca dan bertakbir, bertasbih dan bertahlil, manakala akal pula melakukan perbuatan mengamati dan memikirkan bacaan yang dibaca atau yang didengar daripada ayat-ayat al-Qur'an, sedangkan hati pula melakukan perbuatan menghadirkan diri di hadapan Allah S.W.T. dengan penuh rasa tunduk, cinta dan rindu kepadaNya. Di sini akan dinyatakan pula perkaitan antara falsafah solat dengan pendidikan fizikal dan bagaimana ia mampu menjadi penawar kepada penyakit gelisah melalui jadual di bawah:

Jadual 1.2: Perkaitan Antara Falsafah Solat, Pendidikan Fizikal Dan Korelasi Dengan Penyakit Gelisah Dalam Diri Manusia.¹⁵¹

¹⁵⁰ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 208; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 141; Ibn Qayyim al-Jawziyyah (1995), *op.cit.*, h. 340; Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 206; Mu'min al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 149-150; Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *op.cit.*, h. 104-105; Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *op.cit.*, h. 155; Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *op.cit.*, h. 63.

¹⁵¹ Jadual 1.2 merupakan jadual yang dibentuk oleh penulis berdasarkan kepada rangkuman ketiga-tiga aspek di atas. Pembentukan falsafah solat diambil daripada jadual 1.1 yang merujuk kepada buku-buku seperti yang tertera pada footnote 39. Pembentukan pendidikan fizikal ini pula diambil daripada buku Abdullah al-Qari Hj. Salleh (2007) yang bertajuk *160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkannya* dan penyakit gelisah pula dirujuk kepada 2 buah buku yang membentuk skala *anxiety* ini iaitu Trevor J. Powell & Simon J. Enright (1990), *Anxiety and Stress Management*, London-New York: Routledge. Joseph J. Luciani (2001), *Self-Coaching: How To Heal Anxiety and Depression*, New York: John Wiley and Sons, Inc. Jadual korelasi antara falsafah solat, pendidikan fizikal dan penyakit gelisah ini dilakukan melihat kepada kesesuaian falsafah solat dan pendidikan fizikal dalam menangani penyakit gelisah dalam diri manusia. Jadual ini secara

Falsafah Solat	Pendidikan Fizikal	Korelasi Dengan Penyakit Gelisah
<p><u>Falsafah Berdiri Tegak</u> - mengajar manusia sifat tawadu', merendah diri, meninggalkan keangkuhan dan kesombongan. Ia turut mengingatkan manusia akan dahsyatnya saat-saat berdiri di hadapan Allah S.W.T. di Hari Kebangkitan ketika manusia diminta bertanggungjawab atas segala yang dikerjakan di dunia.</p>	<p>Mendidik anggota tubuh manusia agar tidak malas, lemah, sambil lewa dan sentiasa cerdas dalam melakukan sesuatu. Ia juga dapat menguatkan lutut dan pinggang manusia. Ia juga melatih dada dalam keadaan selesa dan sihat.</p>	<p>Menghilangkan rasa tegang, kebas dan sentiasa tenang dan tidak terburu-buru dalam melakukan tindakan.</p>
<p><u>Falsafah Takbīrat al-Ihrām</u> - menandakan <i>khudū'</i> (ketundukan), <i>istihānah</i> (kehinaan) dan <i>ibtihāl</i> (ketulusan hati dalam berdoa) kepada Allah S.W.T., mentakzirkan serta mengikut ketetapanNya dan menghalang hati manusia daripada terdetik selain dari mengingati kebesaran, ketinggian dan kekuasaan Allah S.W.T.</p>	<p>Mendidik anggota tubuh manusia agar tenang dan tenteram. Menajamkan telinga manusia untuk mendengar kalimah-kalimah Allah S.W.T.</p>	<p>Membantu membuang perasaan gementar dan perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dalam hati manusia.</p>
<p><u>Falsafah Membaca Doa Iftitah</u> - mendidik manusia akan kesempurnaan agama, keesaan Allah S.W.T. dan sifat-sifat Allah S.W.T. yang lain. Ia juga mengajar manusia bahawa segala kekuasaan adalah milik Allah S.W.T. dan manusia harus benar-benar tunduk patuh kepada segala yang diperintahkan oleh Allah S.W.T.</p>	<p>Mendidik lidah dan bibir manusia agar sentiasa lembut dan mudah membaca kalimah-kalimah Allah S.W.T.</p>	<p>Membuang sifat cemas manusia dalam berkata-kata perkara yang baik dan menghindari kata-kata yang buruk yang boleh merosakkan hubungan sesama manusia.</p>
<p><u>Falsafah Berta'awwuz</u> - mendidik manusia berpegang kuat kepada kekuatan dan kudrat Allah S.W.T. dari musuh-musuh manusia (Iblis dan syaitan) yang selalu berusaha memalingkan hati manusia dari menghadapkan diri kepada Allah S.W.T.</p>	<p>Mendidik pancaindera, akal dan hati manusia agar tidak mudah terpengaruh dengan bisikan-bisikan syaitan yang sentiasa mahu menyesatkan manusia.</p>	<p>Membuang sifat dengki, iri hati dan dendam terhadap orang lain.</p>

keseluruhannya tidak merujuk kepada satu buku semata-mata kerana tiada sebarang penulis yang mendedahkan ketiga-tiga aspek di atas secara sekaligus.

<p><u>Falsafah Membaca Basmalah</u> - mendidik manusia agar sentiasa bersyukur di atas nikmat kurniaan Allah S.W.T. kerana segala kurniaan nikmat berasal daripadaNya.</p>	<p>Mendidik lidah manusia agar mudah menyebut kalimah Allah sebelum melakukan sesuatu perkara.</p>	<p>Mengelak perasaan “saya berasa cemas untuk bercakap dengan betul” dan menanam sifat yakin dalam diri manusia seolah-olah Allah S.W.T. sentiasa bersama mereka.</p>
<p><u>Falsafah Membaca al-Fātihah</u> - mendidik manusia akan sifat-sifat Allah S.W.T. yang layak dipuji dan disanjung, perintah dan laranganNya, matlamat penciptaan manusia di dunia ini serta destini akhir yang akan dilalui oleh manusia di alam akhirat kelak. Ia mengajar manusia erti tawakal, pengharapan dan jalan yang harus dipilih manusia untuk mencapai kebahagiaan dan keredhaan Allah S.W.T. di hari akhirat kelak.</p>	<p>Mendidik fizikal (melihat, men-dengar, menyebut, pergerakan) akan segala perintah Allah S.W.T. dan menjauhi larangannya dan menggunakan fizikal tersebut untuk membantu orang-orang yang beriman dan memerangi mereka yang tidak beriman.</p>	<p>Menanam perasaan tenang (fikiran tidak bercelaru/tidak tentu hala), gembira (tidak menggelamun), seronok (tidak menyendiri) dan kecerdasan mental (tidak mudah lupa) siapakah manusia di muka bumi Allah S.W.T. ini.</p>
<p><u>Falsafah Berta'min</u> - mendidik manusia agar sentiasa berharap kepada Allah S.W.T. dalam mengabdikan segala hajat, permohonan dan harapan serta menolak kuasa lain selain daripada Allah S.W.T.</p>	<p>Mendidik lidah dan anggota fizikal manusia yang lain agar sentiasa memohon pertolongan kepadaNya.</p>	<p>Mengelak perasaan tegang dan sikap putus asa daripada rahmat Allah S.W.T. kerana Allah S.W.T. Maha Mendengar akan permohonan hambaNya.</p>
<p><u>Falsafah Rukuk</u> - mendidik manusia merendah diri dan tawaduk kepadaNya. Ia juga mengajar manusia akan keperkasaan Allah S.W.T. serta betapa kerdil dan hinanya manusia yang sentiasa berlindung dengan keampunan Allah S.W.T. di dunia ini.</p>	<p>Mendidik anggota badan manusia agar tunduk kepada Allah S.W.T. semata-mata. Rukuk juga dapat melatih dan melegakan pernafasan manusia untuk memudahkan beribadat kepada Allah S.W.T. Ia juga dapat memperbaiki bentuk tubuh manusia yang merupakan sebaik-baik kejadian makhluk. Melalui rukuk juga, ia dapat mencegah dan mengubati penyakit (dengan izin Allah S.W.T.) seperti penyakit lelah, tekanan darah tinggi, sakit kepala,</p>	<p>Menghilangkan perasaan seronok yang melampau, pemikiran yang pesimistik dan membantu manusia menangani tanggapan, “mengapa orang lain mengendalikan sesuatu lebih baik daripada saya” kerana manusia adalah sama dan tiada siapa pun yang lebih di kalangan mereka melainkan ketakwaan mereka kepada Allah S.W.T.</p>

	sembelit dan sebagainya untuk memudahkan manusia melakukan segala perintah yang diwajibkan kepada mereka. ¹⁵²	
Falsafah Iktidal - mendidik manusia mengakui kehambaan mereka kepada Allah S.W.T. dan bahawa Allah S.W.T. sahaja yang dapat memberi manfaat dan yang dapat menahannya.	Mendidik manusia agar tidak malas dalam melakukan kewajiban mereka sebagai hamba Allah S.W.T. Iktidal merupakan antara pergerakan yang paling berkesan untuk melatih pernafasan, menguatkan urat dan sendi dan mercergaskan badan bagi membolehkan manusia tidak lalai dalam melaksanakan perintah Allah S.W.T.	Melatih manusia agar sentiasa bersyukur di atas pemberianNya dan tidak melampaui batas, sambil lewa, lalai dan leka dalam menerima nikmatNya sehingga melupai kewajiban sebenar mereka kepada Allah S.W.T.
Falsafah Sujud - mendidik manusia ketundukan dan penyerahan yang paling mendalam, merupakan perhambaan yang paling sempurna bagi menyatakan kehinaan manusia kepada ketinggian Allah S.W.T. dengan membiarkan anggota tubuh manusia yang mulia (iaitu wajah) menyentuh sesuatu yang hina (iaitu tanah). Perbuatan sujud juga mendidik manusia agar tidak sombong, bongkak dan bermegah-megah diri dengan status mereka sebagai “sebaik-baik penciptaan” kerana Allah S.W.T. mencela golongan seperti ini sepertimana Iblis dilaknat oleh Allah S.W.T. disebabkan enggan bersujud kepada Ādam a.s. akibat sombong dan bongkak.	Menajamkan pancaindera manusia seperti mata, telinga, hidung dan lidah agar sentiasa berfungsi dengan baik sebelum menemui Allah S.W.T. di hari akhirat kelak. Sujud juga mendidik fizikal manusia agar menyembah Allah S.W.T. dan bukan kepada manusia. Melalui sujud, ia juga dapat menyihatkan badan dan mencegah pelbagai jenis penyakit seperti sakit mata, penyakit alat cerna, migrain ¹⁵³ dan pelbagai lagi bagi memudahkan manusia menjalankan ibadah kepadaNya.	Melatih manusia supaya belajar, memahami dan menghayati diri manusia ini sebenar-benarnya. Membimbing minda manusia agar tidak mudah berfantasi, tidak mempunyai <i>mindset</i> , “saya kelihatan seperti orang bodoh” serta memikirkan sesuatu yang tidak bermanfaat sebaliknya sentiasa positif dan berusaha meningkatkan keupayaan diri sendiri. Memberi tunjuk ajar kepada perbuatan manusia agar tidak melakukan sesuatu yang boleh mencalarakan status mereka sebagai khalifah dan “sebaik-baik ciptaan Allah S.W.T. di muka bumi ini”.

¹⁵² Abdullah al-Qari Hj. Salleh (2007), *op.cit.*, 202, 209-212.

¹⁵³ *Ibid.*, h. 209-212.

<p><u>Falsafah Duduk Antara Dua Sujud</u> - mendidik manusia memohon dengan rasa takut akan keampunan, rahmat, hidayat, ‘afiat dan rezeki daripada Allah S.W.T. agar Allah s.w.t. memperkenankan segala permohonan.</p>	<p>Mendidik fizikal manusia duduk dengan tenang dan lembut menyatakan pengharapan kepada Allah S.W.T. Ia juga dapat membetul dan memperbaiki bentuk tubuh manusia agar tidak mudah meninggalkan perintah Allah S.W.T. terutama solat.</p>	<p>Membuang sifat panik, tidak bermaya dan putus asa kepada Allah S.W.T. kerana Allah S.W.T. sahajalah tempat manusia memohon segala harapan.</p>
<p><u>Falsafah Duduk Membaca Tasyahud</u> - mendidik manusia menghargai usaha Rasulullah s.a.w. yang telah bersusah payah menyebarkan agama Allah S.W.T. dalam masyarakat sehingga berkembangnya Islam hingga ke hari ini.</p>	<p>Mendidik fizikal manusia agar bersedia dan berusaha menyampaikan dakwah Islam. Mendidik lidah manusia menyampaikan dakwah, tangan manusia menarik masyarakat ke arah Islam serta kaki melangkah ke medan dakwah dan sebagainya. Ini sekaligus dapat mengembangkan lagi agama Allah S.W.T. ini di seluruh dunia.</p>	<p>Melatih manusia metode kata-kata (penyampaian) yang betul dan membuang perasaan takut, panik, gementar, berpeluh dan sebagainya apabila berhadapan dengan orang lain.</p>
<p><u>Falsafah Duduk Membaca Selawat</u> - mendidik manusia akan kewajipan mereka terhadap Rasulullah s.a.w. iaitu menghargai jasa-jasanya dengan jalan memohon kepada Allah S.W.T. semoga Allah S.W.T. menambahkan kemuliaan Nabi s.a.w. dengan melipat gandakan perkembangan agamaNya.</p>	<p>Mendidik lidah manusia mendoa-kan kesejahteraan yang lain dan mendidik fizikal manusia agar mengikuti sunnah Rasulullah s.a.w. untuk mendapat tambahan keberkatan dalam hidup.</p>	<p>Menanam semangat silaturrahim di dalam diri manusia dan membuang sifat hasad dengki, iri hati dan syak wasangka terhadap orang lain.</p>
<p><u>Falsafah Duduk Membaca Doa</u> - mendidik manusia erti pengharapan yang sebenar iaitu kepada siapa yang lebih berhak untuk diminta pertolongan dalam kehidupan.</p>	<p>Mendidik tangan dan lidah manusia memohon agar ibadat diterima oleh Allah S.W.T. dengan sepenuh-penuh pengharapan.</p>	<p>Membuang semua simptom gelisah dalam diri manusia dan membimbing manusia memandang kepada Allah S.W.T. sahaja dalam semua perkara.</p>
<p><u>Falsafah Salam</u> - mendidik manusia melakukan segala perintah Allah S.W.T. dengan sempurna seolah-olah ia merupakan ibadat yang terakhir seorang manusia di bumi Allah</p>	<p>Mendidik fizikal manusia agar mudah membantu orang lain dalam perkara-perkara kebaikan dan menghalang daripada perkara-perkara yang</p>	<p>Menanam sikap optimis dalam perhubungan sesama manusia dan membuang sikap “tidak mahu ber-kawan atau bergaul” dalam diri</p>

S.W.T. ini. Ia juga mengajar manusia berbuat ihsan kepada manusia lain.	mendatangkan dosa dan kemungkaran kepada Allah S.W.T.	manusia.
---	---	----------

Konsep solat di dalam Islam merangkumi segala perbuatan manusia dari segi rohani mahupun jasmani. Setiap muslim boleh menggabungkan antara dunia serta akhirat dan inilah kombinasi yang indah di dalam Islam yang tidak terdapat di dalam agama-agama lain. Setiap muslim boleh melaksanakan sifat kesempurnaan yang dituntut oleh agama dalam masa ia menjalankan segala aktiviti sebagai khalifah Allah S.W.T. tetapi dengan syarat, manusia perlu menghadirkan hatinya kepada Allah S.W.T. dalam melakukan kedua-dua perkara tersebut. Inilah yang ditekankan oleh penulis di mana penyakit gelisah ini boleh ditangani melalui kombinasi penghayatan terhadap falsafah solat dan pendidikan fizikal di dalam ibadat solat ini sendiri.

1.5 UNSUR ROH SOLAT DALAM KERANGKA PEMBENTUKAN ROHANI

Dalam solat, manusia terbahagi kepada empat kumpulan iaitu¹⁵⁴:-

1. Mereka yang bersolat tetapi memastikan kesempurnaan rukun, kesempurnaan syarat, memerhatikan perkara-perkara makruh dan mementingkan urusan-urusan yang disunatkan.
2. Mereka yang bersolat tetapi tidak mempedulikan kesempurnaan rukun, kesempurnaan syarat, tidak

¹⁵⁴ Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 1.

memerhatikan perkara-perkara makruh dan tidak mementingkan urusan-urusan yang disunatkan.

3. Mereka yang kadangkala bersolat, kadangkala pula tidak bersolat.
4. Mereka yang meninggalkan solat.

Mereka yang bersolat selain kumpulan pertama yang amat sedikit memerlukan penawar seperti unsur *ḥudūr al-qalb*, khusyuk, ikhlas dan takut untuk menyempurnakan lagi solat mereka dan bagi golongan yang tidak mengerjakan solat, mereka memerlukan suntikan ubat-ubat berkualiti seperti nasihat, doa untuk menyembuhkan zahir serta batin mereka. Ini kerana, solat yang dilakukan tidak akan lengkap tanpa unsur-unsur yang membolehkan manusia menjiwai solat mereka. Tanpa unsur-unsur ini, manusia tidak dianggap sebagai mendirikan solat kerana solat tidak akan sempurna tanpa roh yang menjiwai solat tersebut. Manusia perlu merasa malu berdiri di hadapan Allah S.W.T. hanya dengan jasad sahaja, sementara otak dan roh memikirkan serta melakukan perkara-perkara yang lain. Sesiapa sahaja yang memahami rahsia solat pasti mengetahui bahawa kelalaian di dalamnya adalah berlawanan dengan tujuan solat itu sendiri. Oleh sebab itu, solat harus disertai dengan unsur-unsur berikut untuk mencapai kesempurnaan solat yang diterima oleh Allah S.W.T.

1.5.1 Unsur Pertama: Kehadiran Hati (*Huḍūr al-Qalb*)

Menghadirkan hati di dalam solat ialah memusatkan segala fikiran kepada sesuatu yang dikerjakan (solat) dan tidak berpaling kepada selain daripadanya¹⁵⁵. Ia merupakan hakikat iman seorang muslim yang mengakui tiada Tuhan selainNya dan yakin kepada kewujudanNya¹⁵⁶. Kehadiran hati di sini adalah kehadiran hati batin di mana manusia melatih rohani mereka untuk mengiringi jasad dalam mengerjakan solat. Ia melibatkan kosongnya hati dari segala sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dilakukan atau diucapkannya¹⁵⁷.

Punca kehadiran hati ini adalah adanya *himmah* (menumpukan sepenuh perhatian dan tekad yang kuat untuk mencapai sesuatu cita-cita yang tinggi) dan ia haruslah disertai dengan unsur ikhlas dalam mendirikan solat iaitu tidak mendirikan solat atas sebab untuk menunjuk-nunjuk tetapi mendirikannya kerana Allah S.W.T. semata-mata, kerana cinta kepadaNya, takut akan seksaNya serta mengharap keampunan dan pahala daripadanya¹⁵⁸. Ini merupakan latihan terbaik buat rohani manusia agar manusia tahu tujuan

¹⁵⁵ Sa'īd Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 37; Al-Sulaymī, (1995), *Maqāṣid al-Ṣalāh*, (taḥqīq): Al-Ṭubba', Iyād Khalid, Damsyiq: Dār al-Fikr, h. 13; Ibn Qudāmāh (1998), *op.cit.*, h. 26; Ibn Qudāmāh (1997), *op.cit.*, h. 29; Danial Zainal Abidin (2007), *Quran Sainifik: Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains*, Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd., h. 273.

¹⁵⁶ Al-Ghazālī (1986), *op.cit.*, h. 56; Najātī, Muḥammad 'Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 285.

¹⁵⁷ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 215; Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 143; Mu'min al-Haddad (2007), *Khusyuk Bukan Mimpi*, Solo: PT Aqwam Media Profetika, h. 249-250; Abdul Rahman Mat Ismail (1994), *op.cit.*, h. 19; Muhammad Aiman al-Zuhairi (2008), *op.cit.*, h. 53.

¹⁵⁸ Al-Ghazālī (t.t.), *op.cit.*, h. 143; Al-Ghazālī (2006), *op.cit.*, h. 88; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 62-64.

sebenarnya mereka melakukan sesuatu perkara terutamanya peribadatan kepada Allah S.W.T. ini. Firman Allah S.W.T.:

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ﴿١٤﴾

Maksud: “Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain aku, maka sembahlah Aku dan dirikanlah solat untuk mengingat Aku.”

(Taha (20): 14)

1.5.2 Unsur Kedua: Kefahaman (*Tafahhum*)

Menyentuh tentang unsur kedua, manusia boleh dibahagikan kepada tiga golongan berhubung dengan kefahaman mereka terhadap bacaan-bacaan dalam solat. Golongan tersebut adalah¹⁵⁹:-

- i. Golongan yang memahami erti setiap perkataan dalam ayat yang dibaca di mana mereka memahami perkataan selari dengan bacaan.
- ii. Golongan yang memahami bacaan secara keseluruhan tanpa mengerti erti setiap perkataan atau lafaz. Dengan erti kata lain, mereka hanya memahami kehendak atau tujuan ayat.
- iii. Golongan yang langsung tidak dapat memahami bacaan yang disebabkan tidak mempelajari bahasa Arab dan tidak pula mendalami urusan agamanya (ibadat).

Kefahaman yang mendalam tentang bacaan di dalam solat amat penting. Ia bukan sekadar memahami lafaznya semata-mata tetapi haruslah

¹⁵⁹ Abdullah al-Qari Hj. Salleh (1994), *op.cit.*, h. 72.

hadir bersama makna bacaan tersebut serta penghayatan di sebalik makna lafaz sesuatu bacaan. Semua bacaan di dalam solat mengandungi makna dan penghayatan yang berbeza-beza. Oleh itu, manusia perlu mendidik rohani mereka agar dapat memahami isi yang tersirat di sebalik bacaan tersebut¹⁶⁰. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:¹⁶¹

إِنَّ الرَّجُلَ لَيَنْصَرِفُ وَمَا كُتِبَ لَهُ إِلَّا عَشْرُ صَلَاتِهِ تُسْعُهُا ثَمْنُهَا سُبْعُهُا
سُدُسُهَا خُمُسُهَا رُبْعُهُا ثَلَاثُهَا نِصْفُهَا.

“Bahawasanya seseorang hamba itu benar-benar telah selesai mengerjakan solat, padahal tidak tercatat baginya pahala solat melainkan sepersepuluhnya, sepersembilannya, seperlapannya, sepertijuhnya, seperenamnya, seperlamanya, seperempatnya, sepertiganya dan separuhnya.”

Kefahaman tentang bacaan-bacaan di dalam solat boleh membawa kepada khusyuknya peribadatan seseorang kepada Allah S.W.T. Apabila manusia memahami makna bacaan-bacaan di dalam solat, mereka akan sedar mengapa perkataan dan perbuatan ini perlu dititikberatkan dalam solat yang sekaligus mendidik rohani manusia untuk terus khusyuk dalam mengerjakannya. Ibn Kathīr menjelaskan bahawa, “khusyuk dalam solat itu hanya diperoleh oleh seseorang yang menekadkan hati dan betul-betul menumpukan perhatian kepadanya tanpa yang lain dan solat itu mempengaruhi aspek-aspek hidupnya serta solat itu menjadi tempat

¹⁶⁰ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 215; Ibn Qudāmah (1998), *op.cit.*, h. 27; Ibn Qudāmah (1997), *op.cit.*, h. 29; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 62 & 64; Abdul Rahman Mat Ismail (1994), *op.cit.*, h. 19-20; Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (1994), *op.cit.*, h. 68-69; Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 273-274.

¹⁶¹ Abī Dāwūd (2000), *op.cit.*, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Jāa Fī Nuqṣān al-Ṣalāh”, h. 1281 (Hadith no. 796).

memperoleh kesenangan dan ketenangan jiwa.”¹⁶² Oleh itu, tidak dapat dinafikan bahawa unsur kefahaman sangat perlu untuk meningkatkan lagi kesempurnaan solat di sisi Allah S.W.T. Firman Allah S.W.T.:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِن كُنتُمْ مَّرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُم مِّنَ الْغَايِبِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا ﴿٤٣﴾

Maksud: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu solat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan¹⁶³, (jangan pula hampiri masjid) sedang kamu dalam keadaan junub, kecuali sekadar lalu sahaja, hingga kamu mandi. Dan jika kamu sakit atau sedang dalam musafir atau datang dari tempat buang air atau kamu telah menyentuh perempuan, kemudian kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah kamu dengan tanah yang baik (suci), sapulah mukamu dan tanganmu. Sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Pengampun.”
(Al-Nisā’ (4): 43)

Firman Allah S.W.T. lagi:

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ ﴿٢٣٨﴾

Maksud: “Peliharalah semua solat(mu), dan (peliharalah) solat wusṭā. Berdirilah untuk Allah (dalam solatmu) dengan khusyu’.”

(Al-Baqarah (2): 238)

¹⁶² Ibn Kathīr (2004), *Tafsīr Ibn Kathīr*, c.6, j.3, Riyadh: Darussalam li al-Nasyr wa al-Tauzi’, h. 1926. Di dalam tafsir ini juga turut dijelaskan pandangan Ibnu Jarir at-Tabari di mana beliau menjelaskan, “orang-orang yang khusyuk itu ialah orang-orang yang di dalam solatnya merendahkan diri kepada Allah dengan tetap melaksanakan kefarduannya dan peribadatnya kepada Allah dan apabila seseorang hamba merendahkan diri kepada Allah di dalam solat maka, kelihatanlah kerendahannya dengan perlakuan tetap anggotanya, betul-betul menumpukan perhatian kepada kewajibannya dan meninggalkan apa sahaja tegahan Allah S.W.T.

¹⁶³ Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 189.

1.5.3 Unsur Ketiga: Pengagungan dan Penghormatan (*Ta'zīm*)

Mendirikan solat bukan sahaja bererti menunaikannya dengan penuh khusyuk tetapi mendirikan solat ini bermakna manusia menghadap Tuhannya Yang Maha Agung iaitu Allah S.W.T.¹⁶⁴ Di sinilah akan teruji sama ada rohani manusia benar-benar utuh mengagungkan Allah S.W.T. ataupun ia hanya sekadar ucapan di bibir sahaja tanpa pengithbatan di dalam hati manusia itu sendiri. Manusia perlu sedar walaupun mereka merupakan “sebaik-baik ciptaan Allah” tetapi hakikat kejadian mereka daripada tanah yang hina tidak dapat diubah lagi. Inilah yang manusia perlu fahami dan Allah S.W.T. sahaja yang layak disembah dalam setiap peribadatan mereka di bumi ini¹⁶⁵.

Di dalam solat, perasaan mengagungkan dan menghormati haruslah hadir bersama-sama dengan kehadiran hati dan kefahaman manusia tentang solat. Tanpa kedua-dua unsur tersebut, solat hanyalah sekadar “rupa” sahaja tanpa unsur roh di dalamnya dan apabila tanpa unsur roh, segala yang berkaitan dengan rohani manusia tidak dapat diwujudkan di dalam solat tersebut. Inilah solat bagi golongan yang mengerjakan solat tanpa mengetahui segala perkara yang berkaitan dengan solat tersebut. Oleh itu,

¹⁶⁴ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 216; Al-Ghazālī (2004), *op.cit.*, h. 65.

¹⁶⁵ Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 274.

untuk melahirkan rasa pengagungan dan penghormatan di dalam solat, manusia perlu menyedari dua aspek berikut iaitu¹⁶⁶:

- a) Mempercayai kebesaran Allah S.W.T. dan keagunganNya yang merupakan salah satu daripada Rukun Iman. Seseorang yang tidak mempercayai kebesaran Allah S.W.T., tidak akan dapat menunduk dan merendah diri untuk mengagungkan Allah S.W.T. Oleh itu, seseorang yang tidak mempercayai sepenuhnya keagungan Allah S.W.T. tidak mungkin wujud pengagungan dan penghormatan kepadaNya di dalam solat yang ditunaikan dan solat seseorang itu pasti tidak akan sempurna.
- b) Menyedari kekerdilan dan kelemahan diri sebagai hamba yang hina dan tidak mempunyai apa-apa kecuali kurnia Allah S.W.T. Perasaan pengagungan dan peng-hormatan kepada Allah S.W.T. tidak akan dapat ditanam dalam diri selagi hal-hal keduniaan menjadi perhatian utama manusia dalam kehidupan mereka sehari-hari di dunia ini.

1.5.4 Unsur Keempat: Takut Disertai Kagum Kebesaran Allah (*Haybah*)

Firman Allah S.W.T.:

¹⁶⁶ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 216-217; Saʿīd Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 39; Ibn Qudāmah (1998), *op.cit.*, h. 28; Ibn Qudāmah (1997), *op.cit.*, h. 30; Abdul Rahman Mat Ismail (1994), *op.cit.*, h. 24-25.

وَالَّذِينَ يُؤْتُونَ مَا آتَوْا وَقُلُوبُهُمْ وَجِلَةٌ أَنَّهُمْ إِلَىٰ رَبِّهِمْ رَاجِعُونَ ﴿٦٠﴾ أُولَٰئِكَ
يُسْرِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ هَا سَابِقُونَ ﴿٦١﴾

Maksud: “Dan orang-orang yang memberikan apa yang telah mereka berikan, dengan hati yang takut, (kerana mereka tahu bahawa) sesungguhnya mereka akan kembali kepada Tuhan mereka. Mereka itu segera untuk mendapat kebaikan-kebaikan, dan merekalah orang-orang yang segera memperolehnya.”

(Al-Mu’minūn (23): 60-61)

Perasaan takut dan kagum terhadap kebesaran Allah S.W.T. haruslah dipupuk dan diperkukuhkan agar seseorang sentiasa malu untuk melanggar perintah Allah S.W.T.,¹⁶⁷ tetapi sentiasa berlumba-lumba dalam membuat kebaikan di dunia ini. Perasaan takut kepada Allah S.W.T. perlu diisi dengan ma’rifah Allah (mengenal Allah). Ma’rifah kepada Allah S.W.T. ini mampu dicapai melalui tiga jalan iaitu melalui **naluri** manusia yang mengetahui adanya Tuhan Yang Maha Kuasa, **hikmah** iaitu memeriksa secara teliti dan teratur kejadian alam ini dan melalui **wahyu** iaitu mempelajari kitab Allah S.W.T. yang merupakan kumpulan wahyu daripadaNya yang menjelaskan secara lengkap dan terperinci perkara-perkara berkaitan dengan Ketuhanan ini¹⁶⁸. Sekiranya seseorang itu mengenal Penciptanya (ma’rifah Allah), menyedari kemuliaanNya (*Jalāl*), kesempurnaanNya (*Kamāl*), keindahanNya (*Jamāl*), kasih sayangNya (*Raḥīm*), kemurahanNya (*Raḥman*) serta melihat

¹⁶⁷ Al-Ghazālī (1986), *op.cit.*, h. 58-59; Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 189; Al-Ṭabbārah (1956), *Rūḥ al-Dīn al-Islāmī*, Kaherah: Mansyūrāt Jamā’at ‘Ibād al-Raḥman, h. 178; Abdul Rahman Abdullah (1996), *Pendidikan al-Qur’an Membina Minda dan Jiwa Cemerlang*, Johor Baharu: Perniagaan Jahabersa, h. 160

¹⁶⁸ Ahmad Ridha Hasbullah (1996), *Taqarrub: Mencari Redha Allah... Bagaimana Mendekatkan Diri Kepada Allah S.W.T.*, Kuala Lumpur: Era Visi Sdn. Bhd., h. 158.

Allah S.W.T. pada setiap perkara¹⁶⁹, sudah pasti solat yang didirikan disukai dan diterima oleh Allah S.W.T.

Perasaan takut juga timbul atas kesedaran daripada seseorang akan dosa yang pernah dilakukannya. Apabila seseorang melakukan dosa, rohaninya pasti gelisah dan boleh memberi pelbagai kesan kepada mental, fizikal dan jiwa manusia seperti mudah panik, fikiran bercelaru, sentiasa pucat dan sebagainya. Apabila timbul kesedaran, perasaan takut untuk melakukan dosa akan mempengaruhi rohani manusia kerana mereka tahu kesan-kesan yang akan mereka alami apabila melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah S.W.T. tersebut. Firman Allah S.W.T.:

وَمِنَ النَّاسِ وَالْدَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُمْ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى
اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ

Maksud: “Dan demikian (pula) di antara manusia, binatang-binatang melata dan binatang-binatang ternak ada yang bermacam-macam warnanya (dan jenisnya). Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hambaNya, hanyalah ulama. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.”

(Fāṭir (35): 28)

Melihat kepada perkara di atas, perasaan takut dan kagum terhadap kebesaran Allah S.W.T. memberi kesan kepada perbuatan manusia meliputi;

- i) menahan diri dari tuntutan hawa nafsu (iaitu yang membawa kemaksiatan);
- ii) menahan diri dari segala yang dilarang Allah S.W.T.;
- iii) menahan diri

¹⁶⁹ Sa‘īd Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 281; Ahmad Ridha Hasbullah (1996), *op.cit.*, h. 158; Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 241.

dari segala perkara yang syubhat (yang diragukan halal dan haramnya); dan iv) memusatkan seluruh aktiviti semata-mata untuk berkhidmat kepada Allah dan membuang segala perkara yang tidak berkaitan denganNya. Segala amal perbuatan hanya ditujukan untuk mendapatkan keredaan Allah S.W.T.¹⁷⁰ Apabila perkara-perkara ini mampu dilakukan secara berterusan, sudah pasti manusia akan lebih memahami tujuan sebenar di sebalik kewajipan ibadat solat kepada mereka ini.

1.5.5 Unsur Kelima: Mendambakan Harapan (*Rajā'*)

Lumrahnya, harapan merupakan kegembiraan dan kesedihan di dalam hati manusia¹⁷¹. Ini kerana manusia pasti merasa gembira apabila apa yang diharapkannya dicapai atau dimiliki tetapi mereka akan sedih sekiranya berlaku sebaliknya. Beginilah sifat manusia dalam meletakkan harapan kepada sesuatu perkara. Apabila tidak tercapai, mereka mula menyalahkan yang lain akibat kegagalan tersebut. Inilah ragam manusia apabila mereka lupa menyandarkan harapan mereka kepada Allah S.W.T. dalam setiap perkara yang mereka lakukan di dunia ini¹⁷².

Manusia tidak layak mendambakan harapan mereka kepada manusia lain dalam konteks solat dan manusia tidaklah terlalu bodoh untuk bertindak sedemikian kerana solat adalah milik Allah S.W.T. dan Allah S.W.T.

¹⁷⁰ Al-Ghazālī (1986), *op.cit.*, h. 111; Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 79; Abdul Rahman Mat Ismail (1994), *op.cit.*, h. 28-29.

¹⁷¹ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 185; Hairunnaja Najmuddin (2002), *op.cit.*, h. 119.

¹⁷² Ahmad Ridha’ Hasbullah (1996), *op.cit.*, h. 241-253; Abdul Rahman Mat Ismail (1994), *op.cit.*, h. 30-34.

sahajalah yang berhak menjanjikan apa-apa balasan kepada mereka yang mendirikannya¹⁷³. Manusia harus yakin dengan kebenaran janji Allah S.W.T. kerana apabila timbul rasa keyakinan akan terdetiknya pengharapan kepada Allah S.W.T. dalam setiap perkara yang dilakukan terutamanya solat ini.

Sebarang harapan yang diletakkan tidak akan tercapai begitu sahaja. Untuk mengharapakan sesuatu yang disukai, manusia perlu menempuh cara-cara yang merupakan ikhtiar sebagai seorang hamba Allah. Sebagai seorang hamba Allah, doa memainkan peranan yang utama. Sekiranya manusia melakukan kesalahan, taubat nasuha merupakan ikhtiarnya dan sekiranya manusia ditimpa musibah, sabar adalah ikhtiarnya. Jika manusia bersungguh-sungguh melakukannya, sudah pasti apa yang diharapkannya mendapat perhatian daripada Allah S.W.T.¹⁷⁴ Firman Allah S.W.T.:

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ

اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ كُلَّهَا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

Maksud: “Katakanlah: “Hai hamba-hambaKu yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

(Al-Zumar (39): 53)

¹⁷³ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 216; Sa’id Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 38-39.

¹⁷⁴ Husain, Akbar (2006), “Islamic And Spiritual Practices For Stress Management” in *Islamic Psychology: Emergence of a New Field*, New Delhi: Global Vision Publishing House, h. 126; Ibn Qudāmah (1998), *op.cit.*, h. 28; Ibn Qudāmah (1997), *op.cit.*, h. 30-31; Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 274.

Rasulullah s.a.w. bersabda:¹⁷⁵

قَالَ اللهُ تَعَالَى: إِذَا تَحَدَّثَ عَبْدِي بِأَنْ يَعْمَلَ حَسَنَةً فَأَنَا أَكْتُبُهَا لَهُ حَسَنَةً مَا لَمْ يَعْمَلْ، فَإِذَا عَمِلَهَا فَأَنَا أَكْتُبُهَا بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا، وَإِذَا تَحَدَّثَ بِأَنْ يَعْمَلَ سَيِّئَةً فَأَنَا أَغْفِرُهَا لَهُ مَا لَمْ يَعْمَلْهَا، فَإِذَا عَمِلَهَا فَأَنَا أَكْتُبُهَا لَهُ بِمِثْلِهَا. وَقَالَ رَسُولُ اللهِ (ص): قَالَتِ الْمَلَائِكَةُ: رَبِّ! ذَاكَ عَبْدُكَ يُرِيدُ أَنْ يَعْمَلَ سَيِّئَةً وَهُوَ أَبْصَرُ بِهِ فَقَالَ: ارْقُبُوهُ، فَإِنْ عَمِلَهَا فَارْقُبُوا مَا لَمْ يَعْمَلْهَا، وَإِنْ تَرَكَهَا فَارْقُبُوا مَا لَمْ يَعْمَلْهَا. وَأَقْبَلَ رَسُولُ اللهِ (ص): إِذَا أَحْسَنَ أَحَدُكُمْ إِسْلَامَهُ فَكُلُّ حَسَنَةٍ يَعْمَلُهَا تُكْتَبُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ، وَكُلُّ سَيِّئَةٍ يَعْمَلُهَا تُكْتَبُ لَهُ بِمِثْلِهَا حَتَّى يَلْقَى اللهُ.


Maksud: “Allah ‘Azza wa Jalla berfirman: “Apabila hambaKu berkata akan berbuat kebajikan, Aku tulis baginya (pahala) satu kebajikan, sekalipun belum dilaksanakannya. Tetapi apabila dilaksanakannya, Aku tulis untuknya (pahala) sepuluh kebajikan. Apabila dia berkata akan berbuat kejahatan, Aku ampuni dia selama belum dilaksanakannya. Apabila dilaksanakannya, Kutulis untuknya balasan satu kejahatan. Sabda Rasulullah s.a.w. selanjutnya: “Malaikat berkata: Wahai Tuhan! Inilah hambaMu, dia bermaksud hendak berbuat kejahatan (padahal Allah melihat).” Jawab Allah, “Amatilah dia! Jika dilaksanakannya, tuliskan baginya balasan yang setimpal. Tetapi jika tidak dilaksanakannya, tuliskan baginya pahala satu kebajikan, kerana dia takut kepadaKu.” Rasulullah s.a.w. melanjutkan pula sabdanya, “Apabila keislaman kamu lebih meningkat, maka setiap kebajikan yang dilakukannya ditulis (pahalanya) sepuluh sampai tujuh ratus ganda. Dan setiap kali dia melakukan kejahatan ditulis (balasannya) setimpal dengan kejahatannya itu sampai dia mati.”

1.5.6 Unsur Keenam: Rasa Malu (*Hayā'*)

Hayā' merupakan maqam pertama daripada *maqām* golongan *muqarrabīn* seperti sifat taubat yang merupakan *maqām* pertama daripada

¹⁷⁵ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Īmān”, “Bāb Idhā Hama al-‘Abd Bihasanah Katabat wa Idhā Hama Bisayyah lam Taktub”, h. 699-700 (Hadith no. 336).

maqām golongan *muttaqīn*.¹⁷⁶ *Hayā'* (malu) merupakan persoalan hati yang menunjukkan kesempurnaan sifat manusia. Ia menanamkan sifat lemah-lembut, hormat-menghormati serta berkeperibadian tinggi sebagaimana yang telah digariskan dalam al-Qur'an¹⁷⁷. Dhū al-Nūn al-Miṣrī pernah mengatakan bahawa, “malu bererti bahawa engkau merasakan kegentaran dalam hatimu, sangat takut akan dan menyedari keburukan-keburukan yang telah engkau lakukan di hadapan Allah S.W.T di waktu yang lalu.”¹⁷⁸ Apabila dinisbahkan di dalam kehidupan manusia, rasa malu akan menyedarkan kelemahan diri, kurang ikhlas dalam hati, tidak jujur dalam beribadat serta lahirnya perasaan insaf akibat jumlah hutang ibadat yang harus dibayar kepada Allah S.W.T. terutamanya hutang solat yang sering ditinggalkan oleh manusia. Firman Allah S.W.T.:


 وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تُسْرُوبُونَ وَمَا تُعْلِنُونَ

Maksud: “Dan Allah mengetahui apa yang kamu rahsiakan dan apa yang kamu lahirkan.”

(Al-Naḥl (16): 19)

Sifat *hayā'* (malu) merupakan penghalang bagi manusia dalam melakukan larangan Allah S.W.T. Walaupun malu merupakan antara sifat yang terpuji, namun begitu sifat malu manusia adakalanya tidak kena pada tempatnya. Kadangkala manusia merasa malu untuk melakukan kebaikan seperti malu bertanya untuk mengetahui sesuatu perkara, malu untuk

¹⁷⁶ Al-Ghazālī (1986), *op.cit.*, h. 57-58.

¹⁷⁷ Jaafar Salleh (1996), *Bagaimana Membina Wibawa dan Personaliti Muslim*, Kuala Lumpur: Melindo Publication, h. 277.

¹⁷⁸ Al-Qusyairī (2001), *Risalah Sufi Al-Qusyairi*, Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa, h. 285.

memberi pandangan dan sebagainya tetapi apabila melakukan perkara yang menyalahi perintah Allah S.W.T., seolah-olah perasaan malu itu hilang begitu sahaja dalam dirinya. Manusia perlu merasa malu apabila manusia lain mengerjakan solat tetapi mereka pula berpeleseran tidak tentu hala tujunya. Manusia harus merasa malu apabila manusia lain sibuk ke masjid tetapi mereka menghabiskan masa mereka di pasar malam, sedangkan masjid hanya beberapa langkah di hadapan mereka. Di sinilah rohani manusia perlu dibentuk kerana perasaan malu ini sekiranya dihayati ‘makna’nya boleh memberi bimbingan kepada manusia ke jalan yang lurus, benar lagi diredhai oleh Allah S.W.T.

Oleh itu, penghayatan manusia tentang sifat malu harus dipertingkatkan. Apabila manusia malu akibat lalai dalam mengerjakan solat serta timbulnya kesedaran betapa lemahnya manusia ini, ia sedikit sebanyak dapat membantu manusia mendirikan solat dengan sempurna. Ini kerana sifat malu dapat membangkitkan roh solat kerana Allah S.W.T. di dalam diri manusia¹⁷⁹. Rasulullah s.a.w. bersabda:¹⁸⁰

عمران بن حُصَيْن قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ (ص): الْحَيَاءُ لَا يَأْتِي إِلَّا بِخَيْرٍ.

Maksud: Dari ‘Imrān bin Ḥuṣain katanya: Nabi s.a.w. bersabda: “Sifat malu tidak akan mendatangkan sesuatu, kecuali kebaikan.”

¹⁷⁹ Al-Ghazālī (1967), *op.cit.*, h. 217.

¹⁸⁰ Al-Bukhārī & Muslim (t.t), *al-Lu’lu’ wa al-Marjān*, Juz.1, (taḥqīq): ‘Abd al-Bāqī, Muḥammad Fu’ād, “Kitāb al-Īmān”, “Bāb Sha’b al-Īmān”, Kaherah: ‘Īsā al-Bābī al-Ḥalabī, h. 9 (Hadith no. 25).

Inilah unsur-unsur solat yang harus dimiliki oleh manusia untuk membentuk solat yang sempurna dan keenam-enam unsur ini haruslah disertai dengan tiga elemen iaitu sifat ikhlas, iman dan perasaan yakin kepada Allah S.W.T.¹⁸¹ Tanpa ketiga-tiga elemen ini, solat yang ditunaikan tidak dapat dihayati dengan sepenuhnya oleh manusia yang mengerjakannya. Menurut para ilmuwan Islam, solat meliputi empat perkara iaitu “dimulai dengan ILMU, mendirikannya dengan perasaan MALU, menunaikannya dengan PENGAGUNGAN dan PENGHORMATAN dan menyudahinya dengan rasa TAKUT”¹⁸². Oleh itu, manusia haruslah mendidik rohani mereka agar rohani manusia sentiasa sehati dengan unsur-unsur yang akan menjiwai solat mereka dengan penuh sempurna di sisi Allah S.W.T.

1.6 KEISTIMEWAAN SOLAT SEBAGAI RANGKA PENYUCIAN HATI

Solat memiliki pelbagai keistimewaan. Allah S.W.T. tidak menfardukan solat kepada manusia melainkan bagi memberi peluang kepada manusia untuk memiliki seberapa banyak ganjaran yang ditawarkan oleh Allah S.W.T. melalui solat ini. Rasulullah s.a.w. bersabda:¹⁸³

مَنْ حَافِظَ عَلَى الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ رُكُوعِهِنَّ وَسُجُودِهِنَّ وَوَضُوءِهِنَّ
وَمَوَاقِيَتِهِنَّ وَعَلِمَ أَنَّهُنَّ حَقٌّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ دَخَلَ الْجَنَّةَ أَوْ قَالَ : وَحَرَّمَ عَلَى
النَّارِ.

¹⁸¹ Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 275.

¹⁸² Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 104.

¹⁸³ Aḥmad bin Ḥanbal (1991), *op.cit.*, Juz.6, h. 372 (Hadith No. 18373); ‘Allūsh (1999), *al-Jāmi’ Fī Ahādīth al-‘Ibādah*, Juz.1, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Farḍ al-Ṣalāh”, Beirut: Dār Ibn Hazm, h. 397 (Hadith no. 1814).

Maksud: “Sesiapa memelihara benar-benar solat lima, rukuknya, sujudnya, wuduknya, waktunya serta meyakini bahawa solat itu dari Allah, masuklah dia ke syurga atau wajiblah baginya syurga, atau Nabi berkata, haramlah dia di atas api neraka.”

Rasulullah s.a.w. bersabda lagi:¹⁸⁴

خَمْسُ صَلَوَاتٍ افْتَرَضَهُنَّ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ، مَنْ أَحْسَنَ وَضُوءَهُنَّ
وَصَلَّاهُنَّ لَوَقْتِهِنَّ وَأَتَمَّ رُكُوعَهُنَّ وَسُجُودَهُنَّ وَخَشُوعَهُنَّ، كَانَ لَهُ عَلَى
اللَّهِ عَهْدٌ أَنْ يَغْفِرَ لَهُ، وَمَنْ لَمْ يَفْعَلْ فَلَيْسَ لَهُ عَلَى اللَّهِ عَهْدٌ، إِنْ شَاءَ غَفَرَ
لَهُ، وَإِنْ شَاءَ عَذَّبَهُ.

Maksud: “Lima solat telah difardukan Allah S.W.T., sesiapa memperelokkan wuduknya, mengerjakan solat di waktunya, menyempurnakan rukuknya, sujudnya dan khusyuknya, adalah bagi Allah akan janji mengampuninya. Dan sesiapa yang tidak berbuat demikian, tiadalah bagi Allah janji mengampuninya. Jika Allah kehendaki, Allah akan mengampuninya, jika Allah menghendaki, Allah akan mengazabnya.”

Solat mempunyai kedudukan yang istimewa melebihi ibadat-ibadat lain kerana solat merupakan tunjang dari semua ibadat yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupan mereka¹⁸⁵. Keistimewaan-keistimewaan solat boleh dilihat dalam empat aspek iaitu rupa, hakikat, roh solat itu sendiri, bacaannya, aspek kesihatan dan keistimewaan-keistimewaan yang lain. Semua keistimewaan ini adalah untuk memberi kemudahan kepada manusia agar mereka tidak mudah lalai dalam mendirikan solat serta sentiasa khusyuk dan tawaduk dalam menjalani ibadat kepadaNya.

¹⁸⁴ Abī Dāwud (2000), *op.cit.*, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bab al-Muhāfazah ‘Alā al-Ṣalāh”, h. 1254 (Hadith no. 425);

¹⁸⁵ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 339.

1. Solat Ibadat Yang Pertama Difardukan

Apabila meneliti sejarah “fardu-fardu” yang telah difardukan, nyatalah bahawa solat merupakan ibadat yang pertama difardukan oleh Allah S.W.T. kepada RasulNya, di permulaan wahyu yang telah diwahyukan sebelum diperintahkan fardu-fardu dari ibadat-ibadat yang lain¹⁸⁶. Ini berlaku pada tahun ke-12 dari kenabian di mana pada malam Mikraj Nabi s.a.w. itu, solat diwajibkan atas umat Nabi Muhammad s.a.w.¹⁸⁷ Dalam sebuah hadith daripada Anas bin Malik menjelaskannya:¹⁸⁸

فُرِضَتْ عَلَى النَّبِيِّ (ص) لَيْلَةَ أُسْرِي بِهِ الصَّلَوَاتُ خَمْسِينَ، ثُمَّ نُقِصَتْ
حَتَّى جُعِلَتْ خَمْسًا، ثُمَّ نُودِيَ: يَا مُحَمَّدُ! إِنَّهُ لَا يُبَدَّلُ الْقَوْلُ لَدَيَّ وَإِنَّ لَكَ
بِهَذِهِ الْخَمْسِ خَمْسِينَ.

Maksud: “Difardukan solat atas Nabi s.a.w. pada malam Baginda diisra’kan itu lima puluh waktu kemudian dikurangi sehingga ditetapkan lima. Lantas Nabi diseru, ya Muhammad! Sesungguhnya perkataan di sisiKu tidak dapat diubah lagi, dan sesungguhnya bagi engkau dengan solat yang lima waktu ini (dinilai sama) dengan lima puluh waktu.”

2. Solat Tiang Agama

Islam melalui sumber ajarannya, al-Qur’an mahupun al-Sunnah amat menitikberatkan tentang solat. Dalam Islam, solat merupakan perintah yang sangat diutamakan, kewajipan yang harus ditunaikan serta diancam bagi mereka yang meninggalkannya¹⁸⁹. Ia adalah tiang agama, kunci syurga,

¹⁸⁶ Al-Khīn, Muṣṭafā, Al-Bughā, Muṣṭafā, *et.al.*, (2003), *op.cit.*, h. 101.

¹⁸⁷ H. Sulaiman Rasjid (1976), *Fiqh Islam*, cet.18, Jakarta: Penerbit Attahiriyah, h. 64.

¹⁸⁸ Al-Tirmidhī (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Jāa: Kam Farḍ Allāh ‘Alā ‘Ibādihi min al-Ṣalāh”, h. 1657-1658 (Hadith no. 213); Al-Nasāī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Farḍ al-Ṣalāh wa Zakara Ikhtilāf al-Nāqilīn fī Isnād Ḥadīth Anas bin Mālik r.a. wa Ikhtilāf Alfāzuhum fīhi”, h. 2115 (Hadith no. 449, 450).

¹⁸⁹ Ibn Qudāmah (1998), *op.cit.*, h. 25; Ibn Qudāmah (1997), *op.cit.*, h. 27.

amalan yang paling baik dan merupakan perbuatan yang pertama akan dihisab pada hari kiamat kelak¹⁹⁰. Rasulullah s.a.w. bersabda:¹⁹¹

الصَّلَاةُ عِمَادُ الدِّينِ. مَنْ أَقَامَهَا فَقَدْ أَقَامَ الدِّينَ وَمَنْ تَرَكَهَا فَقَدْ هَدَمَ الدِّينَ.
Maksud: “Solat itu tiang agama. Sesiapa mendirikan solat, sesungguhnya ia telah mendirikan agama dan sesiapa meruntuhkan solat, sesungguhnya ia telah meruntuhkan agama.”

Rasulullah s.a.w. bersabda lagi:¹⁹²

رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ، وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ، وَذِرْوَةُ سَنَامِهِ الْجِهَادُ.

Maksud: “Kepala urusan (agama) itu ialah Islam, tiang-tiangnya ialah solat dan puncak (kehebatan)nya ialah jihad di jalan Allah S.W.T.”

3. Difardukan Di Malam Mikraj Di Langit

Solat ialah ibadat terpenting yang pertama diwajibkan oleh Allah S.W.T. ke atas orang-orang Islam sebelum diwajibkan berpuasa, menunaikan zakat dan haji. Solat lima waktu mula diperintahkan secara langsung kepada Nabi Muhammad s.a.w. serta umatnya pada malam Israk dan Mikraj, kira-kira setahun sebelum peristiwa Hijrah Nabi s.a.w. ke Kota Yathrib (Madinah)¹⁹³. Selain ibadat solat, seluruh ibadat lain diperintahkan oleh Allah S.W.T. kepada Jibril untuk disampaikan kepada Nabi Muhammad

¹⁹⁰ Al-Burusawī (t.t), *Tafsīr Rūḥ al-Bayān*, Juz.7, Beirut: Dār al-Fikr, h. 79.

¹⁹¹ Al-Bayḥāqī (1990), *op.cit.*, Juz.3, “Bāb Fī al-Ṣalāh”, h. 3 (Hadith No. 2807); Ibn Hājar al-‘Asqalānī (1979), *Talkhīs al-Ḥabīb Fī Takhrīj Ahādīth al-Rāfi‘ī al-Kabīr*, (taḥqīq): Sya’ban Muḥammad Ismā‘īl, Juz.1-2, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Auqāt al-Ṣalāh”, Kaherah: al-Kuliyyat al-Azhariyyah, h. 183.

¹⁹² Al-Tirmidhī (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Īmān”, “Bāb Mā Jāa Fī Ḥurmat al-Ṣalāh”, h. 1915 (Hadith no. 2616).

¹⁹³ Abū Jayyib, Sa’di (1999), *Mawsū’ah al-Ijmā’ Fī al-Fiqh al-Islāmī*, Juz.2, Beirut: Dār al-Fikr al-Ma’āshir, h. 632.

s.a.w. Ini menunjukkan bahawa ibadat solat merupakan suatu ibadat yang luar biasa, terhormat dan sangat dimuliakan oleh Allah S.W.T.

4. Wasiat Terakhir Nabi Muhammad s.a.w. Dan Nabi-Nabi Yang Lain

Sepanjang perjalanan kehidupan Nabi s.a.w., tidak dapat dinafikan, Baginda S.A.W. telah terlalu banyak berkorban untuk Islam dan umatnya. Tidak hairanlah, di ambang kewafatan Baginda s.a.w., Baginda s.a.w. masih lagi memikirkan umatnya dan perkara-perkara yang berkaitan dengan umatnya terutama solat lima waktu ini¹⁹⁴. Oleh itu, wajarlah bagi manusia agar sentiasa menyucikan hati mereka supaya tidak lalai dan lupa akan kewajipan mereka terhadap solat yang telah diringankan oleh ketakutan Nabi s.a.w. akan ketidakmampuan umatnya untuk menunaikannya. Rasulullah s.w.w. bersabda:¹⁹⁵

مَثَلُ الْبَيْتِ الَّذِي يُذَكَّرُ اللهُ فِيهِ، وَالْبَيْتِ الَّذِي لَا يُذَكَّرُ اللهُ فِيهِ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ.

Maksud: “Perumpamaan rumah yang disebut nama Allah di dalamnya, dengan rumah yang tidak pernah disebut nama Allah di dalamnya ialah seperti orang yang hidup dan orang mati.”

¹⁹⁴ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 509-510.

¹⁹⁵ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Istihbāb Ṣalāh al-Nāfilah fī Baitihī wa Jawāzuhā fī al-Masjid wa Sawā’ fī haza al-Rātibah wa ghairihā, illa al-Sha’āiri al-Zāhirah: wa hiya al-‘Aid wa al-Kusūf wa al-Istisqā’ wa al-Tarāwikh, wa kaza mā la Yataattī fī ghair al-Masjid ka Tahiyyat al-Masjid au Yandib Kaunuhu fī al-Masjid wa hiya Raka’atā al-Ṭawāf”, h. 800-801 (Hadith no. 1823).

5. Solat Merupakan Ibadat Yang Pertama Dihisab Pada Hari Kiamat

Kepentingan dan kewajipan solat kepada manusia tidak boleh dinafikan lagi kerana solat tidak boleh diganti bagi orang yang meninggalkannya. Dalam keadaan apa pun, solat tetap wajib dilakukan sesuai dengan kemampuan seseorang untuk melaksanakannya¹⁹⁶. Bagi mereka yang mampu, tunaikanlah solat dengan sempurna tetapi bagi golongan yang tidak mampu, Allah S.W.T. telah memberi kelonggaran dan keringanan bagi golongan-golongan ini seperti solat dalam keadaan duduk, baring, menggunakan mata dan sebagainya¹⁹⁷. Hal ini berbeza dengan ibadat-ibadat yang lain, contohnya puasa di mana seseorang yang tidak mampu berpuasa boleh diganti dengan membayar *fidyah*.¹⁹⁸ Manakala ibadat haji pula, bagi mereka yang tidak berkemampuan, ia boleh diwakilkan kepada orang lain untuk menunaikannya¹⁹⁹. Kepentingan solat dapat dilihat daripada hadith Nabi s.a.w.:²⁰⁰

أَوَّلُ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الصَّلَاةَ، فَإِنْ صَلَّحَتْ صَلَّحَ لَهُ سَائِرُ عَمَلِهِ، وَإِنْ فَسَدَتْ فَسَدَ سَائِرُ عَمَلِهِ.

Maksud: “Amalan yang mula-mula dihisab dari seseorang hamba di hari Kiamat ialah solatnya. Jika solat diterima, diterimalah amalan-amalan yang lain, jika solatnya ditolak (tidak diterima), ditolaklah amalan-amalan yang lain.”

¹⁹⁶ Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 81.

¹⁹⁷ *Ibid.*, h. 169.

¹⁹⁸ Al-Suyūṭī (t.t), *al-Ashbah wa al-Nazā‘ir fī Qawā‘id wa Furu’ Fiqh al-Shafi’iyyah*, t.t.p: Dār Iḥyā’ al-Kutub al-‘Arabiyyah, h. 474; Al-Kahillani, Muhammad bin Ismail (t.t), *Subul al-Salam*, Jil.1, Bandung: t.p., h. 162.

¹⁹⁹ Al-Kahillani, Muhammad bin Ismail (t.t), *op.cit.*, h. 181.

²⁰⁰ Al-‘Allūsh (1999), *op.cit.*, Juz.1, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Farḍ al-Ṣalāh”, h. 400-401 (Hadith no. 1824).

Rasulullah s.a.w. juga bersabda:²⁰¹

إِنَّ أَوَّلَ مَا افْتَرَضَ اللَّهُ تَعَالَى عَلَى النَّاسِ مِنْ دِينِهِمُ الصَّلَاةُ، وَأَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ عَلَيْهِ الْعَبْدُ الصَّلَاةُ، يَقُولُ اللَّهُ : انظُرُوا فِي صَلَاةِ عَبْدِي فَإِنْ كَانَتْ تَامَّةً كُنْتَبَتْ تَامَّةً وَإِنْ كَانَتْ نَاقِصَةً قَالَ: انظُرُوا هَلْ لَهُ مِنْ تَطَوُّعٍ؟ فَإِنْ وَجَدَ لَهُ تَطَوُّعٌ تَمَّتِ الْفَرِيضَةُ مِنَ التَّطَوُّعِ.

Maksud: “Sesungguhnya yang pertama difardukan oleh Allah atas manusia dari agama mereka ialah solat dan yang pertama pula dihisab dengannya ialah solat juga. Dan Allah berkata: Periksalah solat hambaKu ini, maka jika solatnya sempurna tuliskan sempurna, dan jika kurang, berkatalah Allah S.W.T.: Adakah hambaKu itu melakukan solat *tatawwu*’ (solat sunat), kalau ada sempurna ialah solat yang fardu itu kerana solat sunatnya itu.”

6. Solat Merupakan Syiar Utama Islam dan Sekuat-kuat Tali

Perhubungan Antara Hamba Dengan Allah S.W.T.

Solat dalam Islam merupakan pertalian secara langsung antara hamba dengan Allah S.W.T. tanpa perantaraan sama ada manusia biasa, golongan ulama’ dan sebagainya²⁰². Dalam hubungan ini, manusia adalah bebas daripada sebarang perantaraan dan tempat kerana semua tempat yang suci dan bersih boleh digunakan untuk menunaikan ibadat ini kepada Allah S.W.T. Tiada tempat khusus yang diwajibkan oleh Allah S.W.T. untuk menunaikannya asalkan solat yang didirikan ikhlas kerana Allah S.W.T. Firman Allah S.W.T.:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

²⁰¹ *Ibid.*, h. 397 (Hadith no. 1813).

²⁰² Husain, Akbar (2006), *op.cit.*, h. 125.

Maksud: “Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu tentang Aku, maka (jawablah) bahawasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepadaKu, maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintahKu) dan hendaklah mereka beriman kepadaKu, agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

(Al-Baqarah (2): 186)

Rasulullah s.a.w. juga bersabda:²⁰³

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَكَثِّرُوا الدُّعَاءَ.

Maksud: “Sedekat-dekat hamba kepada Tuhannya ialah di kala hamba itu sedang sujud (di hadapan Allah S.W.T.), oleh itu perbanyakkanlah doa dalam sujud”.

Solat juga merupakan syi'ar atau lambang keagamaan paling tinggi, mulia dan agung dalam Islam. Oleh itu, setiap manusia yang telah mencapai umur akil baligh dan tidak gila wajib menunaikan solat sebagaimana yang telah diperintahkan oleh Allah S.W.T. kepada mereka²⁰⁴. Sebagai manusia yang sempurna akal dan pancaindera, mereka perlu mengakui akan kepelbagaian nikmat Allah S.W.T. yang diberikan secara percuma kepada mereka. Mereka harus bersyukur kepadaNya dengan mendirikan solat iaitu ibadat yang sangat disukai oleh Allah S.W.T. Tiada pengecualian dalam menunaikan solat kepada mereka yang beragama Islam kecuali 3 golongan

²⁰³ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Yuqāl Fī al-Rukū' wa al-Sujūd?”, h. 754 (Hadith no. 1083). Abī Dāwūd, *op.cit.*, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Du‘ā' Fī al-Rukū' wa al-Sujūd”, h. 1288 (Hadith no. 875).

²⁰⁴ Al-Jazāiri (1976), *op.cit.*, h. 192-193.

iaitu golongan kanak-kanak, tidak sempurna akal dan gila²⁰⁵. Namun begitu, Rasulullah S.A.W. pernah bersabda:²⁰⁶

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَأَضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ
أَبْنَاءُ عَشْرِ سِنِينَ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ.

Maksud: “Perintahkanlah anak-anak kalian untuk mengerjakan solat jika mereka telah mencapai usia 7 tahun. Pukullah mereka kerana meninggalkannya, jika mereka telah mencapai usia 10 tahun, dan pisahkanlah mereka dari tempat tidur.”

7. Solat Martabat Paling Sempurna Dalam Menghambakan Diri Kepada Allah

Islam sebagai agama yang tulen menjadikan solat antara salah satu daripada Rukun Islam yang lima dengan diwajibkan ke atas setiap umatnya supaya mendirikan solat lima waktu sehari semalam. Solat bukan sahaja mendidik rohani dan menyucikan hati manusia tetapi solat juga mendidik lidah serta anggota fizikal manusia yang lain ke arah kesucian dan kemuliaan dalam memperhambakan diri kepada yang menjadikannya²⁰⁷. Perhambaan diri di dalam solat bukanlah sama seperti perhambaan diri manusia kepada manusia yang lain, tetapi ia telah disusun dengan sempurna dalam menghasilkan martabat *'ubūdiyyah* yang sebenar-benarnya kepada Allah S.W.T. melalui perkataan, perbuatan, akal dan hati manusia apabila kesemuanya menjadi satu ketika mendirikan solat. Inilah konsep perhambaan sebenar yang lahir bukan secara paksaan tetapi atas dasar betapa kerdil dan

²⁰⁵ Abū Jayyib, Sa'di (1999), *op.cit.*, h. 634.

²⁰⁶ Abī Dāwūd, *op.cit.*, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Matā Yu'mar al-Ghulām bi al-Ṣalāh”, h. 1259 (Hadith no. 495).

²⁰⁷ Mustafa 'Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 79.

hinanya manusia apabila berhadapan dengan Allah S.W.T.²⁰⁸ Rasulullah s.a.w. bersabda:²⁰⁹

إِنَّ الرَّجُلَ إِذَا قَامَ يُصَلِّيَ أَقْبَلَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِوَجْهِهِ، حَتَّى يَنْقَلِبَ أَوْ يُحْدِثَ
حَدَّثَ سُوءٍ.

Maksud: “Sesungguhnya seorang lelaki itu apabila dia memasuki ke dalam solatnya, maka Allah S.W.T. pun berhadap kepadanya dengan MukaNya, maka Dia tidaklah berpaling daripadanya sehingga lelaki itu berpaling daripadaNya atau sehingga hatinya bercakap (memikir dan mengkhayalkan) keburukan.”

8. Solat Merupakan Jaminan Masuk Syurga

Tiada di kalangan manusia yang tidak menginginkan syurga Allah S.W.T. dan solat merupakan medium utama untuk mencapai destini akhir manusia tersebut. Bagi mereka yang beriman dan meyakini janji Allah S.W.T., syurga merupakan matlamat jangka panjang dalam kehidupan dunia yang serba singkat dan sementara ini. Untuk memperoleh syurga, solat yang didirikan hendaklah sempurna, khusyuk dan bersungguh-sungguh seolah-olah itulah solat yang terakhir dalam hidupnya²¹⁰. Ini kerana, solat merupakan *nūr* (cahaya) serta berkat dan seseorang yang bersolat, sentiasa berjalan di atas landasan cahaya dan makrifat.²¹¹ Inilah yang harus dilakukan kerana anak kunci syurga ialah solat dan solat yang dilakukan perlulah benar-benar sempurna dan mampu menjadi benteng daripada segala perbuatan keji

²⁰⁸ Al-Khīn, Muṣṭafā, Al-Bughā, Muṣṭafā, *et.al.*, (2003), *op.cit.*, h. 99.

²⁰⁹ Ibn Mājah (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Muṣallī Yatanakhhkam”, h. 2537 (Hadith no. 1023).

²¹⁰ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 182-183.

²¹¹ Hussayn, Muḥammad (1998), *al-Ashrah al-Ṭayyibah Ma’a al-Aulād wa Tarbiyātihim*, Kaherah: Dār al-Tauzī’ wa al-Nashr al-Islāmiyyah, h. 191.

dan mungkar. Terdapat banyak dalil daripada al-Qur'an mahupun hadith yang menyatakan keistimewaan solat ini antaranya firman Allah S.W.T.:

وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴿٩﴾ أُولَٰئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ ﴿١٠﴾

Maksud: “Dan orang-orang yang memelihara solatnya. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi.”

(Al-Mu'minūn (23): 9-10)

Rasulullah s.a.w. juga bersabda:²¹²

يَعَجَبُ رَبُّكَ مِنْ رَاعِيٍ غَنَمٍ فِي رَأْسِ شَطِئَةِ الْجَبَلِ يُؤَدِّنُ بِالصَّلَاةِ وَيُصَلِّي، فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ : انظُرُوا إِلَى عَبْدِي هَذَا، يُؤَدِّنُ وَيُقِيمُ الصَّلَاةَ يَخَافُ مِنِّي، قَدْ غَفَرْتُ لِعَبْدِي وَأَدْخَلْتُهُ الْجَنَّةَ.

Maksud: “Tuhan kamu merasa luar biasa terhadap seorang pengembala kambing yang berada di belahan bukit, dia azan untuk solat dan dia bersolat, maka lalu Allah S.W.T. berfirman, “Kamu perhatikanlah kepada hambaKu ini, dia azan dan bersolat, dia takut kepadaKu. Sungguh Aku telah mengampunkan (segala) dosa hambaKu itu dan Aku masukkan dia ke dalam syurga.”

Rasulullah s.a.w. bersabda lagi:²¹³

اتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ، وَصَلُّوا خَمْسَكُمْ، وَصُومُوا شَهْرَكُمْ، وَأَدُّوا زَكَاةَ أَمْوَالِكُمْ وَأَطِيعُوا ذَا أَمْرِكُمْ، تَدْخُلُوا جَنَّةَ رَبِّكُمْ.

Maksud: “Bertakwalah kepada Allah, Tuhan kamu, kamu solat lima waktu, kamu berpuasa Ramadhan, kamu menunaikan zakat harta dan kamu mentaati pemimpin, kamu akan dimasukkan ke dalam syurga.”

²¹² Al-Nasāī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Adhān li man Yuṣallī Waḥdah”, h. 2129 (Hadith no. 667).

²¹³ Al-Tirmidhī (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Ṣalāh”, “Bāb Mā Dhazakara Fī Faḍl al-Ṣalāh”, h. 1706 (Hadith no. 616).

9. Solat Sebagai Medan Mencari Ketenangan

Oleh kerana solat itu sendiri merupakan zikir dan doa, maka solat merupakan medan yang sesuai untuk mencari ketenangan dalam diri manusia. Ketenangan adalah suatu nikmat yang amat penting dalam kehidupan manusia. Dengan adanya ketenangan, manusia dapat mendirikan solat dengan khusyuk, dapat bergaul dengan masyarakat di sekelilingnya dengan baik, dapat menjalankan tugas dengan sempurna dan dapat juga menyumbang kepada kesihatan yang baik²¹⁴. Ketenangan lawannya kegelisahan²¹⁵, maka apabila timbulnya sesuatu yang menggelisahkan hati, bersolatlah dan mohonlah pertolongan daripada Allah S.W.T. untuk memperoleh ketenangan tersebut. Ini kerana Allah S.W.T. menurunkan *sakinah* kepada manusia yang ingat kepadaNya sahaja dan ia merupakan bahan santapan rohani yang sebenar sama ada di dunia mahupun di akhirat kelak²¹⁶. Firman Allah S.W.T.:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ



Maksud: “(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan mengingati Allah. Ketahuilah, dengan mengingati Allah itu, tenang tenteramlah hati manusia”.

(Al-Ra‘d (13): 28)

Rasulullah s.a.w. juga bersabda:²¹⁷

يَا بِلَالُ! أَرْحَنَّا بِالصَّلَاةِ.

²¹⁴ Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 289.

²¹⁵ Ilyas Mohammad Umar (2007), *op.cit.*, h. 25.

²¹⁶ Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 286.

²¹⁷ Aḥmad bin Ḥanbal (1991), *op.cit.*, Juz.9, h. 39 (Hadith No. 23149).

Maksud: “Wahai Bilāl! Tenangkanlah (hati) kami dengan solat”.

10. Solat Menghapuskan Dosa dan Kesalahan

Rasulullah s.a.w. bersabda:²¹⁸

أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بَبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ؟ قَالُوا: لَا يُبْقِي مِنْ دَرَنِهِ شَيْئًا، قَالَ: فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللَّهُ بِهِ الْخَطَايَا.

Maksud: “Adakah kamu semua mengetahui bagaimanakah andaikata benar-benar ada sebuah sungai di muka pintu rumah seseorang dari kamu semua lalu ia mandi dalam setiap harinya lima kali, apakah kamu semua berkata pada tubuhnya masih tertinggal kotorannya?” Para sahabat menjawab: “Sama sekali tidak tertinggal kotoran sedikit pun pada tubuhnya”. Baginda lalu bersabda: “Demikian itu pulalah perumpamaan solat lima waktu jikalau dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, Allah pasti menghapuskan segala dosa-dosanya”.

Solat merupakan “tempat mandi” bagi jiwa atau roh setiap muslim untuk mensucikan hatinya dari noda-noda dosa, kelalaian dan kesalahan²¹⁹. Dalam solat lima waktu inilah, manusia yang telah melakukan kesalahan mempunyai kesempatan untuk menyedarinya, membersihkan kesalahan dan dosanya, bermuhasabah dan kembali bertaubat kepada Allah S.W.T. Benteng rohani inilah yang sanggup melindungi dirinya dari menurut hawa nafsu,

²¹⁸ Al-Bukhārī (2000), *op.cit.*, “Kitāb Mawāqīt al-Ṣalāh”, “Bāb al-Ṣalāt al-Khams Kafārah”, h. 44 (Hadith no. 528); Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Masājid wa Mawāḍi’ al-Ṣalāh”, “Bāb al-Mashī ilā al-Ṣalāh Tamhā bihi al-Khaṭāyā wa Tarfa’ bihi al-Darajāt”, h. 782 (Hadith no. 1522).

²¹⁹ Al-Khīn, Muṣṭafā, Al-Bughā, Muṣṭafā, *et.al.*, (2003), *op.cit.*, h. 100; Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 71; Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 275; Mustafā ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 330.

kerakusan dan kelalaiannya terhadap Allah S.W.T. serta kehidupan akhirat²²⁰.

Solat juga mempunyai peranan penting yang dapat menghapuskan segala dosa dalam beberapa aspek iaitu; i) menghapuskan dosa yang sebelumnya; ii) menghapuskan dosa harian; dan iii) menghapuskan dosa antara suatu solat dengan solat yang menyusulnya²²¹. Perkara ini bukanlah suatu gurauan mahupun mainan kata-kata semata-mata tetapi solat memang dapat membersihkan manusia biasa daripada segala dosa selain syirik (menyekutukan Allah) sekiranya manusia benar-benar yakin akan keistimewaan solat dan janji Allah S.W.T. kepada mereka yang ikhlas mendirikan solat kepadaNya²²². Ini dapat dibuktikan dengan pelbagai dalil daripada al-Qur'an dan hadith yang menyatakan tentang perkara ini antaranya firman Allah S.W.T.:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ
ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّكْرَيْنِ

Maksud: “Dan dirikanlah solat itu pada kedua tepi siang (pagi dan petang) dan pada bahagian permulaan daripada malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan (dosa) perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat.”

(Hūd (11): 114)

²²⁰ Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 78-81.

²²¹ Abdullah al-Qari Hj. Salleh (2007), *op.cit.*, h. 55.

²²² Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 232.

Rasulullah s.a.w. bersabda:²²³

لَا يَتَوَضَّأُ رَجُلٌ مُسْلِمٌ فَيُحْسِنُ الْوُضُوءَ، فَيُصَلِّيَ صَلَاةً، إِلَّا عُفِرَ لَهُ مَا
بَيْنَهُ وَبَيْنَ الصَّلَاةِ الَّتِي تَلِيهَا.

Maksud: “Tiadalah seseorang Islam yang berwuduk, lalu diperelokkan wuduknya itu, sesudah itu dia solat, nescaya diampuni Allah dosa-dosanya yang terjadi antara solatnya itu dengan solat berikutnya.”

Rasulullah s.a.w. bersabda lagi:²²⁴

الصَّلَوَاتُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ، وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ،
مُكْفَرَاتٌ مَا بَيْنَهُنَّ، إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ.

Maksud: “Solat-solat fardu yang lima dan solat Jumaat ke Jumaat (yang menyusul), juga berpuasa Ramadhan ke satu Ramadhan yang lain akan menghapus dosa-dosa di antaranya (dengan yang lain) selama menjauhi dosa-dosa besar (dosa besar tidaklah terhapus).”

11. Solat dan Kesihatan

Rasulullah s.a.w. bersabda:²²⁵

فَمُفْصَلٌ، فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً.

Maksud: “Bangunlah, maka bersolatlah kerana sesungguhnya solat itu penyembuh.”

Solat bukan sahaja melatih rohani manusia tetapi solat juga memberi kesihatan fizikal yang baik kepada manusia. Bentuk-bentuk gerakan dalam solat seperti berdiri, rukuk, sujud dan duduk antara dua sujud serta *tashahhud*

²²³ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṭahārah”, “Bāb Faḍl al-Wudū’ wa al-Ṣalāh ‘Uqubihī”, h. 719 (Hadith no. 540).

²²⁴ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṭahārah”, “Bāb al-Ṣalāt al-Khams wa al-Jumu’at ilā al-Jumu’at wa Ramaḍān ilā Ramaḍān Mukaffarāt limā bainahunna Mā Ijtanabat al-Kabāir”, h. 720 (Hadith no. 552); Al-Tirmidhī (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Salah”, “Bāb Mā Jāa Fī Faḍl al-Ṣalāt al-Khams”, h. 1658 (Hadith no. 214); Aḥmad bin Ḥanbal (1991), *op.cit.*, Juz.6, “Musnad Abī Hurairah”, h. 362 (Hadith No. 9208).

²²⁵ Ibn Mājah (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Ṭibb”, “Bāb al-Ṣalāh Shifā”, h. 2685 (Hadith no. 3458).

bukanlah suatu gerakan yang sia-sia. Allah S.W.T. yang menciptakan manusia dan Dia Maha Mengetahui akan segala perubahan yang berlaku pada manusia dalam kehidupan mereka. Sekiranya Allah S.W.T. menghendaki, tentu Dia akan menjadikan solat hanya dengan berdiri sahaja seperti solat jenazah atau rukuk dan sujud sahaja. Namun, Allah S.W.T. mengurniakan gerakan yang pelbagai bentuk seperti berdiri, rukuk dan sujud untuk melatih fizikal manusia agar sentiasa cerdas apabila bermunajat kepadaNya²²⁶.

Antara keistimewaan-keistimewaan solat yang dapat dilihat dalam aspek kesihatan adalah seperti di dalam jadual berikut²²⁷:

Jadual 1.3: Pergerakan Dalam Solat dan Korelasinya Dengan Kesihatan Manusia.

Pergerakan Dalam Solat	Kesihatan
Solat Secara Keseluruhan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat memperbetul dan melancarkan peredaran darah. Semakin lancar peraliran darah, maka makin banyak darah membawa tenaga dan bekalan sekaligus makin banyak pengeluaran zat-zat beracun dalam makanan (tubuh) menerusi peluh panas, kentut dan pembuangan air besar atau kecil. 2. Dapat menambah tenaga dan kekuatan. Dengan pelbagai pergerakan dan dilakukan lima kali sehari semalam, maka zat-zat makanan, vitamin, enzim, oksigen dan lain-lain keperluan dapat dialirkan dengan lancar kepada organ-organ tubuh dan otot. 3. Melatih penumpuan melihat dan peredaran mata, di mana dia menggerakkan urat-urat mata yang halus lagi seni yang ada di sebahagian kepala untuk mencerahkan

²²⁶ Wasfī, Al-Haj Muḥammad (1995), *al-Qur'an wa al-Ṭibb*, (taḥqīq): Al-Tajābī, Bassām 'Abd al-Waḥḥab, cet.1, Beirut: Dār Ibn Hazm, h. 17; Mu'min Al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 27. Jalal Muhammad Syafi'i (2008), *op.cit.*, h. 253; Moh. Sholeh Imam Musbikin (2005), *op.cit.*, h. 185; Danial Zainal Abidin (2007), *op.cit.*, h. 278.

²²⁷ Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (2007), *op.cit.*, 194-214; Mu'min Al-Haddad (2007), *op.cit.*, h. 31-36; Moh. Sholeh Imam Musbikin (2005), *op.cit.*, h. 185-194 & 240-245; Imam Musbikin (2007), *op.cit.*, 276-280.

	<p>mata sehingga akhir hayat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Melatih dua daun telinga di kiri dan kanan serta urat-uratnya yang melebihi 200 urat yang seni serta gendang-gendang telinga beroperasi mendengar bacaan ayat-ayat suci dan lain-lain bacaan. 5. Melatih alat rasa pada lidah agar dapat beroperasi dengan baik ketika membaca sesuatu. 6. Dapat memanaskan badan. Gerakan dalam solat yang hampir berturut-turut membuatkan badan yang sejuk segera berubah menjadi panas dan menyegarkan serta dapat mempertahankan diri dari lelah, asma, batuk dan lain-lain. 7. Melatih pergerakan agar lembut dan lunak di mana dengan cara itu, ia dapat memperbaiki sistem sendi manusia. 8. Dapat meringankan dan mencergaskan badan. Menerusi gerakan 17 rakaat solat dalam sehari semalam, kedudukan urat menjadi betul dan berada di tempatnya. Bila kedudukannya betul, segala pergerakan menjadi ringan dan badan boleh bergerak cergas. 9. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti demam, sakit telinga, sakit mata, sakit tulang belakang dan kegemukan. Rasulullah s.a.w. bersabda:²²⁸ سَجَدَ وَجْهِي لِلَّذِي خَلَقَهُ وَصَوَّرَهُ وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَّرَهُ بِحَوْلِهِ وَقُوَّتِهِ Maksud: “Bersujud muka (diri) ku kepada Penciptanya, Pembentuknya dan Pembuka pendengaran dan penglihatannya, dengan daya dan kekuatannya.”
<p style="text-align: center;">Berdiri Tegak</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat melatih dan melegakan pernafasan. 2. Dapat menguatkan lutut dan pinggang. 3. Dapat melatih dada agar dalam keadaan selesa dan sihat. 4. Memelihara keelokan dan kekacakan manusia yang menjadi sebaik-baik makhluk Allah S.W.T. 5. Dapat membetulkan kedudukan tulang belakang agar tidak mudah bongkok dan mudah bergerak di masa tua. 6. Dapat membetulkan usus dan perut agar tidak menjadi buncit. 7. Memperoleh penyembuhan menerusi urutan ringan. Apabila tangan kanan memegang tangan kiri secara berulang-ulang, proses urutan ringan berlaku tanpa perlu mencari pusat-pusat refleksi. 8. Dapat memperbetulkan kedudukan urat saraf kaki dan perubahan urat yang berlaku menyebabkan mengalirnya darah menurut saluran-nya dengan lancar dan

²²⁸ Al-Tirmidhī (2000), *op.cit.*, “Abwāb al-Salah”, “Bāb Mā Jāa Mā Yaqūl Fī Sujūd al-Qur’ān”, h. 1703 (Hadith no. 580).

	<p>menambahkan kesegaran kaki untuk bergerak tanpa rasa kaku atau kebas.</p> <p>9. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti sakit pembuluh darah (bengkak betis) dan perut buncit.</p>
Rukuk	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat melatih dan melegakan pernafasan. 2. Memperoleh penyembuhan menerusi urutan ringan. Apabila kedua-dua belah tangan memegang kepada lutut secara berulang-ulang, proses urutan ringan berlaku tanpa perlu mencari pusat-pusat refleksi. 3. Melatih urat-urat lengan dan tangan menjadi kuat dan segar. 4. Membetulkan kedudukan urat saraf tengkuk dan leher. 5. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti lelah, gout (lutut), tekanan darah tinggi, sakit pembuluh darah (bengkak betis), sakit ruas tulang belakang, perut buncit, sakit kepala (migrain), sembelit dan kencing manis.
Iktidal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat melatih dan melegakan pernafasan. Pergerakan yang paling berkesan dalam solat bagi melatih pernafasan dan melegakannya ialah ketika bergerak dari atas ke bawah yang melibatkan bangun dari rukuk (iktidal), bangkit dari bersujud dan bangkit untuk bangun berdiri ke rakaat baru. 2. Dapat menguatkan urat dan sendi. 3. Membetulkan kedudukan urat saraf tengkuk dan leher. 4. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti gout (lutut) dan sakit pembuluh darah (bengkak betis).
Sujud	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat melatih dan melegakan pernafasan. 2. Membantu alat peraba atau penyentuh yang ada pada kulit ketika tangan memegang atau diletakkan ke tempat sujud. 3. Dapat memulihkan kesihatan mental. Apabila bersujud, mengakibat-kan lebih banyak darah yang mengandungi pelbagai zat yang sangat diperlukan oleh otak mengalir ke anggota badan yang terpenting ini (otak). Ia dapat melatih organ-organ bahagian kepala berjalan dengan lancar dalam memelihara kesihatan mental dan tubuh keseluruhannya. 4. Melatih urat-urat lengan dan tangan menjadi kuat dan segar. 5. Membetulkan kedudukan urat saraf tengkuk dan leher. 6. Menguatkan tulang belakang dan pinggang sekaligus membantu fungsi paru-paru menyedut dan menapis udara dan membantu fungsi jantung mengepam darah

	<p>agar berjalan dan beredar dengan lancar (sesudah sujud dan bangkit berdiri tegak).</p> <p>7. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti lelah, gout (lutut), buasir, tekanan darah tinggi, sakit pembuluh darah (bengkak betis), penyakit alat cerna, perut buncit, sakit kepala (migrain), sembelit dan kencing manis.</p>
<p>Duduk Antara Dua Sujud dan <i>Tashahhud</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat melembutkan otot sehingga dapat berfungsi dengan baik. 2. Dapat membetulkan kedudukan tulang belakang agar tidak mudah bongkok dan mudah bergerak di masa tua. 3. Memperoleh penyembuhan menerusi urutan ringan. Apabila kedua-dua belah tangan diletakkan ke atas hujung lutut (duduk antara dua sujud) dan betis kanan menindih betis kiri (<i>tashahhud</i>) secara berulang-ulang, proses urutan ringan berlaku tanpa perlu mencari pusat-pusat refleksi. 4. Dapat mencegah pelbagai penyakit seperti gout (lutut), buasir, kejang kaki, tangan dan paha serta mati pucuk (memperbanyakkan duduk di mana pengisian darah akan penuh dalam batang zakar).

(Sumber: Abdullah Al-Qari Hj. Salleh (2007), **160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkannya**, cet.1, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication, h. 189-217).

Inilah di antara keistimewaan-keistimewaan solat yang telah difardukan oleh Allah S.W.T. kepada manusia. Untuk mencapai kebahagiaan dan keredaan Allah s.w.t., solat harus dititik-beratkan dan dengan sifat Allah S.W.T. Yang Maha Pemurah, pelbagai keistimewaan yang boleh diperolehi oleh manusia apabila mendirikan solat. Oleh itu, setiap manusia haruslah menggunakan peluang yang telah dianugerahkan oleh Allah S.W.T. ini kerana dalam Islam, solat amat tinggi kedudukannya di sisi Allah S.W.T.

1.7 KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, seseorang yang mendirikan solat boleh dikelaskan kepada lima martabat iaitu; **pertama**, orang yang menzalimkan diri, mendirikan solat dalam serba kekurangan tentang wuduknya, waktu solatnya, rukun dan sunat-sunatnya; **kedua**, orang yang memelihara wuduk, waktu solat, rukun dan sunat-sunatnya akan tetapi solatnya penuh dengan was-was (dipenuhi oleh lintasan-lintasan hati yang sentiasa mengikuti bacaan dan perbuatan dalam solatnya; **ketiga**, orang yang memelihara wuduk, waktu solat, rukun dan sunat-sunatnya akan tetapi di dalam solatnya penuh dengan kecelaruan iaitu menolak perasaan was-was di luar solat; **keempat**, orang yang dapat menyempurnakan segala hak solat dan dapat menghadirkan hati untuk menyembah Allah; dan **kelima**, orang yang dapat menyempurnakan segala hak solat dan dapat menguasai hatinya serta meletakkannya di hadapan Allah S.W.T. di mana dia dapat memandang Allah S.W.T. dengan hatinya yang penuh rasa cinta dan kebesaran Allah S.W.T.

Apabila melihat kepada martabat-martabat di atas, persoalan tentang di manakah martabat solat seseorang perlu ditanya. Apabila manusia merasakan solat mereka masih di tahap pertama, perbaikilah dan bertaubatlah kerana Allah S.W.T. telah mengemukakan ancaman-ancaman yang berat terhadap orang yang meninggalkan solat dan kehidupan mereka pasti akan dikuasai oleh perasaan gelisah apabila tidak menunaikan perintah Allah S.W.T. ini. Firman Allah S.W.T.:

مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرٍ ﴿١٣﴾ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ ﴿١٤﴾

Maksud: “Apakah yang memasukkan kamu ke dalam Saqar (neraka)?” Mereka menjawab: “Kami dahulu tidak termasuk orang-orang yang mengerjakan solat.”

(Al-Muddaththir (74): 42-43)

Rasulullah s.a.w. juga pernah bersabda dan sabda Baginda s.a.w. ini wajar dijadikan pengajaran oleh manusia dalam mendirikan solat mereka:²²⁹

يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى سَمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ
الْآخِرُ يَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِبَ لَهُ، مَنْ يَسْأَلُونِي فَأَعْطِيَهُ، مَنْ
يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ.

Maksud: “Allah S.W.T. turun setiap malam ke langit dunia, iaitu kira-kira sepertiga malam yang akhir. Dia berfirman, “Siapa yang memohon kepadaKu, Aku perkenankan dan siapa yang meminta kepadaKu, Aku beri dan siapa yang memohon ampun kepadaKu, Aku ampuni dia.”

²²⁹ Al-Bukhārī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Tahajjud”, “Bāb al-Du‘ā’ wa al-Ṣalāh min Ākhir al-Layl”, h. 89 (Hadith no. 1145); Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb Ṣalāh al-Musāfirīn wa Qaṣaruhā”, “Bāb al-Targhīb fī al-Du‘ā’ wa al-Zikr fī Ākhir al-Layl wa al-Ijābah fīhi”, h. 797 (Hadith no. 1772); Abī Dāwūd (2000), *op.cit.*, Kitāb al-Taṭawwū”, “Bāb Ayy al-Layl Afḍal”, h. 1320-1321 (Hadith no. 1315).

BAB 2

NILAI-NILAI SPIRITUAL (*SPIRITUAL VALUE*) DALAM AL-QUR'AN SEBAGAI CARA MENANGANI PENYAKIT GELISAH

2.1 PENDAHULUAN

Al-Quran merupakan sumber rujukan utama umat Islam dan mereka wajib beriman terhadapnya. Rasulullah s.a.w. bersabda:²³⁰

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ مَادِبَةٌ اللَّهِ فَتَعَلَّمُوا مِنْ مَادِبَةٍ مَا اسْتَطَعْتُمْ، إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ هُوَ حَبْلُ اللَّهِ وَالنُّورِ الْمُبِينِ وَالشِّقَاءِ النَّافِعِ عَصِمَةَ لِمَنْ تَمَسَكَ بِهِ وَنَجَاةَ مَنْ تَبِعَهُ وَلَا يَعْوجُّ فَيَقُومُ وَلَا يَزِيغُ فَيَسْتَعْتَبُ وَلَا تَنْقُضِي عَجْرَ جَانِبِهِ وَلَا يَخْلُقُ مِنْ كَثْرَةِ الرَّدِّ فَاتْلُوهُ فَإِنَّ اللَّهَ يَأْجُرْكُمْ عَلَى تِلَاوَتِهِ بِكُلِّ حَرْفٍ عَشْرَ حَسَنَاتٍ أَمَا إِلَى لَا أَقُولُ لَكُمْ (الم حَرْفٌ وَلَكِنْ) أَلِفٌ حَرْفٌ وَ لَامٌ حَرْفٌ وَ مِيمٌ حَرْفٌ ثَلَاثُونَ حَسَنَةً.

Maksud: “Sesungguhnya al-Qur’an ini ialah hidangan dari Allah, terimalah hidanganNya seberapa yang mampu. Sesungguhnya, al-Quran ini tali Allah, cahaya yang terang dan penawar yang bermanfaat, pelindung bagi yang berpegang kepadanya, keselamatan bagi yang mengikutinya. Yang tergelincir akan ditegakkan, yang menyimpang akan diluruskan. Tidak habis-habis keajaibannya, tidak hilang keindahannya kerana banyak membacanya. Bacalah al-Quran kerana sesungguhnya Allah memberi ganjaran jika kamu membacanya setiap huruf sepuluh kebaikan. Ketahuilah, aku tidak mengatakan Alif, Lam, Mim itu satu huruf tetapi Alif, Lam dan Mim (yakni tiga huruf).”

Terdapat 58 ayat al-Qur’an yang menyebut perkataan *al-Qur’ān* dan ia ditulis dengan 25 perkataan *al-Qur’āna*, 22 perkataan *al-Qur’āni* serta 11

²³⁰ Al-Hākim al-Nīsābūrī (t.t), *Al-Mustadrak ‘Alā al-Ṣaḥīḥain Fī al-Ḥadīth*, Juz.1, “Kitāb Faḍā’il al-Qur’ān”, Riyadh: Maktabah wa Maṭābi’ al-Naṣ al-Ḥadīth, h. 555; Al-Bayḥāqī (1990), *Shā’b al-Īmān* (taḥqīq): Ibn Basyūnī Zaghlūl, Abī Ḥajar Muḥammad al-Sa’īd, c.1, Juz.2, “Bāb Fī Ta’zīm al-Qur’ān” “Faṣl Fī Ta’līmihī”, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, h. 325 (Hadith No. 1933).

perkataan *al-Qur'ānu*.²³¹ Semuanya menjelaskan tentang betapa luasnya fungsi al-Qur'an di dalam kehidupan manusia. Al-Qur'an menjadi pokok agama, perlembagaan umat Islam dan piagam suci yang menjelaskan tentang Rukun Iman dan Islam, nilai-nilai spiritual, kemasyarakatan dan sebagainya sebagai panduan kepada seluruh manusia. Allah S.W.T. berfirman:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا ﴿٩﴾

Maksud: “Sesungguhnya al-Qur'an ini memberi petunjuk ke jalan yang amat betul (agama Islam), dan memberikan berita yang menggembirakan orang-orang yang beriman, yang mengerjakan amal-amal soleh, bahawa mereka beroleh pahala yang besar.”

(Al-Isrā' (17): 9)

Firman Allah S.W.T. lagi:

هَذَا بَصِيرَةٌ لِلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ ﴿٢٠﴾

Maksud: “Al-Qur'an ini menjadi panduan-panduan yang membuka mata hati manusia, dan menjadi hidayah petunjuk serta membawa rahmat bagi kaum yang meyakini (kebenarannya).”

(Al-Jāthiyah (45): 20)

Firman Allah S.W.T. dalam surah yang lain:

وَإِذَا لَمْ تَأْتِهِمْ بِآيَةٍ قَالُوا لَوْلَا اجْتَبَيْتَهَا قُلْ إِنَّمَا أَتَّبِعُ مَا يُوحَىٰ إِلَيَّ مِنْ رَبِّي هَذَا بَصَائِرٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿١٣﴾

Maksud: “Dan apabila engkau (Wahai Muhammad) tidak membawa kepada mereka sesuatu ayat al-Qur'an (sebagaimana yang mereka kehendaki), berkatalah mereka (secara mengejek): “Mengapa engkau tidak bersusah payah

²³¹ Muhammad D. Sensa (2006), *Quranic Quotient: Membentuk Kecerdasan Daripada Quran*, Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd., h. 8.

membuat sendiri akan ayat itu?” Katakanlah: “Sesungguhnya aku hanya menurut apa yang diwahyukan kepadaku dari Tuhanku. Al-Qur’an ini ialah panduan-panduan, yang membuka hati dari Tuhan kamu, dan petunjuk serta menjadi rahmat bagi orang-orang yang beriman.”

(Al-A’rāf (7): 203)

Merujuk kepada ayat-ayat di atas, tidak dapat dinafikan bahawa al-Qur’an merupakan petunjuk kepada mereka yang meyakini kebenarannya dan apa yang dititikberatkan dalam bab ini adalah untuk melihat beberapa nilai spiritual yang boleh dikeluarkan daripada al-Qur’an sebagai penawar kepada penyakit gelisah ini. Ini kerana, tanpa nilai-nilai spiritual yang kukuh, hati manusia pasti akan mudah ditimpa pelbagai penyakit rohani terutamanya penyakit gelisah ini. Firman Allah S.W.T.:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Maksud: “Sesungguhnya berjajalah orang yang menyucikan jiwa itu (dengan iman dan amal kebajikan), dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya (dengan sebab kekotoran maksiat).”

(Al-Shams (91): 9-10)

2.2 BEBERAPA NILAI SPIRITUAL DALAM AL-QUR’AN SEBAGAI CARA MENANGANI PENYAKIT GELISAH

Kebanyakan manusia moden kini merasa taboo dengan perkataan nilai-nilai spiritual ataupun akhlak. Hakikat yang perlu dihadapi ialah bertambahnya masalah masyarakat merupakan kesan daripada gersangnya roh yang tidak diisi dengan ilmu, iman dan amal²³². Nilai-nilai spiritual yang

²³² Nurul Himmah Kassan & Rafeah Saidon (2006), “Akhlak Sebagai Pemangkin Membangunkan Modal Insan Yang Berkualiti Dalam Masyarakat Plural” dalam *Prosiding*

ada di dalam masyarakat kini agak berubah dan menyimpang. Prinsip manusia yang mementingkan diri dan tamak, angkuh, sindir-menyindir, kelakuan yang tidak sopan serta zalim pada diri sendiri dan orang lain akan membawa kepada berlakunya penyakit hati yang boleh membinasakan manusia itu sendiri²³³.

Pembangunan yang seimbang dan sepadu adalah hasil daripada kekuatan jiwa dan rohani serta akal manusia. Al-Qur'an sendiri menyuruh manusia diberikan penghormatan, merendah diri dan bersederhana, boleh dipercayai, baik, taat, matang dan bertanggungjawab. Al-Qur'an juga mengajar manusia agar sentiasa mengingati dan mendekatkan diri kepadaNya, bersabar, bertawakal, berdoa dan sebagainya²³⁴. Allah S.W.T. telah berfirman:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ

كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Maksud: “Dan janganlah kamu memalingkan mukamu (kerana memandang rendah) kepada manusia, dan janganlah kamu berjalan di bumi dengan berlagak sombong. Sesungguhnya Allah tidak suka kepada tiap-tiap orang yang sombong takbur, lagi membanggakan diri.”

(Luqman (31): 18)

Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006, Kuala Lumpur: Universiti Malaya, h. 195. Sa'īd Ḥawwā menegaskan bahawa tidak syak lagi umat Islam kini menghadapi serangan bertubi-tubi dari pihak Barat yang kufur yang memiliki kecanggihan dan kelengkapan yang hebat, sedangkan umat Islam tidak memiliki apa-apa kelebihan dari aspek kelengkapan tersebut. Oleh itu, jika umat Islam tidak memiliki kekuatan rohani dari aspek ilmu, iman dan amal, sampai bila-bila pun umat Islam akan tetap kalah. Sa'īd Ḥawwā (1984), *Kay Lā Namdi Bā'idan 'An Ihtiyājāt al-'Aṣr*, Kaherah: Dār al-Salām, h. 46.

²³³ Nurul Himmah Kassin & Rafeah Saidon (2006), *op.cit.*, h. 195.

²³⁴ Harun Yahya (2004), *Nilai-Nilai Moral Dalam Al-Qur'an*, Rose Iniyanti Saidin (terj.), Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers, h. 7.

Pembangunan nilai-nilai spiritual yang dinamik haruslah dibina dalam diri setiap masyarakat dan individu agar masalah-masalah kerohanian terutamanya yang melibatkan masalah gelisah dapat ditangani dengan lebih berkesan. Konsep pembangunan nilai-nilai spiritual yang dianjurkan Islam mempunyai beberapa ciri yang dinamik iaitu:

Bersepadu : Pembangunan nilai-nilai spiritual bersifat istiqamah dengan aspek kerohanian menjadi intisari kepada pelaksanaan segala urusan agama²³⁵.

Pengabdian : Pembangunan nilai-nilai spiritual membabitkan usaha memusatkan seluruh aktiviti kehidupan ahli keluarga ke arah pengabdian diri (*'ubūdiyyah*) kepada Allah demi membentuk insan yang sempurna (*insān kāmil*)²³⁶.

Pembinaan : Pembangunan nilai-nilai spiritual membabitkan proses membina makna dalam kehidupan dengan mengembangkan aspek kerohanian, akhlak, intelektual, kreativiti dan kebendaan secara bermakna, seimbang, bersepadu dan menyeluruh dalam satu bentuk konfigurasi yang unik²³⁷.

Keperluan : Pembangunan nilai-nilai spiritual membabitkan usaha untuk memenuhi keperluan modal insan yang berkualiti²³⁸.

²³⁵ Mustafa 'Abdul Rahman (2005), *Hadith 40: Terjemahan Dan Syarahnya*, Selangor: Dewan Pustaka Fajar, h. 315.

²³⁶ Najāti, Muḥammad 'Uthmān (2005), *al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, cet.8, Kaherah: Dār al-Syurūq, h. 277.

²³⁷ Nurul Himmah Kassin & Rafeah Saidon (2006), *op.cit.*, h. 195.

²³⁸ *Ibid.*, h. 197.

- Kebaikan** : Pembangunan nilai-nilai spiritual membabitkan usaha untuk mencapai kebaikan duniawi dan kebahagiaan ukhrawi²³⁹.
- Potensi** : Pembangunan nilai-nilai spiritual membabitkan perkembangan potensi diri ke tahap optimum, mempertingkatkan produktiviti dan kreativiti, mengembangkan kesihatan fizikal dan mental serta dilakukan selaras dengan kedudukan dan tujuan penciptaan manusia²⁴⁰.
- Ilmu** : Pembangunan nilai-nilai spiritual membabitkan usaha untuk mengembangkan kekuatan ilmu yang dimiliki bagi memenuhi keperluan masa kini dan masa hadapan²⁴¹.
- Nilai** : Pembangunan nilai-nilai spiritual membabitkan kegiatan yang berorientasikan nilai murni dan berpaksikan matlamat penyempurnaan kesejahteraan hidup manusia²⁴².

Dalam hal ini, beberapa nilai di dalam al-Qur'an perlu diberi penekanan dalam proses menangani masalah gelisah ini untuk membentuk

²³⁹ Najātī, Muḥammad 'Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 241.

²⁴⁰ Hairunnaja Najmuddin (2002), *Psikologi Ketenangan Hati: Panduan Merawat Jiwa Yang Selalu Gundah dan Gelisah*, Kampus PTS: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 60, 130.

²⁴¹ Pembangunan ilmu membabitkan penggunaan akal fikiran manusia. Akal fikiran membolehkan manusia membezakan antara kebenaran dan kebatilan dan juga antara petunjuk dan kesesatan. Ia juga membolehkan manusia memikirkan kewujudan alam dan kekuasaan Allah S.W.T. dan mengambil iktibar dan pengajaran daripada peristiwa-peristiwa yang berlaku di sekelilingnya. *Ibid.*, h. 63.

²⁴² Zainab Ishak & Nooraini Sulaiman (2006), "Peranan Ilmu Dalam Menjana Tamadun Melayu Islam Di Malaysia" dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya, h. 251.

masyarakat yang memiliki modal insan sempurna sebagai pemangkin kepada kemajuan negara. Antara nilai-nilai spiritual tersebut ialah:

2.2.1 Nilai *Taqarrub*

Firman Allah S.W.T.:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَابْتَغُوْا اِلَيْهِ الْوَسِيْلَةَ وَجَاهِدُوْا فِيْ سَبِيْلِهِ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُوْنَ ﴿٣٥﴾

Maksud: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan carilah jalan yang mendekatkan diri kepadaNya (dengan mematuhi perintahNya dan meninggalkan laranganNya); dan berjihadlah pada jalan Allah (untuk menegakkan Islam) supaya kamu beroleh kejayaan”.

(Al-Mā'idah (5): 35)

Terdapat empat perkara yang tidak akan terlepas daripada manusia dan menjadi keperluan bagi setiap hambaNya iaitu²⁴³:-

1. Sesuatu yang diinginkan dan diharapkan atas kewujudannya.
2. Sesuatu yang dibenci dan sama sekali tidak diharapkan atas kewujudannya.
3. Suatu cara atau strategi bagi memperolehi perkara yang diharapkan tersebut.
4. Suatu cara atau strategi untuk mengelak dan menolak perkara yang dibenci dan tidak dikehendaki di atas kewujudannya.

²⁴³ Ilyas Mohammad Umar (2007), *Tips Mencapai Ketenangan Jiwa & Mengatasi Gelisah*, Johor Bahru: Pustaka Azhar, h. 44-45.

Dalam menangani masalah gelisah ini, salah satu keinginan dalam naluri manusia yang perlu mereka lakukan ialah menghampirkan diri kepada Allah S.W.T. dan inilah yang dipanggil sebagai nilai *taqarrub*. Manusia perlu mengetahui bahawa penyakit gelisah berpunca daripada rohani yang masih cenderung mengikuti panggilan hawa nafsu serta faktor-faktor “*al-khannas*” iaitu manusia mahupun jin (syaitan) yang menunggu peluang dan kesempatan untuk memperdayakan seseorang²⁴⁴. Jika jiwa manusia lemah, mereka mudah hilang pendirian, keyakinan dan menyerah pada kehendak keadaan serta terlepas langsung pergantungan dengan Allah S.W.T. Sebagai contoh, apabila manusia mendapat kejayaan dalam hidup seperti naik pangkat dan sebagainya, mereka pasti gelisah sekiranya hilang kejayaan tersebut dan daripada itulah mereka mula menyombong, tiada belas kasihan sesama manusia dan mula melupai segala kejayaan tersebut hanyalah pinjaman Allah S.W.T. semata-mata. Berlanjutan daripada keadaan ini, manusia mula menyendiri, dibenci, tiada teman dan akhirnya berlakulah pelbagai penyakit rohani yang mengubah kehidupan manusia itu sendiri ke arah kegelapan.

Untuk mencapai nilai *taqarrub* bagi mengatasi perasaan gelisah yang tidak menentu dalam diri manusia, mereka perlu melakukan “5M” iaitu pertama, **meyakini** kekuasaan Allah S.W.T. Memahami dan meyakini kekuasaan Allah S.W.T. merupakan kebahagiaan di dalam hati. Manusia

²⁴⁴ Ahmad Ridha' Hasbullah (1996), *Taqarrub: Mencari Redha Allah... Bagaimana Mendekatkan Diri Kepada Allah S.W.T.*, Kuala Lumpur: Era Visi Sdn. Bhd., h. 22.

perlu mengetahui bahawa Allah S.W.T. adalah penentu segalanya dan setiap perkara yang berlaku adalah untuk kebaikan hambaNya²⁴⁵. Mengenai penyakit gelisah ini, manusia perlu meletakkan kepercayaan kepada Allah S.W.T. kerana Allah S.W.T. sahajalah yang berkuasa dalam memberi pertolongan kepada manusia untuk menangani masalah ini.

Kedua, menghayati ciptaan Allah S.W.T. Manusia adalah sebaik-baik ciptaan Allah S.W.T. dan mereka perlu bersyukur di atas anugerah tersebut²⁴⁶. Sekiranya manusia bersikap demikian, sebagai hasilnya, hati mereka akan menjadi tenang, tenteram dan sentiasa berada dalam kedamaian dan kebahagiaan serta jauh daripada pelbagai penyakit rohani seperti penyakit gelisah ini.

Ketiga, menghayati erti ibadat. Tujuan manusia diciptakan adalah untuk beribadat kepada Allah S.W.T. semata-mata. Sebagai hamba dan khalifah Allah S.W.T. di muka bumi ini, ibadat merupakan wasilah utama untuk “merawat” pelbagai penyakit rohani yang lahir di dalam diri manusia²⁴⁷. Namun, ibadat tidak boleh dilakukan dengan secara terpaksa

²⁴⁵ Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 271-272.

²⁴⁶ Sa‘īd Ḥawwā (1988), *al-Mustakhlis Fī Tazkiyah al-Nafs*, cet.4, Kaherah: Dār al-Salām, h. 94; Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 226.

²⁴⁷ Al-Qarāḍāwī, Yūsuf (2001), *Roh Ibadah: Hakikat dan Hikmahnya*, Kuala Lumpur: Jasmin Enterprise, h. 1-3; Danial Zainal Abidin (2007), *Quran Saintifik: Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains*, Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd., h. 276. Pokok ibadah itu pada tiga tiang iaitu mata, hati dan lisan. Mata mengambil ibarat, hati berfikir dan lisan berkata dengan jujur, bertasbih dan berzikir. Al-Ghazālī (1991), *Mukāshafah al-Qulūb: al-Muqarrab Ilā ‘Allām al-Ghuyūb* (taḥqīq): Al-Saqqā, Aḥmad Ḥijāzī, Beirut: Dār al-Jīl, h. 57.

kerana sekiranya dipaksa-paksa²⁴⁸, itu adalah dianggap sebagai satu kekurangan²⁴⁹ yang boleh melemahkan rohani manusia. Contoh, sekiranya seseorang tidak suka membaca al-Qur'an tetapi dipaksa juga membacanya, akan dapat dilihat kekurangan dalam bacaannya, tajwidnya dan juga sebutannya walaupun di situ sudah wujud cita-cita untuk memperbaiki diri melalui ibadat tersebut. Oleh yang demikian, dalam beribadat, manusia harus memahami tiga perkara iaitu melaksanakan seluruh perintah Allah S.W.T., hendaklah menjauhi apa yang dilarang oleh Allah S.W.T. dan mengekalkan rasa kehambaan kepada Allah S.W.T.²⁵⁰ Penghayatan dalam ibadat amat penting agar manusia sentiasa yakin bahawa Allah S.W.T. pasti menerima ibadat mereka kelak sekaligus keperibadian dan rohani manusia dapat dibentuk selaras dengan kehendak al-Qur'an dan al-Sunnah.

Keempat, meletakkan pergantungan kepada Allah S.W.T. sahaja. Di dunia ini, manusia tidak mampu untuk hidup berseorangan. Mereka memerlukan tempat pergantungan untuk mengadu, menyelesaikan masalah, meluahkan perasaan atau berkongsi apa sahaja dalam hidup. Manusia harus menyedari kepada siapakah mereka harus meletakkan harapan di dunia yang sementara ini. Sekiranya manusia bergantung kepada manusia lain, dia pasti akan menemui kekecewaan kerana keterbatasannya dalam melakukan

²⁴⁸ Walaupun begitu, terdapat juga konsep paksaan di dalam Islam yang bersifat mendidik dan melatih supaya suatu ibadat seperti solat, puasa dapat dilaksanakan sebelum ia menjadi kebiasaan kepada manusia terutamanya kanak-kanak dan remaja.

²⁴⁹ Fadhilah A. Alim & Muhamad A. Shahbudin (1999), *Asas-Asas Pembentukan Akhlak Mulia*, c.1, Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa, h. 302.

²⁵⁰ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 55.

sesuatu. Manusia mungkin makhluk terbaik ciptaan Allah S.W.T. tetapi dia tidak mempunyai kuasa untuk menentukan kehidupan manusia yang lain. Oleh itu, sebagai hamba dan khalifah Allah S.W.T., hanya Allah S.W.T. sahajalah tempat dia bergantung dan meminta pertolongan kerana Allah S.W.T. mengetahui segala rahsia isi hatinya, apa yang dia ingini, fikirkan dan sebagainya²⁵¹. Tidak perlulah manusia merasa gelisah kerana sekiranya dia yakin kepada Allah S.W.T., pasti Allah S.W.T. akan membantu mereka kelak.

Kelima, **mencintai** Allah S.W.T.. Apabila mengungkap kisah cinta, manusia pasti mengingati Rābi‘ah al-‘Adawiyah yang sanggup menolak cinta manusia kerana cintanya kepada Allah S.W.T. semata-mata²⁵², Qārūn yang sengaja memperlekehkan orang lain kerana cintanya pada harta dan sebagainya²⁵³. Bagi manusia biasa, di samping mencari cinta manusia,

²⁵¹ Sa‘īd Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 278; Al-Ghazālī (1986), *Majmū‘ah Rasāil al-Imām al-Ghazālī*, Juz.2, “Rawḍah al-Ṭālibīn wa ‘Umdah al-Sālikīn”, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, h. 109.

²⁵² Rābi‘ah pernah bersyair, “Kamu derhaka, tetapi mengaku cinta kepadaNya. Inilah keanehan zamanku. Jika benar kamu cinta, tentulah mentaatiNya. Selalu, pencinta akan taat pada kekasihNya! Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 47.

²⁵³ Kisah Qārūn pada mulanya adalah seorang yang miskin dan taat beribadat. Kerana perasaan kasihan dari Nabi Musa A.S., beliau diberi ilmu kimia sehingga dapat membuat emas. Dari kemahirannya membuat emas itulah akhirnya membuatkan beliau menjadi sombong. Beliau tidak mahu mengeluarkan zakat bahkan berlaku zalim, padahal berkali-kali kaumnya mengingatkannya tetapi kerana kesombongannya, beliau telah mengenehkan semua nasihat dan peringatan itu. Akhirnya, Allah S.W.T. membinasakannya kerana kesombongannya yang telah melampaui batas tersebut. Firman Allah S.W.T.:

خَسَفْنَا بِهِءِ وَبِدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ ﴿٤٦﴾
 وَأَصْحَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيَكَافُ اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ
 وَيَقْدِرُ لَوْ لَا أَنْ مِّنَ اللَّهِ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَيَكَافُ اللَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ﴿٤٧﴾

mereka tidak harus lupa untuk mencari cinta Allah S.W.T. kerana cinta kepadaNya membawa kemanisan di dalam iman manusia.²⁵⁴ Rasulullah s.a.w. bersabda:²⁵⁵

ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ : أَنْ يَكُونَ اللَّهُ وَرَسُولَهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ
مِمَّا سِوَاهُمَا، وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ، وَأَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ فِي
الْكُفْرِ كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يُقَدَّفَ فِي النَّارِ.

Maksud: “Terdapat tiga perkara, barangsiapa yang di dalam dirinya terdapat tiga perkara tersebut, maka ia sudah menemukan rasa kemanisan keimanan iaitu apabila Allah dan RasulNya lebih dicintai olehnya daripada mencintai yang lain dari keduanya itu, dan apabila seseorang itu mencintai orang lain, sedang ia mencintainya itu adalah semata-mata mengharapkan keredhaan Allah dan apabila seseorang itu membencikan kekufuran sebagaimana seseorang itu membenci untuk dilemparkan di dalam api neraka.”

Dalam membina rohani yang kental, tidak dapat dinafikan bahawa kecintaan kepada Allah S.W.T. amat penting. Untuk menanam perasaan cinta kepada Allah S.W.T., manusia harus memiliki beberapa sifat iaitu sentiasa **rindu** kepadaNya (meletakkan rasa cinta yang tidak boleh ditandingi oleh

Maksud: “Maka Kami benamkan Qārūn bersama rumahnya ke dalam tanah, maka tidak ada baginya suatu golongan pun yang menolongnya dari azab Allah dan tiadalah ia termasuk orang-orang (yang dapat) membela (dirinya). Dan orang-orang yang pada masa dahulu bercita-cita mendapat kekayaan seperti Qārūn mulai sedar sambil berkata: “Aduhai, benarlah Allah melapangkan rezeki bagi sesiapa Yang dikehendakiNya dari hamba-hambaNya, dan Dia lah juga yang menyempitkannya, kalau tidak kerana Allah memberi pertolongan kepada kita tentulah kita akan dibinasakan dengan tertimbus di dalam tanah (seperti Qārūn). Aduhai, sesungguhnya tidak beruntung orang-orang yang ingkar (nikmat Allah).”

(Al-Qaṣaṣ (28): 81-82)

Ibnu Sahli & Abu Muhammad Saifuddin (2007), *Meneladani Kemuliaan Akhlak Rasulullah S.A.W.*, Johor Bahru: Pustaka Azhar, h. 107-108.

²⁵⁴ Tanda cinta Allah adalah cinta al-Qur’an. Tanda cinta Allah dan al-Qur’an adalah cinta Nabi S.A.W. Dan tanda cinta Nabi s.a.w. adalah cinta sunnah. Lalu tanda cinta sunnah adalah cinta akhirat. Tanda cinta akhirat itu benci dunia dan hanya mengambil untuk sekadar bekal ke akhirat. Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 56-57.

²⁵⁵ Al-Bukhārī (2000), “Ṣaḥīḥ Bukhārī”, “Kitāb al-Īmān”, “Bāb Ḥalāwah al-Īmān”, dalam Ṣaḥīḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām, h. 3 (Hadith no. 16).

cinta kepada yang lain)²⁵⁶, **redha** di atas ketentuanNya dan sentiasa mencari **keredhaan**Nya dalam hidup²⁵⁷, sanggup ber**jihad** di jalanNya serta beberapa sifat lain yang boleh mengukuhkan perasaan cinta kepada Allah S.W.T. mengatasi perasaan cinta kepada makhluk-makhluk lain²⁵⁸. Rasulullah s.a.w. bersabda:²⁵⁹

لَيْسَ أَحَدٌ أَحَبَّ إِلَيْهِ الْمَدْحُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ مَدَحَ نَفْسَهُ،
وَلَيْسَ أَحَدٌ أَغْيَرَ مِنَ اللَّهِ، مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ حَرَّمَ الْفَوَاحِشَ.

Maksud: “Tidak ada yang lebih suka dipuji selain dari Allah S.W.T. kerana itu Dia memuji diriNya sendiri dan tidak ada yang lebih cemburu dari Allah S.W.T kerana itulah Dia mengharamkan segala yang keji.”

2.2.2 Nilai Zikir

Firman Allah S.W.T.:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿١١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا
﴿١٢﴾ هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى
النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ﴿١٣﴾

Maksud: “Wahai orang-orang yang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah dengan zikir yang sebanyak-banyaknya; dan bertasbihlah kamu kepadaNya pada waktu pagi dan petang. Dialah yang memberi rahmat kepada kamu dan malaikatNya pula (berdoa untuk kamu) untuk mengeluarkan kamu dari kegelapan (kufur dan maksiat)

²⁵⁶ Sa‘id Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 282.

²⁵⁷ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 36; Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 90.

²⁵⁸ Barangsiapa mengakui tiga perkara, namun tidak bersih dari tiga perkara, bererti dia tertipu. Pertama, mengakui akan manisnya **ZIKIR**, sedangkan dia masih cintakan dunia. Kedua, dia mengaku **IKHLAS BERAMAL**, tetapi suka penghormatan manusia kepadanya. Ketiga, dia mengaku cinta kepada **KHALIQ**nya, tetapi masih mempertuturkan nafsunya. Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 50.

²⁵⁹ Muslim (2000), “Ṣaḥīḥ Muslim”, “Kitāb al-Dhikr wa al-Du‘ā’ wa al-Taubah wa al-Istighfār”, “Bāb Man Ahabba Liqā’ Allah, Ahabb Allah Liqā’uḥu, wa Man Kariha Liqā’ Allah, Kariha Allah Liqā’uḥu”, dalam Ṣaḥīḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *op.cit.*, h. 1156 (Hadith no. 6991).

kepada cahaya yang terang (iman dari taat); dan Dia sentiasa melimpah-limpahkan rahmatNya kepada orang-orang yang beriman (di dunia dan di akhirat)”.

(Al-Aḥzab (33): 41-43)

Zikir merupakan makanan rohani untuk manusia.²⁶⁰ Namun, dalam mengejar arus kemodenan ini, sebahagian besar umat Islam semakin lupa mengingati Allah S.W.T., apatah lagi untuk bersyukur di atas limpah rahmat kurniaNya. Mereka bergelak ketawa, bersuka ria serta lupa diri apabila dikuasai kesenangan, tetapi apabila ditimpa kesusahan, barulah mereka mula mengingati Allah S.W.T. Inilah sikap manusia secara keseluruhannya. Mereka mudah lupa siapakah diri mereka sebenarnya di sisi Allah S.W.T. Apabila kelalaian menguasai diri, mudah sahaja manusia itu melakukan apa yang dilarang dan meninggalkan apa yang diperintahkan oleh Allah S.W.T. di dunia ini²⁶¹.

Namun, Allah S.W.T. sentiasa bersifat belas terhadap para hambaNya²⁶² walaupun perbuatan yang dilakukan oleh kebanyakan manusia itu benar-benar memalukan imej Islam itu sendiri. Amat jelas manusia ini, apabila merasa gelisah, tanpa berfikir panjang mudah sahaja untuk melakukan perbuatan yang tidak disangka-sangka adakalanya sehingga

²⁶⁰ Mohd Isa Selamat (1993), *Ke Arah Kemuliaan Hati Rasulullah S.A.W.*, Kuala Lumpur: Darul Nu'man, h. 103.

²⁶¹ *Dhikr Allah* (mengingati Allah S.W.T.) merupakan antara ibadat yang paling afdal dalam Islam dan penawar jiwa kepada mereka beristiqamah dengannya. Seseorang yang mengingati Allah S.W.T., mereka sentiasa ingat akan tanggungjawab kepadaNya dan seseorang yang lupa kepadaNya, mereka akan mudah lupa akan tanggungjawab kepadaNya. Al-Sharqāwī (t.t), *Nahw 'Ilm Nafs Islāmī*, al-Iskandariyyah: al-Hai'ah al-Miṣriyyah al-‘Āmmah li al-Kitāb, h. 228-229, 300.

²⁶² ‘Abd al-Mawjūd (2004), *Mukaddirāt al-Qulūb*, cet.1, al-Manṣūrah: Dār Ibn Rajab, h. 23.

membunuh diri mereka sendiri²⁶³. Walaupun manusia telah dikurniakan akal fikiran, tetapi apabila hati diselubungi kegelapan dan nafsu mula menguasai diri, akal manusia tidak lagi mampu berfungsi untuk membezakan antara perintah dan larangan Allah S.W.T. Manusia masih tidak sedar, kenikmatan yang hakiki bukanlah di dunia yang sementara ini tetapi ianya akan wujud apabila manusia dibangkitkan semula kelak.²⁶⁴ Bayangkan kalau seseorang itu mati sebelum bertaubat dan memohon keampunan kepada Allah, sudah pasti dirinya tidak akan mampu menanggung apatah lagi untuk menerima azab seksaan Allah S.W.T. yang amat menggerunkan itu.

Manusia perlu sedar bahawa mengingati Allah S.W.T. bukan seperti mereka mengingati sahabat-sahabat mereka, nota-nota peperiksaan dan sebagainya tetapi mengingati Allah S.W.T. memerlukan hati yang penuh rasa takut kepadaNya, merendah diri (*taḍarru'*) serta cinta dan rindu kepadaNya. Sekiranya manusia bersikap *ghaflah* daripada mengingati Allah S.W.T., ia dapat membawa seseorang kepada kerugian, memudarkan iman,

²⁶³ Apabila seseorang itu tidak pernah berzikir dan mengingati Allah, maka Allah akan menurunkan syaitan sebagai teman dalam hidupnya. Apabila hidup manusia ditemani oleh syaitan, setiap perbuatan yang dilakukan pasti terdapat kekurangan tanpa sebarang petunjuk. Contoh, seseorang yang menginginkan kekayaan dalam sekelip mata, akibat bisikan syaitan, mereka menipu, menerima rasuah dan menyeleweng tetapi apabila perbuatannya itu diketahui oleh orang lain, mereka mula gelisah dan akhirnya sanggup membunuh diri akibat tekanan yang dihadapi serta untuk mengelakkan wangnya daripada menjadi milik orang lain. Itulah kehidupan manusia yang mana hidupnya ditemani oleh syaitan sehingga kepada kematiannya turut dipengaruhi oleh syaitan. Al-Qur'an, **Al-Zukhruf** (43): 36.

²⁶⁴ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 180; Ibn Qayyīm al-Jawziyyah (2004), **Bagaimana Mencapai Ketenangan Jiwa**, Kuala Lumpur: Penerbitan Seribu Dinar, h. 263.

memperkuat hawa nafsu dan menjerumuskan manusia ke dalam kemaksiatan²⁶⁵. Firman Allah S.W.T.:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ
وَجْهَهُ^ط وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا^ط وَلَا تُطِعْ مَنْ
أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنِ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ﴿٢٨﴾

Maksud: “Dan jadikanlah dirimu sentiasa berdamping rapat dengan orang-orang yang beribadat kepada Tuhan mereka pada waktu pagi dan petang, yang mengharapkan keredaan Allah semata-mata dan janganlah engkau memalingkan pandanganmu daripada mereka hanya kerana engkau mahukan kesenangan hidup di dunia dan janganlah engkau mematuhi orang yang Kami ketahui hatinya lalai daripada mengingat dan mematuhi pengajaran Kami di dalam al-Qur’an, serta ia menurut hawa nafsunya, dan tingkah-lakunya pula adalah melampaui kebenaran.”

(Al-Kahf (18): 28)

Tidak dapat dinafikan, mengingat Allah S.W.T. merupakan pencegahan yang paling berkesan dalam menghalang sebarang penyakit terutamanya penyakit gelisah ini. Ini kerana, mengingat Allah S.W.T. akan dapat membersihkan hati, menenangkan jiwa dan fikiran serta dapat menahan diri seseorang daripada melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah S.W.T. yang sekaligus melemahkan rohani manusia²⁶⁶. Sungguh besar keutamaan dan keistimewaan yang diperolehi daripada nilai **zikir** yang jika disimpulkan akan menghasilkan keuntungan dan kebahagiaan sebagaimana yang dinyatakan oleh Allah S.W.T. dalam firmanNya yang bermaksud:

²⁶⁵ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 34.

²⁶⁶ Muhd. Abdul Ghani (1992), *Hajat Untuk Rawatan, Pelindung Dan Doa*, Jil.1, Kuala Lumpur: Darul Nu'man, h. 190.

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاَتَّبِعُوا وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٤٥﴾

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

(Al-Anfāl (8): 45)

Rasulullah s.a.w. bersabda:²⁶⁷

لأن أقول: سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ، أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ.

Maksud: “Kalau aku membaca SUBHANALLĀH WALḤAMDU-LILLĀH WA LĀ ILĀHA ILLALLĀH WALLĀHU AKBAR, maka bacaan itu lebih aku gemar daripada mendapatkan kekayaan sebanyak apa yang berada di bawah sinaran matahari.”

Rasulullah s.a.w. bersabda lagi:²⁶⁸

مَنْ سَبَّحَ اللَّهَ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَحَمِدَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، وَكَبَّرَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ، فَتِلْكَ تِسْعَةٌ وَتِسْعُونَ، وَقَالَ تَمَامُ الْمِائَةِ : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْا لْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، غُفِرَتْ خَطَايَاهُ وَإِنْ كَانَتْ مِثْلَ زَيْدِ الْبَحْرِ.

Maksud: “Siapa yang bertasbih tiga puluh tiga kali, bertahmid tiga puluh tiga kali, bertakbir tiga puluh tiga kali, jadi jumlahnya sembilan puluh sembilan kali, kemudian dicukupkannya dengan membaca LĀ ILĀHA ILLALLĀH WAḤDAH LĀ SYARĪKALAH LAH AL-MULK WA LAH AL-ḤAMDU WA HUWA ‘ALĀ KULLI SHAY’IN QADĪR, maka diampuni Allah segala kesalahannya, walaupun sebanyak buih di lautan.”

²⁶⁷ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Dhikr wa al-Du‘ā’ wa al-Taubah wa al-Istighfār”, “Bāb Faḍl al-Tahlīl wa al-Tasbīḥ wa al-Du‘ā’”, h. 1146 (Hadith no. 6847).

²⁶⁸ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Istiḥbāb al-Dhikr Ba’d al-Ṣalāh wa Bayān Ṣifatuḥu”, h. 770-771 (Hadith no. 1352).

2.2.3 Nilai *Ṣabar*

Salah satu daripada antara *'amāl al-qalbiyah* (amalan hati) yang akan menghantar seseorang kepada keuntungan, kejayaan dan kebahagiaan ialah sabar. Kesabaran juga merupakan salah satu nilai yang amat penting di dalam perjuangan untuk mencapai keredhaan Allah S.W.T. Ini kerana sikap sabar merupakan sebahagian daripada iman dan “kesempurnaan utama” dalam rohani manusia yang akan membantu mereka mencapai sesuatu kejayaan dan cita-cita yang mereka impikan²⁶⁹. Sikap sabar sesuai dengan harapan dan tujuan, tetapi ia perlu diiringi dengan empat perkara berikut iaitu²⁷⁰:

- i. tidak menjadikannya sandaran dan berpalingnya hati, tidak terpedaya olehnya, dan tidak membawa kepada keangkuhan diri dan kegembiraan melampaui batas yang sangat dibenci oleh Allah S.W.T.
- ii. tidak lupa daratan dalam memperolehinya.
- iii. hendaklah bersabar dalam menunaikan hak Allah S.W.T.
- iv. bersabar dalam memalingkan hak tersebut daripada perkara-perkara yang haram.

Tidak dapat dinafikan, nilai **sabar** dapat mengekang jiwa manusia daripada perasaan gelisah dan marah, mengekang lidah daripada mudah

²⁶⁹ Sa'īd Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 307; Najātī, Muḥammad 'Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 297; Mohd Sulaiman Yasin (1992), *Akhlak dan Tasawuf*, Bangi: Yayasan Salman, h. 494, 498; Muhammad Shah Ramadhan (1996), *Sabar: Hakikat Dan Pentingnya Menurut al-Qur'an*, Kuala Lumpur: Era Ilmu Sdn. Bhd., h. 77.

²⁷⁰ Mukhlas Asy-Syarkani Al-Falah (2007), *Keajaiban Sabar: Membongkar Rahsia, Hikmah dan Keutamaan Sabar*, Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa, h. 6.

mengeluh, mengekang anggota badan daripada mengganggu orang lain²⁷¹ serta mengekang akal fikiran manusia daripada terburu-buru dalam melakukan sesuatu keputusan ataupun tindakan. Di dalam al-Qur'an, kesabaran dijelaskan di pelbagai tempat dalam pelbagai perkara iaitu **pertama**, perintah bersabar. Perintah bersabar meliputi empat perkara iaitu **sabar** dalam mentaati perintah Allah, **sabar** dalam meninggalkan perkara yang dilarang olehNya, **sabar** dalam menjauhi perkara-perkara maksiat dan **sabar** dalam menghadapi dugaan daripadanya.²⁷² Allah S.W.T. telah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ



Maksud: “Wahai sekalian orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (untuk menghadapi kesusahan dalam menyempurnakan sesuatu perintah Tuhan) dengan bersabar dan (mengerjakan) solat kerana sesungguhnya Allah bersama (menolong) orang-orang yang sabar”.

(Al-Baqarah (2): 153)

Kedua, larangan daripada tidak bersabar dalam melakukan sesuatu. Seseorang yang tidak bersabar hanya mengundang perasaan gelisah dan

²⁷¹ Abdul Rahman Abdullah (1996), *Pendidikan al-Qur'an Membina Minda dan Jiwa Cemerlang*, Johor Baharu: Perniagaan Jahabersa, h. 198.

²⁷² Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 23; Sa'īd Hawwā (1988), *op.cit.*, h. 307; Muhammad Qadirun Nur (2008), *Penenang Jiwa: Pengubatan & Rawatan*, Selangor: Wholasele-Mart Business Point Sdn. Bhd., h. 11; Ibnu Sahli & Abu Muhammad Saifuddin (2007), *op.cit.*, h. 92-93; Haji Johari Haji Alias (1997), *Asas Pendidikan Akhlak*, Kuala Lumpur: Darul Nu'man, h. 49-51; Hairunnaja Najmuddin (2002), *op.cit.*, h. 83; Mustafa 'Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 246, 168-269.

terburu-buru dalam setiap tindakannya yang sekaligus menjejaskan keputusan yang dibuat dalam kehidupan mereka²⁷³. Firman Allah S.W.T.:

وَأَصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ
وَجْهَهُ^ط وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا^ط وَلَا تُطِعْ مَنْ
أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنِ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا ﴿٢٨﴾

Maksud: “Dan jadikanlah dirimu sentiasa berdamping rapat dengan orang-orang yang beribadat kepada Tuhan mereka pada waktu pagi dan petang, yang mengharapkan keredhaan Allah semata-mata dan janganlah engkau memalingkan pandanganmu daripada mereka hanya kerana engkau mahukan kesenangan hidup di dunia dan janganlah engkau mematuhi orang yang Kami ketahui hatinya lalai daripada mengingat dan mematuhi pengajaran Kami di dalam Al-Quran, serta ia menurut hawa nafsunya, dan tingkah-lakunya pula adalah melampaui kebenaran.”

(al-Kahf (18): 28)

Ketiga, memuji orang-orang yang bersabar. Tidak semua manusia sanggup bersabar dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Sebahagian daripadanya mudah mengeluh dan sebahagian yang lain amat tabah dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakannya. Ini kerana manusia yakin terhadap janji-janji Allah S.W.T. yang menyediakan ganjaran yang setimpal kepada mereka yang sabar dalam sesuatu perkara (perintah Allah S.W.T.)²⁷⁴. Firman Allah S.W.T.:

وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٢٩﴾

Maksud: “Dan sifat yang terpuji ini tidak dapat diterima dan diamalkan melainkan oleh orang-orang yang bersikap sabar, dan tidak juga dapat diterima dan diamalkan melainkan oleh

²⁷³ Abdul Aziz Ismail (1992), *Penawar Bagi Hati*, Kuala Lumpur: Dinie Publishers, h. 46; Hairunnaja Najmuddin (2002), *op.cit.*, h. 71.

²⁷⁴ Muhammad Shah Ramadhan (1996), *op.cit.*, h. 93-98.

orang yang mempunyai bahagian yang besar dari kebahagiaan dunia dan akhirat.”

(Fuṣṣilat (41): 35)

Keempat, ujian dan jaminan kegembiraan. Kata-kata hikmah pernah mengungkapkan bahawa “sabar itu lebih pahit dari jadam, tetapi buahnya lebih manis daripada madu.”²⁷⁵ Hidup ini penuh dengan ujian, dugaan dan cabaran kepada manusia. Oleh kerana itu, orang yang sabar dan sedar akan buahnya kesabaran, kepahitan dan penderitaan yang mereka alami akan berkurangan bahkan digantikan dengan kegembiraan²⁷⁶. Sebagai contoh, sekiranya mereka sabar dalam menghadapi masalah gelisah ini, sudah pasti masalah ini dapat ditangani dengan baik. Firman Allah S.W.T.:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَشِئْرَ الْصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا
لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾

Maksud: “Dan sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (iaitu) orang-orang yang apabila mereka ditimpa oleh sesuatu kesusahan, mereka berkata: “Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada Allah jualah kami kembali.”

(Al-Baqarah (2): 155-156)

Kelima, jaminan kemenangan dan bantuan. Pokok kemenangan dan kunci kejayaan dalam arena perjuangan hidup adalah kesabaran. Ini kerana

²⁷⁵ Ahmad Ridha’ Hasbullah (1996), *op.cit.*, h. 196.

²⁷⁶ Mohd Sulaiman Yasin (1992), *op.cit.*, h. 519-520; Ibnu Sahli & Abu Muhammad Saifuddin (2007), *op.cit.*, h. 87-88; Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 246.

sifat sabar bukan sahaja melatih jiwa manusia ke arah kebaikan tetapi ia adalah satu sifat yang dapat meningkatkan kekuatan iman seseorang muslim²⁷⁷. Firman Allah S.W.T.:

الَّذِينَ خَفَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا فَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ
صَابِرَةٌ يَغْلِبُوا مِائَتَيْنِ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ أَلْفٌ يَغْلِبُوا أَلْفَيْنِ بِإِذْنِ اللَّهِ وَاللَّهُ
مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿٦٦﴾

Maksud: “Sekarang Allah telah meringankan daripada kamu (apa yang telah diwajibkan dahulu) kerana ia mengetahui bahawa pada kamu ada kelemahan, oleh itu jika ada di antara kamu seratus orang yang sabar, nescaya mereka akan dapat menewaskan dua ratus orang dan jika ada di antara kamu seribu orang, nescaya mereka dapat menewaskan dua ribu orang dengan izin Allah dan (ingatlah) Allah beserta orang-orang yang sabar.”

(Al-Anfāl (8): 66)

Keenam, diterima amalan perbuatannya oleh Allah S.W.T. Manusia tidak boleh terlepas daripada sifat sabar dalam segala aspek dan keadaan di dunia ini. Ini kerana sabar adalah tiang penjaga daripada iman seorang mukmin dan Allah S.W.T. sentiasa bersama-sama dengan mereka yang bersabar dalam menunaikan tanggungjawab kepadaNya²⁷⁸. Seseorang yang bersabar dapat menahan diri dan tidak mudah berkeluh kesah terhadap sesuatu perkara kerana kedua-dua sikap ini hanyalah sesuai kepada mereka yang tidak pandai menangani kesulitan dan kesusahan dalam hidup ini. Firman Allah S.W.T.

²⁷⁷ Al-Ghazālī (1986), *op.cit.*, h. 103; Sa‘īd Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 307; Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 297; Abdul Aziz Ismail (1992), *op.cit.*, h. 41-42; Mohd Sulaiman Yasin (1992), *op.cit.*, h. 499; Haji Johari Haji Alias (1997), *op.cit.*, h. 49-52.

²⁷⁸ Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 298.

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي
 بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٤١﴾ وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا
 وَمَا يُلْقِنَهَا إِلَّا لِمَنْ حَظَّ عَظِيمٌ ﴿٤٢﴾

Maksud: “Dan tidaklah sama (kesannya dan hukumnya) perbuatan yang baik dan perbuatan yang jahat. Tolaklah (kejahatan yang ditujukan kepadamu) dengan cara yang lebih baik, apabila engkau berlaku demikian, maka orang yang menaruh rasa permusuhan terhadapmu dengan serta merta akan menjadi seolah-olah seorang sahabat karib dan sifat yang terpuji ini tidak dapat diterima dan diamalkan melainkan oleh orang-orang yang bersikap sabar, dan tidak juga dapat diterima dan diamalkan melainkan oleh orang yang mempunyai bahagian yang besar dari kebahagiaan dunia dan akhirat.”

(Al-Fuṣṣilat (41): 34-35)

Ketujuh, perumpamaan ayat dan contoh yang baik kepada orang yang sabar²⁷⁹. Peribadi para Nabi dan Rasul haruslah dicontohi terutamanya dalam nilai **sabar** ini. Ini kerana mereka yang paling banyak diuji oleh Allah S.W.T. dengan ujian yang amat lebih berat daripada ujian terhadap manusia lainnya. Manusia harus mencontohi bagaimana para Nabi dan Rasul menangani perasaan gelisah mereka. Mereka tidak melakukan tindakan secara terburu-buru tetapi mereka bersabar, solat dan berdoa kepada Allah S.W.T. Firman Allah S.W.T.:

²⁷⁹ Firman Allah S.W.T.:

أُولَئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا صَبَرُوا وَيُلَقَّوْنَ فِيهَا تَحِيَّةً وَسَلَامًا ﴿٧٥﴾

Maksud: “Mereka itu semuanya akan dibalas dengan mendapat tempat yang tinggi di syurga disebabkan kesabaran mereka, dan mereka pula akan menerima penghormatan dan ucapan selamat di dalamnya”.

(Al-Furqān (25): 75)

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَىٰ بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى
النُّورِ وَذَكِّرْهُمْ بِآيَاتِنَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ



Maksud: “Dan sesungguhnya Kami telah mengutuskan Nabi Musa (pada masa yang lalu) dengan membawa mukjizat-mukjizat Kami sambil Kami berfirman: “Hendaklah engkau mengeluarkan kaummu dari kegelapan (kufur) kepada cahaya (iman) dan ingatkanlah mereka dengan hari-hari Allah, sesungguhnya yang demikian itu, mengandung tanda-tanda yang menunjukkan kekuasaan Allah bagi tiap-tiap seorang yang kuat bersabar, lagi kuat bersyukur.”

(Ibrāhīm (14): 5)

Kelapan, cita-cita, kejayaan dan syurga mampu dicapai melalui sabar²⁸⁰. Firman Allah S.W.T.:

وَجَزَلْنَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا

Maksud: “Dan kerana kesabaran mereka (mengerjakan suruhan Allah dan meninggalkan laranganNya), mereka dibalas oleh Allah dengan syurga dan (persalinan dari) sutera.”

(Al-Insān (76): 12)

Kesabaran akan menjadi suatu yang abadi untuk sepanjang hayat bagi mereka yang akur dengan qada’ dan qadar Allah S.W.T. Itulah kesabaran yang ditunjukkan dalam doa seseorang dan sifat itu harus ditunjukkan oleh manusia untuk memperoleh sesuatu serta menangani penyakit rohani dalam diri manusia ini. Allah S.W.T. akan menjanjikan balasan syurga kepada

²⁸⁰ Mohd Khairuddin Abd Rahim (1997), *Pedoman Hidup Insan Bertaqwa*, Kuala Lumpur: Jasmin Enterprise, h. 227; Abdul Aziz Ismail (1992), *op.cit.*, h. 43; Mohd Sulaiman Yasin (1992), *op.cit.*, h. 494, 497-498, 500; Ibnu Sahli & Abu Muhammad Saifuddin (2007), *op.cit.*, h. 87.

mereka yang sabar dan malaikat yang mengawal di pintu syurga akan mengucapkan selamat datang kepada mereka dan berkata²⁸¹:

سَلِّمْ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَبِعَمِّ عُقْبَى الدَّارِ ﴿٢٤﴾

Maksud: “(memberi hormat dengan berkata): “Selamat sejahteralah kamu berpanjangan, disebabkan kesabaran kamu maka amatlah baiknya balasan amal kamu di dunia dahulu.”

(Al-Ra‘d (13): 24)

2.2.4 Nilai *Sakinah*

Nilai yang harus ditekankan juga dalam menangani masalah gelisah ini ialah nilai *sakinah* (tenang). Tidak dapat dinafikan, kegelisahan mempunyai kaitan yang rapat dengan ketenangan. Ini kerana gelisah terjadi akibat wujudnya pelbagai konflik di dalam jiwa melalui sumber dalam otak kerana tiada keupayaan untuk mengatasi sesuatu masalah yang timbul.²⁸² Seterusnya, manusia mempunyai kecenderungan untuk mereka-reka kepercayaan yang mengganggu mereka dan menyebabkan diri mereka terganggu²⁸³. Gangguan-gangguan inilah yang menyebabkan manusia mudah terdedah kepada penyakit rohani terutamanya masalah gelisah ini.

Firman Allah S.W.T.:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

Maksud: “Wahai jiwa yang sentiasa tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan keadaan redha (dengan segala nikmat yang diberikan) lagi diredhai (di sisi Tuhanmu)!”

(Al-Fajr (89): 27-28)

²⁸¹ Harun Yahya (2004), *op.cit.*, h. 68.

²⁸² Ilyas Mohammad Umar (2007), *op.cit.*, h. 24.

²⁸³ Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 307.

Untuk memiliki nilai *sakīnah*, tidak dapat tidak, manusia perlu memiliki jiwa *muṭma'innah* iaitu jiwa yang tenang, tenteram dan sentiasa dalam kebaikan²⁸⁴. Dengan kemampuan memerangi hawa nafsu, menyekat syahwat, mengatasi segala kekurangan dan kerendahan jiwa, maka dapatlah jiwa manusia itu diubah kepada kebenaran, kebaikan, keindahan dan kesempurnaan. Manusia yang bersifat sedemikian sudah mencapai tingkat kebijaksanaan (memperolehi hikmah) dan memperolehi mutiara ketenangan jiwa²⁸⁵. Seorang yang bijaksana adalah orang yang selalu meneliti dirinya, pada tingkat manakah terletak dirinya dalam tingkatan tersebut. Untuk memperolehi hidup yang tenang, manusia harus istiqamah dalam *bertaqarrub* kepadaNya. Ketenangan jiwa tidak akan tercapai sekiranya manusia sambil lewa dalam memperkuat rohani mereka. Oleh itu, amat penting kepada manusia untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu yang baik untuk rohani mereka agar diri mereka mampu mengelak daripada penyakit rohani ini. Firman Allah S.W.T.:

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾

Maksud: “Dan apabila al-Qur’an itu dibacakan, maka dengarlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang supaya kamu beroleh rahmat.”

(Al-A‘rāf (7): 204)

2.2.5 Nilai *Tawādu‘*

Tawādu‘ adalah antara ibadat hati yang utama serta merupakan salah satu daripada pelbagai akhlak iman yang agung. *Tawādu‘* lebih berupa

²⁸⁴ Al-Qarādāwī, Yūsuf (1978), *al-Īmān wa al-Hāyah*, Kaherah: Maktabah Waḥbah, h. 113-115; Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 271.

²⁸⁵ Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 232.

kepada perasaan rendah diri yang lahir di dalam diri seseorang untuk mencari keredhaanNya²⁸⁶. *Tawādu‘* juga merupakan kedudukan orang-orang yang beriman serta merupakan antara darjat *muqarrabīn* yang paling tinggi di sisi Allah S.W.T. Oleh itu, nilai ini amat sesuai dalam menangani masalah gelisah (*anxiety*) kerana ia menunjukkan bahawa manusia tidak akan mampu menangani sesuatu perkara di luar jangkauannya tanpa pertolongan daripada Allah S.W.T. Firman Allah S.W.T.:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ
كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿١٨﴾

Maksud: “Dan janganlah kamu memalingkan mukamu (kerana memandang rendah) kepada manusia, dan janganlah kamu berjalan di bumi dengan berlagak -sombong; Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.”

(Luqman (31): 18)

Tidak dapat dinafikan, nilai *tawādu‘* turut mempunyai keajaiban dalam menangani penyakit rohani seperti masalah gelisah ini antaranya ialah **pertama**, dapat mengubati penyakit rohani (jiwa). Manusia apabila menghadapi pelbagai kegagalan dalam hal keduniaan akan mudah mengalami tekanan jiwa dan sekiranya tidak ditangani, ia boleh membawa masalah yang lebih besar kepada rohani manusia²⁸⁷. Sebagai contoh, seorang penternak udang yang mempunyai hasil dianggarkan berjuta-juta akan tetapi tidak berjaya akibat ternakannya hilang dihanyutkan banjir. Ini menyebabkan

²⁸⁶ Al-Jazāirī (1976), *Minhāj al-Muslim: Kitāb ‘Aqā’id wa Ādāb wa Akhlāk wa ‘Ibādāt wa Mu’āmalāt*, cet.8, Beirut: Dār al-Fikr, h. 159; Al-Najār (1993), *Khilāfah li al-Insān: Bayn al Wahy wa al-‘Aql*, Herndon: The International Institute of Islamic Thought, h. 54.

²⁸⁷ Mustafā ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 373.

jiwa petani tersebut tertekan, hilang pertimbangan yang sekaligus boleh membawa kepada bunuh diri. Inilah yang berlaku sekiranya lemahnya jiwa manusia dan semua ini tidak akan terjadi jika manusia memiliki nilai *tawāḍu'* dan hanya meminta pertolongan kepadaNya. Seseorang yang tawadhu', jiwanya berkait rapat dengan Allah S.W.T. dan oleh itu, apabila wujud masalah, Allah S.W.T. pasti membantu mereka sekiranya manusia yakin kepadaNya²⁸⁸. Firman Allah S.W.T.:

﴿ وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ ﴾

Maksud: “Dan apa-apa nikmat yang ada pada kamu maka ia adalah daripada Allah; dan apabila kamu ditimpa kesusahan maka kepadaNyalah kamu meminta pertolongan”.

(Al-Naḥl (16): 53)

Kedua, Allah S.W.T. akan mencukupkan keperluan hidup manusia²⁸⁹. Firman Allah S.W.T.:

﴿ وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ ﴾

﴿ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ﴾

Maksud: “Dan jikalau mereka benar-benar redha dengan apa yang diberikan oleh Allah dan RasulNya kepada mereka, dan mereka berkata: “Cukuplah Allah bagi kami; Allah akan memberikan sebahagian daripada kurniaNya dan demikian juga RasulNya; sesungguhnya kami sentiasa berharap kepada Allah”.

(Al-Tawbah (9): 59)

Manusia mudah merasa gelisah sekiranya keperluan asas mereka tidak dipenuhi. Apabila timbul perasaan yang demikian, fikiran manusia

²⁸⁸ *Ibid.*, h. 245-246.

²⁸⁹ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 155.

mula buntu dan mereka mudah menyerahkan hidup mereka kepada manusia lain untuk menyelesaikannya tanpa berserah kepada Allah S.W.T. yang lebih mengetahui apa yang dia perlukan. Islam tidak melarang bantu-membantu sesama manusia tetapi Islam melarang seseorang yang menyerahkan hidupnya kepada manusia lain secara membabi buta dengan meninggalkan prinsip-prinsip kebenaran, mengabaikan ajaran Allah S.W.T. sebaliknya terlalu tunduk kepada manusia²⁹⁰. Prinsip ini sama sekali dilarang oleh Allah S.W.T. dan oleh itu, hendaklah manusia menekankan nilai *tawāḍu'* dalam dirinya agar manusia mampu menemui hakikat hidup yang sebenar.

Ketiga, akan dicintai dan mendapat redha Allah S.W.T. Antara nikmat *tawāḍu'* kepada Allah S.W.T. adalah cinta dan redhaNya²⁹¹. Seseorang yang *tawāḍu'* kepada Allah S.W.T. akan sentiasa yakin bahawa pembalasan Allah S.W.T. lebih baik daripada dirinya sendiri. Ini kerana *tawāḍu'* memberi keuntungan yang diminta, keselamatan dari sesuatu yang tidak disukai, kebenaran mengatasi kebatilan, petunjuk atas kesesatan, keadilan mengatasi kezaliman serta kekuatan rohani yang mampu menangani pelbagai penyakit jiwa manusia²⁹². Seseorang yang *tawāḍu'* tidak akan mudah berputus asa kerana sikap putus asa merupakan benih kesesatan dan

²⁹⁰ Najātī, Muḥammad 'Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 78; Mukhlas Asy-Syarkani Al-Falah (2004), *Keajaiban Tawakal: Membongkar Rahsia, Hikmah Dan Keutamaan Tawakal*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers, h. 107.

²⁹¹ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 319.

²⁹² Najātī, Muḥammad 'Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 89-90; Hairunnaja Najmuddin (2002), *op.cit.*, h. 63-64.

kekufuran yang boleh membinasakan hati manusia²⁹³. Allah S.W.T. berfirman:

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ ﴿٥٦﴾

Maksud: “Nabi Ibrāhīm berkata: “Dan tiadalah sesiapa yang berputus asa dari rahmat Tuhannya melainkan orang-orang yang sesat”.

(Al-Hijr (15): 56)

Keempat, akan terasa mendapat kekuatan. Antara nikmat nilai *tawāḍu‘* yang lain ialah kekuatan spiritual dan jiwa²⁹⁴. Semua kekuatan material, kekuatan senjata, kekuatan wang dan kekuatan individu menjadi kecil di hadapannya. Inilah yang berlaku kepada para Nabi dan sahabat yang sentiasa berserah diri kepada Allah S.W.T. dalam setiap perjuangan hidupnya dan hasilnya Allah S.W.T. sentiasa membantu mereka semasa di dunia mahupun di akhirat.²⁹⁵

Manakala **kelima**, akan selesa dan tenang hidup manusia. Terdapat lima perkara yang menyebabkan seseorang yang *tawāḍu‘* itu hidup selesa²⁹⁶ iaitu; i) meyakini bahawa Allah S.W.T. telah mencukupkan segalanya; ii) mempunyai keyakinan bahawa dirinya mendapat perlindungan daripada Allah S.W.T.; iii) mempunyai perasaan aman dan tenteram; iv) merasa puas dengan pemberian Allah S.W.T.; dan v) selalu redha terhadap takdir Allah S.W.T. Dengan kelima-lima sikap itulah, manusia akan mendapat kekuatan

²⁹³ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 62.

²⁹⁴ Al-Ghazālī (1991), *op.cit.*, h. 319.

²⁹⁵ Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 242.

²⁹⁶ Mukhlas Asy-Syarkani Al-Falah (2004), *op.cit.*, h. 138-139.

rohani untuk mengubah kehidupan mereka ke arah keselesaan dan ketenangan dan mereka tidak akan mudah kelam-kabut terhadap apa yang terjadi kerana mereka yakin Allah S.W.T. pasti akan membantu mereka sekiranya mereka yakin kepadaNya.

2.2.6 Nilai *Rajā'*

Meletakkan harapan kepada Allah S.W.T. juga merupakan antara sifat mahmudah yang penting untuk dijadikan sumber kekuatan menghadapi masalah gelisah. Ini kerana sifat ini dapat menjadikan seseorang itu mengharapkan rahmat Allah S.W.T., bersangka baik dengan Allah S.W.T.²⁹⁷, dan menjadi pemangkin untuknya berusaha serta menjauhkan diri daripada sifat putus asa²⁹⁸. Nilai *raajā'* memberikan dorongan kepada manusia agar terus-menerus mendekati diri kepada Allah S.W.T. kerana mereka percaya bahawa Allah Dia pasti menerimanya kerana sifatNya yang Maha Pengampun dan Maha Penyayang kepada hamba-hambaNya. Rasulullah s.a.w. bersabda:²⁹⁹

لَمَّا خَلَقَ اللهُ الخَلْقَ، كَتَبَ فِي كِتَابِهِ، فَهُوَ عِنْدَهُ فَوْقَ العَرْشِ: إِنَّ رَحْمَتِي
تَغْلِبُ غَضَبِي

Maksud: “Tatkala Allah S.W.T. menjadikan makhluk, maka Allah S.W.T. telah menetapkan atas diriNya sendiri dalam sebuah kitab di atas Arasy bahawa rahmatKu mengalahkan murkaKu (rahmat mendahului murkaKu)”.

²⁹⁷ Sa‘īd Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 289; Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (2005), *op.cit.*, h. 170.

²⁹⁸ Al-Ghazālī (2000), *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, Jil.4, Kaherah: Dār al-Taqwā li al-Turāth, h. 6; Sa‘īd Ḥawwā (1988), *op.cit.*, h. 291.

²⁹⁹ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Tawbah”, “Bāb Fī Sa’ah Rahmah Allah Ta’ālā, wa Annahā Taghlib Ghaḍabihi”, h. 1155 (Hadith no. 6969).

Rasulullah s.a.w. juga bersabda:³⁰⁰

جَعَلَ اللهُ الرَّحْمَةَ مِائَةَ جُزْءٍ، فَأَمْسَكَ عِنْدَهُ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ، وَأَنْزَلَ فِي
الْأَرْضِ جُزْءًا وَاحِدًا، فَمِنْ ذَلِكَ الْجُزْءِ يَنْزِلُ الرَّاحِمُ الْخَالِيقُ، حَتَّى تَرْفَعَ
الدَّابَّةُ حَافِرَهَا عَنِ وِلْدَانِهَا خَشْيَةَ أَنْ تُصِيبَهُ.

Maksud: “Allah S.W.T. memberi kasih sayang seratus bahagian, sembilan puluh sembilan bahagian ditahan dan satu bahagian diturunkan ke bumi. Dari satu bahagian itulah seluruh makhluk berkasih-sayang, hingga kamu dapat melihat binatang mengangkat kakinya kerana takut menginjak anaknya.”

Nilai *rajā'* haruslah ditatah dengan takwa kepada Allah S.W.T. Seseorang yang mengharapkan sesuatu haruslah mempunyai sikap yang optimis, hati yang yakin serta tidak mudah putus asa kerana mereka yang bersikap demikian sahajalah mempunyai peluang untuk mendapat sesuatu yang mereka impikan. Allah S.W.T. dengan sifatnya yang Maha Pemurah menjadikan seseorang itu sentiasa memfokuskan hatinya kepadaNya di samping tidak putus-putus bermunajat kepadaNya.

2.2.7 Nilai Doa

Doa bukan sekadar lafaz di bibir sahaja tetapi hati jugaa haruslah diberi perhatian sewaktu meluahkan apa-apa permintaan kepada Allah S.W.T. Seorang sahabat pernah berkata, “Sesungguhnya Allah tidak akan mengabulkan doa seorang hamba yang dipanjatkan dengan hati yang

³⁰⁰ *Ibid.*, h. 1155 (Hadith no. 6972).

lalai.³⁰¹ Di dalam sabda Rasulullah s.a.w. yang diriwayatkan oleh Al-Tirmidhi.³⁰²

عن عمرو بن قيس عن عبد الله بن بشر أن رجلاً قال : يَا رَسُولَ اللَّهِ،
إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ عَلَيَّ، فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَشَبَّهُتُ بِهِ؟ قَالَ: "لَا
يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا بِذِكْرِ اللَّهِ".

Maksud: Daripada ‘Amrū bin Qays, daripada ‘Abd Allāh bin Bishr bahawasanya seorang lelaki telah berkata: “Wahai Rasulullah! Sesungguhnya syariat Islam telah banyak memberatkan saya, maka beritahulah saya sesuatu yang dapat saya mantapkan diriku dengannya!” Jawab Baginda s.a.w.: “Jagalah, biarkan lisanmu sentiasa lembut dengan mengingati Allah!”

Doa adalah cara seorang manusia berinteraksi dengan Allah S.W.T. dan ia juga ibarat otak kepada amal ibadat yang dilakukan oleh manusia³⁰³. Doa adalah suatu petunjuk yang paling bermakna bagi seseorang yang beriman kepada Allah S.W.T. Ini kerana doa merupakan pengakuan di atas kelemahan manusia serta menunjukkan rasa bersyukur manusia kepada Allah S.W.T. Menjauhkan diri daripada berdoa menunjukkan keangkuhan dan kesombongan manusia kepadaNya³⁰⁴. Firman Allah S.W.T.:

³⁰¹ Al-Ghazālī (1988), *op.cit.*, h. 101; ‘Ulwān, ‘Abd Allah Nāsih (1981), *Tarbiyyah al-wulad Fi al-Islām*, Beirut: Dr al-Salam Li al-Ṭibā`ah wa al-Tawzi`, Juz.2, h. 827; Al-Muḥāsibī (1986), *Renungan Suci: Bekal Menuju Taqwa*, Wawan Djunaedi Soffandi, S. Ag (terj.), Jakarta: Pustaka Azzam, h. 150; ‘Ulwān, ‘Abd Allah Nāsih (1988), *Pendidikan Anak-Anak Dalam Islam*, Syed Ahmad Semait (terj.), Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD., h. 390.

³⁰² Al-Tirmidhī (1994), *Sunan al-Tirmidhī*, Juz.5, “Kitāb al-Da`awāt, Bāb Mā Jā’a Fī Faḍl al-Dhikr”, Beirut: Dār al-Fikr, h. 245 (hadith no.3386).

³⁰³ Hairunnaja Najmuddin (2002), *op.cit.*, h. 164.

³⁰⁴ Ketika Ibrāhīm bin Adham (seorang ahli tasawuf yang masyhur) berada di tengah-tengah pasar Basrah, beliau dikerumuni oleh orang ramai. Di antara mereka ada yang bertanya: Mengapakah doa mereka tidak dikabulkan Allah pada hal mereka selalu berdoa kepadanya? Beliau menjawab: Kerana hati kamu buta disebabkan sepuluh perkara, iaitu: i) Kamu mengenal Allah, tetapi kamu tidak tunaikan hakNya; ii) Kamu sangka bahawa kamu cinta kepada Rasulullah S.A.W. tetapi kamu tinggalkan Sunnahnya; iii) Kamu telah membaca al-

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Maksud: “Dan Tuhanmu berfirman: “Berdoalah kepadaKu, nescaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembahKu akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina.”

(Al-Mu'min (40): 60)

Selain itu, berdo'a juga dapat memberikan ketenangan kepada seseorang yang menghadapi masalah gelisah kerana segala kegelisahan yang dialami disuarakan secara langsung kepada Allah S.W.T. Berdo'a merupakan satu amalan penting dalam kehidupan seharian manusia kerana ia sering digandingkan dengan solat³⁰⁵, malah solat itu sendiri membawa maksud dari segi bahasanya adalah doa.³⁰⁶ Galakan berdo'a sewaktu merasa gelisah dan kesukaran hidup turut ditekankan oleh Rasulullah s.a.w., malah Baginda sendiri mengajar umatnya cara-cara berdo'a ketika menghadapi kesusahan tersebut sebagaimana yang dinyatakan dalam sebuah hadith yang diriwayatkan daripada Ibn 'Abbas di mana Rasulullah s.a.w. bersabda:³⁰⁷

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ.

Qur'an, tetapi kamu tidak beramal dengannya; iv) Kamu telah makan nikmat-nikmat Allah, tetapi kamu tidak tunaikan syukurNya; v) Kamu telah berkata syaitan itu musuh kamu, tetapi kamu tidak menentangnya; vi) Kamu telah berkata bahawa syurga itu benar, tetapi kamu tidak beramal untuknya; vii) Kamu telah berkata bahawa neraka itu benar, tetapi kamu tidak lari daripadanya; viii) Kamu telah berkata bahawa mati itu benar, tetapi kamu tidak bersedia baginya; ix) Kamu bangun dari tidur lalu kamu ceritakan segala keaiban manusia tetapi kamu lupa keaiban kamu sendiri; x) Kamu kebumikan mayat-mayat manusia, tetapi kamu tidak mengambil iktibar daripada mereka. Mustafa 'Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 181.

³⁰⁵ Muḥammad, Yusri al-Sayyid (2000), *Jāmi' al-Fiqh*, Kaherah: Dār al-Wafā', h. 127-128.

³⁰⁶ Al-Jaziri (2000), *al-Fiqh 'Alā al-Madhāhib al-'Arba'ah*, Kaherah: Dār al-Fajr li al-Turāth, h. 186; Mustafa 'Abdul Rahman (2005), *op.cit.*, h. 238.

³⁰⁷ Al-Bukhārī (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Da'awāt”, “Bāb al-Du'ā' 'Ind al-Karb”, h. 534 (Hadith no. 6346); Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Dhikr wa al-Du'ā' wa al-Tawbah wa al-Istighfār”, “Bāb al-Du'ā' 'Ind al-Karb”, h. 1151 (Hadith no. 6921).

Maksud: “Adalah Nabi s.a.w. apabila menghadapi kesusahan akan berkata: “Tiada Tuhan selain Allah S.W.T. yang Maha Besar lagi Maha Pengasih, tiada Tuhan melainkan Allah S.W.T. Tuhan semesta alam dan Tuhan arasy yang tinggi.”

Berdoa kepada Allah S.W.T. boleh menjadi salah satu mekanisme yang dapat memberikan ketenangan kepada jiwa manusia yang gelisah kerana apabila seseorang itu berdoa, jiwanya akan khusyu’ dan tertumpu sepenuhnya kepada mengingati Allah S.W.T. di samping dapat melatih jiwanya bersifat rendah diri serta menginsafi kelemahan dirinya di sisi Allah S.W.T. Dengan terkabulnya harapan manusia yang berdoa, maka jelaslah perbezaan antara seseorang yang suka berdoa dengan orang yang tidak berdoa. Firman Allah S.W.T.:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴿١٨٦﴾

Maksud: “Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu mengenai Aku maka (beritahu kepada mereka): Sesungguhnya Aku (Allah) sentiasa hampir (kepada mereka), Aku perkenankan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepadaKu maka hendaklah mereka menyahut seruanku (dengan mematuhi perintahKu), dan hendaklah mereka beriman kepadaKu supaya mereka menjadi baik serta betul.”

(Al-Baqarah (2): 186)

Oleh itu, seseorang manusia hendaklah sentiasa berdoa dan memohon keampunan daripada Allah S.W.T. atas segala tindak tanduk mereka yang bertentangan dengan apa yang diperintahkanNya.³⁰⁸ Manusia sebenarnya tidak mempunyai pilihan lain selain berdoa dan memohon keampunan

³⁰⁸ Ismail Hashim (2002), *op.cit.*, h. 20; Al-Syeikh Ahmad Ridha Hasbullah (1996), *op.cit.*, h. 24; Abu Saufi Abdullah (1999), *Perubatan Dengan Kemu’jizatan Al-Qur’an*, Kuala Lumpur: Penerbitan Darul Iman, h. 28.

daripadaNya kerana dengan doa itulah dapat membantu seseorang itu menghindarkan diri daripada pelbagai masalah³⁰⁹ yang dihadapinya. Ia juga merupakan kunci untuk mencapai semua matlamat jasmani dan rohani.

Firman Allah S.W.T.:

أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾

Maksud: “Berdoalah kepada Tuhanmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”

(Al-A’rāf (7): 55)

Rasulullah s.a.w. bersabda:³¹⁰

عَنْ مُوسَى بْنِ عُقْبَةَ عَنْ نَافِعٍ عَنِ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص):

"إِنَّ الدُّعَاءَ يَنْفَعُ مِمَّا نَزَلَ وَمِمَّا لَمْ يَنْزَلْ فَعَلَيْكُمْ عِبَادَ اللَّهِ بِالْدُّعَاءِ"

Maksudnya: Dari Mūsā bin ‘Uqbah, dari Nāfi’ bin ‘Umar katanya: Rasūlullah s.a.w. bersabda: “Dan sesungguhnya doa itu memberi manfaat kepada yang telah diturunkan dan kepada yang belum diturunkan. Dan tidak ada yang dapat menangkis ketetapan (Allah) kecuali doa, sebab itu berdoalah selalu.”

2.3 KESIMPULAN

Dalam menangani masalah ini, seseorang itu tidak wajar menuding jari untuk menyalahkan orang lain apatah lagi untuk menyalahkan Allah S.W.T. dalam hal ini. Sebaliknya, manusia itu sendiri yang seharusnya bertanggungjawab atas apa yang telah mereka lakukan di dunia ini.

³⁰⁹ Ibnu Qayyīm al-Jawziyyah (2001), *Penyakit Rohani dan Penyembuhannya*, Muhammad Jamil Ghazi (terj.), Johor Baharu: Perniagaan Jahabersa, h. 24; Mohamed Hatta Shaharom (2001), *Psikiatri: Perubatan, Undang-Undang dan Masyarakat*, Shah Alam: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd., h. 204.

³¹⁰ Al-Tirmidhī (1994), *op.cit.*, Jil.5, Bāb Fī Du`ā’ al-Nabī, h. 323 (hadith no.3559); Al-Ḥākim al-Nīsābūrī (t.t), *op.cit.*, Juz.1, “Kitāb al-Du`ā’, h. 493.

Seseorang itu perlu ingat bahawa setiap masalah yang berlaku pasti akan ada jalan penyelesaiannya walau sesukar mana pun masalah tersebut cuma, manusia itu sendiri perlu berusaha untuk merungkaikan segala permasalahan yang timbul itu. Tiada jalan yang mudah bagi seseorang hamba itu untuk mengubah dirinya melainkan berusaha, berdoa dan bertawakal kepada Allah S.W.T. sahaja.

BAB 3

PERSONALITI REMAJA ISLAM

3.1 PENDAHULUAN

Mantan YAB Perdana Menteri, Tun Abdullah Hj. Ahmad Badawi menegaskan bahawa:

“Rakyat (remaja) adalah aset negara paling berharga. Pembangunan modal insan dan anjakan minda dan pemikiran warga merupakan salah satu cabaran terbesar. Sekiranya kita ingin melangkah ke era ekonomi berpaksikan pengetahuan, jika kita mahu menjadi negara maju dan kekal pada tahap tersebut, pembangunan modal insan harus diutamakan. Dalam konteks dunia global, modal insan bermutu tinggi adalah satu keperluan, bukan lagi satu kemewahan”.³¹¹

Ini diakui oleh Yūsūf al-Qarādāwī dalam ucapannya kepada golongan belia dalam kunjungannya ke Malaysia di mana beliau mengatakan:

“Sesungguhnya aset dan kekayaan yang paling bernilai bagi sesebuah negara atau bangsa bukanlah emas dan perak mahupun hasil-mahsulnya tetapi yang bernilai dan berharga itulah manusia.....”³¹²

Dalam mendepani era globalisasi ini, golongan remaja yang menjadi harapan negara perlulah memiliki personaliti diri yang positif seperti berfikiran terbuka, berdaya saing, berani, berwawasan dan sebagainya. Mereka haruslah bijak dalam mengurus sifat-sifat negatif di dalam diri

³¹¹ Tun Abdullah Ahmad Badawi (2006), “Membina Tamadun Menjulung Martabat Negara”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Pembentangan Usul Mengenai Rancangan Malaysia Kesembilan, 2006-2010*, Parlimen: Dewan Rakyat.

³¹² Wan Roslili Abd Majid (2005), “Iman dan Akhlak: Asas Peradaban Insan”, Artikel Bahasa Malaysia dalam [http://www.ikim.gov.my/bm/senaraimedia.php?](http://www.ikim.gov.my/bm/senaraimedia.php), akses 1 September 2008.

mereka seperti berfikiran sempit, tidak berani menyahut cabaran, bimbang tidak menentu, rasa tertekan sepanjang masa, marah dan sebagainya. Memandangkan remaja merupakan golongan yang masih muda, jelas terbayang di fikiran bahawa golongan ini memainkan pelbagai peranan dalam satu masa. Mereka berperanan sebagai pelajar, pekerja, anak, ibu atau bapa, anggota masyarakat serta warga negara. Lantaran itu, tidak dapat dinafikan bahawa masalah identiti atau pembentukan personaliti merupakan antara masalah yang terpaksa dihadapi oleh golongan ini dalam mencorakkan kehidupan mereka. Sebagai pelajar, mereka pasti memikirkan masa depan yang belum pasti, manakala sekiranya mereka bekerja, mereka akan memikirkan prestasi kerja yang tidak meningkat serta tidak mendapat kenaikan gaji dan sebagainya. Oleh itu, beberapa usaha perlu difikirkan bagi menangani masalah ini di kalangan remaja supaya golongan ini dapat memainkan peranan dengan baik dalam melaksanakan apa jua tanggungjawab yang disandarkan pada bahu mereka sehingga berupaya membina sebuah kehidupan yang tenang dan bahagia.

3.2 DEFINISI PERSONALITI

Setiap individu mempunyai sifat, sikap, gaya dan cara tersendiri. Inilah di antara perkataan-perkataan yang disebut apabila memperkatakan tentang seseorang. Satu istilah yang selari bagi perkataan-perkataan itu ialah personaliti. Istilah personaliti (*personality*) berasal daripada perkataan Latin

iaitu “*persona*” yang bermaksud “topeng muka”³¹³.³¹⁴ Di dalam bahasa Perancis, ia disebut sebagai “*personnalité*” dan di dalam bahasa Germany ia disebut “*persönlichkeit*”.³¹⁵ Personaliti melambangkan ciri atau sifat keperibadian yang membezakan di antara seseorang individu dengan individu yang lain. Ia selari dengan definisi yang dikemukakan dalam *Kamus Dewan* yang menerangkan personaliti adalah keperibadian ataupun perwatakan seseorang.³¹⁶ Personaliti juga merupakan karakter atau kualiti yang membentuk sifat-sifat individu.³¹⁷ Personaliti atau kualiti-kualiti inilah yang membuatkan diri seseorang diminati atau disukai mahupun sebaliknya oleh masyarakat di sekelilingnya.

3.2.1 Personaliti Menurut Perspektif Barat

Apabila memperkatakan tentang personaliti, definisi awal telah dikemukakan oleh Karl Menninger (1964) di mana personaliti adalah “apa-

³¹³ Tafsiran “topeng muka” ialah manusia cuba mengemukakan dan menonjolkan perkara-perkara yang baik dan menyembunyikan perkara-perkara yang buruk mengenai dirinya. Bagaimanapun, maksud topeng yang difahami oleh orang ramai pada masa dahulu telah diubahsuai sekarang kepada sifat-sifat yang ada pada seseorang seperti cara berfikir, perilaku dan juga mental-emosi yang ditonjolkan. Sifat-sifat tersebut biasanya bergantung kepada penilaian seseorang kepada orang yang tertentu. Disebabkan oleh perubahan masa dan pemikiria manusia, maka definisi topeng muka ini turut berubah dan mempunyai makna yang pelbagai mengikut situasi. Jaafar Muhammad (2000), *Kelakuan Organisasi*, cet.4, Kuala Lumpur: Leeds Publication, h. 60; Haque, Amber (2009), “Psychology of Personality: Islamic Perspectives” in Haque, Amber & Yasien Mohamed (eds.), *Psychology of Personality: Islamic Perspective*, Singapore: Cengage Learning Asia Pte Ltd, h. xx.

³¹⁴ Haque, Amber (2009), “Psychology of Personality: Islamic Perspectives” in Haque, Amber & Yasien Mohamed (eds.), *Psychology of Personality: Islamic Perspective*, Singapore: Cengage Learning Asia Pte Ltd, h. xx.

³¹⁵ Allport, Gordon W. (1961), *Pattern and Growth in Personality*, New York: Holt, Rinehart and Winston, h. 25; Wikipedia, The Free Encyclopedia, “Personality Psychology”, http://en.wikipedia.org/wiki/Personality_Psychology, 8 September 2008.

³¹⁶ Hajah Noresah Baharom (2002), *Kamus Dewan Edisi Ketiga*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 1025-1026.

³¹⁷ Trumble, Bill, eds. (2008), *Reader's Digest Wordpower Dictionary*, New York: Reader's Digest Association Limited, h. 722.

apa” yang sebenarnya yang menghuraikan tentang seseorang.³¹⁸ Ia juga merupakan intipati kepada diri seseorang.³¹⁹ Personaliti juga merupakan konsep dinamik yang menggambarkan pertumbuhan dan pembangunan seluruh sistem psikologi seseorang individu³²⁰ yang diperolehi melalui pengalaman sendiri atau pengalaman umum³²¹ dan sentiasa konsisten antara satu dengan yang lain.³²² Personaliti juga adalah pengorganisasian seluruh mental manusia pada setiap peringkat perkembangannya. Ia meliputi setiap fasa keperibadian manusia seperti akal fikiran, perangai, kemahiran, nilai-nilai moral dan setiap tingkah laku yang telah dibina dalam kehidupan seseorang menurut pelbagai situasi.³²³ Maksudnya, pembentukan personaliti individu berbeza-beza daripada seorang kanak-kanak sehinggalah individu itu dewasa kelak.

Terdapat beberapa pandangan lain mengenai definisi personaliti ini antaranya, Hans Eysenck dan Raymond Cattell (2000) mengatakan:

“Personality is determined to a large extent by a person genes...while environment can do something to redress the balance...its influence is severely limited...[For] personality [and] intelligence...genetic influence is overwhelmingly

³¹⁸ Menninger, Karl Augustus (1964), *The Human Mind*, cet.3, New York: A.A. Knoff, h. 15.

³¹⁹ Hall, C.S. & Lindsey, G. (1957), *Theories of Personality*, New York: John Wiley and Sons, h. 9.

³²⁰ Linton, R. (1945), *The Cultural Background of Personality*, New York: Appleton-Century-Crofts, h. 84.

³²¹ Robbins, Stephen P. (2001), *Organizational Behavior*, cet.9, New Jersey: Prentice Hall, h. 38; Robbins, Stephen P. (2000), *Gelagat Organisasi*, Ainin Sulaiman (terj.), Petaling Jaya: Prentice Hall, h. 38.

³²² Lecky, P. (1945), *Self Consistency: A Theory of Personality*, New York: Island, h. 90.

³²³ Ryckman, Richard M. (2008), *Theories of Personality*, cet.9, Belmont, Calif.: Thomson/Wadsworth, h. 25; Warren, H.L. & Carmichael, L. (1930), *Elements of Human Psychology*, Boston: Houghton Mifflin, h. 333.

*strong, and the role of environment...is reduced to effecting slight changes...*³²⁴

J.D. Mayer (2005) pula mengatakan:

*“An individual’s pattern of psychological, processes arising from motives, feelings, thoughts and other major areas of psychological function. Personality is expressed through its influences on the body, in conscious mental life and through the individual’s social behavior”.*³²⁵

Tidak dapat dinafikan, banyak definisi yang telah dikemukakan oleh sarjana barat mengenai personaliti ini. Namun, secara umumnya, terdapat dua kumpulan definisi terhadap personaliti. Setiap kumpulan mentakrifkan personaliti terhadap aspek yang berbeza. Kumpulan pertama menumpukan kepada aspek kandungan personaliti iaitu aspek dalam yang terdapat dalam diri manusia seperti pemikiran, sikap, emosi, motif dan lain-lain lagi, manakala kumpulan kedua mentakrifkan konsep personaliti terhadap reaksi luaran seseorang individu yang memfokuskan kepada ciri-ciri tingkah laku seseorang manusia seperti agresif, proaktif, spontan, tegas, pemalu dan lain-lain lagi.³²⁶

Namun, secara keseluruhannya, personaliti menurut perspektif barat dapatlah didefinisikan sebagai, “suatu bentuk sifat dan mekanisme psikologi

³²⁴ Eysenck, Hans & Cattell, Raymond (2000), “The Trait Approach to Personality” in Allen, Bem P., *Personality Theories: Development, Growth and Diversity*, Boston: Allyn and Bacon, h. 394.

³²⁵ Mayer, J.D. (2005), “A Classification of DSM-IV-TR Mental Disorders According to their Relation to the Personality System” in Thomas, J.C. & Segal, D.L. (eds.), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology: Personality and Everyday Functioning*, Vol. 1, New York: John Wiley and Sons, h. 74.

³²⁶ Lindgren, Henry C. (1969), *Psychology of Personal Development*, San Francisco: San Francisco State College, h 22.

yang dinamik di dalam diri seseorang yang mengatur dan mencipta keperibadian seseorang di mana sifat-sifat itu kebiasaannya kekal dan mempengaruhi tingkah laku, pemikiran, perasaan dan interaksi seseorang dengan persekitaran sosial di sekelilingnya³²⁷. Definisi di atas membentuk beberapa ciri utama tentang personaliti iaitu³²⁸:

- Personaliti bukan suatu cebisan dan kepingan yang dikumpulkan; ia mempunyai organisasi (susunan) dan mekanisme yang tersendiri.
- Personaliti tidak terletak terus dalam diri seseorang; ia mempunyai proses-proses yang tertentu.
- Personaliti merupakan konsep psikologi, tetapi ia terikat dengan tubuh fizikal manusia.
- Personaliti adalah *daya penyebab (causal force)* yang membantu menentukan bagaimana seseorang berhubung dengan dunia di sekelilingnya.
- Personaliti hadir dalam bentuk yang tersendiri – berulang dan konsisten.
- Personaliti ditonjolkan bukan dalam satu cara tetapi pelbagai cara – dalam tingkah laku, pemikiran dan perasaan manusia.

³²⁷ Carver, Charles A. & Scheier, Michael F. (2008), *Perspective on Personality*, cet.6, Boston: Pearson Education, Inc., h. 5; Larsen, Randy J. & Buss, David M. (2008), *Personality Psychology*, cet.3, New York: McGraw-Hill International Edition, h. 4.

³²⁸ Carver, Charles A. & Scheier, Michael F. (2008), *op.cit.*, h. 5.

3.2.2 Personaliti Menurut Perspektif Islam

Personaliti dimaksudkan sebagai sakhshiah atau secara umumnya akhlak.³²⁹ Akhlak terbahagi kepada dua iaitu akhlak terpuji dan akhlak tercela. Akhlak juga boleh diertikan sebagai budi pekerti. Kedua-dua jenis akhlak ini sama ada yang terpuji atau yang tercela merangkumi dua dimensi iaitu yang zahir dan yang batin.³³⁰ Definisi ini sama seperti yang tertera di dalam *Kamus Dewan Edisi Ketiga* yang menjelaskan bahawa akhlak adalah budi pekerti, kelakuan (tingkah laku) dan tabiat manusia.³³¹ Menurut Haron Din, akhlak terbahagi kepada dua iaitu akhlak Islam yang bersumberkan kepada wahyu al-Qur'an dan al-Sunnah³³² serta akhlak falsafah yang bersumberkan kepada daya usaha kemampuan pemikiran akal manusia. Akhlak Islam ini bersumberkan juga kepada kekudusan yang mutlak, sementara akhlak falsafah pula bersumberkan kepada yang tidak kudus, tidak mutlak dan tidak tetap.³³³

Akhlak juga merupakan keadaan jiwa seseorang yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu perbuatan tanpa melalui pertimbangan fikiran (teragak-agak).³³⁴ Definisi akhlak yang dikemukakan oleh Ibn Miskawayh di

³²⁹ Rashid Hamid (2009), "The Concept of Personality in Islam" in Haque, Amber & Yasien Mohamed (eds.), *Psychology of Personality: Islamic Perspective*, Singapore: Cengage Learning Asia Pte Ltd, h. 257.

³³⁰ Shahabbuddin Hashim & Rohizani Yaakub (2002), *Teori Personaliti Dari Perspektif Islam, Timur & Barat*, Bentong, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 22.

³³¹ Hajah Noresah Baharom (2002), *op.cit.*, h. 21.

³³² Haque, Amber (2009), *op.cit.*, h. xxiii.

³³³ Haron Din (2000), *Manusia dan Islam*, Jil.2, cet. 3, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 4.

³³⁴ Ibn Miskawayh (1961), *Tahdhib al-Akhlaq*, Beirut: Manshūrāt Dār Maktabat al-Hayat, h. 25.

atas turut dipersetujui oleh al-Ghazālī yang menyatakan bahawa akhlak (personaliti) menerangkan tentang keadaan jiwa.³³⁵ Menerusi jiwa, terbit semua perbuatan yang senang atau mudah tanpa memerlukan pemikiran dan penelitian. Jikalau dari jiwa itu muncul perbuatan yang baik dan terpuji menurut akal dan Syariat agama, itu dinamakan akhlak (personaliti) yang baik. Sekiranya perbuatan buruk muncul dari jiwa seseorang, ia dinamakan akhlak (personaliti) yang buruk.³³⁶ Tidak dapat dinafikan, akhlak yang baik terpancar dari kekuatan akidah dan penghayatan syariat. Ia merupakan pelengkap kepada apa yang diimani, dihayati, diamalkan dan seterusnya menjadi sehati dalam diri dan jiwa seseorang. Malah, Allah S.W.T. telah menegaskan tentang pentingnya akhlak dalam kehidupan manusia melalui diri utusanNya, Muhammad s.a.w. dalam firmanNya:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾

Maksud: “Dan bahawa sesungguhnya engkau mempunyai akhlak yang amat mulia”.

(Al-Qalam (68): 4)

Personaliti menurut Islam bukanlah “sesuatu” yang boleh diperolehi melalui kursus-kursus tertentu atau diasimilasi melalui kata-kata. Personaliti adalah hasil ketundukan atau kepatuhan seorang manusia yang sebenar-benarnya kepada Allah S.W.T. dalam perbuatannya. Jiwa manusia haruslah

³³⁵ Haque, Amber (2009), *op.cit.*, h. xx.

³³⁶ Al-Ghazālī (1975), *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, Jil.3, Kaherah: Muassasah al-Halabī wa Shurakah Li al-Nashr wa al-Tawzi’, h. 68; Intan Suraya Halim (1995), *Membina Kecemerlangan Diri Dan Jiwa Anak-Anak Muslim: Mendidik Anak-Anak Cara Islam*, Kuala Lumpur: Era Ilmu Sdn. Bhd., h. 15, 19.

mencintai Allah S.W.T., pesuruhNya, pendedahanNya, kebenaranNya dan petunjukNya (al-Qur'an dan al-Sunnah).³³⁷ Firman Allah S.W.T.:

﴿ وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ
وَإِلَى اللَّهِ عَنَقَبَةُ الْأُمُورِ ﴾

Maksud: “Dan sesiapa yang berserah diri bulat-bulat kepada Allah (dengan ikhlas) sedang ia berusaha mengerjakan kebaikan, maka sesungguhnya ia telah berpegang kepada simpulan (tali agama) yang teguh dan (ingatlah) kepada Allah jualah kesudahan segala urusan”.

(Luqman (31): 22)

Secara keseluruhannya, personaliti Islam yang sempurna dapatlah dilihat daripada bahagian-bahagian yang membentuk definisi personaliti tersebut iaitu:

- 1) Personaliti menurut Islam merupakan keunikan manusia, makhluk istimewa ciptaan Allah S.W.T.; dan penemuan ini merupakan sandaran kepada seluruh pendekatan yang berikutnya dalam mengkaji personaliti ini. Apabila menafikan titik asal dan tujuan manusia, ia adalah menafikan dasar dan sifat manusia yang tersendiri.³³⁸
- 2) Personaliti menurut Islam merupakan personaliti etika dan moral. Ia dibina melalui pendidikan Islam sepertimana yang digambarkan di dalam al-Qur'an dan contoh *al-Insān al-Kāmil* oleh Nabī Muḥammad s.a.w. Di dalam diri Baginda, manusia memiliki contoh yang terbaik, yang selalu mencari Allah S.W.T. dan sentiasa mengingatiNya. Jika

³³⁷ Rashid Hamid (2009), *op.cit.*, h. 279.

³³⁸ Saiyad Fareed Ahmad (2009), “The Islamic Personality: A Sequential Model” in Haque, Amber & Yasien Mohamed (eds.), *Psychology of Personality: Islamic Perspective*, Singapore: Cengage Learning Asia Pte Ltd, h. 288.

manusia mengenyakan kualiti nilai-nilai spiritual dan potensi yang dimiliki oleh mereka, konsep personaliti yang dibentuk akan wujud tanpa jiwa serta bebas daripada unsur-unsur kejiwaan yang sentiasa berharap dan patuh kepadaNya.³³⁹

- 3) Personaliti menurut Islam menggambarkan kesatuan, sistematik dan keseimbangan manusia. Personaliti ini berkembang melalui kesatuan dan keseimbangan pertumbuhan setiap unsur penciptaan manusia dan memenuhi kehendak setiap dimensi diri manusia tersebut.³⁴⁰

Definisi-definisi personaliti di atas (perspektif Islam dan barat) ada yang konkrit atau jelas dan ada pula yang abstrak. Definisi tersebut mungkin menghuraikan tentang apa yang berlaku dalam diri individu atau bagaimana individu berinteraksi sesama mereka. Ia mungkin juga menghuraikan tentang apa yang dapat diperhatikan secara langsung dan ada pula yang boleh dibuat tafsiran. Jadi, personaliti merujuk kepada suatu integrasi organisasi ciri-ciri dinamik atau di dalam Islam merujuk kepada al-Qur'an dan al-Sunnah yang merangkumi aspek fizikal, mental, jiwa, akal dan kualiti sosial yang dipunyai oleh individu yang dapat menggambarkan tindak balas individu terhadap dirinya, orang lain serta objek di sekelilingnya. Namun demikian, personaliti yang dimiliki oleh individu ini boleh berubah kepada ciri-ciri personaliti yang lebih baik sama ada melalui pendidikan, motivasi, kursus dan sebagainya bermula dari peringkat kanak-kanak sehinggalah mereka dewasa

³³⁹ *Ibid.*

³⁴⁰ *Ibid.*

kelak. Pembentukan personaliti ini adalah proses yang berterusan dan memerlukan kesungguhan individu tanpa ada rasa putus asa dalam melahirkan personaliti unggul dalam mendepani masa hadapan yang lebih mencabar kelak.

3.3 DEFINISI REMAJA SECARA UMUM

Perkataan remaja membawa maksud mulai dewasa, sudah akil baligh dan sudah cukup umur untuk berkahwin.³⁴¹ *Kamus Za'ba* mendefinisikannya sebagai orang yang berumur dalam lingkungan 12 hingga 21 tahun.³⁴² Terdapat beberapa istilah yang sering dikaitkan dengan remaja antaranya ialah awal belia, anak muda serta orang muda dan negara amat memerlukan remaja yang dinamik, berdaya saing dan efisien untuk mencapai wawasan 2020.³⁴³

3.3.1 Definisi Remaja Menurut Perspektif Barat

Remaja boleh ditakrifkan sebagai golongan yang berada di pertengahan usia iaitu antara kanak-kanak dan dewasa.³⁴⁴ John W. Santrock pula memberi tafsiran bahawa remaja merupakan tempoh peralihan (*transition period*) dari kanak-kanak ke awal dewasa iaitu bermula di sekitar

³⁴¹ Hajah Noresah Binti Baharom (2005), *op.cit.*, h. 1308.

³⁴² Za'ba (2000), *Kamus Za'ba*, Kuala Lumpur: Pustaka Antara Books Sdn. Bhd., h. 975.

³⁴³ Mohd Ismail Mustari (2005), *Menjadi Belia Cemerlang*, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., 1-3.

³⁴⁴ Blair, Glenn Myers, Jones, R. Stewart & Simpson, Ray H. (1975), *Educational Psychology* (4th ed.), New York: MacMillan Publishing Co., h. 81; Cleveland, Libby (t.t.), *Adolescent Development: A Comprehensive Approach*, North Carolina: Teen Health Connection, h. 7; Ogena, Nimfa B. (2004), "A Development Concept of Adolescence: The Case of Adolescents in the Philippines" in *Philippine Population Review*, Vol.3, No.1, Philippine: Philippines Population Review, h. 1.

umur 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada sekitar umur 18 hingga 21 tahun.³⁴⁵ Menyentuh kepada psikologi perkembangan peringkat remaja, para ahli psikologi barat membahagikannya kepada tiga peringkat iaitu:³⁴⁶

- i. Peringkat sebelum remaja atau lebih dikenali dengan peringkat pra remaja (10-12 tahun)
- ii. Peringkat awal remaja iaitu yang berumur antara 13-16 tahun.
- iii. Peringkat akhir remaja iaitu antara 17-21 tahun.

Remaja juga adalah golongan atau kelompok umur anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tingkah laku atau budaya tertentu. Kedudukan, peranan dan penglibatan mereka bergantung kepada suasana, struktur serta sistem hidup masyarakat sama ada yang berkait dengan ekonomi, tingkat kemajuan sosioekonomi, pendidikan, ideologi, politik, nilai sosiobudaya mahupun lain-lainnya.³⁴⁷ Robert James Havighurst turut menghuraikan maksud remaja. Huraian beliau menarik kerana pandangan yang diberikannya bersifat elektif meliputi aspek biologi, sosiologi dan psikologi. Pandangan dan teori ini dikenali sebagai teori “tugas perkembangan”.³⁴⁸ Beliau menyatakan tahap remaja adalah tempoh individu menjalankan beberapa tugas perkembangan yang melibatkan keterampilan

³⁴⁵ Santrock, John. W (2000), *op.cit.*, h. 321.

³⁴⁶ Yusoff Zaki Yaacob (1975), *Psikologi Remaja*, Kelantan: Syarikat Dian Sdn. Bhd., h. 3.

³⁴⁷ Souza, Luiz Alberto Gomez de & Ribeiro, Lucia (1976), *Youth Participation in the Development Process: A Case Study in Panama*, Paris: Unesco Press, h. 8; Cleveland, Libby (t.t.), *op.cit.*, h. 7.

³⁴⁸ Havighurst, Robert James (1953), *Human Development and Education*, London: Longmans, h. 172; Laak, Jan T.F.Ter, Heymans, Peter G. & Podolskij, Andrei I. (1994), *Developmental Task Towards a Cultural Analysis of Human Development*, Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, h. 88.

atau kebolehan, pengetahuan, fungsi dan sikap yang perlu ada dalam kehidupan mereka iaitu³⁴⁹:

1. Menerima bentuk badan sendiri dan menggunakannya secara berkesan.
2. Berusaha mencapai hubungan yang lebih matang dengan rakan sebaya daripada kedua-dua jantina.
3. Berusaha mencapai peranan jantina sosial, lelaki ataupun perempuan.
4. Berusaha mencapai emosi yang bebas daripada pengaruh ibu bapa dan orang dewasa.
5. Menyiapkan diri supaya berjaya dalam ekonomi.
6. Menyiapkan diri bagi tujuan perkahwinan dan berkeluarga.
7. Mahu dan berusaha mencapai sikap bertanggungjawab secara sosial.
8. Memperoleh bentuk nilai hidup dan sistem etika sebagai panduan bertingkah laku dan mewujudkan satu idelogi untuk diri sendiri.

Teori dan analisis pandangan para sarjana barat ini membuktikan bahawa remaja adalah golongan umur di antara 10 hingga 21 tahun dan mempunyai peranan yang besar dalam masyarakat serta negara. Golongan ini adalah penggerak dominan dalam apa jua rancangan yang disusun terutamanya dalam masyarakat. Jatuh bangunnya sesebuah negara pada masa hadapan bergantung kepada kebijaksanaan para pemimpin menggerakkan golongan remaja ini.

³⁴⁹ Havighurst, Robert James (1953), *op.cit.*, h. 172; Ogena, Nimfa B. (2004), *op.cit.*, h. 4.

3.3.2 Definisi Remaja Menurut Perspektif Islam

Remaja (*adolescence*) yang berasal daripada perkataan latin *adolescere* pula bermaksud perubahan di sekitar anggota badan, alat kelamin, akal dan tingkah laku.³⁵⁰ Di dalam bahasa Arab pula, istilah *rāḥiqā* (remaja) bermaksud sampai umur, sampai kepada kematangan seksual dan seterusnya menjadi remaja.³⁵¹ Dr. Aḥmad ‘Uthmān mengatakan bahawa istilah *al-murāḥiq* yang berasal daripada istilah *rāḥiqā* merujuk kepada pemuda yang mendekati kematangan dan mencapai usia baligh (*adolescent*), manakala istilah *al-murāḥaqah* merujuk kepada peringkat pertumbuhan dari masa akhir kanak-kanak hingga bermulanya kedewasaan (*adolescence*).³⁵² Remaja juga didefinisikan sebagai tempoh peralihan dalam proses perkembangan manusia di antara baligh dan dewasa iaitu satu peringkat yang menandakan akil baligh atau cukup umur sama ada dalam bentuk badan seperti kedatangan haid, sikap, berfikir mahupun bertindak.³⁵³

Dr. Aḥmad Fu’ād Sabīnī pula, seorang ahli psikologi Islam membahagikan zaman remaja kepada empat peringkat iaitu:³⁵⁴

³⁵⁰ Maḥfūz, Muḥammad Jamāl al-Dīn (1984), *Tarbiyyah al-Murāḥiq fī al-Madrasah al-Islāmiyyah*, Kaheerah: al-Hay’ah al-Miṣriyyah, h. 45.

³⁵¹ Wehr, Hans (1980), *A Dictionary of Modern Written Arabic*, London: MacDonald & Evans Ltd., h. 262.

³⁵² ‘Uthmān, Aḥmad (1982), *Tarbiyyah al-Awlād wa al-Abnā’ fī al-Islām*, Beirut: Qutaydah, h. 175.

³⁵³ Khadijah Hadi Khalid (1994), *Meneroka Alam Remaja*, Kuala Lumpur: Nurin Enterprise, h. 143; Zakiah Daradjat (1983), *Kesehatan Mental*, Jakarta: Agung, h. 101.

³⁵⁴ Jalāl, Sa’ad, (1971), *al-Murāji’ fī ‘Ilm al-Nafs*, Lubnan: Dār al-Ma’ārif, h. 235; Mizan Adilah Ahmad Ibrahim (1994), “Menuai Psikologi Remaja” dalam *Utusan Melayu*, 15 Februari 1994, h. 18.

- i. Peringkat remaja awal yang disebut *al-murāḥaqah* iaitu remaja yang menghampiri mimpi baligh dalam lingkungan umur 12 hingga 15 tahun. Pada peringkat ini berlakunya proses perubahan yang ketara pada tubuh badan.
- ii. Peringkat kedua ialah remaja yang baru baligh iaitu antara 15 hingga 18 tahun. Proses perubahan tubuh badan masih berlaku tetapi agak menurun berbanding peringkat pertama.
- iii. Peringkat ketiga iaitu *al-shabab al-mubakkir* iaitu anak muda yang berada di kemuncak alam remaja yang berumur antara 18 hingga 21 tahun.
- iv. Peringkat keempat ialah peringkat remaja yang telah lama mencapai dewasa atau disebut *al-shabab al-bāligh* iaitu lingkungan umur 21 hingga 25 tahun.

Terdapat pelbagai pandangan lain tentang remaja yang dikemukakan oleh sarjana Islam antaranya, ‘Abd Allāh Nāsīḥ ‘Ulwān (1994) berpendapat:

“Golongan remaja adalah golongan yang memikul beban amanah untuk melanjutkan proses pengembangan dakwah dan generasi penerus bagi pembangunan ummah. Peranan remaja adalah amat penting kerana golongan ini adalah pewaris masa depan sesebuah negara dan kepimpinan umat”.³⁵⁵

Pandangan ini dipersetujui oleh Yūsuf al-Qarāḍāwī di mana beliau menyatakan:

³⁵⁵ ‘Ulwān, ‘Abd Allāh Nāsīḥ (1994), *Pesanan Kepada Pemuda Islam*, Ahmad Rafeai Ayudin (terj.), Kuala Lumpur: al-Ramadhan, h. 10.

“Golongan remaja terutamanya remaja mukmin merupakan potensi termahal dalam masyarakat. Mereka adalah kekayaan masyarakat yang sebenarnya dan tabungan masa depan ummah. Oleh kerana itu, sewajarnya masyarakat memberi perhatian yang besar kepada mereka. Jika anda meninggalkan mereka, maka dengan siapa lagi mereka mahu membangun dan memajukan ummah”.³⁵⁶

Azimi Hamzah dan Turiman Suandi turut mengatakan:

“Remaja merupakan aset utama sesebuah negara. Merekalah pemimpin masa kini dan masa depan. Maju atau mundurnya sesebuah negara bergantung kepada keupayaan, kesanggupan, kebolehan dan ketokohan para remaja atau belia hari ini dalam merealisasikan wawasan pembangunan negara. Wawasan 2020 memerlukan remaja atau belia yang berani dan mempunyai iltizam sosial yang tulen”.³⁵⁷

Tidak dapat dinafikan, golongan remaja merupakan golongan yang mudah dibentuk mengikut pelbagai acuan. Usaha-usaha pembinaan generasi muda beridentitikan Islam tidak harus dipandang mudah kerana sebarang langkah membiarkan kelompok ini dalam situasi yang terumbang-ambing, kehilangan matlamat dan daya perjuangan, samalah seperti sengaja menempuh masa hadapan yang kelam.³⁵⁸ Oleh itu, mereka perlu dididik, dibimbing dan dikawal supaya aset bernilai ini benar-benar dapat dimaksimumkan potensinya ke arah jasmani, emosi, rohani dan intelek yang cemerlang secara bersepadu. Segala prasangka negatif terhadap remaja perlu dikikis sedikit demi sedikit dan usaha memperkasa potensi cemerlang mereka

³⁵⁶ Al-Qarāḍāwī, Yūsūf (1998), *Sistem Pendidikan Ikhwanul Muslimin*, Nabhan Husein (terj.), Jakarta: Media Dakwah, h. 8.

³⁵⁷ Azimi Hamzah & Turiman Suandi (1999), “Pelan Tindakan: Belia Sebagai Rakan Pembangunan”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Kolokium Belia Negara*, 14 Mei 1999, Serdang, Selangor, h. 1-2.

³⁵⁸ Mohd Ismail Mustari (2005), *op.cit.*, h. 17.

perlu terus dilakukan secara konsisten. Minda masyarakat hari ini dan khususnya remaja sendiri terkesan dengan pandangan barat yang mengatakan usia remaja sering dikaitkan dengan segala kemahuan dan kebiasaan negatif. Namun, pandangan Islam sama sekali bertentangan dengan fakta itu di mana fitrah semulajadi manusia adalah cinta kepada perkara yang baik, sempurna, tulus, suci dan sentiasa mengabdikan diri kepada Allah S.W.T.

Remaja dan dunianya tidak dapat dinafikan amat sukar untuk difahami tetapi jika dilihat kepada definisi remaja, sedikit sebanyak pasti dapat mengenali siapakah remaja, ciri-ciri seorang remaja dan bagaimana perwatakan serta identiti remaja di zaman serba moden ini.

3.4 PERKEMBANGAN PERSONALITI REMAJA

Perkembangan personaliti remaja menyentuh lima aspek personaliti iaitu harga diri, identiti, perkembangan nilai dan moral, tingkah laku agresif serta perasaan takut dan bimbang akan sesuatu. Kelima-lima aspek ini merupakan jambatan dalam membentuk personaliti remaja yang baik atau sebaliknya pada masa hadapan.

3.4.1 Harga Diri

Harga diri merupakan persepsi dan penilaian subjektif seseorang terhadap dirinya³⁵⁹ atau lebih merujuk kepada imej sendiri yang dipengaruhi

³⁵⁹ Abdull Sukor Shaari, Yahya Don & Yaakob Daud (2005), *Motivasi Belajar dan Harga Diri: Hubungan Dengan Pencapaian Akademik dan Kegiatan Kokurikulum Pelajar*

oleh beberapa perkara seperti kebolehan, prestasi, rupa diri, dan penilaian orang lain terhadap diri seseorang³⁶⁰. Harga diri juga adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sebagai positif dan negatif³⁶¹ serta interpretasi individu terhadap kejayaan dan kegagalan terhadap kehidupan seharian³⁶². Jika seseorang berfikir dia adalah seorang yang bijak, rajin, gembira, yakin, berkebolehan dan boleh berinteraksi dengan orang lain tanpa apa-apa halangan, dia boleh disifatkan sebagai seorang yang mempunyai imej diri yang sihat atau positif iaitu individu tersebut adalah seorang insan yang mempunyai harga diri yang tinggi. Individu yang mempunyai harga diri yang tinggi lebih menekankan dan mementingkan kebolehan, kekuatan serta kualiti diri yang baik, sebaliknya mereka yang rendah harga diri menumpukan perhatian kepada kelemahan, kekurangan serta kualiti tidak baik yang terdapat dalam diri mereka³⁶³.

Tidak dapat dinafikan, golongan remaja amat mementingkan harga diri terutamanya rupa diri dan kebolehan mereka untuk mendapat perhatian di dalam masyarakat. Namun begitu, aspek-aspek lain seperti kekuatan

Sekolah Menengah, Sintok: Universiti Utara Malaysia, h. 18; MyHealth For Life, "Kesihatan Mental: Harga Diri", www.myhealth.gov.my, akses 16 September 2008; Ismail Zin, "Harga Diri Penentu Tindakan Anda", www.tutor.com.my, akses 16 September 2008.

³⁶⁰ Habibah Elias & Noran Fauziah Yaakub (2006), *Psikologi Personaliti*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 70-71.

³⁶¹ Larsen, Randy J. & Buss, David M. (2008), *op.cit.*, h. 153; Block, J. & Robbins, R.W. (1993), "A Longitudinal Study of Consistency and Change in Self-Esteem from Early Adolescence to Early Adulthood" in *Child Development*, Vol.64, New York: McGraw Hill, h. 911; Rosenberg, M. (1965), *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton, New Jersey: Princeton University Press, h. 15.

³⁶² Osborne, Randall E. (1996), *Self: An Eclectic Approach*, Boston: Allyn and Bacon, h. 45.

³⁶³ Baumeister, Roy F., Heatherton, Todd F. & Tice, Dianne M. (1994), *Losing Control: How and Why People Fail at Self Regulation*, San Diego: Academic Press, h. 52; Ismail Zin, "Harga Diri Penentu Tindakan Anda", www.tutor.com.my, akses 16 September 2008.

rohani, akhlak, penampilan, perwatakan dan sebagainya perlu ditekankan agar golongan remaja tidak begitu mudah ditekan atau tenggelam dalam arus globalisasi yang serba mencabar ini. Oleh itu, pembentukan harga diri yang tinggi, sihat serta positif amat penting untuk membina personaliti yang terbaik bagi golongan remaja ini.

Terdapat beberapa cara untuk mempertingkatkan harga diri dalam diri seseorang remaja iaitu pertama, **membina keyakinan diri**.³⁶⁴ Keyakinan diri meliputi aspek keimanan, kepercayaan, pegangan dan ikatan yang mereka patikan terhadap sesuatu agama iaitu Islam. Apabila seorang remaja itu yakin dengan Islam, sesuatu matlamat atau impian akan mampu dicapai dan menjadi kenyataan sekiranya mereka berusaha melaksanakannya dan bukan sekadar berangan-angan kosong semata-mata. Firman Allah S.W.T.:

﴿ وَإِذْ نَتَقْنَا الْجَبَلَ فَوْقَهُمْ كَأَنَّهُ ظُلَّةٌ وَظَنُّوا أَنَّهُ وَاقِعٌ بِهِمْ خُذُوا مَا

ءَاتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَاذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٧١﴾

Maksud: “Dan (ingatlah Wahai Muhammad) ketika Kami mengangkat gunung (Tursina) ke atas mereka (Bani Israil) seolah-olah gunung itu awan (yang menaungi mereka) dan mereka yakin bahawa gunung itu akan jatuh menimpa mereka, (sambil Kami berfirman kepada mereka): "Terimalah dengan bersungguh-sungguh (kitab Taurat)

³⁶⁴ Deaux, K. (1993), “Reconstructing Social Identity” in *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.19, No.1, Sage Publications: Society For Personality and Social Psychology (SPSP), h. 4-12; Eiser, C., Eiser, R.E. & Havermans, T. (1995), “The Measurement of Self-Esteem: Practical and Theoretical Considerations” in *Journal of Personal and Individual Differences*, Vol.18, No.3, California: Sage Publications, h. 429-432; Hoare, P., Elton, R., Greer, A. & Kerley, S. (1993), “The Modification and Standardisation of the Harter Self-Esteem Questionnaire with Scottish School Children” in *European Child and Adolescent Psychiatry*, Vol.2, No.1, Heidelberg, Germany: Steinkopff-Verlag, h. 19-33; Kleine, S.S., Kleine III, R.E. & Allan, C.T. (1995), “How is a Possession “Me” or “Not Me”? Characterizing Types and Antecedent of Material Possession Attachment” in *Journal of Consumer Research*, Vol.22, Chicago: University of Chicago Press, h. 327-343.

yang telah Kami berikan kepada kamu dan ingatlah (amalkanlah) apa yang terkandung di dalamnya, supaya kamu menjadi orang-orang yang bertaqwa”.

(Al-A‘rāf (7): 171)

Kedua, **mendampingi orang lain**. Seorang individu sentiasa memerlukan individu yang lain sama ada sebagai sumber inspirasi, luahan perasaan dan sebagainya.³⁶⁵ Oleh itu, apabila bergaul dengan anggota masyarakat yang lain, ucapilah kata-kata yang baik, sentiasa menghargai dan berilah kerjasama semampunya kerana dengan sifat-sifat tersebut dapat meletakkan diri seseorang dalam keadaan yang lebih bahagia.³⁶⁶ Firman Allah S.W.T.:

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا ﴿٦٣﴾

Maksud: ““Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. Kerana itu berpalinglah kamu daripada mereka, dan berilah mereka pengajaran (nasihat), dan katakanlah kepada mereka perkataan yang berbekas pada jiwa mereka.”

(Al-Nisā’ (4): 63)

Ketiga, **mengelakkan diri daripada kesempurnaan**. Setiap manusia mahukan kesempurnaan dalam hidupnya seperti ingin rupa paras yang menarik, kehidupan mewah dan sebagainya, tetapi adakalanya kesempurnaan tersebut boleh melumpuhkan diri dan merencatkan cita-cita seseorang untuk mencapai sesuatu matlamat. Manusia memang makhluk ciptaan Allah S.W.T.

³⁶⁵ Gorp, Jeremy Van (2005), *Youth, Identity and Consumption: A Research Model*, Belgium: University of Antwerp, h. 12.

³⁶⁶ Sidek Baba (2007), *Wahai Remaja*, Shah Alam: Karya Bestari, h. 31-34, 189-192: Akhmal Hj. Mohd. Zain (2004), *Asas Pengetahuan Agama Islam (Tauhid, Feqah & Akhlak)*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers, h. 368.

yang terbaik tetapi akal fikiran manusia amat terbatas (mempunyai kekuatan dan kelemahan tersendiri). Oleh itu, manusia terutamanya golongan remaja harus mengenali potensi diri agar segala matlamat yang dicanang mampu dilaksanakan sebaik dan semampu mungkin, bukannya untuk mendapat kesempurnaan. Sekiranya kesempurnaan terlalu dititikberatkan, seseorang mungkin kecewa apabila gagal mencapai matlamat tersebut. Walaupun begitu, tidak salah memilih kesempurnaan asalkan golongan remaja mengenal potensi yang dimiliki oleh mereka untuk mengelakkan tingkah laku yang tidak diinginkan daripada berlaku.

Keempat, **menjaga penampilan diri**. Penampilan diri menjadi antara faktor kritikal dalam pembinaan harga diri³⁶⁷ terutamanya kepada remaja perempuan untuk kelihatan berbeza daripada orang lain.³⁶⁸ Seorang remaja tidak perlu memperlihatkan diri dalam keadaan kusut ketika berhadapan dengan masalah, tetapi sebaliknya perlu sentiasa berketerampilan, tenang dan yakin supaya perasaan mereka tidak terus menekan diri yang sekaligus membawa kepada jatuhnya harga diri seorang remaja tersebut.

³⁶⁷ Yusof Al-Aqsar (2005), *Personaliti Unggul: Menyingkap Personaliti Orang Lain Dan Teknik Pergaulan Mahir*, Kuala Lumpur: Berlian Publications, h. 38-41; Usmiani, S. & Daniluk, J. (1997), "Mothers and Their Adolescent Daughters: Relationship Between Self-Esteem, Gender Role Identity and Body Image" in *Journal of Youth and Adolescent*, USA: Springer, h. 45-62; Steinberg, Laurent & Morris, Amanda Sheffield (2001), "Adolescent Development" in *Annual Review of Psychology*, Vol.52, New York: Annual Reviews Inc., h. 92.

³⁶⁸ Snyder, C.R. & Fromkin, H.L. (1977), "Abnormality as a Positive Characteristic: The Development and Validation of a Scale Measuring Need for Uniqueness" in *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.86, No.5, Washington, DC: American Psychological Association, h. 518-527; Schaw, H.J. & Gilly, M.C. (2003), "We Are What We Post? Self-Presentation in Personal Web Space" in *Journal of Consumer Research*, Vol.30, Chicago: University of Chicago Press, h. 385-404.

Kelima, **menghormati diri**. Setiap manusia terutamanya golongan remaja haruslah menghormati diri dan menerima seadanya keadaan diri mereka. Mereka harus positif dalam menonjolkan diri dan membina keupayaan diri merangkumi ilmu pengetahuan dan ketrampilan, daya saing dan daya tahan, integriti, ketamadunan dan perpaduan³⁶⁹ agar personaliti unggul mampu dibina dalam diri.³⁷⁰ Islam turut menganjurkan agar manusia terutamanya remaja menghormati dan menerima keadaan mereka seadanya kerana manusia merupakan makhluk yang dicipta oleh Allah S.W.T. dengan sebaik-baik kejadian. Firman Allah S.W.T.:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Maksud: “Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (dan berkelengkapan sesuai dengan keadaannya)”.

(Al-Tīn (95): 4)

Keenam, **mencabar potensi diri**. Setiap manusia terutamanya golongan remaja mempunyai potensi yang tersendiri dalam hidup mereka. Untuk membina harga diri yang kukuh, seseorang perlu melakukan sesuatu yang belum pernah dilakukan (sesuatu yang positif) untuk menguji potensi

³⁶⁹ Fadzli Adam, Asyraf Hj. Ab. Rahman & Ruzaini Sulaiman @ Abd Rahim (2006), “Memperkasa Modal Insan: Antara Peranan dan Cabaran” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya, h. 377.

³⁷⁰ Kumru, Asiye & Thompsen, Ross A. (2003), “Ego Identity Status and Self-Monitoring Behavior in Adolescent” in *Journal of Adolescent Research*, Vol.Ix, No.x, California: Sage Publications, h. 3; Ahmad Naim Jaafar (2006), *Membina Karisma*, Batu Caves: TS Professional Publishing, h. 136; McAdams, Dan P. (1994), *op.cit.*, h. 260; Vincent A. Parnabas & Mahani Mohd Nor (2006), *op.cit.*, h. 49-59; Akhmal Hj. Mohd. Zain (2004), *op.cit.*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers, h. 368.

diri³⁷¹ kerana dengan cabaran tersebut, seseorang akan lebih yakin dengan tindakannya dan sekaligus mempertingkatkan lagi motivasi diri untuk lebih berjaya. Ketujuh, **mencari keistimewaan diri**. Setiap manusia mempunyai keistimewaannya yang tersendiri. Ada di kalangan mereka yang mampu menghafaz al-Qur'an, menguasai pelbagai bahasa, bijak berformula, tenang menangani masalah dan sebagainya. Inilah antara keistimewaan yang ada dalam diri manusia dan seharusnya diperkukuhkan lagi supaya diri manusia lebih mantap untuk menghadapi situasi yang lebih mencabar pada masa hadapan. Kelapan, **menjadi seorang yang optimis**. Bersikap pesimis bukanlah suatu kesalahan kerana ia boleh berlaku pada bila-bila masa disebabkan oleh pengalaman lalu yang telah berlaku pada diri seseorang. Namun, sikap ini boleh mendatangkan keburukan sekiranya terlalu dipegang atau terbawa-bawa kerana tidak ada sesuatu keadaan yang tidak boleh berubah kecuali apa yang telah ditentukanNya.³⁷²

Kesembilan, **menghindari sikap prasangka**.³⁷³ Sikap berprasangka sama sekali amat ditegah dalam Islam terutamanya berprasangka pada perkara-perkara yang boleh menjejaskan hubungan silaturrahim di kalangan manusia. Contoh, rakan baru anda bersikap kasar dengan anda tetapi anda tidak boleh mengatakan dia adalah seorang yang kasar kerana mungkin ada

³⁷¹ Vincent A. Parnabas & Mahani Mohd Nor (2006), "Membina Keyakinan Diri Untuk Kecemerlangan" dalam Mohd Sofian, Omar Parzee & Rahim Abdullah, *Membentuk Sikap Cemerlang*, Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd., h. 44-45.

³⁷² Muhammad bin Ibrahim al-Hamid (2002), *Menumbuhkan Optimisme: Motivasi dan Hambatan*, Ahmad Syaikhu (terj.), Jakarta: Darul Haq, h. 140; Vincent A. Parnabas & Mahani Mohd Nor (2006), *op.cit.*, h. 34-43.

³⁷³ McAdams, Dan P. (1994), *op.cit.*, h. 260.

sebab-sebab tertentu dia bersikap demikian. Oleh itu, cuba dekati dan fahami perasaannya dan seseorang akan lebih mengenali rakan-rakannya sekiranya mereka lebih dekat serta cuba memahami diri masing-masing; dan yang terakhir, **bertindak seiring dengan nilai**. Kadangkala, krisis nilai boleh berlaku terutamanya kepada golongan remaja. Seseorang remaja haruslah bijak menerokai nilai di dalam diri mereka agar mereka lebih prihatin dengan tindakan yang dilakukan. Matlamat mampu dicapai sekiranya golongan remaja mengamalkan nilai-nilai yang baik sebagai jaminan kepada masa hadapan mereka kelak.

3.4.2 Identiti³⁷⁴

Dunia remaja merupakan dunia yang amat sukar untuk difahami. Ini kerana, remaja memiliki sifat yang unik dan sensitif.³⁷⁵ Disebabkan keunikannya, remaja sering berhadapan dengan masalah terutamanya proses pencarian identiti diri.³⁷⁶ Remaja sering dituntut oleh masyarakat untuk menjelaskan siapakah diri mereka, apakah peranan dan makna dirinya pada

³⁷⁴ Konsep IDENTITI berasal daripada perkataan Latin *Idem* yang bermaksud perkara yang sama atau dengan cara yang sama (*the same*). Ia merujuk kepada kebolehan sesuatu objek untuk konsisten atau membentuk perpaduan atau di dalam kes remaja ini, “keunikan” dan “persamaan”. Peacock, R. & Theron, A. (2007), “Identity Development of the Incarcerated Adolescent with Particular Reference to Prison Gang Membership” in *Acta Criminologica*, Vol.20, No.3, University of South Africa: Institute for Criminological Sciences, h. 62.

³⁷⁵ Campbell, Jennifer (2007), “Adolescent Identity Development: The Relationship with Leisure Lifestyle and Motivation”, *Tesis Sarjana*, University of Waterloo, Canada, h. 19; Mannell, R.C. & Kleiber, D.A. (1997), *A Social Psychology of Leisure*, State College, PA: Venture Publishing Inc., h. 22.

³⁷⁶ Erikson, Erik H. (1983), *Identity: Youth and Crisis Identity*, London: Faber and Faber United, h. 15, 18-19.

masyarakat³⁷⁷ sedangkan dalam masa yang sama, mereka memiliki keinginan untuk berbeza daripada orang lain, sehingga menyebabkan mereka berusaha menampilkan diri mereka agar menarik perhatian masyarakat. Kecelaruhan yang dialami oleh remaja dalam menentukan siapakah diri mereka inilah sebenarnya merupakan punca terjadinya penyimpangan dalam kehidupan remaja.

Isu identiti sering dihubungkan dengan persoalan imej.³⁷⁸ Imej remaja tidak sahaja dihubungkan dengan tingkah lakunya tetapi dikaitkan dengan kebolehan, pengalaman peribadi, idealisme, aliran aktiviti dan turut mempunyai kaitan dengan potensi masa hadapan.³⁷⁹ Lebih jauh daripada itu, identiti remaja berkait rapat dengan jenis kepimpinan dan golongan yang bakal mewarisi kepimpinan negara. Namun begitu, remaja hari ini apabila bertanya pada diri mereka sendiri, *who am I?* maka pertanyaan itu tidak pernah akan terjawab dengan pasti. Dalam fikiran mereka hanyalah ada *I want to be like him* atau *I don't know who I am*.³⁸⁰ Jika berlaku sedemikian, sukar untuk menentukan sama ada remaja adalah pendukung idealisme bina-negara atau menjadi beban yang berpanjangan kepada masyarakat pada masa hadapan.

³⁷⁷ Cleveland, Libby (t.t.), *op.cit.*, h. 33; Steinberg, Laurent & Morris, Amanda Sheffield (2001), *op.cit.*, h. 91; Nurul Izzah Sidek (2007), "Menangani Disiplin Remaja" dalam *Utusan Malaysia*, 8 November 2007, h. 1.

³⁷⁸ Geiwitz, James & Moursund, Janet (1979), *Approaches to Personality: An Introduction to People*, California: Brooks/Cole Publishing Company, h. 269.

³⁷⁹ Campbell, Jennifer (2007), *op.cit.*, h. 19; Ogena, Nimfa B. (2004), *op.cit.*, h. 4.

³⁸⁰ Geiwitz, James & Moursund, Janet (1979), *op.cit.*, h. 278; Parsons, Talcott (1958), "The Interpenetration of the Two Levels" in *Psychiatry*, Vol.21, California: Brooks/Cole Publishing Company, h. 321-340.

Pembentukan identiti remaja yang positif tidak akan berlaku sekiranya golongan remaja sentiasa terpengaruh dengan proses pembaratan yang sedang berjalan. Proses pembaratan yang mencorakkan gaya hidup dan pemikiran baru menjadikan remaja semakin hilang jatidiri dan kabur hala tuju kehidupan mereka yang sekaligus menyebabkan mereka semakin suram dan tiada arah dalam menentukan masa hadapan mereka.³⁸¹ Apabila golongan remaja hilang arah, mereka meletakkan kebebasan yang diinginkan mengatasi tanggungjawab yang perlu dilaksanakan terhadap agama, bangsa dan negara sekaligus bukan sahaja tidak mampu menyumbang kepada pembangunan tamadun bangsa, malah menjadi beban kepada masyarakat dan negara. Selain itu, kehidupan beragama yang tidak membezakan antara halal dan haram turut menyumbang kepada rosaknya identiti remaja ini.³⁸² Firman Allah S.W.T.:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Maksud: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan benda-benda yang baik yang telah dihalalkan oleh Allah bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas (pada apa yang telah ditetapkan halalannya itu); kerana sesungguhnya Allah tidak suka kepada orang-orang yang melampaui batas”.

(Al-Mā'idah (5): 87)

Golongan remaja memburu makna maju dan moden tidak dalam acuan nilai yang baik, sebaliknya memajukan gaya hidup dengan pemikiran kebendaan dan semangat berfoya-foya (hedonistik) yang dianggap oleh

³⁸¹ Intan Suraya Halim (1995), *op.cit.*, h. 6.

³⁸² Sidek Baba (2007), *op.cit.*, h. 152.

mereka lebih sensasi dan bergaya.³⁸³ Pemikiran sebeginilah menyebabkan golongan remaja semakin lupa bahawa mereka adalah generasi pelapis pemimpin akan datang. Jika mereka rosak, maka akan rosaklah generasi seterusnya.

Di samping itu, hilangnya rasa hormat dan adab terhadap diri, ibu bapa, orang tua dan masyarakat di sekelilingnya turut menyumbang kepada kecelaruan identiti ini. Islam amat menitikberatkan kewajipan menghormati diri serta masyarakat di sekeliling apatah lagi kedua ibu bapa. Pelbagai ayat-ayat di dalam al-Qur'an dan hadith yang menjelaskan dengan terperinci akan perintah ini, kebaikan melaksanakannya dan balasan apabila melanggar perintah Allah S.W.T. ini. Oleh itu, apabila remaja menjadi tuan kepada ibu bapa, mudah melawan dan tidak mendengar kata, maka akan lahir remaja yang mudah hilang pedoman, terpenjara oleh hawa nafsu yang sekaligus merosakkan norma-norma positif dalam kehidupan mereka.³⁸⁴ Firman Allah S.W.T.:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفَصَّلَهُ فِي عَمَّيْنِ

أَنْ أَشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ ﴿١٠٢﴾

Maksud: “Dan Kami wajibkan manusia berbuat baik kepada kedua ibu bapanya; ibunya telah mengandungnya dengan menanggung kelemahan demi kelemahan (dari awal mengandung hingga akhir menyusunya), dan tempoh menceraikan susunya ialah dalam masa dua tahun; (dengan yang demikian) bersyukurlah kepadaKu dan kepada kedua

³⁸³ Nurul Izzah Sidek (2007), *op.cit.*, h. 1.

³⁸⁴ Sidek Baba (2007), *op.cit.*, h. 151-152.

ibubapamu; dan (ingatlah), kepada Akulah jua tempat kembali
(untuk menerima balasan).

(Luqman (31): 14)

Seterusnya, tiadanya cita-cita besar untuk bina-bangsa, bina-umat dan bina-tamadun juga menjadi punca kecelaruan identiti remaja ini. Apabila golongan remaja tidak mempunyai sebarang matlamat dalam kehidupan mereka, mereka akan mengalami ‘keciciran’ yang akhirnya membawa kepada hilangnya identiti mereka dalam masyarakat. Oleh sebab itu, terdapat beberapa faktor positif yang boleh mempengaruhi identiti remaja yang dikategorikan kepada empat faktor iaitu pertama, **faktor keluarga**. Ibu bapa yang sentiasa menggalakkan remaja melibatkan diri dalam membuat keputusan keluarga akan memperkukuhkan pembentukan identiti remaja.³⁸⁵ Ini kerana, jalinan komunikasi yang tinggi antara remaja dengan ibu bapa akan melahirkan remaja yang lebih bersedia dan terbuka untuk mendengar, berbincang, bertukar-tukar pandangan, bertanya dan cuba memahami keadaan diri mereka yang sebenarnya, peranan mereka serta tanggungjawab mereka sebagai khalifah Allah S.W.T. di muka bumi ini.³⁸⁶

Faktor kedua adalah **faktor budaya**. Budaya adalah satu kombinasi tingkah laku dan sikap di kalangan kumpulan manusia. Untuk membentuk

³⁸⁵ Romano, Jennifer Joyce (2004), “Dimensions of Parenting and Identity Development in Late Adolescent”, *Tesis Sarjana*, Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, h. 11; Sartor, C.E. & Youniss, J. (2002), “The Relationship Between Positive Parental Involvement and Identity Achievement During Adolescence” in *Journal of Adolescence*, Vol.37, New York: Academic Press, h. 221-234.

³⁸⁶ Sidek Baba (2006), *op.cit.*, h. 155.

imej dan identiti remaja yang positif, remaja harus bijak mengamalkan budaya yang boleh membuka minda, mendidik rohani serta membina penampilan dan perwatakan mereka. Budaya membaca, budaya pembelajaran yang lebih terbuka dan kreatif, budaya ICT, budaya kepenggunaan dan sebagainya haruslah diamalkan oleh golongan remaja agar pembentukan identiti mereka lebih menjurus kepada sesuatu yang positif serta berguna untuk masa hadapan kelak.

Faktor ketiga pula adalah **faktor agama**. Tidak dapat dinafikan, agama memberi garis panduan dalam membentuk tingkah laku remaja khususnya dan manusia secara keseluruhannya. Namun begitu, akibat kemajuan yang dicapai dan cabaran globalisasi yang menghimpit, sebahagian remaja terjebak dalam zon selesa yang mengheret mereka ke arah kerosakan diri, terjebak dengan kemelut sosial yang merimaskan dan terpaut dengan pemikiran hedonistik yang mengasyikkan sehingga alpa akan tanggungjawab mereka kepada Allah S.W.T. Oleh yang demikian, untuk membentuk identiti diri yang positif, remaja perlu mendahulukan perintah Allah dan Rasul melebihi keinginan hawa nafsu. Remaja yang berkualiti ialah remaja yang mampu mendidik dan mengawal hati, jiwa dan nafsunya serta tidak terpengaruh dengan faktor-faktor sekeliling sekalipun ia jelas mencabar.³⁸⁷ Kaedah pendidikan hati perlu diamalkan oleh remaja dalam membentengi diri dari sebarang perbuatan maksiat, seterusnya mampu istiqamah dan konsisten dengan melakukan amalan yang baik dan mencegah perbuatan

³⁸⁷ Intan Suraya Halim (1995), *op.cit.*, h. 7.

yang tidak disukai oleh Allah S.W.T. sekaligus melahirkan generasi rabbani yang berdaya saing, kreatif dan inovatif dalam membangun agama, bangsa dan negara.

Faktor yang terakhir adalah **faktor rakan sebaya**. Pergaulan dengan rakan-rakan banyak mempengaruhi pembentukan identiti seorang remaja sama ada dalam bentuk tingkah laku, pandangan, aktiviti dan sebagainya.³⁸⁸ Konsep kebebasan juga perlu ditekankan apabila menyentuh faktor ini. Ini kerana, golongan remaja sering mahukan kebebasan dan tidak mahu dikongkong oleh objek-objek ataupun unsur-unsur yang berada di sekelilingnya.³⁸⁹ Walaupun begitu, istilah kebebasan bagi remaja perlu kepada had-had yang tertentu. Mereka berhak memilih rakan, mendalami ilmu pengetahuan, menyuarakan pendapat dan berhak memiliki idealisme tersendiri. Namun, hak mereka itu perlu didasari dengan nilai-nilai Islam mencakupi aspek ketaatan kedua ibu bapa dan guru, hukum-hakam serta syariat Islam. Rakan yang dipilih haruslah rakan yang baik dan jika sebaliknya, faktor pemilihan itu adalah untuk memperbaiki rakan tersebut.³⁹⁰ Ilmu pengetahuan yang dipelajari perlu kepada ilmu yang mendekatkan diri kepada Allah S.W.T. dan bukannya ilmu yang menjauhkan seseorang itu dari Islam dan sebagainya. Oleh itu, untuk membentuk identiti remaja yang

³⁸⁸ Steinberg, Laurent & Morris, Amanda Sheffield (2001), *op.cit.*, h. 93; Hartup, W.W. (1996), "The Company They Keep: Friendships and Their Developmental Significance" in *Child Development*, Vol.67, New York: Wiley-Blackwell Publishing, h. 1-13.

³⁸⁹ Schaffer, Laurie (1999), *op.cit.*, h. 37.

³⁹⁰ Ibn Sīnā (1985), "Kitāb al-Siyāsah", (ed.) L. Malouf dalam L. Cheikid, *et.al.*, *Maqālāt Falsafīyyah li Mashāhīr Falāsīfah al-‘Arab Muslimīn wa Naṣarā*, cet.3, Kaherah: Dār al-‘Arab li al-Bustānī, h. 7; Nurul Izzah Sidek (2007), *op.cit.*, h. 1.

positif, mereka perlu membentuk kehidupan mereka berlandaskan nilai-nilai wahyu yang jauh dari sebarang kehendak nafsu dan hasutan syaitan. Remaja mukmin ialah remaja yang mampu mencabar dan bukannya remaja yang tercabar dengan ujian duniawi yang diturunkan oleh Allah S.W.T.

3.4.3 Perkembangan Nilai dan Moral

Nilai dan moral merupakan antara elemen penting dalam memahami dan membuat justifikasi kepada tindak balas manusia. Berbanding dengan fakta fizikal yang ada, nilai dan moral merupakan cerminan dalaman (*intrinsic*) manusia kepada reaksi dan pendirian yang diambil dalam sesuatu perkara.³⁹¹ Pembentukan nilai-nilai dan moral yang kukuh ini merupakan aset yang bernilai untuk membentuk identiti remaja yang sempurna ini.

Tidak dapat dinafikan, nilai-nilai mahupun moral yang baik telah dinyatakan dengan jelas dalam ajaran agama Islam, begitu juga sebaliknya. Nilai tertinggi yang dikaitkan ialah segala perkara yang dapat membantu pembentukan insan yang beriman, beramal soleh dan berakhlak mulia untuk manfaat diri dan juga orang lain.³⁹² Pendidikan nilai dan moral ini juga mampu menghasilkan perubahan yang positif dalam membentuk pemikiran

³⁹¹ Mohd Roslan Mohd Saludin (2004), *Peranan dan Pengaruh Nilai (Values) Agama Dalam Pembentukan Sebuah Masyarakat Kontemporari Dari Perspektif Sains Politik*, Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM), h. 5.

³⁹² Hashim Musa (2001), *Merekonstruksi Tamadun Melayu Islam: Ke Arah Pembinaan Sebuah Tamadun Alaf Ketiga*, Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya, h. 49; Wenar, Charles (1971), *op.cit.*, h. 136; Kuhlen, R.G. & Arnold, M. (1944), "Age Differences in Religious Beliefs and Problems During Adolescence" in *Journal of Genetic Psychology*, Vol. 65, Washington: Heldref Publications, h. 291-300.

dan tindakan individu.³⁹³ Perubahan positif ini membolehkannya berfungsi dengan sempurna dalam masyarakat atau ruang lingkup kegiatan hariannya sama ada di alam persekolahan, pekerjaan ataupun rumah tangga apabila dewasa kelak.³⁹⁴ Pembangunan identiti remaja berteraskan perkembangan nilai dan moral bermaksud mempertingkatkan kualiti diri mereka sama ada dari aspek mental atau pemikiran, fizikal atau jasmani, rohani atau keimanan dan emosi atau jiwanya. Ini kerana, apabila remaja mempunyai kualiti diri dalam kesemua aspek tersebut sudah tentu mereka dapat menjalankan tugas mereka bukan sahaja sebagai khalifah bahkan hamba Allah S.W.T. di muka bumi ini.

3.4.4 Tingkah Laku Agresif

Tingkah laku agresif merupakan tingkah laku yang dilakukan berdasarkan pengalaman dan ransangan suasana semasa sehingga menyebabkan seseorang itu melakukan tindakan agresif. Tindakan ini boleh berlaku secara dirancang, serta-merta atau disebabkan ransangan oleh sesuatu situasi. Tindakan agresif ini biasanya merupakan tindakan anti sosial yang tidak sesuai dengan budaya dan agama sesebuah masyarakat.³⁹⁵ Tingkah laku agresif ini juga merupakan tingkah laku yang dirangsang oleh kemarahan, keganasan atau sifat bersaing yang diarahkan terhadap orang atau objek lain di sekelilingnya mahupun terhadap diri sendiri. Kecederaan yang dialami

³⁹³ Schaffer, Laurie (1999), *op.cit.*, h. 41.

³⁹⁴ Geiwitz, James & Moursund, Janet (1979), *op.cit.*, h. 256.

³⁹⁵ Dill, K. E., & Dill, J. C. (1998), "Video Game Violence: A Review of the Empirical Literature, Aggression and Violent Behavior in *A Review Journal*, Vol.3, New Jersey: Prentice Hall, h. 407-428.

boleh berlaku sama ada secara fizikal, emosi (perasaan) dan mental.³⁹⁶ Apabila menyentuh kajian ini, tingkah laku agresif lebih merujuk kepada tindakan kekerasan yang dilakukan oleh remaja bertujuan untuk mencederakan fizikal, emosi dan mental orang lain khususnya seperti membuli, menghina, mencederakan seseorang, pergaduhan, perkataan lujah, keganasan seks, penggunaan senjata berbahaya atau senjata api, pembunuhan dan sebagainya.

Tidak dapat dinafikan, tingkah laku agresif lebih menjurus kepada pembentukan identiti yang lebih mengelirukan remaja sehingga ketika mereka berkata, *It's my life*, sedangkan hati mereka tetap dalam dilema dan berkata-kata, *Is it my life?*³⁹⁷ Walaupun begitu, ia mampu diatasi sekiranya remaja mempunyai tujuan, kesungguhan dan matlamat yang tidak bercanggah dengan Islam untuk mahu berjaya dan maju sebagai generasi yang unggul, cemerlang dan diberkati. Pembentukan identiti ini penting bagi mengekalkan kesinambungan generasi manusia sebagai pelapis negara kerana pengabaianya akan membawa kepada kehancuran masyarakat. Ia juga penting bagi memelihara akhlak dan tatasusila remaja daripada terus menyimpang ke jalan yang salah. Ia turut ditekankan untuk membina rohani dan jasmani yang mampu melawan segala arus cabaran yang datang terutamanya di zaman serba moden ini. Remaja yang beridentiti mampu

³⁹⁶ Olweus, D. (1978), "Victimisation by Peers: Antecedents and Longterm Outcomes" in Rubin, K. H. & Asendorpf, J. B. (Eds.), *Social Withdrawal, Inhibition and Shyness in Childhood*, New Jersey: Erlbaum, h. 42; McAdams, Dan P. (1994), *op.cit.*, h. 345-348.

³⁹⁷ Omar Marzuki (2006), "Gila-Gila Remaja" dalam *Cahaya*, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, h. 21.

membentuk masyarakat yang kuat serta mantap mengikut acuan yang digariskan oleh Islam dan akhirnya, mereka akan mampu memupuk semangat pengorbanan, tolong-menolong, kerjasama dan perpaduan dengan masyarakat di sekelilingnya dalam mengharungi kehidupan di muka bumi Allah S.W.T. ini.

3.4.5 Perasaan Takut dan Bimbang

Manusia terutamanya remaja tidak dapat dipisahkan daripada dua perasaan ini iaitu takut dan bimbang. Tidak dapat dinafikan, perasaan takut dan bimbang ini adalah sesuatu yang biasa di kalangan remaja dan biasanya tidak akan berterusan untuk jangka masa yang panjang kecuali mereka yang mengalami trauma terhadap sesuatu perkara tertentu. Perasaan takut untuk membuat kesilapan, kelihatan bodoh di hadapan rakan-rakan lain, bimbang tidak mempunyai teman dan sebagainya merupakan contoh terbaik untuk mengaitkan remaja dengan sifat ini yang sekaligus membawa kepada konflik pembentukan identiti mereka.³⁹⁸

Kebiasaannya perasaan takut dan bimbang di kalangan remaja dapat dikesan apabila remaja sering mengelakkan diri daripada melakukan sesuatu dalam lingkungan masyarakat di sekelilingnya, berkelakuan luar biasa daripada kebiasaan mereka dan sentiasa berada dalam keadaan gelisah terhadap sesuatu perkara. Namun begitu, perasaan ini mampu diatasi

³⁹⁸ Geiwitz, James & Moursund, Janet (1979), *op.cit.*, h. 285; Muhammad bin Ibrahim al-Hamid (2002), *op.cit.*, h. 69.

sekiranya remaja memahami tingkah laku mereka, belajar berfikir secara positif, menerima segala perubahan, ketakutan, kemarahan, kekecewaan dan sebagainya serta membina kemahiran sosial yang positif dalam diri³⁹⁹ mereka dalam mendepani dunia yang penuh dengan cabaran ini.

Oleh itu, untuk membina identiti serta jatidiri remaja yang baik dan optimis, mereka perlu memiliki kemahiran emosi dan sosial untuk menghadapi cabaran hidup dengan positif serta mampu menjalinkan perhubungan yang mesra, responsif dan saling mempercayai antara satu sama lain dengan masyarakat di sekelilingnya. Perasaan takut dan bimbang tidak salah untuk diserlahkan sekiranya perasaan itu menzahirkan rasa takut kepada Allah S.W.T. dengan sentiasa takut dan bimbang melakukan maksiat serta rajin melakukan ibadat kepadaNya semata-mata.

3.5 ASPEK-ASPEK YANG MEMPENGARUHI PERSONALITI REMAJA

Personaliti amat penting kepada remaja dalam masyarakat secara keseluruhannya. Bagaikan sudah menjadi lumrah bagi masyarakat untuk berdepan dengan pelbagai ragam remaja yang ‘dicipta’ dan ‘direka’ oleh mereka sendiri dan kebanyakan masalah tersebut berlaku berpunca daripada krisis identiti setiap remaja dalam masyarakat tersebut. Aspek pembangunan dan pertumbuhan remaja yang hanya berteraskan kemajuan fizikal atau keduniaan semata-mata menyebabkan mereka mudah hilang punca sekiranya

³⁹⁹ Wenar, Charles (1971), *op.cit.*, h. 95.

ditekan, hilang kawalan apabila dipuji, timbul keseronokan sekiranya diberi perhatian dan sebagainya yang seterusnya membawa kepada berlakunya permasalahan remaja dalam masyarakat ini.

Realitinya, untuk membentuk personaliti remaja yang baik, sudah terlalu banyak program, aktiviti, pelan tindakan mahupun strategi yang telah dirangka, dijalankan mahupun dilaksanakan tetapi keberkesanannya masih tidak sesempurna seperti yang dijangkakan. Oleh itu, atas dasar inilah, beberapa agenda dan saranan baru yang dilihat daripada pelbagai aspek boleh digunapakai dalam melihat perkara ini. Bingkisan idea dan pandangan yang dikemukakan ini sekurang-kurangnya boleh diperdebat dan diperhalusi lagi dalam membentuk rangka yang lebih dinamik, proaktif dan berkesan dalam membentuk generasi masa hadapan negara ini.

3.5.1 Aspek Kekeluargaan

Pendidikan kanak-kanak mahupun remaja bermula dari keluarga. Ibu bapa merupakan ‘guru pertama’, manakala rumah merupakan ‘sekolah pertama’ bagi golongan remaja menerima didikan sebagai langkah permulaan kepada proses kehidupannya di dalam masyarakat.⁴⁰⁰ Sikap ibu bapa menjadi

⁴⁰⁰ Ibu bapa hendaklah membentuk dan mendidik anak-anak mereka terutama remaja semenjak mereka kecil lagi kerana anak-anak lebih mudah dibentuk ketika masih kecil berbanding apabila sudah besar atau remaja. Hal ini wajar menjadi prinsip ibu bapa dalam mendidik anak-anak supaya mereka tidak menyesal di kemudian hari kerana anak-anak sukar dibentuk menjelang usia dewasa. Norazlin Mohamed (1997), *Polemik Tentang Peranan Media Mutakhir Dalam Pendidikan dan Pengetahuan Akademik*, Kuala Lumpur: Nurin Enterprise, h. 27; Abdul Hafiz Haji Abdullah, *et.al.*, (2006), “Persepsi Ibu Bapa Terhadap Faktor-Faktor Keruntuhan Akhlak Remaja Islam Masa Kini: Satu Tinjauan Di Taman Aman Anak Bukit, Alor Setar Kedah” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang*

paksi yang akan menentukan bentuk dan kualiti anak-anak mereka pada masa hadapan.⁴⁰¹ Keikhlasan, sikap positif, terbuka, sabar, prihatin dan suka mendengar akan menyediakan iklim yang sihat untuk mendidik golongan remaja dengan sempurna yang sekaligus mampu melahirkan masyarakat modal insan kelas pertama apabila dewasa kelak.⁴⁰²

Tidak dapat dinafikan, kebanyakan masalah remaja yang berlaku kini bermula dari rumah. Masalah disiplin, ponteng, gangsterisme, remaja lari dari rumah, juvana, jenayah keganasan dan harta benda, lumba haram dan sebagainya semuanya berpunca daripada ketidakprihatinan ibu bapa terhadap perkembangan dan penampilan diri anak-anak mereka, tidak mengambil berat, tidak memahami sikap mereka, sebaliknya suka melabel mereka dengan nilai negatif dan sebagainya.⁴⁰³ Sikap seperti inilah yang menyebabkan para remaja mula memberontak dan tidak lagi mempercayai kedua ibu bapa mereka⁴⁰⁴, natijahnya, rosaklah identiti dan personaliti remaja

Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006, Kuala Lumpur: Universiti Malaya, h. 184; Curry, A.E. (1970), "The Family Therapy Situation As A System" dalam Ackerman, N.W. (ed.), *Family Process*, New York: Basic, h. 171-181; Muhammad bin Ibrahim al-Hamid (2002), *op.cit.*, h. 57.

⁴⁰¹ Wenar, Charles (1971), *op.cit.*, h. 2.

⁴⁰² Romano, Jennifer Joyce (2004), *op.cit.*, h. 5.

⁴⁰³ Nooh Gadot (2007), "Masyarakat, Pendidikan Dan Pembentukan Keluarga Islam Berkualiti" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 199; Wenar, Charles (1971), *op.cit.*, h. 30; NoorZihan Mohamed Yin, "Kenakalan Remaja Dari Perspektif Islam Dan Barat" dalam <http://www.yadim.com.my>, akses 14 Mei 2009.

⁴⁰⁴ Ahmad Sarji Abdul Hamid (2007), "Cabaran Semasa Dalam Membentuk Keluarga Islam Berkualiti" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 8-9; Romano, Jennifer Joyce (2004), *op.cit.*, h. 8; McAdams, Dan P. (1994), *op.cit.*, h. 356; Reis, O. & Youniss, J. (2004), "Patterns of Identity Change and Development in Relationships with Mothers and Friends" dalam *Journal of Adolescent Research*, Vol.19, California: Sage Publications, h. 37.

yang telah dibentuk sejak sekian lama untuk menjadi orang yang berguna dan berwawasan kepada agama, bangsa dan negara.⁴⁰⁵

Perkara seperti ini semakin kerap berlaku apatah lagi di era globalisasi dan zaman kemajuan ini. Kemajuan yang dicapai seiring dengan kepentingan berkerjaya pada masa kini membuatkan ibu bapa adakalanya alpa, lalai dan mengabaikan peranan mereka sebagai ibu bapa kepada anak-anak di rumah.⁴⁰⁶ Sudah pasti kita pernah mendengar jawapan-jawapan sebegini, “entahlah, tak tahu dia ke mana”, “ala, dia dah besar, dia pandailah jaga diri”, “janganlah jaga tepi kain orang, anak aku, aku tahulah menjaganya” dan sebagainya daripada segelintir ibu bapa apabila ditanyakan tentang anak-anak mereka. Keadaan ini menunjukkan kurangnya perhatian dan tumpuan yang sewajarnya diberikan oleh ibu bapa terhadap perkembangan anak-anak mereka.⁴⁰⁷ Perkara ini akhirnya bukan sahaja memudaratkan diri mereka sendiri, malah akan mengancam kesejahteraan masyarakat dan kestabilan negara. Fenomena yang berlaku ini bukan sahaja

⁴⁰⁵ Abdul Hafiz Haji Abdullah, *et.al.*, (2006), *op.cit.*, h. 184; Nurul Izzah Sidek (2007), *op.cit.*, h. 1.

⁴⁰⁶ Safwan Fathy (2006), *Membina Keluarga Bahagia*, Shah Alam: Times Editions, h. 49; Anuar Puteh, Mohd. Syukri Yeoh Abdullah & Che Rohaizan Che Shaffaii (2007), “Gejala Gangsterisme (Samseng) Di Kalangan Remaja Sekolah (Belia): Kajian Terhadap Pelajar Sekolah Menengah Di Bandar Tanah Merah Kelantan” dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah Dan Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 73; Hamidah Sulaiman (2005), “Pendidikan Islam Dan Pengaruh Persekitaran Dan Kemajuan: Kesan Kepada Pembentukan Sahsia” dalam *Masalah Pendidikan*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya, h. 72; Schaffer, Laurie (1999), *op.cit.*, h. 59; Johari Talib (2006), “Peranan Keluarga Dalam Perkembangan Kanak-Kanak Sebagai Modal Insan” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya, h. 411; Badruzaman Baharom (2006), “Persekitaran Keluarga Dan Kesannya Terhadap Tingkah Laku Devian Remaja Di Daerah Pontian, Johor”, *Tesis Sarjana*, Skudai: Universiti Teknologi Malaysia, h. 24;

⁴⁰⁷ Romano, Jennifer Joyce (2004), *op.cit.*, h. 7; Nurul Izzah Sidek (2007), *op.cit.*, h. 1.

merugikan bahkan akan menjejaskan kualiti generasi muda yang bakal mewarisi kepimpinan masa akan datang.

Dalam membentuk personaliti remaja yang baik, ibu bapa tidak seharusnya bergantung kepada didikan semata-mata kerana jika hanya mendidik tetapi tidak mendisiplinkan mereka⁴⁰⁸, remaja akan mudah dipengaruhi oleh keadaan di sekeliling mereka. Perlu ditegaskan juga bahawa skop didikan ini bukanlah sekadar memberi makan pakai yang secukupnya, malah ia turut mencakupi bimbingan ke arah kebaikan dan kebahagiaan yang sebenar.⁴⁰⁹ Ibu bapa juga harus sedar, tanggungjawab mendidik merupakan peranan paling besar terhimpun di bahu mereka di mana merekalah yang bakal mencorakkan jenis pendidikan yang akan mewarnai hati, akhlak, perwatakan dan pemikiran golongan remaja ini kelak.⁴¹⁰

Hubungan kekeluargaan yang erat merupakan pemangkin kepada pembentukan personaliti remaja yang sempurna. Antara beberapa formula yang boleh diterapkan adalah seperti **formula S-T-R-I-V-E⁴¹¹ sebagai alternatif tambahan untuk membentuk personaliti remaja yang sempurna.** Sistem kekeluargaan yang baik memerlukan didikan agama

⁴⁰⁸ Wenar, Charles (1971), *op.cit.*, h. 113; Badruzaman Baharom (2006), *op.cit.*, h. 25.

⁴⁰⁹ Intan Suraya Halim (1995), *op.cit.*, h. 5; Engku Ahmad Zaki Engku Alwi (2006), "Perbalahan Antara Guru Dan Ibu Bapa: Anak-Anak Jadi Mangsa" dalam *Milenia Muslim*, Bil.46, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia, h. 53.

⁴¹⁰ Aishah Ali (1995), "Peranan Keluarga Dalam Pertumbuhan dan Pembesaran Kanak-Kanak" dalam *Seminar Kekeluargaan Peringkat Kebangsaan*, 19-20 Julai 1995, Universiti Utara Malaysia, Kedah, h. 9.

⁴¹¹ Schuller, Robert H. (2001), *Success is Never Ending, Failure is Never Final*, Delhi: Orient Paperbacks, h. 206.

sebagai paksinya. Tanpa didikan agama, sifat kekeluargaan tidak akan wujud dalam diri seorang remaja.⁴¹² Walaupun begitu, hanya sekadar didikan agama juga tidak akan mencukupi dan memerlukan pendekatan S iaitu *start small and slowly*⁴¹³ untuk membina personaliti yang baik dalam diri seorang remaja.

Sifat kekeluargaan seharusnya dipupuk dan ditanam semenjak kanak-kanak lagi. Keikhlasan, saling berinteraksi dan berbincang akan menyuburkan lagi hubungan kekeluargaan di dalam sesebuah keluarga⁴¹⁴. Seterusnya, haruslah bersifat T iaitu *think possibilities and optimist*.⁴¹⁵ Sukar untuk menyelesaikan sesuatu masalah sekiranya golongan remaja tidak optimis dengan apa yang dilakukan apatah lagi apabila beranggapan bahawa mustahil masalah tersebut mampu diatasi. Tidak mustahil untuk membina hubungan kekeluargaan yang baik sekiranya mereka yakin dan saling mempercayai antara satu sama lain. Seorang anak berbangga memiliki ibu bapa yang saling memahami antara satu sama lain dan ibu bapa harus merasa bertuah mendapat seorang anak yang hormat dan berani menegur kesilapan

⁴¹² Abdul Munir Yaacob (2007), "Membentuk Keluarga Menerusi Nilai-Nilai Kekeluargaan Islam" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 52; Safwan Fathy (2006), *op.cit.*, h. 103; Nooh Gadot (2007), *op.cit.*, h. 202; Nurul Izzah Sidek (2007), *op.cit.*, h. 2.

⁴¹³ Schuller, Robert H. (2001), *op.cit.*, h. 206.

⁴¹⁴ Putri Zabariah Megat Abd. Rahman (2007), "Memaksimumkan Potensi Anak" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 178.

⁴¹⁵ *Ibid.*, h. 207.

di antara satu sama lain bagi mewujudkan hubungan yang harmoni dalam sesebuah keluarga.⁴¹⁶

Melihat kepada perkembangan ini, pendekatan R iaitu *reach a little further*⁴¹⁷ harus digunakan dengan menerangkan peranan anak-anak dalam sesebuah keluarga dan seterusnya mengenalpasti dan memahami sikap serta nilai-nilai baik yang perlu ditonjolkan dalam hidup mereka.⁴¹⁸ Di sinilah terletaknya pendekatan I iaitu *identify wisely*⁴¹⁹ yang menunjukkan prihatinnya golongan remaja terhadap personaliti mereka. Apabila saling memahami dan mempercayai antara satu sama lain, sekurang-kurangnya ibu bapa dan golongan remaja mampu menggambarkan cabaran yang perlu ditempuhi pada masa hadapan⁴²⁰. Di sinilah abjad V boleh dipraktikkan iaitu *visualize future problem*⁴²¹ yang akan dilalui apabila golongan remaja menghampiri peringkat dewasa kelak. Mereka perlu meneliti personaliti-personaliti yang boleh digunakan untuk mencorakkan kehidupan mereka pada masa hadapan yang lebih mencabar ini.

⁴¹⁶ Johari Talib (2006), *op.cit.*, h. 414; Che Su Mustafa & Rohana Yusof (1995), "Komunikasi Kekeluargaan (*Family Communication*): Satu Aspek Penting Dalam Mengukuhkan Institusi Kekeluargaan". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Seminar Kekeluargaan Peringkat Kebangsaan*, 19-20 Julai 1995, Universiti Utara Malaysia, Kedah, h. 4.

⁴¹⁷ Schuller, Robert H. (2001), *op.cit.*, h. 207.

⁴¹⁸ Wan Abdul Halim Othman (1993), "Hubungan Kekeluargaan Dalam Masyarakat Melayu" dalam Wan Abdul Halim Othman (ed.), *Psikologi Melayu*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 35; Sharifuddin Aisa Osman (2007), "Menangani Gejala Sosial: Peranan Keluarga" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 283-284.

⁴¹⁹ Schuller, Robert H. (2001), *op.cit.*, h. 207.

⁴²⁰ Putri Zabariah Megat Abd. Rahman (2007), *op.cit.*, h. 172.

⁴²¹ Schuller, Robert H. (2001), *op.cit.*, h. 208.

Apabila S-T-R-I-V mampu dilaksanakan, hubungan kekeluargaan di dalam sebuah keluarga tidak akan terjejas dan ibu bapa boleh merasa gembira melihat perkembangan anak-anak mereka semasa hidupnya. Inilah pemangkin kepada abjad E iaitu *expand carefully*⁴²² iaitu melihat perkembangan golongan remaja ini dengan cukup berhati-hati agar mereka tidak terjerumus ke arah perkara-perkara yang tidak baik. Bukan untuk mengawal tetapi sebagai ibu bapa, mereka pasti menginginkan sesuatu yang terbaik buat anak-anak mereka di masa hadapan.⁴²³ Oleh itu, tidak dapat dinafikan, aspek kekeluargaan amat penting dalam mempengaruhi pertumbuhan remaja dan ibu bapa harus menjadi contoh kepada golongan remaja ini untuk dalam membina personaliti mereka yang baik.⁴²⁴ Sharifah Hayati Syed Ismail, Profesor Madya di Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya, menerangkan⁴²⁵:

- Keimanan, kesabaran dan sikap saling hormat-menghormati adalah asas kebahagiaan dalam sesebuah keluarga.
- Menzahirkan kasih sayang secara lebih kreatif dan bermakna amat penting bagi meningkatkan kemesraan dan perhubungan dalam sesebuah keluarga.

⁴²² *Ibid.*

⁴²³ Syed Hassan Syed Ahmad Almashoor (2007), "Cabaran Keibubapaan, Anak Remaja Dan Dewasa" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 188; Wenar, Charles (1971), *op.cit.*, h. 116.

⁴²⁴ Sidek Baba (2007), "Peranan Sistem Pendidikan Dalam Pembangunan Keluarga Islam" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 272-273; Intan Suraya Halim (1995), *op.cit.*, h. 27.

⁴²⁵ Sharifah Hayati Syed Ismail (2006), "Suami Isteri Tidak Telus Punca Jenayah Rumah Tangga". Artikel Bahasa Melayu dalam online@utusan.com.my, akses 5 Mac 2007.

- Berinteraksi dan berkomunikasi dengan aktif dan efektif.
- Memupuk dan membudayakan nilai-nilai murni dalam hubungan dan keluarga.
- Memikul tanggungjawab bersama dan menjadi contoh teladan yang baik kepada anak-anak, keluarga dan masyarakat.
- Mengimbangi perhatian dan tumpuan terhadap kerjaya dan keluarga.
- Menyediakan kediaman dan persekitaran selesa, selamat dan mengamalkan cara gaya hidup sihat.
- Merancang dan mengurus sumber kewangan khususnya dengan bijak bagi memenuhi keperluan asas keluarga.
- Mendapatkan pendidikan dan meningkat kemahiran sepanjang hayat terutama dalam perkara berkaitan rumah tangga dan keluarga.
- Mengutamakan keluarga dalam perancangan masa depan di dunia dan akhirat.

3.5.2 Aspek Pendidikan

Pendidikan merupakan satu bidang yang luas mencakupi aspek pendidikan formal, tidak formal (*non-formal*) serta pendidikan bersahaja (*informal*). Dalam suasana sekarang yang dikenali sebagai *the borderless world*, pendidikan yang berkesan sangat-sangat diperlukan untuk membentuk personaliti remaja yang baik.⁴²⁶

⁴²⁶ Rozeyta Umar, *et.al.*, (2006), “Memperkasa Budaya Ilmu Dalam Pembangunan Modal Insan Di Kalangan Mahasiswa: Satu Kupasan Awal Terhadap Peranan Universiti” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya, h. 213.

Dalam menghadapi zaman ledakan ICT masa kini, bukan sahaja “Pendidikan Seks” yang perlu diterapkan dalam kurikulum sekolah, tetapi “Pendidikan Kemasyarakatan” dan “Pendidikan Keibubapaan” juga perlu dipelajari secara umum oleh masyarakat terutamanya golongan remaja masa kini. Skop pendidikan seks, kemasyarakatan dan keibubapaan tidak banyak berbeza dan saling berkaitan antara satu sama lain. Oleh itu, “Pendidikan Seks” semata-mata tidak mencukupi dan memerlukan **“Pendidikan Seks, Kemasyarakatan dan Keibubapaan”** agar golongan remaja mampu memahami skop kehidupan yang sebenar apabila mereka dewasa kelak.⁴²⁷

Selain itu, subjek Pendidikan Islam juga harus diperkemaskan dalam membimbing golongan remaja ini. Ini kerana golongan remaja begitu mudah dipengaruhi oleh unsur-unsur yang bertentangan dengan Islam. Oleh itu, **penyelarasan dan keseragaman** perlulah dilaksanakan agar tiada di kalangan mereka ini yang ketinggalan atau tidak mengetahui apa yang dipelajari akibat skop yang berbeza ini. Penyelarasan ini perlu untuk mewujudkan remaja yang seimbang dari tuntutan rohani, jasmani dan emosi dalam usaha membina jatidiri dan identiti mereka dalam masyarakat kelak.⁴²⁸

⁴²⁷ Sidek Baba (2007), *op.cit.*, h. 270-273.

⁴²⁸ Hamidah Sulaiman (2005), *op.cit.*, h. 74; Sidek Baba (2007), *op.cit.*, h. 269; Abdul Halim Haji Mat Diah (2006), “Peranan Pendidikan Islam Dalam Pembinaan Modal Insan” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya, h. 466-471; Mazlah Yaakub & Wan Asma’a Abu Bakar (2006), “Cabaran Globalisasi Dalam Sosial Dunia Islam Dan Penyelesaiannya”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Bengkel Pemantapan Pengajaran Kursus Pemikiran Dan Tamadun Islam CTU 151*, 14-15 Jun 2006, Shah Alam: Universiti Teknologi Mara, h. 17.

Di samping itu, **sistem pendidikan yang berteraskan *exam-oriented* semata-mata harus diteliti semula** dan guru-guru harus memainkan peranan dalam hal ini. Sekiranya memikirkan peperiksaan semata-mata hingga melupai pendidikan akhlak dan moral yang sewajarnya, golongan remaja ini tidak akan ke mana-mana. Remaja kini bukan hanya perlu dididik dengan ilmu semata-mata tetapi akhlak, penampilan dan perwatakan mereka turut menjadi perhatian apabila berada dalam masyarakat kelak.⁴²⁹

Seterusnya, pendidikan yang berteraskan pembangunan dan pembinaan modal insan haruslah dipergiatkan lagi dalam memastikan anak bangsa Malaysia (golongan remaja) mempunyai ilmu pengetahuan serta kepakaran tinggi bagi penyediaan guna tenaga dalam pelbagai jenis pekerjaan. Golongan seperti ini perlu dilengkapi kemahiran, komunikasi berkesan, kebolehan menggunakan teknologi komunikasi maklumat (ICT) dengan baik, berupaya berfikir secara kreatif dan kritis serta mampu bertindak secara rasional, mengamalkan pembelajaran sepanjang hayat, mempunyai nilai tinggi serta berupaya menjadi pemimpin berkesan dalam keluarga dan masyarakat.⁴³⁰ Bagi mencapai dasar dan matlamat ini, fokus pembangunan modal insan adalah:

⁴²⁹ Hj. Ali bin Ab. Ghani (2008), "Membangun Modal Insan". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Konvensyen Nasional PIPP Kedua*, 24-27 November 2008, Institut Aminuddin Baki, Genting Highlands, h. 1-2; Berhanuddin Abdullah, Mohd Safri Haji Ali, Ideris Endot & Siti Rugayah Tibek (2007), "Pendekatan Pemulihan Di Kalangan Belia/Remaja Bermasalah: Analisis Konsep Penjara Kes Remaja" dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah Dan Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 400; Nurul Izzah Sidek (2007), *op.cit.*, h. 2.

⁴³⁰ Hj. Ali Ab. Ghani (2008), *op.cit.*, h. 1-2.

1. Mengadakan lebih banyak pilihan pendidikan.

Kewujudan pelbagai jenis sekolah, aliran, mata pelajaran dan bidang pengkhususan harus diteruskan agar golongan remaja mempunyai pelbagai pilihan dalam menentukan masa hadapan mereka. Pendedahan ini diperlukan agar golongan remaja tidak dipaksa untuk memilih sesuatu yang tidak disukai oleh mereka yang boleh mengakibatkan mereka hilang minat untuk menambahkan ilmu pengetahuan. Tidak dapat dinafikan, ia harus dipertingkatkan agar keseimbangan ilmu mampu ditanam dalam diri para remaja sebagai sumber kekuatan mereka untuk mendepani era globalisasi yang lebih mencabar kelak.

2. Meningkatkan keupayaan dan minat golongan remaja untuk menguasai ilmu pengetahuan dan kemahiran.

Kerajaan harus melihat kurikulum sistem persekolahan yang lebih menekankan kemahiran berfikir aras tinggi. Selain itu, **budaya cintakan ilmu pengetahuan** harus dipupuk lebih giat lagi dengan menggalakkan tabiat membaca melalui kempen membaca dan sebagainya.⁴³¹ Penerbitan dan penterjemahan pelbagai jenis bahan bacaan sama ada dalam bentuk bercetak atau bahan bukan bercetak akan dipergiat dan diperluaskan lebih mampan lagi. Bagi mengukuhkan **Program Pembestarian Sekolah**, infrastruktur serta perkakasan yang mencukupi perlu disediakan dengan pembinaan pusat

⁴³¹ Rozeyta Umar, *et.al.*, (2006), *op.cit.*, h. 203-205.

akses dan meningkatkan penggunaan komputer, televisyen, cakera video digital (DVD).⁴³²

Kerajaan juga haruslah menyediakan perisian dan bahan digital seperti perisian sistem dan aplikasi lengkap. Bagi memastikan kesemua kemudahan ini dapat beroperasi dengan lancar, program latihan dan bimbingan perlu diadakan seperti Latihan Asas Penggunaan Komputer, Latihan Penggunaan Komputer untuk pengajaran dan pembelajaran (P&P), Latihan Penggunaan Perisian Khusus, Latihan Penggunaan Televisyen Pendidikan (TVP) serta meluaskan penggunaan e-book, e-learning, e-library dan lain-lain dalam pengajaran dan pembelajaran.⁴³³ Kerajaan juga perlu memperkenalkan beberapa pendekatan pengajaran dan pembelajaran (P&P) baru supaya dapat menarik minat pelajar seperti program *F1 Technology Challenge* dan Robotik.⁴³⁴

3. Memupuk golongan remaja supaya memiliki kemahiran dan keterampilan.

Pembinaan kemahiran berkomunikasi amat penting dalam membentuk personaliti remaja yang menarik.⁴³⁵ Contoh, di sekolah, Mata Pelajaran Vokasional (MPV) perlu diperluas dan dimantapkan di sekolah-

⁴³² Bahagian Teknologi Pendidikan (2004), *Panduan Pembestarian Sekolah*, Putrajaya: Kementerian Pelajaran Malaysia, h. 34-39; Bahagian Teknologi Pendidikan, "Pembestarian Sekolah" dalam <http://www.moe.edu.my:8080/web/guest/projek/bestari>, akses 22 Mei 2009.

⁴³³ Mazlah Yaakub & Wan Asma'a Abu Bakar (2006), *op.cit.*, h. 17.

⁴³⁴ Hj. Ali Ab. Ghani (2008), *op.cit.*, h. 10.

⁴³⁵ Erikson, Erik H. (1983), *op.cit.*, h. 235; Syed Mahadzir Syed Ibrahim, "Belia Mapan Penyumbang Kecemerlangan Masa Depan Negara" dalam <http://www.yadim.com.my/Remaja>, akses 22 Mei 2009.

sekolah selain memastikan pelajar menguasai kemahiran ICT. Bagi membina penampilan diri yang positif, aktiviti bina diri seperti kerja berpasukan dan pembinaan karakter perlu diperbanyakkan. Ceramah, seminar, motivasi dan bengkel berunsur pembangunan insan perlu dipertingkatkan bagi memupuk golongan remaja supaya menghayati dan mengamalkan nilai-nilai murni, budi bahasa dan adab. Kerja amal dalam masyarakat setempat seperti di rumah orang tua dan anak yatim juga perlu diperbanyakkan agar golongan remaja tidak terlalu terikut-ikut dengan program atau aktiviti yang tidak membawa sebarang faedah kepada mereka⁴³⁶.

4. Memantapkan program kokurikulum dan sukan.

Budaya bersukan dan kokurikulum perlu diterapkan kepada golongan remaja dengan menyediakan kemudahan serta peralatan sukan yang mencukupi di semua sekolah tidak kira lokasinya. Sekolah sukan di setiap negeri perlu juga dibina sebagai Pusat Pembangunan Sukan Elit di setiap negeri. Program kejuruan dalam kokurikulum dan sukan serta kejurulatihan hendaklah dilaksanakan dan dimantapkan. Program ini perlu kerana di samping membantu membentuk personaliti remaja yang mantap, ia juga menggalakkan remaja untuk sentiasa bergiat cergas dalam apa jua bidang yang mereka ceburi terutamanya program-program sukan yang amat diminati oleh para remaja masa kini. Aspek ini hendaklah ditekankan agar golongan

⁴³⁶ Hj. Ali Ab. Ghani (2008), *op.cit.*, h. 8-9.

remaja tidak menghabiskan masa mereka kepada aktiviti-aktiviti yang tidak mendatangkan sebarang faedah dalam membentuk personaliti mereka⁴³⁷.

5. Meningkatkan kerjasama dengan pelbagai agensi.

Ini akan dilakukan dengan menjalankan pelbagai aktiviti bagi membangunkan modal insan di negara ini. Pendidikan seimbang, cabaran gejala sosial dan pelbagai lagi perkara harus ditangani secara bersama dalam mewujudkan masyarakat terutamanya golongan remaja yang cemerlang, gemilang dan terbilang pada masa hadapan.⁴³⁸

3.5.3 Aspek Kemasyarakatan

Manusia adalah makhluk yang hidup bermasyarakat.⁴³⁹ Tanpa masyarakat yang berkualiti dan berwibawa, tidak akan tercapai kemajuan yang diinginkan oleh sesebuah negara. Tidak akan bermakna kemajuan yang dicapai sekiranya golongan remaja masih tidak mampu lagi untuk menghindarkan diri daripada “penyakit” yang menimpa mereka iaitu gejala sosial. Kaedah pertama yang harus dilakukan ialah **golongan remaja perlu dididik dengan ilmu Islam yang tulen, guru-guru yang berwibawa, teknik pengajaran yang berkesan serta suasana yang benar-benar**

⁴³⁷ Mohd Sabri Ismail & Salmiah Ismail (2007), “Dakwah Dan Pembangunan Sukan Di Malaysia” dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah Dan Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 252-256.

⁴³⁸ Badruzaman Baharom (2006), *op.cit.*, h. 30; Wan Mohd. Zahid Mohd. Noordin (1997), *Menangani Gejala Sosial Dari Perspektif Pendidikan*, Kuala Lumpur: Yakin Jitu Sdn. Bhd., h. 5-6; Nurul Izzah Sidek (2007), *op.cit.*, h. 1.

⁴³⁹ Yusof al-Aqsar (2005), *op.cit.*, h. 12-15; Schaffer, Laurie (1999), *op.cit.*, h. 49; Huzaimah Ismail & Zaharah Yahya (2006), “Isu Perpaduan Negara Islam”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Bengkel Pemantapan Pengajaran Kursus Pemikiran Dan Tamadun Islam CTU 151*, 14-15 Jun 2006, Shah Alam: Universiti Teknologi Mara, h. 2.

terdidik.⁴⁴⁰ Di sebalik pembangunan yang dibina, golongan remaja tidak seharusnya melupakan perkara ini.

Kaedah kedua, **program dan aktiviti** yang menjurus kepada **kemahiran interpersonal** dalam masyarakat seperti e-Interaksi, ‘Society Day’, ‘extrovert and introvert learning’ dan sebagainya perlu diterapkan dalam diri setiap remaja dalam mengajar cara mereka berinteraksi dengan masyarakat di sekeliling mereka yang sekaligus dapat membantu mereka mengenali masyarakat dengan keseluruhannya.⁴⁴¹

Kaedah ketiga ialah dengan mengadakan pelbagai program **khidmat masyarakat** dan **pertandingan** yang **melibatkan remaja dan masyarakat** seperti ‘paintball’, futsal, bola jaring dan sebagainya **pada setiap minggu**. Ia perlu untuk mengelakkan golongan remaja daripada menghabiskan masa mereka pada sesuatu yang tidak berfaedah sekaligus mampu membentuk personaliti yang positif dan mantap pada masa hadapan.⁴⁴²

Kaedah keempat pula ialah dengan **memperkasakan dan meneruskan perkhidmatan kebajikan, penyediaan kemudahan serta**

⁴⁴⁰ Intan Suraya Halim (1995), *op.cit.*, h. 8; Roslin Shamsuri (1996), *Arus Kebangkitan Remaja Muslim Ke Arah Islam Secara Global*, Selangor: Pustaka Ilmi, h. 239.

⁴⁴¹ Ogena, Nimfa B. (2004), *op.cit.*, h. 6.

⁴⁴² A’dawiyah Haji Ismail (2007), “Persediaan Belia Dan Beliawanis Muslim Dalam Melaksanakan Aktiviti Masyarakat” dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah & Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 1-3; Mohd Zamir Bahall (2006), “Remaja: Elakkan Menjadi Mangsa Seksual” dalam *Cahaya*, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, h. 8.

penyediaan bimbingan dan sokongan kepada golongan remaja ini.⁴⁴³

Ketiga-tiga aspek ini sangat penting kerana perkhidmatan kebajikan yang disediakan dapat mengurangkan beban terutamanya beban kemiskinan yang berlaku pada segelintir masyarakat di negeri ini. Remaja mudah tertekan akibat kemiskinan, oleh itu, melalui perkhidmatan kebajikan dan kemudahan yang disediakan dapat mengelakkan golongan remaja daripada melakukan sesuatu yang boleh merosakkan masa hadapan mereka sendiri. Selain itu, penyediaan bimbingan dan sokongan juga amat penting dalam membimbing golongan remaja ini apabila mereka menghadapi sebarang masalah agar mereka tidak melakukan tindakan ‘bodoh’ dalam menyelesaikan sesuatu masalah tersebut.⁴⁴⁴

3.5.4 Aspek Spiritual

Apabila menyentuh perspektif spiritual, ia lebih menjurus kepada hubungan manusia dengan Allah S.W.T. Tidak dapat dinafikan, masalah remaja yang berlaku hari ini berpunca daripada lalai dan alpanya mereka terhadap tanggungjawab kepada Allah S.W.T. Jenayah seksual, rasuah, maksiat, pelacuran mahupun ajaran sesat yang berlaku adalah akibat daripada mereka menjadikan hawa nafsu sebagai Tuhan, budaya asing sebagai pegangan, nilai-nilai kebaratan sebagai akhlak dan tuntutan duniawi sebagai

⁴⁴³ Roslin Shamsuri (1996), *op.cit.*, h. 239.

⁴⁴⁴ Safwan Fathy (2006), *op.cit.*, h. 50.

matlamat.⁴⁴⁵ Inilah yang seharusnya dihindari dalam membentuk personaliti remaja yang terbaik pada masa kini.

Justeru itu, di sini **pendekatan tasawuf** dicadangkan untuk menjadi satu alternatif ke arah membentuk personaliti remaja ini dengan beberapa sebab pertamanya, **kerangka metodologinya merupakan pendekatan praktis atau amalan berterusan, konsisten lagi serius yang boleh menjamin keberkesanan dalam pembentukan personaliti insan.**⁴⁴⁶ Walaupun kemajuan yang dicapai boleh membantutkan pelaksanaan pendekatan ini, tetapi sekiranya setiap program atau aktiviti yang dianjurkan berteraskan kerangka metodologi pendekatan ini, sudah pasti ia boleh membantu dalam membina identiti remaja kelak.

Kedua, pendekatan tasawuf juga merupakan **pendekatan pembersihan diri (*tazkiyat al-nafs*) untuk mengikis unsur-unsur akhlak tidak baik** menurut perspektif Islam seperti *al-kufr*, *al-nifāq*, *al-riyā'*, *ḥubb al-jāh*, *ḥubb al-riyāsah*, *al-ḥasad*, *al-ghurūr*, *al-ghaḍab*, *ḥubb al-dunyā*, *ittibā' al-hawā* dan sifat-sifat lain yang seumpamanya. Sifat-sifat keji ini akan digantikan dengan unsur-unsur akhlak yang baik dalam diri manusia seumpama *al-ikhlās*, *al-ṣiddiq*, *al-zuhd*, *al-ridā*, *al-tawbah* *al-mustamirah*

⁴⁴⁵ Zainudin Hashim (2008), *Inspirasi Menuju Jalan Sempurna*, Selangor: Must Read Sdn. Bhd., h. 94; Hj. Hasan Muhd. Al-Khairun Gozali (2002), *78 Kunci Mencapai Ketenangan Hati*, Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa, h. 100-109.

⁴⁴⁶ Zakaria Stapa (2003), "Peranan Dan Pendekatan Tasawuf Dalam Menghadapi Cabaran Era Globalisasi Dan Faham Pasca Moden". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Seminar Pemikiran Islam Peringkat Kebangsaan I*, 11 Januari 2003, Universiti Malaya: Akademi Pengajian Islam, h. 14.

dan sifat-sifat terpuji yang lain⁴⁴⁷. Proses pembersihan ini dilaksanakan dalam lingkungan tasawuf, pada tahap atau *kayfiah* yang digelar sebagai *ihsān* iaitu satu *kayfiah* keyakinan dan kehadiran rasa dan kesedaran bahawa Allah sentiasa melihat apa yang dilakukan oleh seorang manusia.⁴⁴⁸

Namun, apa yang berlaku hari ini adalah kerana golongan remaja kekurangan sifat *ihsān* ini di mana keseronokan telah membataskan perhubungan mereka dengan Allah, sebaliknya ia telah menjadi *superhighway* kepada syaitan untuk menjatuhkan mereka. Mereka sedar tetapi tahap kesedaran mereka tidak cukup tinggi untuk mengatakan Allah S.W.T. melihat segala yang mereka lakukan pada waktu itu, hari itu dan di tempat itu'.⁴⁴⁹ Jika sekiranya semua manusia termasuk golongan remaja memiliki tahap kesedaran ini, sudah pasti mereka akan sentiasa berusaha memperbaiki diri ke arah yang lebih baik.

Antara pendekatan lain adalah dengan **melaksanakan Kempen Solat secara berterusan**⁴⁵⁰ kepada keseluruhan remaja untuk membentuk personaliti mereka ini. Solat merupakan tiang agama. Meninggalkan solat

⁴⁴⁷ Danial Zainal Abidin (2009), *Tip-Tip Cemerlang Daripada Quran*, cet.9, Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd., h. 135-136; Zainudin Hashim (2008), *op.cit.*, h. 11.

⁴⁴⁸ Othman Hj. Talib (2007), "Sistem Pendidikan Islam Dan Peranannya Dalam Melahirkan Modal Insan" dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah & Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 24-25; Zakaria Stapa (2003), *op.cit.*, h. 14; Al-Nadwī (1969), *Rabbāniyyah La Rabbāniyyah*, Beirut: Dār al-Fath, h. 12; Danial Zainal Abidin, Dr. (2009), *op.cit.*, h. 123-124; Ghafari bin Awang Teh, "Kenakalan Remaja Dari Perspektif Islam" dalam <http://halaqah.net>, akses 14 Mei 2009.

⁴⁴⁹ Zakaria Stapa (2003), *op.cit.*, h. 14-15.

⁴⁵⁰ Safwan Fathy (2004), *Membina Insan Mulia*, Shah Alam: Times Editions, h. 42; Hamidah Sulaiman (2005), *op.cit.*, h. 74.

bermakna merobohkan tiang agama dan apabila agama itu roboh maka tiadalah sudah pegangan dalam diri mereka ini sebagaimana firman Allah S.W.T. dalam Surah al-‘Ankabūt (29): 45 dan firmanNya dalam Surah al-Baqarah (2): 45.

Solat bukan hanya mengubah peribadi seseorang ke arah yang lebih baik malah ia membentuk personaliti remaja Islam yang sempurna. Betapa beratnya suruhan mengerjakan solat ini hinggakan ia wajib dilakukan dalam apa jua keadaan pun selagi hati boleh berdetik, selagi mata boleh melihat, selagi akal masih waras sama ada dalam keadaan berdiri, duduk ataupun berbaring. Mantan Perdana Menteri, Tun Abdullah Ahmad Badawi dalam ucapannya pada Majlis Perasmian Persidangan Antarabangsa Kejuruteraan BioPerubatan Kuala Lumpur Ketiga ketika mengulas penemuan pensyarah-pensyarah Jabatan Kejuruteraan BioPerubatan, Universiti Malaya berkenaan kesan solat terhadap tubuh manusia berkata,

“Keputusan awalnya mendapati bahawa pergerakan yang dilakukan di dalam ibadat solat memberikan kesan bermanfaat ke atas jantung, tulang belakang dan keupayaan ingatan serta perhatian seseorang. Kajian ini apabila selesai kelak, mampu menjadi kaedah berdakwah yang berkesan dalam mendidik umat Islam mengenai pelaksanaan tiang kedua rukun agama itu. Memandangkan majoriti penduduk Malaysia beragama Islam, adalah menjadi minat dan kepentingan bagi kita bukan sahaja untuk memahami kelebihan kerohanian solat tetapi juga kesan biologikal dan perubatannya”.⁴⁵¹

⁴⁵¹ Tun Abdullah Ahmad Badawi (2006), “PM Mahu Kajian Kesan Solat Diteruskan” dalam *Utusan Malaysia*, 12 Disember 2006.

Maka kempen solat hendaklah menjadi antara agenda utama yang perlu dilaksanakan secara berterusan dalam membentuk personaliti remaja ini. Ini kerana amalan solat merupakan amalan utama yang mempengaruhi amalan perbuatan yang lain. Seseorang yang rajin melaksanakan ibadat solat dengan baik dan istiqamah, mempunyai benteng ketahanan diri yang cukup kuat daripada perbuatan-perbuatan yang keji lagi mungkar. Sekiranya sesuatu generasi mencuaikan ibadat solat dalam kehidupan, maka mereka sebenarnya sudah tersasar dari landasan hidup yang lurus dan akhirnya mereka hanya menanti kebinasaan akibat kecuaiian dan kelalaian mereka sendiri dalam melaksanakan perintah Allah S.W.T.⁴⁵²

3.5.5 Aspek Psikologi

Penglibatan golongan remaja dalam pelbagai kepincangan dan masalah sosial amat membimbangkan. Dari satu segi, fenomena ini mencerminkan produk institusi sosial seperti keluarga, pendidikan dan masyarakat itu sendiri. Dari satu segi yang lain, golongan remaja dilihat tidak mempunyai halatuju dan matlamat hidup yang jelas, tidak mempunyai jatidiri, mudah terpengaruh, tidak mempunyai kesedaran dan keinsafan dalam menghadapi pelbagai krisis identiti dan personaliti serta cabaran yang perlu dihadapi oleh mereka pada masa hadapan kelak.

Untuk membentuk personaliti remaja yang unggul, beberapa kaedah dari sudut psikologi perlu diberi perhatian dalam mempengaruhi personaliti

⁴⁵² Safwan Fathy (2004), *op.cit.*, h. 68-82.

remaja iaitu pertama, **memberi perhatian tempoh kritikal perkembangan anak-anak.**⁴⁵³ Mungkin tidak ramai yang mengetahui hasil kajian sejak sekian lama membuktikan 80 peratus daripada perkembangan mental kanak-kanak berlaku dalam tempoh sejak mereka dalam kandungan lagi hinggalah ke usia lima tahun.⁴⁵⁴ Ini memberi maksud sekiranya kanak-kanak mendapat stimulasi secukup dan sewajarnya daripada ibu bapa, mereka akan membentuk individu yang sempurna sama ada dari segi fizikal atau mental.

Kedua, **menyeimbangkan tuntutan agama, mental, fizikal, emosi dan personaliti.**⁴⁵⁵ Dalam konteks kehidupan yang semakin berubah hari ini, remaja muslim perlu memiliki ciri-ciri keunggulan dari segi keperibadian, kemahiran, penguasaan ilmu dan pengetahuan agama. Perubahan dan evolusi kehidupan masa kini sebenarnya membuka ruang yang begitu luas kepada remaja untuk menentukan dan mencorakkan apa yang mereka inginkan. Kemudahan teknologi masa kini telah menambah nilai sedemikian ke tahap di mana kawalan tidak dapat lagi dilakukan secara menyeluruh terutama aspek-aspek negatif yang dibawa dari kemajuan tersebut. Maka, dengan sebab itulah, para remaja perlu menjadikan asas-asas agama dan akhlak sebagai sesuatu yang wajib dipenuhi. Di samping itu, keindahan budi bahasa dan kesantunan masyarakat amat sesuai dijadikan sebagai pakaian dan

⁴⁵³ Johari Talib (2006), *op.cit.*, h. 411.

⁴⁵⁴ Norkhairana Pilus (2005), “Beri Perhatian Tempoh Kritikal Perkembangan Kanak-Kanak” dalam *Milenia Muslim*, Bil.42, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia, h. 8.

⁴⁵⁵ Mohd Fadzilah Kamsah (2007), “Keibubapaan: Perspektif Seorang Bapa” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 108; Hamidah Sulaiman (2005), *op.cit.*, h. 72; A’dawiyah Haji Ismail (2007), *op.cit.*, h. 3-10.

amalan yang amat digalakkan oleh agama Islam. Budaya moden hari ini bukanlah semuanya menyimpang tetapi biarlah ia sesuatu yang bersesuaian dengan kehendak agama dan nilai ketimuran agar golongan remaja dapat membentuk identiti dan personaliti yang unggul untuk mendepani cabaran yang lebih getir pada masa hadapan kelak.⁴⁵⁶

Ketiga, **memahami erti kebebasan.**⁴⁵⁷ Remaja perlu memahami bahawa kebebasan yang diberikan oleh Islam mempunyai had-hadnya yang tertentu. Tiada istilah kebebasan mutlak di dunia ini melainkan ia perlu didasari oleh al-Qur'an dan al-Sunnah. Oleh itu, erti kebebasan bagi remaja adalah kebebasan yang sesuai dengan kapasiti mereka sebagai seorang remaja dan hamba Allah S.W.T. iaitu menzahirkan keimanan dan pengetahuan yang diperolehi melalui tingkah laku yang baik dan terpuji sama ada yang berkaitan dengan diri sendiri mahupun keluarga, komuniti sosial, alam dan Allah S.W.T., mempunyai kesediaan untuk menerima segala apa yang dipertanggungjawabkan atas dasar mereka telah mempunyai kesedaran yang penuh sama ada implikasi itu baik atau buruk di akhirat kelak serta perlu membentengi diri dari segala perbuatan maksiat dan mengisinya dengan amal yang bermanfaat.⁴⁵⁸ Inilah kebebasan yang perlu dicari oleh remaja bagi menentukan jati diri dan halatuju mereka pada masa kini dan hadapan kelak.

⁴⁵⁶ Mohd Zamir Bahall (2006), *op.cit.*, h. 8.

⁴⁵⁷ Ramlah Yong (2006), "Remaja Merdeka: Bersih Dari Gejala Sosial" dalam <http://www.islam.gov.my/e-rujukan>, akses 14 Mei 2009.

⁴⁵⁸ *Ibid.*

Keempat, cadangan **modul pendidikan seks**⁴⁵⁹ yang diketengahkan pada masa kini haruslah diajari kepada masyarakat terutamanya remaja hari ini dan ia perlu mengandungi beberapa perkara yang menyentuh persoalan nilai dan etika, cara untuk berhubung dengan orang lain dan menyelesaikan konflik, pembangunan diri, menghormati diri, mengamalkan cara hidup yang sihat dan melakukan sesuatu pilihan. Ini kerana perubahan kognitif yang melanda remaja menjadikan mereka bukan lagi anak kecil tetapi anak muda yang sudah pandai berfikir, bertindak dan membuat keputusan sendiri. Oleh itu, modul pendidikan seks ini perlulah dijalankan dengan berhati-hati, terancang dan bijaksana agar masyarakat mampu mengawal diri daripada melakukan perkara-perkara yang memberi kesan besar kepada masyarakat sendiri.⁴⁶⁰

3.6 PERSONALITI REMAJA ISLAM

Allah S.W.T. mencipta manusia dalam keadaan sempurna. Segala yang pincang dalam usaha mengembalikan manusia ke martabat yang dianugerahkan Allah S.W.T. adalah kesilapan manusia sendiri. Manusia perlu mengambil iktibar, pengajaran dan pengalaman daripada umat dahulu dan generasi awal supaya tidak mengulangi kesilapan yang dilakukan oleh umat-umat terdahulu. Contoh, kaum Nabi Lut yang telah mengubah

⁴⁵⁹ Ng. Yen Yen (2008), "Pendidikan Seks Dan Bahaya AIDS Antara Modul Baru PLKN Mulai Oktober Ini" dalam <http://www.kpwkm.gov.my>, akses 19 Mei 2009; Muhammad Azman Hj Mohd Nawawi (2006), "Remaja Kita Jahil Seks?" dalam *Milenia Muslim*, Bil.49, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia, h. 79.

⁴⁶⁰ Siti Fatimah Abdul Rahman, "Pendidikan Seks Di Sekolah: Isu Yang Masih Belum Selesai" dalam <http://www.ikim.gov.my>, akses 19 Mei 2009; Azman Mohd Nawawi (2006), *op.cit.*, h. 79; Nurkharini Jumari (2008), "Pendidikan Seks Untuk Pelatih PLKN: Yen Yen" dalam *Sinar Harian*, 14 Mei 2008.

personaliti dan identiti kehidupan mereka sehingga mendapat balasan yang setimpal daripada Allah S.W.T. Walaupun begitu, apabila ditinjau dan dihalusi sirah dahulu, umat Islam berjaya kerana mereka mampu memaksimumkan segala kekuatan yang dianugerahkan Allah S.W.T. dalam hidup mereka.

Dalam membentuk personaliti remaja Islam, ia harus berasas kepada empat dimensi untuk memastikan remaja tidak hanyut dalam dunia ciptaan mereka sendiri iaitu:-⁴⁶¹

- i. Kerohanian, iaitu unsur yang merangkumi keyakinan kepada Tuhan dan mengamal serta menghayati ajaran agama dalam kehidupan individu, keluarga, masyarakat dan negara.
- ii. Emosi, iaitu mewujudkan kemantapan jiwa dalam menghadapi segala keadaan, pewujudan persekitaran yang kondusif untuk membina akhlak mulia dan mampu menggunakan akal untuk mengatasi nafsunya.

⁴⁶¹ Ratna Roshida Abd Razak (2006), "Modal Insan: Aset Utama Pembentukan Tamadun Bangsa" dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur, Universiti Malaya, h. 172-174; Shuhairimi Abdullah, *et.al.*, (2006), "Melestari Pembangunan Manusia Ke Arah Penjanaan Modal Insan: Satu Tinjauan Umum Menurut Perspektif Al-Qur'an" dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur, Universiti Malaya, h. 123; Noor Laily Dato' Abu Bakar (2007), "Kemahiran Keibubapaan Masa Kini" dalam *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 101-103; Unit Perancang Ekonomi Negeri Selangor (2006), *Selangor Maju 2005: Asas Penilaian Dan Ruang Pemerksaan*, Kuala Lumpur: Akademi Aidit Sdn. Bhd., h. 154-155.

- iii. Keintelektualan, iaitu mempunyai ilmu yang membawa kepada kebenaran daya pemikiran logik, kreatif serta ilmu yang bermanfaat kepada diri dan negara.
- iv. Jasmani, iaitu memenuhi tuntutan fizikal seperti memperbaiki diri, meningkatkan kualiti diri, serta meningkatkan mutu profesionalisme dengan tujuan untuk mempertingkatkan produktiviti dan memahami peranan dan tanggungjawab remaja sebagai pelapis negara pada masa hadapan.

Fokus pembentukan personaliti remaja Islam dapat dibahagikan kepada empat dimensi iaitu:

Jadual 3.1: Fokus Empat Dimensi Personaliti Islam

Bil.	Dimensi	Fokus
1.	Pembinaan Rohani	<ul style="list-style-type: none"> • Ketakwaan. • Komitmen terhadap hukum Allah S.W.T. • Memperbanyakkan amalan baik. • Kualiti akhlak. • Dan lain-lain.
2.	Pembinaan Emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Pewujudan suasana persekitaran yang kondusif di kalangan individu Muslim ke arah pembentukan peribadi mulia. • Pewujudan jiwa yang kental, bersungguh-sungguh, tahan lasak, berpandangan jauh dan bersyukur dalam melaksanakan suatu tugas yang diamanahkan. • Berusaha menutup segala unsur yang boleh merosak-kan pembangunan diri dan berusaha mencari alternatif bagi mengatasinya. • Dan lain-lain.
3.	Pembinaan Intelektual	<ul style="list-style-type: none"> • Pewujudan insan-insan terdidik dan bersikap profesional tetapi berakhlak dan memiliki sifat-sifat mulia. • Insan yang berjaya menolak unsur-unsur perosak fikrah dari media cetak dan elektronik, rakyat serta

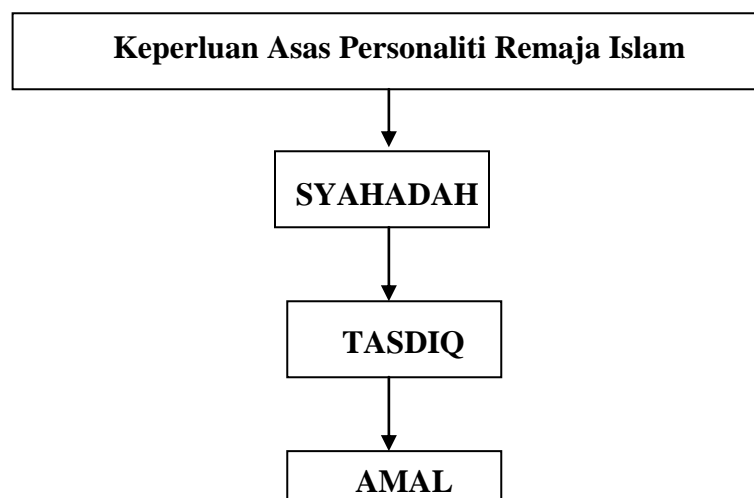
		<p>pendidik yang akhlaknya mencerminkan matlamat pembangunan akal fikiran dan minda yang mulia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemikiran matang, bernas dan berwawasan tetapi sentiasa bersyukur. • Dan lain-lain.
4.	Pembinaan Jasmani	<ul style="list-style-type: none"> • Memperbaiki diri untuk pembangunan diri sendiri, keluarga dan masyarakat. • Meningkatkan kualiti diri dengan menceburi aktiviti-aktiviti yang membuka minda, membina rohani serta mencergaskan fizikal seperti forum, pidato, qiyam al-lail, sukan-sukan lasak dan sebagainya. • Mencapai tahap profesional dalam segala bidang yang diceburi. • Dan lain-lain.

(Sumber: Unit Perancang Ekonomi Negeri Selangor (2006), Selangor Maju 2005: Asas Penilaian Dan Ruang Pemerksaan, Kuala Lumpur: Akademi Aidit Sdn. Bhd., h. 156)

3.6.1 Keperluan Asas Pembentukan Personaliti Remaja Islam

Bagi memastikan personaliti remaja Islam yang cemerlang terbentuk, satu strategi menyeluruh perlu dilaksanakan. Berikut adalah antara modul bagi membentuk personaliti remaja yang cemerlang mengikut acuan Islam.

Rajah 3.1: Tahap Pertama Keperluan Asas Personaliti Remaja Islam



(Sumber: Mohd Ismail Mustari (2005), Menjadi Belia Cemerlang, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 168)

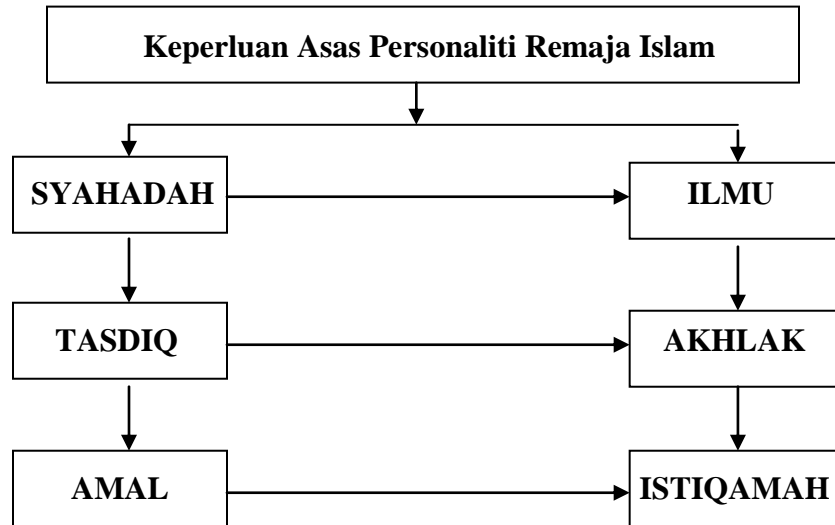
Pada tahap pertama, perkara penting yang diperlukan adalah mengucap dua kalimah syahadah yang bermaksud “aku bersaksi sesungguhnya tiada Tuhan yang disembah melainkan Allah, dan aku bersaksi sesungguhnya Muhammad itu utusan Allah”. Apabila seorang remaja mengucap dua kalimah syahadah dengan ikhlas kepada Allah S.W.T. dan mengikut segala sunnah Rasulullah s.a.w., perkara kedua yang perlu direalisasikan dalam dirinya ialah membenarkan dengan hati atas apa yang diperkatakan dan jangan berdusta kerana orang yang suka berdusta tidak akan beroleh kejayaan. Dengan itu, dia sebenar-benarnya mengiktiraf Allah itu Maha Esa dan bersifat dengan segala sifat Yang Maha Sempurna, Maha Tinggi dan Maha Mulia⁴⁶². Natijah daripada syahadah dan tasdiq (membenarkan) itu membuahkan amal soleh untuk lebih mengukuhkan personaliti seorang remaja Islam tersebut. Dengan keyakinan sempurna pada kekuasaan Allah sahaja, remaja tidak dapat melakukan amal soleh dengan ikhlas. Dia juga perlu yakin dan percaya bahawa Allah S.W.T. melihat segala tingkah lakunya di dunia ini⁴⁶³. Oleh itu, remaja perlu sentiasa memastikan bahawa akhlak, tutur bicara, cara bergaul, berfikir, perasaan dan segala yang diterjemahkan dalam hidupnya sejajar dengan tuntutan al-Qur’an dan al-Sunnah agar personaliti remaja Islam yang cemerlang dapat dibentuk dalam

⁴⁶² Mohd Ismail Mustari (2005), *Menjadi Belia Cemerlang*, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 168; Hamidah Sulaiman (2005), *op.cit.*, h. 74.

⁴⁶³ Othman Hj. Talib (2007), *op.cit.*, h. 22; Nooh Gadot (2007), *op.cit.*, h. 210; Safwan Fathy (2004), *op.cit.*, h. 129.

sebuah masyarakat yang sekaligus mampu menjadi pemimpin kepada agama, bangsa dan negara pada masa hadapan kelak⁴⁶⁴.

Rajah 3.2: Tahap Kedua Keperluan Asas Personaliti Remaja Islam



(Sumber: Mohd Ismail Mustari (2005), *Menjadi Belia Cemerlang*, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 170)

Tahap kedua lebih menekankan kepada aspek pengukuhan di mana:⁴⁶⁵

1. Syahadah memerlukan ilmu.
2. Tasdiq melahirkan akhlak.
3. Amal terbukti dengan istiqamah.

Dalam Islam, apabila individu mengucap dua kalimah syahadah, secara automatik ia mendapat pelbagai keistimewaan sebagai Muslim. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:⁴⁶⁶

⁴⁶⁴ Hamidah Sulaiman (2005), *op.cit.*, h. 72; Othman Hj. Talib (2007), *op.cit.*, h. 26.

⁴⁶⁵ Mohd Ismail Mustari (2005), *op.cit.*, h. 170.

أَمَرْتُ أَنْ أُقَاتِلَ النَّاسَ حَتَّى يَشْهَدُوا أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَيُؤْمِنُوا بِي وَبِمَا
جِئْتُ بِهِ، فَإِذَا فَعَلُوا ذَلِكَ عَصَمُوا مِنِّي دِمَاءَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ إِلَّا بِحَقِّهَا،
وَحِسَابُهُمْ عَلَى اللَّهِ.

Maksud:- “Aku diperintahkan memerangi manusia, sehingga mereka mengaku tidak ada Tuhan selain Allah, percaya kepadaku, dan dengan agama yang kubawa. Apabila mereka telah melakukan sedemikian, darah dan harta mereka harus dilindungi, kecuali apabila mereka melanggar hukum, sedangkan perhitungan mereka terserah pada Allah”.

Dua kalimat syahadah juga adalah pintu gerbang dan neraca timbangan bagi individu Muslim. Dengan beriman pada kalimat ini, ia dapat menyerlahkan manusia sebagai hamba Allah yang cemerlang di muka bumi ini dan sekaligus dijanjikan ganjaran yang istimewa daripada Allah S.W.T. Rasulullah s.a.w. pernah bersabda:⁴⁶⁷

مَنْ قَالَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ [لَا شَرِيكَ لَهُ]، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ، وَأَنَّ عِيسَى عَبْدُ اللَّهِ وَابْنُ أُمَّتِهِ وَكَلِمَتُهُ أَلْقَاهَا إِلَى مَرْيَمَ وَرُوحٌ
مِنْهُ، وَأَنَّ الْجَنَّةَ حَقٌّ، أَدْخَلَهُ اللَّهُ مِنْ أَيِّ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ الثَّمَانِيَةِ شَاءَ.

Maksud:- “Siapa yang mengucapkan pengakuan (syahadah), Aku mengaku tidak ada Tuhan selain Allah satu-satunya, tidak ada sekutu baginya, dan bahawa Muhammad Rasulullah, dan bahawa ‘Isa hamba Allah, anak wanita hamba sahayaNya, dan kalimatNya yang ditujukanNya kepada Maryam, dan Ruh daripadaNya, dan bahawa syurga dan neraka itu sebenarnya ada, Allah akan memasukkannya ke syurga melalui salah satu pintu dari lapan pintu yang dikehendakiNya”.

⁴⁶⁶ Muslim (2000), “Ṣaḥīḥ Muslim”, “Kitāb al-Īmān”, “Bāb al-Amr bi Qitāl al-Nās hattā Yaqūlū Lā Ilāha Illa Allāh Muḥammad Rasūlullāh, wa Yuqīmū al-Ṣalāh wa Yu’tū al-Zakāh, wa Yu’minū bi Jamī’ mā jā’a bih al-Nabī S.A.W., wa ‘An Man Fa’ala Dhālik ‘Aṣama nafsahu wa Mālahu Illā bi Haqqihā...”, dalam Ṣaḥīḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām, h. 684 (Hadith no. 126).

⁴⁶⁷ Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb al-Īmān”, “Bāb al-Dalīl ‘Alā An Māta ‘Alā al-Tawḥīd Dakhal al-Jannah Qaṭ’ān”, h. 686 (Hadith no. 140).

Apabila menyebut kalimah syahadah, tergambar di minda bahawa setiap individu yang mahu melafazkan kalimah ini memerlukan ilmu. Antara ilmu yang diperlukan adalah mempelajari kaedah sebutan yang tepat dan betul, memahami dan mendalami maksudnya, menghayati isi kandungannya, mengamalkan dan melaksanakan tuntutan serta menyampaikan ajarannya⁴⁶⁸. Dua kalimah syahadah yang diiringi dengan ilmu akan menanamkan tasdiq yang tegas, jitu tepat dan kukuh, menzhahirkan ketaatan dan melahirkan akhlak yang mulia dalam diri manusia terutamanya kepada golongan remaja ini. Ini kerana, individu yang berusaha mentaati perintah Allah S.W.T. dan sunnah Rasulullah s.a.w. dalam hidupnya, dia akan menuju ke arah akhlak yang sempurna iaitu akhlak Muhammad s.a.w.⁴⁶⁹

Seseorang yang berilmu dan berakhlak memerlukan amal yang istiqamah dalam membentuk personaliti Islam yang cemerlang. Setiap manusia mampu melakukan amalan-amalan yang baik tetapi adakalanya ia lebih kepada untuk mendapatkan sanjungan, pujian, publisiti dan sebagainya⁴⁷⁰. Oleh itu, amalan yang baik, ikhlas dan istiqamah harus

⁴⁶⁸ Mohd Ismail Mustari (2005), *op.cit.*, h. 171.

⁴⁶⁹ Hamidah Sulaiman (2005), *op.cit.*, h. 74; A'dawiyah Haji Ismail (2007), *op.cit.*, h. 9; Nizaita Omar, Noorhaslinda Kulub Abd. Rashid & Nur Amirah Amiruddin (2007), "Pembentukan Insan Cemerlang Ummah Terbilang Dalam Konteks Ekonomi Global Menerusi Pendekatan Islam Hadhari" dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah & Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 276.

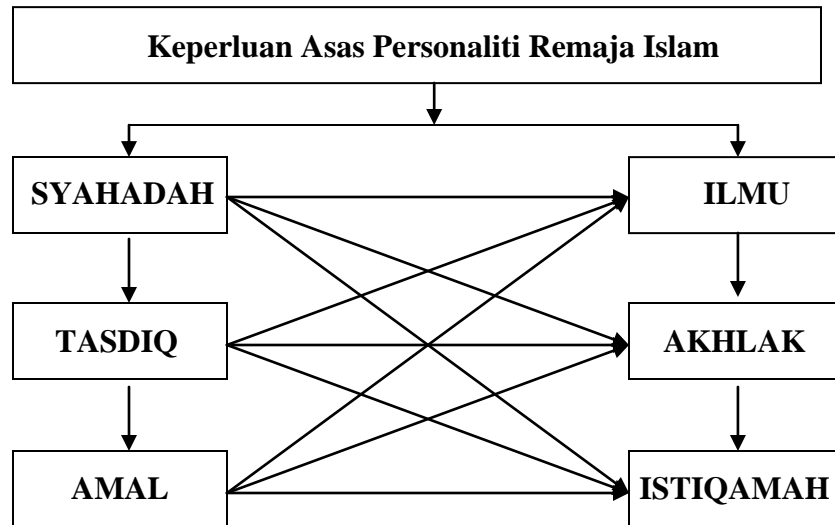
⁴⁷⁰ Perlakuan sesuatu amalan untuk mendapatkan sanjungan, pujian dan sebagainya ini merupakan akhlak serta tindak tanduk yang dicela oleh al-Qur'an. Zainudin Hashim (2008), *op.cit.*, h. 84.

dititikberatkan untuk melahirkan generasi remaja yang cintakan Allah S.W.T. dalam setiap perbuatan mereka.⁴⁷¹ Rasulullah s.a.w. bersabda:⁴⁷²

سَدُّوْا وَقَارِبُوْا، وَأَبْشِرُوْا، فَإِنَّهُ لَنْ يُدْخِلَ الْجَنَّةَ أَحَدًا عَمَلُهُ . قَالُوْا: وَلَا أَنْتَ؟ يَا رَسُوْلَ اللهِ ! قَالَ: وَلَا أَنَا، إِلَّا أَنْ يَتَّعَمَدَنِي اللهُ مِنْهُ بِرَحْمَةٍ، وَعَلِمُوْا أَنَّ أَحَبَّ الْعَمَلِ إِلَى اللهِ أَدْوَمُهُ وَإِنْ قَلَّ.

Maksud: “Tingkatkan amalmu dengan baik, atau lebih dekatlah kepada kebaikan, dan bergembiralah, kerana amal seseorang tiada dapat memasukkannya ke syurga”. Tanya para sahabat: “Amal anda juga begitu, ya Rasulullah?” Jawab beliau, “Amalku juga begitu. Tetapi Allah S.W.T. melimpahiku dengan rahmatNya. Dan ketahuilah, bahawa amal yang paling disukai Allah S.W.T. ialah amal yang dikerjakan secara terus-menerus (istiqamah) walaupun sedikit”.

Rajah 3.3: Tahap Ketiga Keperluan Asas Personaliti Remaja Islam



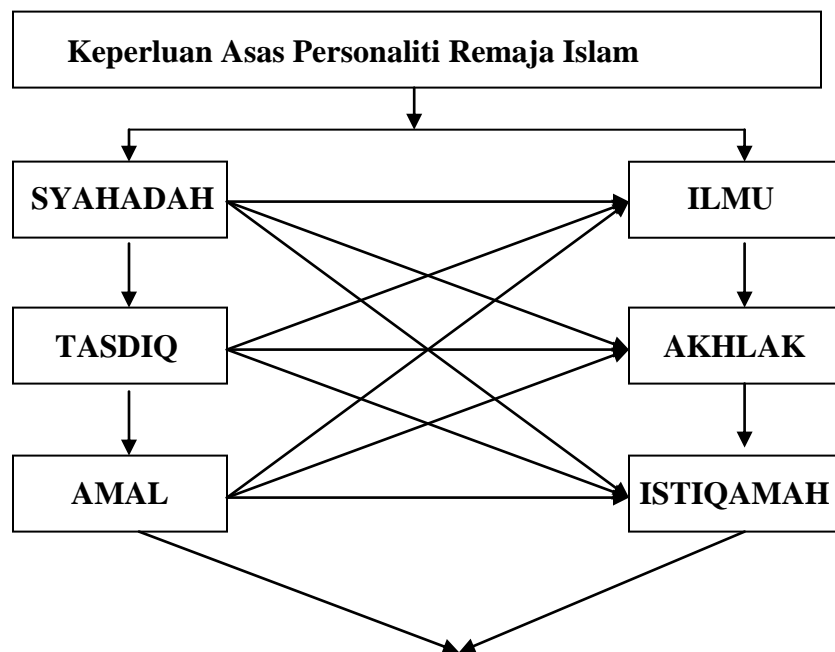
(Sumber: Mohd Ismail Mustari (2005), *Menjadi Belia Cemerlang*, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 172)

⁴⁷¹ Amini Amir Abdullah (2006), “Pembangunan dan Kemajuan Modal Insan Dalam Rancangan Malaysia Kesembilan (RMK-9): Satu Penelitian” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur, Universiti Malaya, h. 132; Khairul Ghazali (2007), *30 Wasiat Imam Syafie*, Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd., h. 59-60; Roslin Shamsuri (1996), *op.cit.*, h. 234-235.

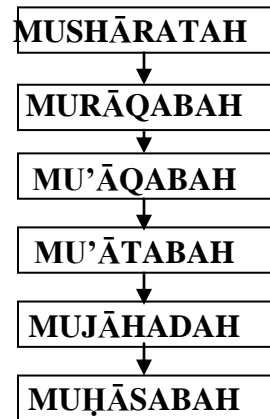
⁴⁷² Muslim (2000), *op.cit.*, “Kitāb Ṣifāt al-Munāfiqīn wa Aḥkāmuhum”, “Bāb Lan Yadkhul Aḥad al-Jannah bi ‘Amalihi, bal bi raḥmah Allāh Ta’ālā”, h. 1169 (Hadith no. 7122).

Tahap ketiga ini memberi gambaran secara menyeluruh proses pembentukan remaja Islam ini berlaku. Ia adalah gabungan yang padu dan kukuh antara aspek-aspek tahap pertama dan kedua yang dijelaskan sebelum ini. Rajah keperluan asas pembentukan personaliti remaja Islam memberi gambaran bahawa tiada kecemerlangan dalam kehidupan manusia tanpa iman. Ini kerana Iman dapat membentuk jiwa yang positif untuk merancang dan mengatur perjalanan hidup sebaik-baiknya⁴⁷³. Iman yang berpaksikan kalimah syahadah menyuburkan ilmu, akhlak yang murni dan istiqamah pada perkara-perkara ketaatan yang sekaligus membawa cahaya hidayah dan petunjuk kepada kehidupan manusia terutamanya golongan remaja yang sentiasa memerlukan bimbingan, didikan dan perhatian agar segala keperluan di atas dapat dihayati dengan sempurna.

Rajah 3.4: Tahap Keempat Keperluan Asas Personaliti Remaja Islam



⁴⁷³ Safwan Fathy (2006), *op.cit.*, h. 56.



(Sumber: Mohd Ismail Mustari (2005), *Menjadi Belia Cemerlang*, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 172 & Kerajaan Negeri Selangor (t.t.), *Dasar Bina Insan: Pemurnian Jiwa Sebagai Paksi Insan Cemerlang Melalui Penghayatan Formula 6M*, Selangor: Bahagian Audit Dalam dan Pengduan Awam (BADPA), h. 9-12)

Mewujudkan masyarakat terutama remaja yang madani dan melahirkan insan rabbani merupakan tahap keempat kepada keperluan asas personaliti remaja Islam dalam usaha mewujudkan masyarakat yang maju bukan sahaja dari sudut pembangunan material dan ekonomi, malah ia perlu diimbangi dengan kemajuan dari sudut kerohanian. Pembentukan personaliti remaja Islam perlu juga ditunjangi oleh formula 6M (*mushāratah, murāqabah, muḥāsabah, mu'āqabah, mujāhadah dan mu'ātabah*)⁴⁷⁴ sebagai dasar yang perlu diterapkan untuk membina generasi remaja yang berkualiti untuk masa hadapan.

⁴⁷⁴ Kerajaan Negeri Selangor (t.t), *Dasar Bina Insan: Pemurnian Jiwa Sebagai Paksi Insan Cemerlang Melalui Penghayatan Formula 6M*, Selangor: Bahagian Audit Dalam dan Pengaduan Awam (BADPA), h. 9-12; Kaseh Abu Bakar, *et.al.*, (2003), "Self-Strengthening and Motivation: An Islamic Perspective". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *2nd International Seminar on Learning and Motivation: Issues and Challenges In a Borderless World*, Penang, h. 8.

Formula 6M merupakan suatu pendekatan ke arah memperkasakan lagi ciri-ciri pembentukan personaliti remaja Islam yang cemerlang. Bermula dengan **M pertama** iaitu *Mushāratah* sebagai janji untuk melaksanakan perintah Allah S.W.T. dan menjauhi laranganNya. Dalam konteks pembinaan personaliti ini, remaja harus berjanji bahawa segala peraturan yang ditetapkan hendaklah diikuti selagi tidak bertentangan dengan nilai-nilai yang disyariatkan dalam Islam⁴⁷⁵. **M kedua** iaitu *Murāqabah* merupakan keyakinan dengan sepenuh hati, ketaatan dan kepatuhan individu kepada seluruh perintah Allah dalam melaksanakan sesuatu yang telah dijanjikan sebelum ini dengan ikhlas, amanah dan jujur⁴⁷⁶. **M ketiga** pula iaitu *Mu‘āqabah* iaitu menolak sifat-sifat keji sambil meningkatkan ketaatan kepada Allah S.W.T. dan mematuhi peraturan-peraturan yang telah ditetapkan kepadanya sebagai khalifah, masyarakat dan manusia (hamba) di dunia ini⁴⁷⁷.

M keempat adalah *Mu‘ātabah* adalah proses pembersihan diri daripada sifat-sifat buruk yang boleh membawa kepada permasalahan sosial ini seperti sombong, dengki, menganiaya orang, memfitnah, tamak haloba

⁴⁷⁵ Al-Shaykh Muḥammad Jamāl al-Dīn al-Qāsimī al-Dimashqī (2006), *Intipati Ihya’ Ulumuddin: Pengajaran Bagi Orang-Orang Mukmin*, (terj.) Panel Penterjemah, Kuala Lumpur: Darul Fajr, h. xiii; Kerajaan Negeri Selangor (t.t.), *op.cit.*, h. 9; NoorLaily Dato’ Abu Bakar (2007), *op.cit.*, h. 100.

⁴⁷⁶ Al-Shaykh Muḥammad Jamāl al-Dīn al-Qāsimī al-Dimashqī (2006), *op.cit.*, h. 1368-1373; Kerajaan Negeri Selangor (t.t.), *op.cit.*, h. 9; Hj. Hasan Muhd al-Khairun Gozali (2002), *op.cit.*, h. 103.

⁴⁷⁷ Al-Shaykh Muḥammad Jamāl al-Dīn al-Qāsimī al-Dimashqī (2006), *op.cit.*, h. 693-695; Kerajaan Negeri Selangor (t.t.), *op.cit.*, h. 10.

dan sebagainya⁴⁷⁸. **M kelima** iaitu *Mujāhadah* merupakan suatu usaha atau kesungguhan yang ditunjukkan untuk mencapai matlamat yang ditetapkan dalam jangka masa yang tertentu (*time frame*) tanpa memikirkan sebarang ganjaran atau balasan⁴⁷⁹ dan **M keenam** iaitu *Muḥāsabah* adalah penilaian terhadap diri sendiri untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang perlu diperbaiki sebagai pengajaran di masa akan datang⁴⁸⁰. Perlu juga diketahui, pembentukan personaliti remaja tidak sahaja memfokuskan kepada aspek jasmani sahaja tetapi juga elemen spiritual dalam mewujudkan keseimbangan di antara keduanya dalam era globalisasi yang berteraskan maklumat dan ilmu ke arah mewujudkan modal insan (remaja) kelas pertama yang berkualiti dalam masyarakat.

3.7 CABARAN REMAJA DI MASA HADAPAN

3.7.1 CABARAN GLOBALISASI DAN ICT

Perubahan dunia masa kini amat pantas kerana digerakkan oleh teknologi dan ledakan maklumat. Teknologi komunikasi dan maklumat telah menghapuskan batasan negara dan menjadikan dunia sebagai sebuah *global village*. Segala budaya, ideologi dan teknologi dari pelbagai tempat di

⁴⁷⁸ Al-Shaykh Muḥammad Jamāl al-Dīn al-Qāsimī al-Dimashqī (2006), *op.cit.*, h. 1166-1167; Kerajaan Negeri Selangor (t.t.), *op.cit.*, h. 11; Hj. Hasan Muhd al-Khairun Gozali (2002), *op.cit.*, h. 100.

⁴⁷⁹ Al-Shaykh Muḥammad Jamāl al-Dīn al-Qāsimī al-Dimashqī (2006), *op.cit.*, h. 1353; Kerajaan Negeri Selangor (t.t.), *op.cit.*, h. 11; Unit Perancang Ekonomi Negeri Selangor (2006), *op.cit.*, h. 161; Danial Zainal Abidin, Dr. (2009), *op.cit.*, h. 57.

⁴⁸⁰ Al-Shaykh Muḥammad Jamāl al-Dīn al-Qāsimī al-Dimashqī (2006), *op.cit.*, h. 1359; Kerajaan Negeri Selangor (t.t.), *op.cit.*, h. 12; Zainudin Hashim (2008), *op.cit.*, h. 10; Unit Perancang Ekonomi Negeri Selangor (2006), *op.cit.*, h. 160; Danial Zainal Abidin (2006), *7 Formula Individu Cemerlang*, cet.5, Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd., h. 61.

pelusuk dunia akan melimpah memasuki ruang negara tanpa sempadan⁴⁸¹ yang bukan sahaja memberi manfaat malah akan menzahirkan pelbagai cabaran kepada remaja khususnya sekiranya tidak digunakan dengan baik. Antara cabaran-cabarannya:

a) **Cybertainment**

Dalam mengharungi era globalisasi ini, masyarakat terutamanya golongan remaja semakin terdedah kepada perlakuan-perlakuan yang tidak bermoral yang menjejaskan personaliti, identiti dan imej mereka. Bayangkan tahun-tahun sebelum ini, apabila remaja melayari internet, kebanyakan daripada mereka hanya membuka *e-mail*, *friendster*, *chatting* dan sebagainya. Tidak pernah terfikir di minda mereka untuk melayari laman-laman web pornografi, *cybersex*, menggunakan *webcam* untuk tujuan yang tidak sepatutnya dan sebagainya. Tetapi, apabila ledakan era millennium dan arus globalisasi melanda, banyak perubahan telah berlaku pada masyarakat sejak daripada itu. Sebelum ini, hanya 1-2 jam sahaja masa yang dihabiskan untuk melayari internet ini tetapi apabila *cybertainment*⁴⁸² ini telah dikenali, mereka

⁴⁸¹ Ghazali Darussalam (1998), *Dakwah Islam Dan Ideologi Barat*, Kuala Lumpur: Utusan Publication, h. 107.

⁴⁸² Perkataan *cybertainment* buat masa ini tidak wujud baik di dalam kamus bahasa Inggeris mahupun di dalam kamus computer, apa lagi kamus bahasa Melayu. Apabila mentakrifkan *cybertainment*, melihat kepada dua perkataan induk di dalam perkataan *cybertainment* iaitu *cybernetics* dan *entertainment*. *Cybernetics* berasal dari perkataan Greek iaitu *kybernetes* yang membawa maksud literal “pengawal”. Dalam penggunaan hari ini, *cybernetics* ditakrifkan sebagai “sains komunikasi dan kawalan terutamanya yang melibatkan perbandingan di antara otak manusia dan haiwan dengan mesin dan alat-alat elektronik”. *Entertainment* pula bermaksud “hiburan” yakni “sesuatu untuk menyenangkan dan mententeramkan hati”. Jadi, *cybertainment* bolehlah ditakrifkan sebagai “hiburan yang melibatkan perhubungan (komunikasi) di antara pengguna (manusia) dengan alat-alat elektronik yang melibatkan aplikasi-aplikasi ICT seperti internet sebagai pemudah cara (*fascilitator*) atau perantara (*mediator*). Rujuk Shaykh Mohd Saifuddeen Shaykh Mohd Salleh (2004), “*Cybertainment: Bolehkah Ia Serasi Dengan Islam*” dalam *Pembentukan*

boleh menghabiskan masa berjam-jam semata-mata untuk perkara ini sahaja. Oleh itu, pengguna terutamanya remaja perlu mempunyai integriti dalam melayari internet yang sesuai untuk mereka agar mereka tidak mengikut jejak masyarakat terutamanya golongan remaja di Amerika Syarikat yang sanggup menghabiskan masa berjam-jam semata-mata untuk memuaskan hati mereka dengan laman-laman web yang tidak berfaedah.⁴⁸³ Untuk membentuk personaliti yang unggul, remaja perlu bijak menggunakan kemudahan-kemudahan terkini agar mereka tidak mudah menyimpang daripada matlamat kehidupan mereka yang sebenar iaitu sebagai hamba dan khalifah Allah S.W.T. serta pelapis kepimpinan negara pada masa hadapan kelak.

Kajian pernah dijalankan oleh ahli psikologi di Amerika Syarikat mengenai perkara ini dan hasilnya dalam satu minggu sahaja, hampir 62 juta masyarakatnya melayari internet yang berkaitan dengan seks dan pornografi. Pencarian mengenai seks dan pornografi ini hampir empat kali ganda daripada pencarian *games* (permainan) dan lima kali ganda pencarian mengenai muzik.⁴⁸⁴ Dalam satu kajian yang lain pula, hampir 9 juta remaja melayari laman-laman lucah ini. Lapan peratus (8%) daripadanya boleh menghabiskan masa selama 11jam seminggu semata-mata kerana *website*

Fitrah Hidup Islam, Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM), h. 282-283.

⁴⁸³ Che Zuina Ismail (2006), "Cabaran Globalisasi Dalam Ekonomi Dunia Islam Dan Penyelesaiannya". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Bengkel Pemantapan Pengajaran Kursus Pemikiran Dan Tamadun Islam CTU 151*, 14-15 Jun 2006, Shah Alam: Universiti Teknologi Mara, h. 10; Hamidah Sulaiman (2005), *op.cit.*, h. 73; Shamsudin A Rahim, "Media Dan Konstruksi Sosial: Implikasi Terhadap Isu Sosial Remaja" dalam <http://www.youth.org.my>, akses 16 Mei 2009, h. 3.

⁴⁸⁴ Comer, Ronald J. (2001) *Abnormal Psychology* (4th edit.), New York: Worth Publishers, h. 407.

tersebut. Remaja perempuan hanya memasuki *chat rooms*⁴⁸⁵ sahaja tetapi remaja lelaki lebih kepada untuk melihat visual-visual lucu tersebut.⁴⁸⁶

Beginilah yang berlaku kepada sebahagian golongan remaja di negara maju, Amerika Syarikat ini. Bagi mereka, perkara-perkara ini adalah biasa, bersesuaian dengan gaya hidup mereka di sana seperti hidup berpacaran, berpakaian terdedah di sana sini menampakkan bahagian tubuh yang sepatutnya dibaluti, jalan berpegangan tangan, berpelukan dan bercumbu-cumbuan tanpa mengira persekitarannya di khalayak ramai atau meminum arak, berjudi dan sebagainya. Perlakuan non-verbal seperti isyarat lucu dengan tangan dan ungkapan perkataan *shit* dan *fuck you* merupakan satu perkara biasa yang dituturkan oleh mereka ini juga.⁴⁸⁷ Namun, tidak mustahil budaya ini akan menjadi ikut-ikutan masyarakat terutamanya remaja hari ini yang telah mula terbiasa menunjukkan isyarat-isyarat lucu dengan tangan dan seringkali memaki rakan mereka dengan perkataan ‘bodoh, sial dan

⁴⁸⁵ Antara penggunaan komputer yang utama di kalangan remaja adalah *chatting*. Children’s Market Research melaporkan bahawa keutamaan internet kepada remaja yang berumur 12 hingga 17 tahun mendapati lebih daripada 70% menggunakan e-mail untuk menghantar sebarang berita, 50% menghantar *instant messages* dan hampir 40% menggunakan *chat rooms*. 4 perkara yang sering diperkatakan oleh golongan remaja secara *online* ini ialah *dating*, peranan seks (*sex roles*), persahabatan (*friendship*) dan rekreasi (*recreation*). Allison, B. & Schultz, J. (2001), “Interpersonal Identity Formation During Early Adolescence” in *Journal of Adolescence*, Vol.36, New York: Academic Press, h. 509-524; Long, Janet H. & Chen, Guo-Ming (2007), “The Impact of Internet Usage on Adolescent Self-Identity Development” in *China Media Research*, Vol.3, No.1, China: America Chinese Media Research Association, h. 102.

⁴⁸⁶ Comer, Ronald J. (2001) *op.cit.*, h. 421.

⁴⁸⁷ Mazlan Ibrahim (2007), “Belia Dan Masa Depan: Panduan al-Qur’an Dan al-Hadith Dalam Menghadapi Tribulasi” dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah & Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 231; Rosly Kayar (2007), “Kelangsangan Dalam Media Dan Kesannya Terhadap Tingkah Laku Agresif Pelajar”. *Tesis Sarjana Pendidikan*, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor, h. 9; Hamidah Sulaiman (2005), *op.cit.*, h. 73; Abu Bakar Ismail (2005), “Allah Izin Kita Cegah Kemungkaran” dalam *Milenia Muslim*, Bil.34, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia, h. 47.

celaka' sekaligus menunjukkan semakin hari semakin mula hilang identiti dan personaliti mereka ini.⁴⁸⁸

Menurut Norazman Amat, Kaunselor Majlis Agama Islam Negeri Sembilan mengatakan bahawa, “manusia cepat berubah, apatah lagi kehendak manusia untuk sentiasa berseronok dan mencari keseronokan memungkinkan mereka mudah tersasar daripada haluan hidup yang asal. Kerana itu, walaupun berlatar pendidikan agama yang kukuh atau menjadi orang terhormat dalam komunitinya, fitrah manusia itu sendiri yang mudah berubah, tetapi kuasa memilih antara jalan yang positif atau sebaliknya terletak di bahu mereka”.⁴⁸⁹ Inilah yang berlaku pada masyarakat pada hari ini. Nilai-nilai baru dalam masyarakat diterima kerana dikatakan selari dengan tuntutan semua sebagai peradaban hidup moden. Semuanya wujud kerana adanya konsep bahawa setiap manusia mempunyai hak asasnya sendiri. Perkara ini agak membimbangkan kerana *cybertainment* ini mampu mengubah personaliti remaja daripada personaliti ekstrovert-positif kepada ekstrovert negatif. Oleh itu, remaja perlu menyeimbangkan keinginan dunia mereka agar ia tidak lari dengan tuntutan akhirat yang lebih disukai oleh Allah S.W.T.

⁴⁸⁸ Ramlah Yong (2006), *op.cit.*

⁴⁸⁹ Muhammad Azman Hj Mohd Nawi (2005), “Apa Bezanya Akhlak Dan Moral” dalam *Milenia Muslim*, Bil.35, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia, h. 37.

b) 4S (*sex-savagery-sadism-satanic*)⁴⁹⁰

Cabaran globalisasi dan ICT untuk mempengaruhi personaliti remaja tidak terhenti di situ sahaja. Di dalam ledakan era globalisasi dan ICT ini, banyak revolusi dan perkembangan baru yang pasti muncul di hadapan remaja akan datang. Hari ini remaja disajikan dengan pengisian berbentuk ganas-seram-seks atau *violent-horror-sex* (VHS)⁴⁹¹ yang sememangnya begitu mempengaruhi pemikiran remaja hari ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Rahmah Hashim,

“Di samping menentukan agenda berinformasi, pengisian pada hari ini turut menarik bersama masyarakat manjadi voyeur hingga tidak segan-silu menyaksikan babak-babak ranjang pasangan lain, menyaksikan gaya hidup pasangan dalam rumahtangga tanpa ikatan perkahwinan, kebebasan hidup remaja yang melampaui batas, gaya hidup songsang pasangan gay dan lesbian dan bermacam-macam lagi. Pengisian-pengisian yang disajikan pada hari ini juga terlalu membazir dengan bahan-bahan hedonistik yang turut menjadi ikutan masyarakat terutamanya remaja yang menganggapnya sesuatu yang lumrah dan bertamadun pada masa kini”⁴⁹².

Ini yang berlaku pada hari ini yang jelas menampakkan pengaruh globalisasi dan ICT terhadap pembentukan personaliti remaja. Jika hari ini remaja dihadangkan dengan VHS, pada masa akan datang, remaja pasti akan dikejutkan dengan 4S iaitu *sex-savagery-sadism-satanic* atau seks-

⁴⁹⁰ Idea ini merupakan olahan daripada pengkaji sendiri daripada perkataan VHS yang dikemukakan dalam Shaykh Mohd Saifuddeen Shaikh Mohd Salleh (2004), “*Cybertainment: Bolehkah Ia Serasi Dengan Islam*” dalam *Pembentukan Fitrah Hidup Islam*, Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM), h. 291.

⁴⁹¹ Shaykh Mohd Saifuddeen Shaikh Mohd Salleh (2004), *op.cit.* h. 291; Mosher, D.L. & Katz, R.D. (1971), “Macho Personality, Sexual Aggression and Reactions to Guided Imagery of Realistic Rape” in *Journal of Research in Personality*, Vol.20, New York: Academic Press, h. 77-94.

⁴⁹² Rahmah Hashim (1995), “Kelangsungan Generasi di bawah Langit Terbuka”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Simposium Penyelidikan Komunikasi Ke-4*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 4-5.

kekejaman-penyeksaan-pemujaan syaitan. Tidak mustahil kerana dalam era ‘super-multimedia’ akan datang yang mampu menggabungkan segala-galanya, tentu akan memberi kesan yang hebat kepada masyarakat terutama remaja. Sekiranya ledakan globalisasi dan ICT tidak mampu untuk dikawal dan ditapis di mana remaja mampu menerima apa sahaja yang baru dalam kehidupan mereka, sudah pasti pembentukan personaliti remaja Islam cemerlang tidak mampu dibina untuk melahirkan generasi pelapis yang berkualiti kelak.

c) *Netiquette* (Etika Menggunakan Internet)⁴⁹³

Cabaran yang lain adalah berkaitan dengan *netiquette* atau etika menggunakan internet. Sudah pasti amat jarang yang mengetahui istilah ini pada masa kini kerana remaja hari ini tidak dibiasakan dengan istilah-istilah yang akan memberi pengetahuan yang berguna pada mereka. Yang hanya mereka cari adalah keseronokan, keghairahan dan kepuasan semata-mata. Sebagai contoh, Undernet yang mempunyai pengguna berjumlah lebih 30,000 orang sehari mencatatkan 150 kes salah guna dalam satu hari oleh para pengguna di Malaysia sahaja yang melibatkan kesalahan-kesalahan seperti:⁴⁹⁴

- *Cloning* iaitu seorang pengguna menggunakan identiti pengguna lain.

⁴⁹³ Shaykh Mohd Saifuddeen Shaykh Mohd Salleh (2004), *op.cit.* h. 294.

⁴⁹⁴ *Ibid.*, h. 294.

- *Bombing* iaitu seorang pengguna mengirimkan sejumlah besar mel elektronik yang sama kepada satu alamat bagi tujuan memenuhi *mailbox* pengguna lain atas niat yang tidak baik.
- *Hacking* iaitu seorang pengguna menceroboh komputer pengguna lain.
- *Hostile takeover* iaitu seorang pengguna menghalang pengguna lain memasuki sesuatu *channel* dengan menggunakan program-program khas yang dinamakan bot atau robot.
- *Flooding* iaitu seorang pengguna “menyerang” beberapa *channel* yang lain secara serentak dengan mengirimkan mesej-mesej bersaiz besar menyebabkan pengguna lain tiada pilihan melainkan membaca mesej-mesej tersebut.
- *Spamming* iaitu seorang pengguna menghantar *junk mails* kepada ramai pengguna lain secara serentak.

Walaupun ia berlaku pada masa kini, tetapi masalah-masalah yang berkaitan jenayah siber ini pasti akan berterusan. Di sebalik masalah-masalah di atas, kemajuan teknologi yang dicapai telah ‘membuka mata’ masyarakat terutama remaja untuk mencari dan mencipta masalah baru yang lain dalam dunia siber ini. *Hacker* sudah terlalu biasa berlaku untuk mencuri maklumat,

viruses takeover juga semakin kerap berlaku untuk menyebarkan virus kepada pengguna lain dan pelbagai lagi.⁴⁹⁵

Dalam beberapa tahun yang akan datang, adalah dijangkakan pelbagai lagi masalah yang akan ditimbulkan oleh dunia siber ini antaranya *undefenceless system* untuk memusnahkan jaringan pertahanan seluruh dunia', *groundless system* untuk mengubahsuai laman-laman web pentadbiran kerajaan dengan maklumat-maklumat yang palsu', *jam-packed* untuk menyukarkan penerimaan suatu maklumat atau sengaja menimbulkan kesesakan dalam penerimaan maklumat', *fake virus* iaitu membuat atau menghantar virus-virus palsu untuk menakutkan pengguna lain dan pelbagai lagi.⁴⁹⁶ Bukan semata-mata kebijaksanaan tetapi keseronokan kerana amat sukar untuk mengenalpasti penjenayah ala baru di dunia ini yang selalunya dikuasai oleh remaja. Sekiranya tidak diperhatikan dan diawasi, sukar untuk melahirkan remaja yang benar-benar mampu menjadi pemimpin kepada agama, bangsa dan negara kelak.

d) *Social Networking*

Dewasa kini, perkembangan jaringan sosial melalui internet semakin bercambah. Masyarakat terutamanya golongan remaja tidak perlu lagi

⁴⁹⁵ Wikipedia, The Free Encyclopedia, "Hacker (Computer Security)" dalam [http://en.wikipedia.org/wiki/Hacker_\(computer_security\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Hacker_(computer_security)), akses 22 Mei 2009; Sterling, Bruce (1992), *The Hacker Crackdown: Law And Order On The Electronic Frontier*, Virginia: IndyPublish, h. 61.

⁴⁹⁶ Idea ini juga merupakan olahan daripada pengkaji yang melihat kepada salah guna internet dalam Shaykh Mohd Saifuddeen Shaikh Mohd Salleh (2004), "Cybertainment: Bolehkah Ia Serasi Dengan Islam" dalam *Pembentukan Fitrah Hidup Islam*, Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM), h. 294.

mengutus surat atau mencari-cari alamat atau nombor telefon di majalah-majalah untuk berkenalan dengan seseorang sebaliknya mereka boleh mendapatkan ramai kenalan melalui kemudahan internet sahaja. Friendster (www.friendster.com), tagged (tagged@yahoo.com), yahoo messenger, myspace (www.myspace.com), yahoo 360⁰ (360.yahoo.com), WAYN, Mirc, ICQ, Hi5 (www.hi5.com), ringo dan sebagainya boleh digunakan untuk mencari kenalan di seluruh dunia. Mereka hanya perlu menekan *search* dan *invite* atau *add* individu-individu yang mereka ingin kenali untuk dijadikan teman, rakan atau sebagainya dan kebiasaannya jarang sekali individu-individu tersebut menolak (*reject*) pelawaan tersebut. Inilah kemajuan dan kemodenan yang telah dicapai pada hari ini sehinggakan proses mencari kenalan hanya memerlukan seseorang menekan beberapa item di komputer sahaja seperti *search*, *invite*, *add*, *send*, *approve*, *submit* dan pelbagai lagi.⁴⁹⁷

Namun, di sebalik kecanggihan ini, *social networking* yang dibina dan dicipta boleh mempengaruhi personaliti remaja di dalam masyarakat kelak. Sebagai contoh, di dalam '*myspace*', ramai remaja yang berani mendedahkan tubuh badan mereka apabila memaparkan gambar mereka di laman web tersebut untuk menarik perhatian pengguna-pengguna lain. Ada di kalangan mereka yang memaparkan gambar bogel mereka, kemaluan mereka dan sebagainya. Tidak kurang juga di kalangan mereka yang berani

⁴⁹⁷ Mohammad Shatar Sabran (2000), "Internet dan Pembangunan Minda Remaja". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Seminar Kebangsaan Era Ledakan Maklumat Dan Fenomena Langit Terbuka Dari Perspektif Islam*, 19-20 Ogos 2000, Langkawi, Kedah, h. 11.

mengatakan mereka lesbian, biseksual dan sebagainya. Antara istilah-istilah yang sering ditemui ialah seperti “*Im a son of bitch*”, “*Im looking for hot guys and girls*”, “*i want sex, sex, sex*” dan sebagainya. Antara contoh yang lain, Mirc, Yahoo Messenger dan ICQ boleh digunakan sebagai medium untuk *chatting* yang tidak berfaedah yang sekaligus boleh merosakkan diri individu itu sendiri.⁴⁹⁸ Mereka boleh menafikan kenyataan di atas tetapi kebanyakan daripada masyarakat terutamanya remaja lebih cenderung kepada perkara-perkara yang bertentangan dengan nilai-nilai masyarakat ini. Bahan lucah, pornografi, seks dan perkara-perkara yang berkaitan dengannya seringkali menjadi pilihan masyarakat terutamanya remaja hari ini apabila menggunakan kemudahan internet.⁴⁹⁹ Perkara-perkara ini bukan sahaja boleh merosakkan personaliti remaja pada hari ini, malahan ia pasti akan berlaku di masa hadapan kelak.

e) *iPod dan Personal Communicator*

Selain komputer, laptop mahupun kemudahan internet, terdapat pelbagai lagi kemudahan-kemudahan yang telah direka dan dicipta di era globalisasi dan ICT ini. iPod, perkhidmatan MMS, 3G, video kamera dan pelbagai lagi sering menjadi pilihan masyarakat terutamanya golongan remaja untuk memilikinya. Antara yang terkini adalah ‘bekas tisu tandas iPod’ di mana bekas tisu yang berteknologi tinggi ini dapat menempatkan

⁴⁹⁸ Long, Janet H. & Chen, Guo-Ming (2007), *op.cit.*, h. 100; Postmes, T., Spears, R. & Lea, M. (1998), “Breaching or Building Social Boundaries? Side Effects of Computer-Mediated Communication” in *Communication Research*, Vol.25, California: Sage Publication, h. 694.

⁴⁹⁹ Mohammad Shatar Sabran (2000), *op.cit.*, h. 2.

iPod bersamanya. Walaupun direka untuk tujuan menempatkan iPod bagi mendengar lagu dan sebagainya, tidak mustahil masyarakat akan menggunakannya untuk tujuan-tujuan yang tidak berfaedah seperti melihat video-video lucu dan sebagainya kerana tandas merupakan antara tempat yang strategik untuk melakukan perbuatan tersebut. Dengan dilengkapi MMS, 3G, kamera dan sebagainya, memudahkan lagi masyarakat untuk melakukan perkara-perkara yang tidak berfaedah sekiranya mereka ingin melakukan perbuatan tersebut.

Personal Communicator yang direka dan dicipta turut boleh mempengaruhi personaliti remaja sekiranya tidak digunakan dengan baik. Walaupun dikenali sebagai “penyampai peribadi” yang menghubungkan seseorang dengan rakan-rakan tetapi kemudahan internet, gambar dan video yang telah dimuatkan di situ boleh membuatkan remaja melakukan perkara-perkara yang bertentangan dengan nilai-nilai masyarakat. Dengan adanya WiFi hotspot (802.11b) serta IM tanpa sebarang bayaran bulanan menambahkan lagi keseronokan rekaan ini dan sekiranya tidak digunakan untuk tujuan yang baik, ia pasti merupakan antara cabaran yang bukan sahaja perlu dihadapi pada masa kini tetapi turut akan berlaku di masa hadapan.

3.7.2 CABARAN-CABARAN LAIN

a) Landaan *Brain Power*⁵⁰⁰

Antara cabaran lain yang perlu dihadapi pada masa hadapan adalah landaan *brain power* dalam masyarakat yang berpaksikan pada kuasa dan pengaruh wang.⁵⁰¹ Tidak dapat dinafikan, masyarakat hari ini amat sibuk untuk mengejar kekayaan dalam mencari pengaruh dan kedudukan ataupun kewangan yang cepat. Ini menyebabkan persaingan hidup semakin sengit dan nafsu mencari kemewahan menjadi lebih kuat antara sesama masyarakat sendiri. Ada di antara mereka yang menggunakan sumber yang baik untuk mendapatkan wang ringgit seperti berniaga, bekerja di pejabat-pejabat kerajaan serta swasta dan sebagainya dan ada kalangan mereka juga yang menggunakan sumber yang salah untuk memperolehi wang ringgit seperti bekerja di pusat-pusat pelacuran, gigolo, mempunyai *sugar daddy* atau *sugar mummy*, skim cepat kaya, perjudian, lumba haram yang melibatkan pertaruhan, 'along' dan sebagainya. Sumber-sumber yang berterusan inilah yang menyebabkan remaja semakin hilang identitinya yang sekaligus merosakkan personaliti mereka sebagai pewaris agama, bangsa dan negara di masa hadapan.

Namun, tidak sekadar ini sahaja yang akan berlaku di masa hadapan. Masyarakat secara keseluruhannya amat *advance* apabila menginginkan

⁵⁰⁰ A Samad Ismail (2004), "Menghadapi *Brain Power* Barat" dalam *Dinamika Bangsa Melayu: Menongkah Arus Globalisasi*, Kuala Lumpur: Penerbit UKM, h. 155

⁵⁰¹ Che Zuina Ismail (2006), *op.cit.*, h. 12; A Samad Ismail (2004), *op.cit.*, h. 157-158.

wang ringgit. Mereka mampu untuk memikirkan pelbagai cara untuk mendapatkan wang secara *instant* terutamanya di era globalisasi dan ICT ini. Antara contohnya, penggunaan ‘webcam’ untuk mendapatkan wang. Mereka tidak perlu bekerja keras tetapi sebaliknya hanya mendedahkan tubuh badan mereka dengan aksi-aksi yang mengghairahkan untuk mendapat bayaran yang tinggi. Kegiatan ini lebih menguntungkan daripada kegiatan pelacuran dan ia amat mudah. Antara yang lain, lelongan VCD, DVD, *movie*, *digital imagery* dan sebagainya di internet, walaupun pulungannya kurang stabil tetapi ia lebih mudah, cepat dan selamat daripada kegiatan cetak rompak. Lagipun, sekiranya VCD, DVD dan sebagainya itu berunsurkan pornografi, pulungannya pasti lumayan⁵⁰². Pelbagai lagi masalah sebenarnya yang akan wujud pada masa akan datang di ‘era komputer’ ini yang tidak mampu difikirkan oleh manusia masa kini. Sekiranya tidak dipandang serius perkara ini, maka usaha untuk melahirkan remaja kelas pertama pasti akan menemui jalan buntu kelak.

b) Rantaian *Ghazw al-Fikr*

Antara cabaran gejala sosial lain yang berlaku adalah rantaian *ghazw al-fikr* yang dibawa oleh negara-negara maju untuk menarik perhatian masyarakat dalam mengubah persepsi pemikiran mereka yang sentiasa terkongkong selama ini. Tidak dapat dinafikan, pemikiran atau fahaman yang dibawa oleh negara-negara maju ini terutamanya dari Barat sentiasa berubah dari masa ke masa dan kebanyakan daripadanya dapat mempengaruhi

⁵⁰² Mohd Zamir Bahall (2006), *op.cit.*, h. 8.

pemikiran masyarakat terutama remaja hari ini. Fahaman-fahaman seperti sekularisme, liberalisme, hedonisme, modenisme, materialisme, evolusionisme dan sebagainya semakin berkembang melalui medium globalisasi yang melemahkan dan meruntuhkan benteng akhlak dan rohaniah generasi muda Islam masa kini dan masa hadapan.⁵⁰³ Mengungkap kata-kata Dr.Zasmani Shafie, Pakar Perunding Psikiatri, Pusat Perubatan Gleneagle, Pulau Pinang:

“Teknologi yang semakin canggih menolong remaja kini berhadapan dengan isu seks secara relatifnya lebih awal daripada usia yang “sepatutnya”. Maklumat yang tidak tertapis ini mudah menyerang dan meracuni minda muda yang sememangnya “rapuh” dan mudah terpengaruh”.⁵⁰⁴

Pemikiran-pemikiran yang dibawa oleh negara-negara maju di Barat ini telah banyak mewujudkan nilai-nilai baru dalam masyarakat hari ini. Dominasi aliran pemikiran pascamodernisme yang menguasai masyarakat dunia menyebabkan masyarakat Islam tenggelam dalam lautan kritikan dan krisis sosial yang berterusan dan tidak mempunyai keupayaan untuk membangunkan masyarakat yang dihormati dan digeruni. Budaya hedonisme yang mengutamakan hiburan tanpa batasan serta fikiran materialisme telah berjaya mempengaruhi minda masyarakat hari ini.⁵⁰⁵ Antara contoh yang lain, fesyen kebanyakan wanita hari ini yang tertarik dengan *evening gown*,

⁵⁰³ Mazlah Yaakub & Wan Asma'a Abu Bakar (2006), *op.cit.*, h. 18; Shuhairimi Abdullah, *et.al.*, (2006), *op.cit.*, h. 123.

⁵⁰⁴ Azman Mohd Nawi (2006), *op.cit.*, h. 78.

⁵⁰⁵ Awang Sariyan (2000), “Implikasi Teknologi Moden Terhadap Pendekatan Budaya Setempat”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Seminar Kebangsaan Era Ledakan Maklumat Dan Fenomena Langit Terbuka Dari Perspektif Islam*, 19-20 Ogos 2000, Langkawi, Kedah, h. 6; Mazlah Yaakub & Wan Asma'a Abu Bakar (2006), *op.cit.*, h. 19; Nasrudin Mohamad (2000), “Punca Salah Laku Remaja” dalam *Utusan Malaysia*, 12 Julai 2000, h. 5; Arieff Salleh Rosman (2006), “Taksu Pada Idola Boleh Jadi Thoghut” dalam *Milenia Muslim*, Bil.42, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia, h. 63.

banyak mendedahkan bahagian belakang tubuh badan, bahagian dada, betis dan paha telah menjadi ikutan kononnya bertamadun mengikut acuan negara-negara maju ini. Walaupun masih terkenal dengan sifat “malu” tetapi apabila menyentuh bab fesyen ini, adakalanya sifat malu itu terhakis sama sekali.⁵⁰⁶ Inilah yang telah berlaku dan pemikiran seperti inilah yang banyak merosakkan personaliti dan identiti remaja pada hari ini. Yang pastinya, pelbagai lagi budaya dan ‘isme’ yang akan ditonjolkan oleh negara-negara maju ini di masa akan datang untuk menjajah pemikiran manusia (remaja) ini. Tidak dapat dinafikan, di dalam dunia serba moden ini, apa-apa sahaja boleh berlaku. Teknologi yang semakin canggih, pengaruh, kuasa wang dan sebagainya merupakan antara faktor-faktor yang menjadikan remaja semakin hilang personaliti mereka mengikut acuan Islam ini.

Hakikatnya, apabila memikirkan cabaran di masa hadapan, tidak dapat dinafikan, cabaran yang wujud pasti lebih getir seiring dengan kemajuan yang dicapai oleh negara. Era globalisasi dan ICT telah banyak mengubah pemikiran masyarakat terutama remaja pada hari ini. Walaupun banyak kebaikan yang dapat diperolehi daripadanya, tetapi ia masih tersingkap kelemahan dan keburukan.⁵⁰⁷

⁵⁰⁶ Mazlah Yaakub & Wan Asma’a Abu Bakar (2006), *op.cit.*, h. 19; Abu Bakar Ismail (2005), *op.cit.*, h. 47.

⁵⁰⁷ Osman Bakar (2004), “Globalisasi dan Tamadun Islam: Satu Wacana Awal” dalam *Dinamika Bangsa Melayu Menongkah Arus Globalisasi*, Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), h. 200-201.

Oleh itu, dalam menghadapi cabaran masa kini dan masa hadapan, masyarakat haruslah berhati-hati, teliti dan proaktif dalam memainkan peranannya. Walaupun era globalisasi, era komputer, ledakan teknologi komunikasi dan maklumat (ICT) serta zaman maju serba moden ini menjanjikan pelbagai bentuk ketamadunan dan kualiti, mereka juga harus sedar bahawa ia juga boleh menimbulkan pelbagai lagi masalah kepada masyarakat terutama remaja sekiranya terlalu sibuk untuk mengejar kemajuan semata-mata. Kemajuan sesebuah negara tidak akan bermakna sekiranya berteraskan fizikal sahaja tanpa berlandaskan kepada tiga ciri ini iaitu:

- Hubungan manusia dengan Allah S.W.T. sebagai Pencipta.
- Hubungan manusia sesama manusia.
- Hubungan manusia dengan alam sejabat.

Remaja seharusnya mencontohi tokoh-tokoh sains Islam yang telah banyak memberi sumbangan dalam menjana pembangunan sains dan teknologi tanpa tidak pernah dipisahkan daripada ilmu yang berhubung dengan ilmu ketuhanan, ilmu adab dan akhlak, ilmu etika dan moral dan ilmu yang berhubung dengan pembangunan dunia ini keseluruhannya.⁵⁰⁸ Antara tokoh-tokoh sains Islam yang telah banyak memberi sumbangan dalam dunia

⁵⁰⁸ Nurul Himmah Kasan (2006), "Cabaran Globalisasi Dalam Politik Dunia Islam Dan Penyelesaiannya". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Bengkel Pemantapan Pengajaran Kursus Pemikiran Dan Tamadun Islam CTU 151*, 14-15 Jun 2006, Shah Alam: Universiti Teknologi Mara, h. 11-21; Shuhairimi Abdullah, *et.al.*, (2006), *op.cit.*, h. 125-127; Mazlah Yaakub & Wan Asma'a Abu Bakar (2006), *op.cit.*, h. 20; Danial Zainal Abidin, Dr. (2009), *op.cit.*, h. 37-42.

sains dan teknologi ialah seperti Jābir bin Ḥayyān, al-Kindī, al-Rāzī, al-Khawārizmī dan sebagainya. Oleh itu, para remaja haruslah mengambil peluang untuk mempelajari pelbagai ilmu pengetahuan terutamanya ilmu sains dan teknologi ini agar Islam tidak lagi dipandang rendah oleh masyarakat dunia kelak.

3.8 KESIMPULAN

Secara rasionalnya, pengaruh persekitaran, kemewahan dan kebendaan serta kekeluargaan merupakan faktor asas yang akan membentuk personaliti dan identiti remaja walaupun terdapat beberapa faktor lain yang boleh dijadikan sandaran dalam pembentukan ini. Walaupun sering diperkatakan mengenai gaya hidup yang negatif di kalangan remaja, tetapi masih terdapat segelintir remaja yang mempunyai personaliti, identiti dan gaya hidup yang bersih dan sihat. Namun, apa yang dikhuatiri, jumlah mereka yang mengamalkan personaliti dan gaya hidup yang positif itu amat kecil sekiranya dibandingkan dengan keseluruhan remaja di negara ini. Malah, yang lebih membimbangkan, jumlah remaja yang bersifat sedemikian mungkin akan menurun sekiranya tiada langkah yang proaktif lagi dinamik dalam membentuk personaliti remaja yang unggul demi pembangunan agama, bangsa dan negara di masa hadapan kelak.

BAB 4

GELISAH (*ANXIETY*) DALAM KALANGAN REMAJA ISLAM

4.1 PENDAHULUAN

Era globalisasi hari ini memperlihatkan bahawa segala bencana yang berlaku adalah akibat dari krisis nilai manusia itu sendiri. Terjadinya pelbagai penyakit rohani manusia kerana krisis identiti, tidak bersyukur dengan nikmat yang dikurniakanNya atau tunduk dengan kemahuan nafsu terutamanya di kalangan remaja. Bertambahnya gejala sosial remaja kerana ketidakmampuan diri mereka mengawal emosi akibat tekanan, gelisah, kemurungan (*depression*) dan sebagainya yang sekaligus membawa kepada berlakunya masalah-masalah remaja pada hari ini.

Tidak dapat dinafikan, penyakit gelisah berlaku pada seluruh kehidupan manusia. Kanak-kanak, remaja, belia, dewasa mahupun warga tua pasti akan mengalami perasaan gelisah walaupun sekali atau seketika dalam kehidupan mereka.⁵⁰⁹ Walaupun dikatakan normal bagi seseorang untuk merasa bimbang atau gelisah dengan bentuk kehidupan mereka yang adakalanya terlalu rumit dan sukar, tetapi sekiranya kegelisahan itu memanipulasikan kehidupan mereka, seseorang itu pasti merasakan bahawa perasaan inilah yang menentukan corak kehidupan mereka sama ada dalam

⁵⁰⁹ Ilyas Mohammad Umar (2007), *Tips Mencapai Ketenangan Jiwa Mengatasi Kegelisahan*, Johor Bahru: Pustaka Azhar, h. 4; National Mental Health Strategy (t.t.), *What Is An Anxiety Disorder?*, Canberra: Australian Department of Health and Ageing, h. 2; Lyness, D'Arcy (2004), "All About Anxiety" dalam http://kidshealth.org/teen/your_mind/-mental_health/anxiety, akses 14 September 2007.

bentuk yang positif mahupun negatif.⁵¹⁰ Paling membimbangkan, apabila ia berlaku di kalangan remaja di mana pada peringkat usia remaja, berlaku perubahan yang pesat sama ada perubahan biologi, fizikal, mental dan emosi serta perubahan tanggungjawab dan peranan. Perubahan-perubahan ini menyebabkan remaja sering berhadapan dengan masalah dan konflik dan atas sebab inilah, berlakunya ketegangan, kegelisahan dan tekanan emosi dalam diri remaja dan sekiranya tidak dikawal, ia sekaligus boleh menjejaskan kehidupan dan personaliti mereka di masa hadapan kelak.

Justeru, pendidikan, pemantapan dan penghayatan jiwa dalam kehidupan setiap individu terutamanya golongan remaja perlulah ditekankan dan diberi tumpuan serta selari dengan fitrah manusiawi terutamanya dalam hubungan sesama manusia dan hubungan dengan alam agar remaja tidak mudah gelisah (*anxiety*) dalam menjalankan tanggungjawab mereka sebagai hamba dan khalifah Allah S.W.T. di muka bumi ini.

4.2 DEFINISI GELISAH MENURUT BAHASA

Secara umumnya, di dalam *Kamus Dewan Edisi Ke-4*, gelisah bermaksud tidak tenang (hati), tidak tenteram, tidak sabar (menanti dan lain-lain), risau.⁵¹¹ Apabila merujuk kepada ensiklopedia psikologi mahupun pelbagai buku *Abnormal Psychology*, gelisah selalu dilihat sebagai asimilasi

⁵¹⁰ Barlow, David H. & Durand, Mark J. (2005), *Abnormal Psychology: An Integrative Approach* (4th ed.), Belmont: Thomson Wadsworth, h. 121; Strickland, Bonnie R. (2001), *The Gale Encyclopedia of Psychology* (2nd ed.), MI: Gale Group, h. 42.

⁵¹¹ Hajah Noresah Binti Baharom (2005), *Kamus Dewan Edisi Keempat*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 490.

unik tindak balas emosi dan keadaan fisiologi yang tidak menyenangkan.⁵¹² Tindak balas emosi ini melibatkan perasaan seperti kluatir, tertekan, bimbang dan gementar, manakala keadaan fisiologi manusia pula meliputi tubuh badan yang mudah berpeluh, peningkatan kadar degupan jantung, gangguan otot yang menyebabkan lemahnya tubuh badan dan sebagainya.⁵¹³ Namun begitu, gelisah bukanlah suatu penyakit yang kronik tetapi sekiranya ia tidak dikawal dan ditangani dengan baik, penyakit gelisah ini boleh membawa pelbagai masalah, penyakit dan ancaman lain dalam masyarakat.

4.2.1 Definisi Gelisah Menurut Perspektif Barat

Di barat, penyakit gelisah sering dikaitkan dengan perasaan takut (*fear*), terancam (*threat*) dan bahaya (*danger*). Namun begitu, tidak seperti perasaan takut (*fear*) yang boleh diketahui bahaya dan ancamannya, penyakit gelisah adakalanya lebih sukar untuk dikenal pasti punca dan sebabnya. Di barat, gelisah (*anxiety*) merupakan satu keadaan negatif yang dialami oleh manusia dan merupakan gabungan perasaan takut, seram, gentar, runsing, cemas, bimbang, risau, gelisah, kluatir serta pelbagai emosi yang lain. Ini berlaku tanpa sebab-sebab yang nyata dan sukar diketahui oleh individu berkenaan.⁵¹⁴ Definisi di atas jelas sekali digunakan oleh kebanyakan ahli

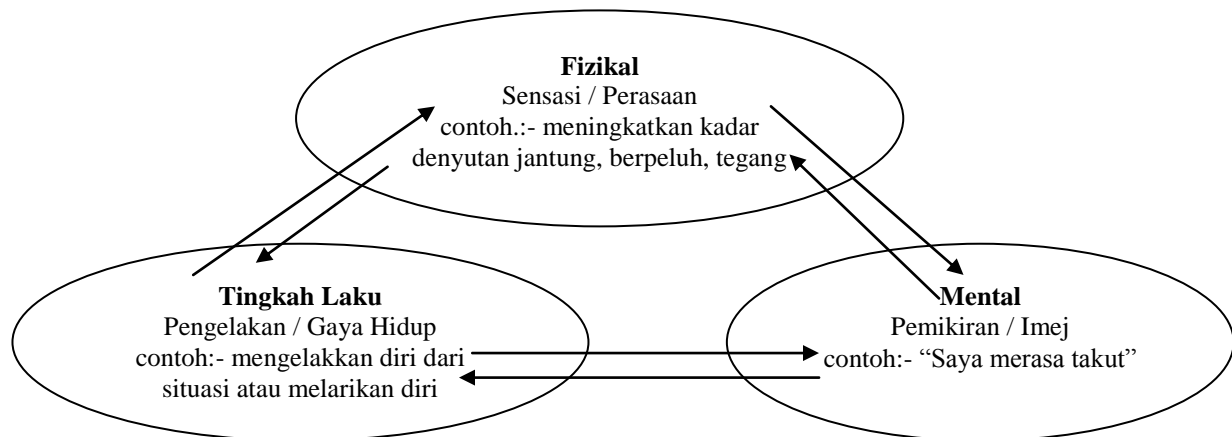
⁵¹² Strickland, Bonnie R. (2001), *op.cit.*, h. 42; Seligman, M.E.P., Walker, E.F. & Rosenhan, D.L. (2001), *Abnormal Psychology* (4th ed.), New York: W.W. Norton & Company, Inc, h. 111.

⁵¹³ Barlow, David H. & Durand, Mark J. (2005), *op.cit.*, h. 121.

⁵¹⁴ Schultz, Duane P. & Schultz, Sydney Ellen (2005), *Theories of Personality*, USA: Wadsworth, h. 57; Corey, Gerald (2001), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, USA: Thomson Wadsworth, h. 71; Schwarzer, Ralf (1984), "The Self In Anxiety, Stress And Depression: An Introduction" in Ralf Schwarzer (Ed.), *The Self In Anxiety, Stress And Depression*, North Holland: Elsevier Science Publishers B. V., h. 5;

psikologi barat dalam mentakrifkan gelisah ini, tetapi Lang telah mengemukakan model tiga sistem (*three-systems model*)⁵¹⁵ untuk menggambarkan definisi gelisah dengan lebih mampan lagi berdasarkan rajah 4.1 di bawah.

Rajah 4.1: Model Tiga-Sistem



(Sumber: Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), **Anxiety And Stress Management**, London & New York: Routledge, h. 23).

P.H. Hoch dan J. Zubin pula mengatakan penyakit gelisah (*anxiety*)

sebagai:

*"If anxiety could be controlled by biological or social means, fundamental alterations in the organization of our civilization would ensue and the probability of individual happiness would be greatly enhanced....Anxiety is the most pervasive psychological phenomenon of our time...."*⁵¹⁶

Leary, M. R. (1983), *Understanding Social Anxiety: Social, Personality, and Clinical Perspective*, Beverly Hills, CA: Sage, h. 15; Crozier, W. Ray & Alden, Lynn E. (2001), "The Social Nature of Social Anxiety" in Crozier, W. Ray & Alden, Lynn E. (Ed.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*, Chichester: John Wiley & Sons, Ltd, h. 9.

⁵¹⁵ Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), *Anxiety And Stress Management*, London & New York: Routledge, h. 23.

⁵¹⁶ Hoch, P.H. & Zubin, J. (1950), *Anxiety*, (eds.), New York: Grune and Stratton, h. 25.

A.J. Schlesinger Jr. pula mengatakan, “*anxiety is the official emotion of our age*”.⁵¹⁷ American Psychiatric Association pula mendefinisikan gelisah (*anxiety*) sebagai:

*“A danger signal felt and perceived by the conscious portion of the personality. It is produced by a threat from within the personality...with or without stimulation from...external situations”*⁵¹⁸

Inilah serba sedikit definisi yang dikemukakan oleh para ahli psikologi barat mengenai gelisah ini. Tidak dapat dinafikan, terdapat perbezaan yang ketara di antara barat dan Islam dalam mengetengahkan takrifan penyakit gelisah ini. Jika dilihat perspektif yang dibawa oleh barat, definisinya lebih menjurus kepada struktur fisiologi manusia khususnya remaja yang meliputi simptom-simptom dan kesan-kesan penyakit gelisah kepada aspek biologi remaja berbanding dengan perspektif Islam yang lebih memberi tumpuan kepada aspek spiritual yang meliputi sebab-sebab serta cara-cara untuk menangani masalah gelisah ini dalam jiwa remaja.

4.2.2 Definisi Gelisah Menurut Perspektif Islam

Firman Allah S.W.T.:

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ
وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٥١٨﴾ تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ

⁵¹⁷ Schlesinger, A. J. Jr. (1948), *The Vital Center*, New York: Houghton-Mifflin, h. 45.

⁵¹⁸ American Psychiatric Association (1952), *Diagnostic and Statistical Manual: Mental Disorders*, USA: Washington, h. 5.

الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمِثْلُ كَلِمَةٍ حَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ

حَبِيثَةٍ آجْتَثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ ﴿٢٦﴾

Maksud: “Tidakkah kamu perhatikan bagaimana Allah telah membuat perumpamaan **kalimat yang baik**⁵¹⁹ seperti pohon yang baik, akarnya teguh dan cabangnya (menjulangi) ke langit. Pohon itu memberikan buahnya pada setiap musim dengan seizin Tuhannya. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan itu untuk manusia supaya mereka selalu ingat. Dan perumpamaan **kalimat yang buruk**⁵²⁰ seperti pohon yang buruk, yang telah dicabut dengan akar-akarnya dari permukaan bumi, tidak dapat tetap (tegak) sedikitpun”.

(Ibrāhīm (14): 24-26)

Kebanyakan aspek tingkah laku manusia mencerminkan dan melahirkan personaliti mereka. Oleh sebab itu, pentakrifan Islam mengenai gelisah ini amat berbeza dengan apa yang dikemukakan oleh barat. Jika ditinjau dari perspektif Islam, Islam menggambarkan perkataan gelisah sebagai *halū*’ sebagaimana firman Allah S.W.T.:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ

مُنُوعًا ﴿٢١﴾

Maksud: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir”.

(Al-Ma‘ārij (70): 19-21)

⁵¹⁹ Termasuk dalam *kalimat yang baik* ialah kalimat tauhid, segala ucapan yang menyeru kepada kebajikan dan mencegah dari kemungkaran serta **perbuatan yang baik**. Kalimat tauhid seperti kalimat “tiada Tuhan yang disembah melainkan Allah”. Shaykh Abdullah Muhammad Basmeih (2000), *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian Al-Qur’an*, cet.16, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM), h. 487; Safwan Fathy (2006), *Membina Keluarga Bahagia*, Shah Alam: Times Editions, h. 39.

⁵²⁰ Termasuk dalam *kalimat yang buruk* ialah kalimat kufur, syirik, segala perkataan yang tidak benar dan **perbuatan yang tidak baik**. Shaykh Abdullah Muhammad Basmeih (2000), *op.cit.*, h. 487.

Tiga ayat pendek ini memberi gambaran yang jelas tentang manusia. Ia menggambarkan manusia yang amat gelisah dan cemas bila ditimpa kesusahan, seolah-olah kesusahan itu akan terus mencengkamnya buat selama-lamanya. Tiada lagi jalan keluar, tiada lagi perubahan yang dapat diharap dari Allah kerana itu ia akan terus dimakan kegelisahan dan dikoyak-koyakkan oleh sifat cemas yang wujud dalam dirinya. Semua ini berpunca kerana dia tidak berlindung pada tempat yang kukuh yang dapat mengotakan keazamannya dan dapat menguntungkan harapannya iaitu Allah S.W.T. Ayat ini turut menggambarkan manusia yang kikir dan bakhil apabila ia mendapat kekayaan dan kesenangan. Dia tidak mengharapkan sesuatu yang lebih baik dari Allah S.W.T. kerana dia telah memutuskan tali perhubungan dengan Allah S.W.T. dan hatinya kosong daripadaNya kerana dia beranggapan kekayaan dan kesenangan itu merupakan hasil usaha dirinya semata-mata. Dia selama-lamanya akan merasa gelisah dan cemas iaitu gelisah dan cemas terhadap kesusahan dan gelisah serta cemas terhadap harta kekayaannya apabila tidak dimanfaatkan dengan baik. Itulah gambaran manusia yang sungguh malang dan menderita apabila hatinya kosong daripada iman⁵²¹. Oleh itu, jelaslah bahawa keimanan kepada Allah S.W.T. merupakan satu nikmat yang amat besar dalam kehidupan manusia. Iman dapat membentuk jiwa yang positif untuk merancang dan mengatur perjalanan hidup sebaik-baiknya dan hasilnya di dunia terlaksana dalam bentuk menikmati

⁵²¹ Sayyid Qutb (2000), *Tafsir Fi Zilalil Qur'an: Di Bawah Bayangan al-Qur'an*, Yusoff Zaky Haji Yacob (terj.), Kelantan: Pustaka Aman Press Sdn. Bhd., h. 405-406.

ketenangan, ketenteraman, kemantapan dan kestabilan di sepanjang kehidupan di bumi Allah S.W.T. ini.⁵²²

Perasaan gelisah (*halū'*) biasanya diiringi dengan perubahan psikologi dan merupakan satu kebimbangan atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui puncanya. Seseorang remaja yang mengalami kebimbangan akan turut merasai ketakutan dan tertekan⁵²³. Sungguhpun demikian, kegelisahan boleh mendatangkan mudarat kepada diri seseorang remaja sekiranya kebimbangan itu berada di tahap yang lebih tinggi lebih-lebih lagi jika kegelisahan itu menyebabkan seseorang remaja itu menjadi murung, sedih, tidak menaruh sebarang harapan dalam hidup, tidak mampu bergembira seperti orang lain serta sering berasa lesu dan pesimistik terhadap kebolehan diri sendiri.⁵²⁴

Jika diteliti daripada perspektif al-Ghazālī pula, perasaan gelisah lebih menghampiri pengertian takut (*al-khawf*)⁵²⁵ di mana al-Ghazālī menghuraikan punca kegelisahan atau ketakutan di kalangan manusia ialah takut kepada azab Allah S.W.T., takut kepada kematian, takut kecederaan pada anggota badan, takut menjadi miskin, ketakutan disebabkan persaingan mengejar harta dan pangkat, takut kehilangan pangkat dan harta yang

⁵²² Safwan Fathy (2006), *Membina Keluarga Bahagia*, Shah Alam: Times Editions, h. 56; Sayyid Qutb (2000), *op.cit.*, h. 406.

⁵²³ Farj, 'Abd al-Qādir Ṭāhā (1993), *Mawsū'ah 'Ilm al-Nafs wa al-Tahlīl al-Nafsī*, Kaherah: Su'ād al-Ṣabāh, h. 304.

⁵²⁴ Mubayyad, Ma'mūn (1995), *Al-Murshīd fī al-'Amrāḍ al-Nafsiyyah wa Iḍtirābāt al-Suluk*, Beirut: al-Maktab al-Islāmī, h. 99.

⁵²⁵ 'Iswā, 'Abd al-Raḥmān Muḥammad (2000), *al-Fiqh 'Alā al-Madhāhib al-'Arba'ah*, Kaherah: Dār al-Fajr li al-Turāth, h. 269.

dimiliki, takut wujudnya perbezaan di antara dirinya dengan orang lain dan seumpamanya⁵²⁶. Kenyataan ini jelas menggambarkan bahawa manusia sering dilanda gelisah menjadi miskin, kehilangan harta dan kekuasaan, kematian serta kekalahan dalam persaingan mengumpul harta, kemasyhuran dan kekuasaan. Berdasarkan kepada definisi gelisah (*halū'*) di atas, jelas kepada kita bahawa gelisah (*halū'*) menyebabkan perasaan seseorang menjadi tidak tenteram dan kehidupannya sentiasa dihantui kebimbangan yang sukar diketahui puncanya.

Perbincangan yang dibuat oleh ahli-ahli tafsir pula mengenai kalimah *al-halu'* ini boleh dikategorikan kepada dua situasi iaitu:⁵²⁷

- a) Keadaan kejiwaan (*al-ḥālah al-nafsāniyyah*) yang menunjukkan bahawa seseorang individu yang mengalami situasi ini adalah dalam keadaan lemah dan keluh kesah. Allah S.W.T. mencipta sifat ini di dalam hati manusia sepertimana Allah S.W.T. mencipta sifat kemurungan dalam diri seseorang.
- b) Tingkah laku secara zahir (*af'āl al-zāhirah*) yang diperlihatkan oleh inidividu sama ada melalui perbuatan atau tingkah laku secara nyata yang meliputi perkataan dan perbuatan. Keadaan ini merupakan gambaran kepada apa yang dialami oleh jiwa seseorang itu.

⁵²⁶ Al-Ghazālī (2000), *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jil.3, Kaherah: Dār al-Taqwā li al-Turāth, h. 113.

⁵²⁷ Al-Rāzī (t.t), *al-Tafsīr al-Kabīr*, Jil.29, Tehran: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, h. 129; Che Zarrina Sa'ari (2001), "Penyakit Gelasah (*Anxiety / Al-Halū'*) Dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam" dalam *Jurnal Usuluddin*, Bil. 14, Kuala Lumpur: Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam APIUM, h. 5.

Gambaran yang dibawa oleh Islam jelas menunjukkan bahawa Islam amat menitikberatkan aspek kerohanian dalam diri manusia khususnya remaja kerana pendidikan rohani yang betul mampu membentuk sifat-sifat terpuji yang menjadi matlamat dalam pembentukan personaliti remaja Islam seperti cinta kepada Allah S.W.T., ikhlas, tawakal dan sebagainya.

4.3 JENIS-JENIS PENYAKIT GELISAH DI KALANGAN REMAJA

Gangguan gelisah merupakan suatu keadaan yang melibatkan perasaan takut dan bimbang yang tidak menentu. Gangguan kegelisahan ini merupakan suatu perkara yang biasa dan ia boleh berlaku kepada semua peringkat umur manusia termasuklah kanak-kanak dan remaja. Seorang remaja yang mengalami gangguan kegelisahan ini bukanlah seorang yang “gila” dan tidak berseorangan. Kebanyakan remaja yang mengalami gangguan kegelisahan ini mudah merasa takut, bimbang, panik atau tertekan yang adakalanya menyebabkan mereka sukar untuk meneruskan hari-hari remaja mereka. Gelisah ini juga boleh mengganggu atau memberi kesan kepada pemikiran, tingkah laku, tidur, tumpuan dan selera makan seseorang remaja⁵²⁸ tetapi gangguan kegelisahan ini boleh dirawat sekiranya seseorang remaja berusaha untuk menangani penyakit ini dalam diri mereka.

⁵²⁸ Beck, J.G. & Stanley, M.A. (1997), “Anxiety Disorders in the Elderly: The Emerging Role of Behavior Therapy” dalam *Behavior Therapy*, Bil.28, Amsterdam: Elsevier Ltd., h. 83-100; National Mental Health Strategy (t.t.), *op.cit.*, h. 2.

Terdapat beberapa jenis gangguan kegelisahan yang boleh memberi kesan kepada remaja sama ada dalam bentuk panik, fobia, gangguan obsesif-kompulsif dan sebagainya.

4.3.1 Gangguan Kegelisahan Yang Umum (*Generalized Anxiety Disorder*)

Gangguan kegelisahan yang umum merupakan gangguan yang biasa terjadi kepada manusia. Ia merujuk kepada tekanan dan kebimbangan seseorang remaja terhadap kepelbagaian perkara atau situasi yang berlaku pada dirinya setiap hari. Remaja yang mengalami gangguan ini mungkin bimbang tentang sekolah, kesihatan diri atau tekanan fizikal, keselamatan atau kehilangan ahli keluarganya, masa hadapan dan sebagainya⁵²⁹. Kajian yang pernah dilakukan oleh R.J. Edelman menunjukkan bahawa antara 2 hingga 6.5% daripada keseluruhan populasi dunia yang sebahagian besarnya remaja mengalami gangguan ini. Daripada jumlah itu, 79% daripadanya bimbang perkara-perkara yang berkaitan dengan keluarga, 50% terlalu bimbang tentang kewangan, 43% pula tentang kerja dan hanya 14% sahaja

⁵²⁹ Ilyas Mohammad Umar (2007), *op.cit.*, h. 123-124; National Mental Health Strategy (t.t.), *op.cit.*, h. 2; World Federation for Mental Health (2008), *Understanding Generalized Anxiety Disorder*, Virginia: World Federation for Mental Health, h. 5; Silverman, W.K., La Greca, A.M. & Wasserstein, S. (1995), "What Do Children Worry About? Worries and Their Relation to Anxiety" dalam *Child Development*, Bil.66, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc., h. 671-686; Weems, C.F., Silverman, W.K. & La Greca, A.M. (2000), "What Do Youths Referred for Anxiety Problems Worry About? Worry and Its Relation to Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents" dalam *Journal of Abnormal Child Psychology*, Bil. 28, Netherlands: Springer, h. 63-72.

yang risau akan kesehatan diri mereka⁵³⁰. Mereka yang mengalami gangguan ini biasanya mengalami simptom-simptom seperti:⁵³¹

- a) merasa letih (*fatigue*)
- b) tekanan otot (*muscle tension*)
- c) gangguan tidur (*experiencing disturbed sleep*)
- d) sukar untuk menumpukan perhatian pada suatu tugas (*difficulty concentrating on a task*)
- e) rasa menjengkelkan (*feeling irritable*) atau selalu cepat marah (*on edge*)

Walau bagaimanapun, simptom sahaja tidak mencukupi untuk membuat sebarang diagnosis tentang gangguan ini. Sekiranya diagnosis yang klinikal terhadap gangguan ini hendak dibuat, simptom-simptom tersebut mestilah 1) telah berlaku dalam tempoh sekurang-kurangnya 6 bulan, 2) diikuti dengan kurangnya aktiviti-aktiviti yang dilakukan oleh seseorang dan 3) disebabkan oleh lebih daripada satu benda-benda yang menjadi keseimbangan buat dirinya⁵³². Sebagai contoh, sekiranya seorang remaja terlalu bimbang terhadap hal-hal kewangan atau masalah perubatan semata-

⁵³⁰ Edelmann, R.J. (1992), *Anxiety: Theory, Research and Intervention in Clinical and Health Psychology*, Chichester: John Wiley and Sons, h. 42.

⁵³¹ Ilyas Mohammad Umar (2007), *op.cit.*, h. 125-126; Simon, Harvey & Stern, Theodore A. (2003), *Anxiety*, Harvard: Harvard Medical School, h. 1; Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), "Neuroses: Depressive and Anxiety Disorders" dalam Andrew M. Colman (ed.), *Companion Encyclopedia of Psychology*, Vol.2, Routledge: London, h. 887; National Institute of Mental Health (2007), *When Worry Gets Out of Control: Generalized Anxiety Disorder*, US Department of Health And Human Services: National Institute of Health, h. 5.

⁵³² American Geriatrics Society, "Anxiety", http://www.healthinaging.org/agingintheknow/-chapters_ch_trial.as, akses 14 September 2007.

mata, walaupun disertai dengan simptom-simptom di atas, tidak bermakna remaja itu mengalami gangguan kegelisahan ini.

4.3.2 Gangguan Panik (*Panic Disorder*)

Gangguan panik merupakan penyakit gelisah yang lebih ekstrem daripada bentuk gangguan yang dijumpai dalam gangguan kegelisahan secara umum di atas dan ia antara yang paling dikenali di kalangan jenis-jenis gangguan kegelisahan ini. Gangguan panik merupakan suatu keadaan yang berlaku apabila seseorang remaja itu berhadapan dengan situasi yang ditakuti dan adakalanya ia berlaku tanpa sebarang sebab yang jelas. Contoh yang paling mudah, seorang remaja mudah berasa panik apabila bercakap di hadapan khalayak ramai. Walau bagaimanapun, gangguan ini biasanya berlaku dalam tempoh antara 15 hingga 30 minit sahaja walaupun kesan sampingannya boleh berlarutan dalam tempoh jangkamasa yang lama. Kebiasaannya, gangguan ini berlaku dalam keadaan yang tidak dapat dijangka dan mereka yang mengalami gangguan ini mungkin lebih mudah melihat kata-kata ancaman (*threat words*) daripada perkataan-perkataan yang tidak mengancam dirinya seperti dalam rajah 4.2 di bawah.

D	U	B	F	S	T	A	B	D
Z	T	R	B	L	O	O	D	Q
K	W	E	D	F	E	A	M	A
I	C	N	Y	G	B	I	Z	H
L	G	I	T	S	E	H	D	O
L	C	A	N	C	E	R	B	M
H	D	X	J	Y	R	L	O	T

Rajah 4.2: Seorang remaja yang gelisah mungkin melihat perkataan-perkataan ancaman lebih cepat daripada perkataan-perkataan yang tidak mengancam dirinya di dalam susunan perkataan seperti di atas

(Sumber: Modifikasi Daripada Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), "Neuroses: Depressive and Anxiety Disorders" dalam Andrew M. Colman (ed.), **Companion Encyclopedia of Psychology**, Vol.2, Routledge: London, h. 887)

Diagnosis bagi gangguan panik ini dibuat di bawah dua keadaan berikut iaitu: 1) Seseorang remaja haruslah mengalami gangguan panik yang tidak dijangka sekurang-kurangnya dua kali, 2) Dalam tempoh tidak sampai sebulan selepas gangguan tersebut, seseorang remaja itu takut bahawa satu lagi gangguan akan berlaku.⁵³³ Bagi gangguan panik ini, simptom utamanya adalah gabungan yang kuat antara fizikal dan kemurungan psikologi. Semasa gangguan ini, beberapa simptom ini akan berlaku dalam bentuk gabungan iaitu⁵³⁴:

- a) jantung berdegup-degup (*pounding heart*) atau sakit dada (*chest pain*)
- b) berpeluh (*sweating*), menggigil (*trembling, shaking*)
- c) kesukaran untuk bernafas (*shortness of breath*), rasa tercekik (*sensation of choking*)
- d) loya, mual (*nausea*) atau sakit perut (*abdominal pain*)
- e) pening kepala (*dizziness*) atau pening-pening lalat (*lightheadedness*)

⁵³³ Simon, Harvey & Stern, Theodore A. (2003), *op.cit.*, h. 2.

⁵³⁴ American Psychiatric Association (2005), *Let's Talk Facts About Anxiety Disorders*, USA: Arlington, h.1.

- f) penuh khayalan (*feeling unreal*) atau terputus-putus (*disconnected*)
- g) takut hilang kawalan (*fear of losing control*), “menjadi gila” (*“going crazy”*) atau mati (*dying*)
- h) rasa kebas (*numbness*)
- i) seram sejuk (*chills*) atau panas sekelip mata (*hot flashes*)

Gangguan panik merupakan perkara yang biasa kepada masyarakat dunia termasuk remaja. Oleh kerana simptom kepada gangguan ini amat teruk, kebanyakan manusia termasuk remaja yang mengalami gangguan panik ini mempercayai bahawa mereka mengalami serangan jantung atau lain-lain penyakit yang boleh membawa maut.⁵³⁵

4.3.3 Fobia (*Phobias*)

Fobia juga merupakan salah satu jenis daripada gangguan kegelisahan yang dihadapi oleh masyarakat termasuk remaja. Ia merupakan ketakutan yang berlebih-lebihan dan berterusan terhadap objek, situasi atau aktiviti yang spesifik.⁵³⁶ Seseorang remaja yang mengalami fobia mungkin mengenalpasti bahawa ketakutan tersebut hanyalah sekadar khayalan dan tidak rasional tetapi mereka tidak boleh mengawal reaksi mereka terhadap ketakutan tersebut. Semakin hampir seseorang dengan sesuatu yang

⁵³⁵ Simon, Harvey & Stern, Theodore A. (2003), *op.cit.*, h. 2; Barlow, David H. & Durand, Mark J. (2006), *Essentials of Abnormal Psychology* (4th ed.), Belmont: Thomson Higher Education, h. 125.

⁵³⁶ Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), *op.cit.*, h. 25-26; eMedicine Health, “Anxiety” dalam <http://www.emedicinehealth.com/anxiety>, akses 7 Oktober 2007.

ditakutinya, semakin tinggi tahap kegelisahan yang akan dialami oleh seseorang itu dan penyakit gelisah ini boleh menjadi sesuatu yang buruk sekiranya seseorang merasakan yang dia tidak mampu melepaskan diri daripada sesuatu yang ditakutinya itu.⁵³⁷

Tidak dapat dinafikan, terdapat pelbagai jenis gangguan fobia ini. Jika dilihat senarai yang dikeluarkan oleh Fred Culbertson, terdapat beratus-ratus jenis gangguan fobia sama ada pernah atau tidak pernah didengari yang dialami oleh remaja (dan manusia secara umumnya). Sebagai contoh, *arsonphobia* (takut kepada api), *achluophobia* (takut kepada kegelapan), *brontophobia* (takut kepada kilat dan petir), *chiraptophobia* (takut disentuh), *dromophobia* (takut melintas jalan), *tropophobia* (takut melakukan atau membuat perubahan)⁵³⁸ dan sebagainya. Walaupun begitu, terdapat beberapa sahaja gangguan fobia yang menjadi perbincangan apabila dikaitkan dengan penyakit gelisah di kalangan remaja ini iaitu:

- a) fobia spesifik (*specific phobia*) – ketakutan yang melampau atau berlebih-lebihan terhadap suatu objek atau situasi yang secara umumnya tidak memudaratkan. Pesakit tahu ketakutan yang mereka alami sangat berlebih-lebihan tetapi mereka tidak mampu menanganinya. Contoh, takut kepada labah-labah atau takut

⁵³⁷ Lyness, D'Arcy (2004), "All About Anxiety" dalam http://kidshealth.org/teen/your_mind/mental_health/anxiety, akses 14 September 2007; American Geriatrics Society, *Anxiety*, http://www.healthinaging.org/agingintheknow/chapters_ch_trial.as, akses 14 September 2007.

⁵³⁸ Fred Culbertson (1995), "The Phobia List" dalam <http://www.phobialist.com>, akses 9 Mac 2008.

berada di dalam kapal terbang. Selalunya, gangguan ini akan menyebabkan berlakunya masalah peribadi, gangguan kepada kerja dan rutin harian, kecewa, putus harapan dan merasa diri tidak terkawal.⁵³⁹

- b) fobia sosial (*social phobia=social anxiety disorder*) – perasaan yang terlalu takut kepada situasi sosial (pergaulan dalam masyarakat). Remaja yang mengalami gangguan ini mungkin merasa terlalu gementar untuk berkomunikasi dengan guru di dalam kelas. Mereka mungkin takut membuat kesilapan, berkata jawapan yang salah atau kelihatan seperti orang yang tidak pandai. Individu yang mengalami gangguan ini biasanya mengelak situasi-situasi seperti ini. Dengan bentuk sosial fobia yang terlalu ekstrem dipanggil *selective mutism*⁵⁴⁰, remaja mungkin merasa terlalu gelisah untuk berkata-kata dalam situasi-situasi tertentu. Kajian pernah dilakukan di mana dianggarkan 13% daripada jumlah populasi dunia mengalami gangguan ini

⁵³⁹ National Mental Health Strategy (t.t.), *op.cit.*, h. 3; Barlow, David H. & Durand, Mark J. (2006), *op.cit.*, h. 144; Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), *op.cit.*, h. 26.

⁵⁴⁰ “*Selective Mutism*” merupakan fobia sosial di mana seseorang yang secara normalnya mampu berkata-kata, tidak dapat berkata-kata dalam situasi-situasi tertentu. Sebagai contoh, remaja yang mengalami gangguan ini boleh berkata-kata secara normal dalam situasi tertentu seperti di rumah atau apabila mereka berseorangan dengan ibu bapa mereka. Walau bagaimanapun, mereka tidak boleh berkata-kata dalam situasi sosial yang lain seperti di sekolah atau di tempat-tempat selain daripada rumah mereka sendiri. Mereka juga mungkin tidak boleh membuat “*eye contact*” dan mungkin diam akibat terlalu takut dengan keadaan sosial di sekelilingnya. Ia merupakan suatu situasi yang menyedihkan untuk dilihat, dan selalunya menyebabkan remaja menjadi lesu serta mengecewakan ibu bapa dan guru-guru. Wikipedia, The Free Encyclopedia, “*Selective Mutism*” dalam http://www.wikipedia.org/wiki/selective_mutism, akses 9 Mac 2008; Childhood Anxiety Network Inc., “*Frequently Asked Questions about Selective Mutism*” dalam <http://www.selectivemutism.org/FAQ.htm>, akses 9 Mac 2008; Schum, Robert L. (2002), *Selective Mutism: An Integrated Treatment Approach*, USA: Medical College of Wisconsin, h. 1.

walaupun pernah dinyatakan hanya sekitar 1% sahaja yang mengalami gangguan ini kerana kes-kes seperti ini jarang-jarang berlaku⁵⁴¹ di kalangan masyarakat dunia.

- c) agorafobia (*agoraphobia*) – secara klinikal, gangguan panik selalunya dikaitkan dengan agoraphobia (takut di dalam sebuah tempat atau situasi di mana sukar untuk melepaskan diri). Literalnya, perkataan “*agoraphobia*” berasal daripada perkataan Greek iaitu “*phobos*” dan “*agora*” yang membawa maksud takut kepada kawasan awam atau terbuka (*fear of the market place*).⁵⁴² Secara umumnya, *agoraphobia* meliputi perasaan takut kepada jalan yang sesak, menaiki bas, keretapi atau kereta dan beratur di dalam satu barisan yang panjang. Remaja yang mengalami gangguan ini selalu beranggapan bahawa tempat-tempat awam ini merupakan tempat yang amat sukar bagi mereka untuk melepaskan diri. Gangguan *agoraphobia* yang tidak ditangani boleh menjadi serius di mana seseorang remaja akan mengelak untuk keluar daripada rumahnya walaupun untuk seketika dan ini sekaligus mengganggu aktiviti-aktiviti harian yang seharusnya dijalankan oleh mereka ini.⁵⁴³

⁵⁴¹ Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), *op.cit.*, h. 889.

⁵⁴² *Ibid.* h. 888-889; Simon, Harvey & Stern, Theodore A. (2003), *op.cit.*, h. 2; Barlow, David H. & Durand, Mark J. (2005), *op.cit.*, h. 132.

⁵⁴³ Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), *op.cit.*, h. 26-27; Simon, Harvey & Stern, Theodore A. (2003), *op.cit.*, h. 2; Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), *op.cit.*, h. 889.

d) fobia mudah (*simple phobia*) – dalam fobia mudah, objek yang ditakuti selalunya mudah dikenalpasti. Contoh, takut kepada labah-labah, burung, ular, tikus mondok, darah, tempat tertutup (*claustrophobia*), ketinggian (*acrophobia*) atau menaiki kapal terbang. Berada berdekatan atau di dalam tempat-tempat yang ditakuti akan melahirkan perasaan gelisah tetapi tahap kegelisahan yang dialami oleh seseorang remaja adalah normal. Oleh sebab objek-objek yang membuatkan seseorang remaja itu fobia mudah untuk dielakkan, fobia mudah jarang-jarang menimbulkan masalah kepada remaja dan masyarakat secara umumnya. Kajian pernah dilakukan di mana dianggarkan 6-8% populasi keseluruhan masyarakat dunia mengalami fobia ini tetapi hanya 2% sahaja yang benar-benar mengalami gangguan fobia mudah ini⁵⁴⁴.

4.3.4 Gangguan Obsesif-Kompulsif (*Obsessive-Compulsive Disorder*)

Gangguan obsesif-kompulsif dikenali sebagai “*hiccups*” kepada minda manusia.⁵⁴⁵ Ia memakan masa, menyusahkan dan boleh mengganggu fungsi kehidupan manusia secara normal. Gangguan ini meliputi pemikiran yang berulang-ulang atau sesuatu yang kerap menghantui fikiran (*obsessions*)

⁵⁴⁴ Agras, W. S., Sylvester, D., & Oliveau, D. (1969), “The Epidemiology of Common Fears and Phobia” in *Comprehensive Psychiatry*, Bil. 10, t.t.p.: t.p., h. 151-161; Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), *op.cit.*, h. 26.

⁵⁴⁵ Simon, Harvey & Stern, Theodore A. (2003), *op.cit.*, h. 3.

yang menyebabkan seseorang remaja itu gelisah dan mereka akan melakukan suatu tingkah laku atau ritual sebagai jalan untuk mengurangi perasaan gelisah (*compulsions*). Contoh, tingkah laku seseorang remaja yang membasuh tangan berulang kali pada waktu yang sama. Seseorang remaja mungkin membasuh tangannya berulang kali selama berjam-jam selepas berjabat tangan dengan orang yang asing kepada dirinya. Dalam kes ini, pemikiran yang obsesif akan beranggapan bahawa orang asing tadi membawa satu wabak penyakit serius yang boleh merebak pada dirinya dan tindakan membasuh tangan berulang kali merupakan suatu ritual sebagai percubaan untuk membuang perasaan gelisah yang disebabkan oleh pemikiran obsesif dalam mindanya.⁵⁴⁶

Gangguan obsesif-kompulsif ini merupakan gangguan yang kronik dan selalunya boleh menyebabkan seseorang remaja hilang keupayaan. Gangguan ini jarang-jarang bermula di usia emas seseorang. Ini bermakna, seseorang yang mengalami gangguan ini pada usia emasnya mungkin telah mengalami gangguan ini dalam usia muda remaja. Walau bagaimanapun, kajian pernah dijalankan di mana hanya 2.5% sahaja populasi keseluruhan dunia yang mengalami gangguan ini dalam kehidupan mereka.⁵⁴⁷ Walaupun

⁵⁴⁶ National Mental Health Strategy (t.t.), *op.cit.*, h. 4; Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), *op.cit.*, h. 889-890; Huberty, Thomas J. (2004), "Anxiety and Anxiety Disorders in Children: Information for Parents" dalam *Helping Children at Home and School II: Handouts for Families and Educators*, Bethesda, MD: National Association of School Psychologists, h. 2; Lyness, D'Arcy (2004), "All About Anxiety" dalam http://kids-health.org/teen/your_mind/mental_health/anxiety, akses 14 September 2007; American Geriatrics Society, *Anxiety*, http://www.healthinaging.org/agingintheknow/chapters-ch_trial.as, akses 14 September 2007.

⁵⁴⁷ Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), *op.cit.*, h. 890.

angka itu kecil tetapi gangguan obsesif-kompulsif ini boleh benar-benar mengganggu rutin harian dan perhubungan sosial seseorang remaja mahupun individu di dalam masyarakat.

4.3.5 Gangguan Tekanan Selepas Trauma (*Post traumatic Stress Disorder*)

Gangguan ini biasanya merujuk kepada perasaan trauma atau pengalaman lepas yang amat menakutkan, pernah dialami oleh dirinya yang menghantui fizikal dan emosinya. Melalui gangguan ini, seseorang remaja akan berasa gelisah sekiranya peristiwa yang menakutkan seperti kemalangan, kejam (seperti merogol, penderaan, tembak-menembak atau pergaduhan) atau bencana alam (seperti gempa bumi, puting beliung, ribut taufan, tsunami dan sebagainya) berlaku walaupun bukan pada dirinya. Ini menyebabkan seseorang itu akan mengingati kembali peristiwa yang pernah dialaminya sebelum ini.⁵⁴⁸ Gangguan ini mungkin berlaku dalam tempoh beberapa hari atau minggu selepas peristiwa yang menakutkan itu ataupun ia mungkin berlaku kemudiannya. Terdapat tiga set asas simptom-simptom yang dikaitkan dengan gangguan ini iaitu⁵⁴⁹:

- mengalami kembali (*re-experiencing*) – dalam kes ini, seseorang remaja mengalami kembali trauma yang dialaminya secara berterusan dalam situasi-situasi tertentu sama ada imej yang berulang,

⁵⁴⁸ Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), *op.cit.*, h. 30; Huberty, Thomas J. (2004), *op.cit.*, h. 2

⁵⁴⁹ Simon, Harvey & Stern, Theodore A. (2003), *op.cit.*, h. 4.

pemikiran, ulang kembali, mimpi atau perasaan sedih yang membuat mereka mengingati kembali peristiwa trauma tersebut.

- Mengelakkan (*avoidance*) – seseorang remaja mungkin mengelak daripada mengingati peristiwa tersebut seperti berfikir mengenainya, orang yang terlibat dalam peristiwa tersebut atau faktor-faktor lain yang menyebabkan dirinya mengingati kembali trauma tersebut.
- Simptom-simptom lain (*other symptoms*) – ini meliputi simptom-simptom seperti tidak dapat tidur (*sleeplessness*), cepat marah (*irritability*), mudah terkejut (*easily startle*) atau terlalu berjaga-jaga (*overly vigilant*) terhadap bahaya yang tidak diketahui.

Sukar untuk menganggarkan berapa ramaikan individu yang mengalami gangguan ini tetapi beberapa kajian yang pernah dijalankan menganggarkan hampir 15% populasi masyarakat dunia mengalami gangguan ini. Daripada jumlah tersebut, kanak-kanak dan remaja mencatatkan kadar paling tinggi iaitu perubahan daripada 30% kepada 50% remaja atau kanak-kanak yang mengalami gangguan ini⁵⁵⁰. Ini menunjukkan bahawa kanak-kanak dan remaja sering menjadi mangsa kepada gangguan ini dan akhir-akhir ini, tidak dapat dinafikan banyak kes-kes yang serius dan kejam melibatkan kanak-kanak dan remaja seperti kes rogol-bunuh, rogol, penderaan dan sebagainya. Oleh itu, kes-kes berat seperti rogol dan

⁵⁵⁰ Yule, W (1991), "Working With Children Following Disasters" in Herbert, M. (ed.), *Clinical Child Psychology*, Chicester: Wiley, h. 349-364.

sebagainya ini harus ditangani segera agar kanak-kanak mahupun remaja tidak mengalami trauma sepanjang hidup mereka di dunia ini⁵⁵¹.

Jenis-jenis penyakit gelisah di atas turut diakui oleh Islam. Penyakit-penyakit seperti bimbang, panik, fobia dan sebagainya ini dilihat berpatrikan kepada SATU pegangan iaitu memikirkan dan membesarkan dunia semata-mata⁵⁵². Apabila remaja diikat dengan keduniaan, mereka akan mudah lupa daratan, membuang masa, menjejaskan syahadah sekaligus menghalang ibadat kepada Allah S.W.T. Keadaan sebegini membuatkan jiwa remaja kosong yang membawa kepada pelbagai penyakit jiwa di dalam diri seperti gelisah, panik, fobia dan sebagainya. Oleh itu, remaja perlulah mengetahui matlamat asal mereka dan meletakkan hal-hal keakhiratan dan pengabdian kepada Allah sebagai sasaran utama dalam hidup agar diri dan kehidupan mereka sentiasa bebas daripada penyakit gelisah ini.

4.4 SIMPTOM-SIMPTOM PENYAKIT GELISAH

Simptom-simptom penyakit gelisah sangat berbeza dan ia boleh dibahagikan kepada empat kategori yang umum iaitu⁵⁵³:

- Kejang otot yang membawa kepada masalah menggeletar, menggigil, keresahan dan mudah penat.

⁵⁵¹ Hairunnaja Najmuddin (2002), *Psikologi Ketenangan Hati: Merawat Jiwa Yang Gundah dan Gulana*, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd., h. 40-42; Mohd Zamir Bahall (2006), "Remaja: Elakkan Menjadi Mangsa Seksual" dalam *Cahaya*, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, h. 6-8.

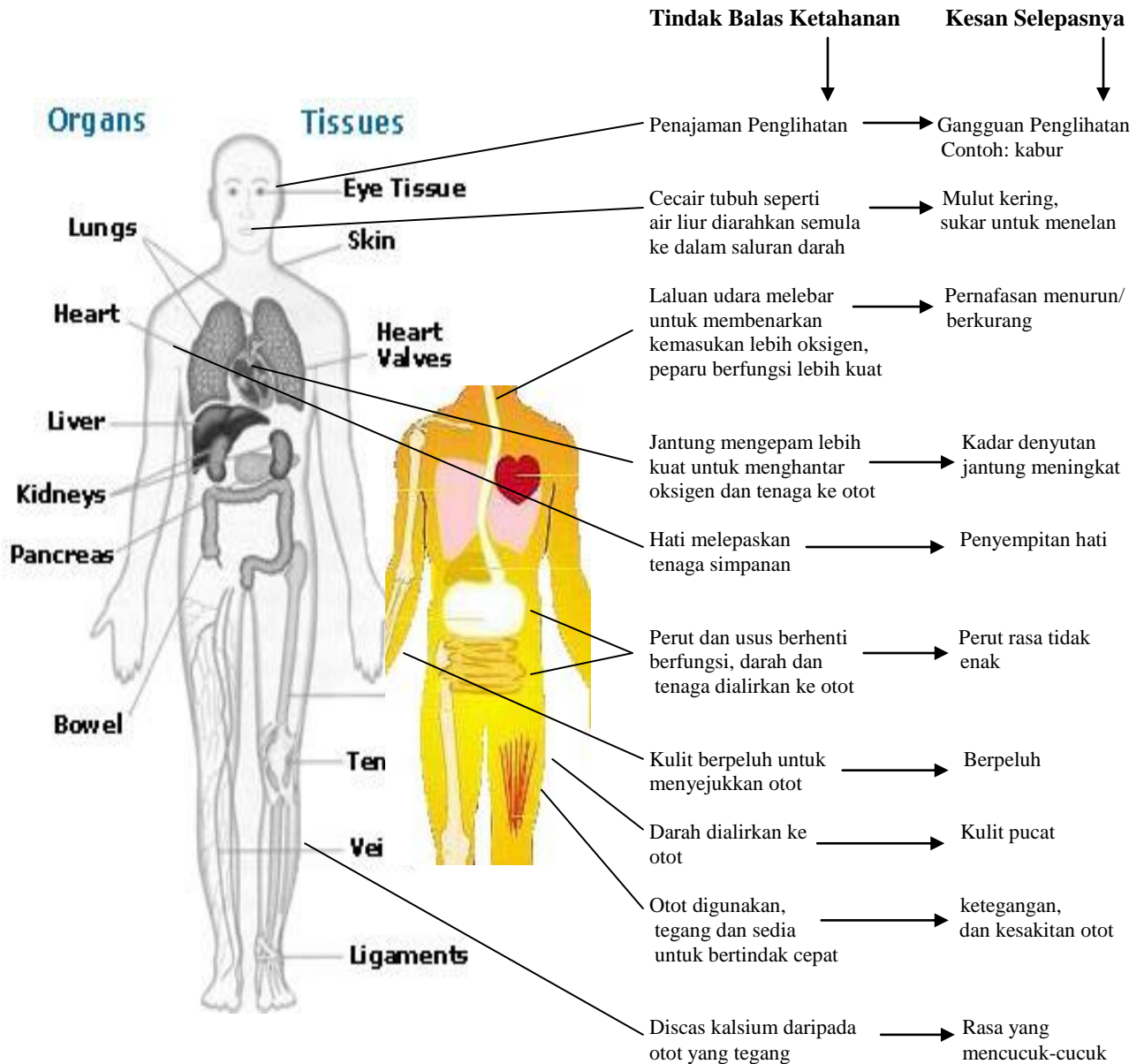
⁵⁵² Ilyas Mohammad Umar (2007), *op.cit.*, h. 79-87.

⁵⁵³ Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), *op.cit.*, h. 885-886; Ilyas Mohammad Umar (2007), *op.cit.*, h. 125.

- Meningkatkan aktiviti sistem saraf yang membawa kepada masalah kesukaran untuk bernafas, kadar degupan jantung yang pantas, berpeluh, bibir kering, pening kepala, loya, cirit-birit, seram sejuk, kerap buang air kecil atau kesukaran untuk menelan sesuatu.
- Terlalu berjaga-jaga termasuklah merasa tegang (*“keyed up”*), mudah terkejut, sukar untuk menumpukan perhatian, sukar untuk tidur atau rasa cepat marah.
- Perubahan tingkah laku atau rutin normal seseorang yang digunakan untuk mengurangkan penyakit gelisah (*anxiety*) seperti mengelak situasi tertentu, menarik diri atau secara umumnya, mengurangkan aktiviti-aktiviti luar dari rumah. Adakalanya, tingkah laku-tingkah laku tertentu seperti memeriksa sesuatu atau membasuh tangan dilakukan berulang kali dalam satu masa.

Melihat kepada pembahagian-pembahagian di atas, simptom-simptom yang membawa kepada penyakit gelisah ini terlalu banyak. Namun begitu, penyakit gelisah jarang berlaku akibat daripada satu simptom semata-mata. Ia memerlukan kombinasi daripada pelbagai simptom untuk mengenalpasti seseorang itu benar-benar gelisah pada waktu tersebut. Seseorang tidak dikatakan gelisah sekiranya sukar untuk tidur semata-mata tetapi seseorang itu dikatakan gelisah sekiranya dirinya menggigil kerana memikirkan sesuatu, sukar untuk tidur, berpeluh dan melakukan suatu tindakan berulang

kali dalam masa yang sama. Di sini, terdapat gambaran perbezaan seorang yang normal dan gelisah melalui rajah 4.3 di bawah.



Rajah 4.3: Tindak Balas Ketahanan (*Survival Reaction*) dan Kesan Selepasnya (*After-Effects*)

(Sumber: Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), "Neuroses: Depressive and Anxiety Disorders" dalam Andrew M. Colman (ed.), **Companion Encyclopedia of Psychology**, Vol.2, Routledge: London, h. 886)

Rajah 4.3 menunjukkan tindak balas pertahanan tubuh badan individu normal serta kesan yang terhasil akibat daripada perubahan-perubahan dalaman tubuh yang membawa kepada terjadinya simptom-simptom penyakit gelisah. Tindak balas pertahanan yang berlaku adalah untuk menyediakan tubuh bagi menghadapi sebarang ancaman yang mengganggu fungsi normal tubuh seseorang. Ancaman-ancaman yang berlaku atau mendatang sama ada dalam bentuk yang nyata mahupun sekadar imaginasi sahaja, membenarkan terhasilnya tindak balas pertahanan tersebut sehingga mengubah keadaan atau fungsi asal sistem tubuh. Perubahan-perubahan pada fungsi normal tubuh tersebut mengakibatkan ketidaknormalan dan mendatangkan kesan-kesan yang akhirnya akan memudaratkan tubuh dan sistemnya. Tindak balas pertahanan yang berlaku dan kesannya pada tubuh adalah seperti penglihatan yang tajam untuk individu yang normal manakala bagi yang mengalami masalah gelisah ini, gangguan penglihatan akan berlaku seperti kabur, tidak dapat melihat dengan jelas dan sebagainya. Terdapat pelbagai kesan-kesan lain yang berlaku apabila seorang remaja merasa gelisah seperti mulut kering, pernafasan menurun, meningkatnya kadar denyutan jantung, kerap berpeluh, kulit pucat, ketegangan dan sebagainya. Kesan-kesan ini menunjukkan bahawa masalah gelisah ini perlu ditangani dengan baik untuk mengelakkan kesan-kesan yang lebih buruk daripada berlaku.

4.5 FAKTOR-FAKTOR BERLAKU PENYAKIT GELISAH KEPADA REMAJA

Penyakit gelisah yang melanda remaja hingga hari ini bukanlah berlaku secara kebetulan sahaja. Tidak dapat dinafikan, terdapat pelbagai faktor yang membawa kepada berlakunya penyakit gelisah ini dan lazimnya setiap yang berlaku di dunia ini mestilah ada sebabnya, puncanya mahupun faktor yang membawa kepada sesuatu peristiwa itu. Terdapat pelbagai ayat yang boleh dijadikan contoh kepada apa yang ingin dinyatakan ini seperti firman Allah S.W.T.:

وَهُوَ الَّذِي يُرْسِلُ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ ۗ حَتَّىٰ إِذَا أَقْلَّتْ
سَحَابًا ثِقَالًا سُقْنَهُ لِبَلَدٍ مَّيِّتٍ فَأَنْزَلْنَا بِهِ الْمَاءَ فَأَخْرَجْنَا بِهِ مِنْ كُلِّ
الثَّمَرَاتِ ۚ كَذَٰلِكَ نُخْرِجُ الْمَوْتَىٰ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٥٧﴾

Maksud: “Dan Dialah yang meniupkan angin sebagai pembawa berita gembira sebelum kedatangan rahmat-Nya (hujan); hingga apabila angin itu telah membawa awan mendung, Kami halau ke suatu daerah yang tandus, lalu Kami turunkan hujan di daerah itu, maka Kami keluarkan dengan sebab hujan itu pelbagai macam buah-buahan. Seperti itulah Kami membangkitkan orang-orang yang telah mati, mudah-mudahan kamu mengambil pengajaran”.

(Al-A‘rāf (7): 57)

Firman Allah S.W.T. lagi:

﴿ قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبِّيَ عَلَيْكُمْ ۚ أَلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا
وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ ۚ إِنَّكُمْ مِّنْ إِمْلَاقِنَا نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ
وَأَبَائَهُمْ ۚ وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّرَ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا

النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكُمْ وَصَّيْنَكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ



Maksud: “Katakanlah: “Marilah kubacakan apa yang diharamkan atas kamu oleh Tuhanmu iaitu: janganlah kamu mempersekutukan sesuatu dengan Dia, berbuat baiklah terhadap kedua ibu bapa dan janganlah kamu membunuh anak-anak kamu kerana takut akan kemiskinan, Kami akan memberi rezeki kepadamu dan kepada mereka, dan janganlah kamu mendekati perbuatan-perbuatan keji, baik yang nampak di antaranya mahupun yang tersembunyi, dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan oleh Allah (membunuhnya) melainkan dengan sesuatu (sebab) yang benar.” Demikian itu yang diperintahkan kepadamu supaya kamu memahaminya.”

(Al-An‘ām (6): 151)

Ini merupakan antara ayat-ayat yang menerangkan bahawa setiap sesuatu yang terjadi ataupun yang ingin dilakukan pasti ada sebab, faktor mahupun puncanya. Dalam surah al-A‘rāf (7): 57 di atas, buah-buahan yang terhasil adalah disebabkan oleh faktor hujan yang diturunkan oleh Allah S.W.T. untuk membantu mempercepatkan proses kesuburan sesuatu tanaman. Buah-buahan ini tidak akan terhasil dengan sendiri tanpa ada proses yang membawa ke arahnya kecuali dengan izin Allah S.W.T. Oleh itu, perkara ini juga boleh dikaitkan dengan penyakit gelisah di mana penyakit ini tidak akan berlaku dengan sendiri melainkan daripada tingkah laku manusia itu sendiri. Manusia sentiasa mahu menafikan dan mengatakan ianya merupakan ketentuan daripada Allah S.W.T. Ia tidak benar sama sekali kerana manusia telah diciptakan dengan tabiat resah gelisah seperti yang termaktub di dalam al-Qur’an, surah al-Ma‘ārij (70): 19-21, tetapi ia boleh dielakkan sekiranya manusia bersungguh-sungguh untuk menanganinya.

Proses kejadian manusia adalah suci dan manusia itu sendirilah yang menjadikan diri mereka serba hina lagi daif ini. Firman Allah S.W.T.:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Maksud: “...sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum itu sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.....”

(Al-Ra‘d (13): 11)

Firman Allah S.W.T. lagi:

ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا

بِأَنْفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٥٣﴾

Maksud: “yang demikian itu adalah kerana sesungguhnya Allah sekali-kali tidak akan mengubah sesuatu nikmat yang telah dianugerahkanNya kepada sesuatu kaum, sehingga kaum itu mengubah apa-apa yang ada pada diri mereka sendiri, dan sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.”

(Al-Anfāl (8): 53)

Sepanjang kajian yang dilakukan oleh pengkaji mengenai penyakit gelisah ini, memang sukar untuk menemui faktor utama yang menjadi pemangkin kepada permasalahan ini yang terus menjadi penyakit dalam masyarakat. Namun begitu, terdapat beberapa faktor yang telah dibawa oleh para psikologi barat mahupun Islam sebagai ‘kata kunci’ kepada permasalahan ini iaitu faktor keturunan, faktor tekanan hidup, faktor keluarga, faktor personaliti dan faktor-faktor yang lain.

4.5.1 Faktor Genetik / Keturunan

Faktor ini merupakan satu penyakit yang diturunkan oleh moyang serta kedua ibu bapa walaupun tidak semua remaja yang akan mengalami gangguan yang sama. Kajian pernah dilakukan oleh Harvey Simon dan Theodeore A. Stern daripada Kuliah Perubatan Harvard di mana hampir 50% mereka yang mengalami gangguan panik dan 40% mereka yang mengalami gangguan kegelisahan yang umum mempunyai hubungan yang rapat dengan faktor ini⁵⁵⁴. Walaupun begitu, ia tidak mendatangkan risiko yang agak tinggi dan boleh dielakkan sekiranya seorang remaja itu mempunyai ketahanan fizikal dan mental yang kuat dalam menangani penyakit ini. Di dalam Islam, manusia dianugerahkan dengan baka manusia (keturunan) yang berpotensi untuk mencapai tahap tertinggi iaitu menjadi manusia cemerlang di dunia dan di akhirat. Walaupun begitu, untuk mencapainya, sesebuah keluarga itu haruslah beriman dan mengamalkan Islam sebagai cara hidup. Apabila keluarga rabbani terbentuk, anak-anak yang dilahirkan akan terserlah dan membesar dalam suasana yang rabbani seperti keturunannya yang lain⁵⁵⁵ dan begitu juga sebaliknya di mana sekiranya baka manusia (keturunan) adalah daripada mereka yang tidak melaksanakan perintah Allah dan sentiasa melaksanakan larangannya, anak-anak yang dilahirkan pasti akan terkena ‘tempias’ daripada keturunan tersebut. Oleh itu, peranan ibu bapa amat

⁵⁵⁴ Simon, Harvey & Stern, Theodore A. (2003), *op.cit.*, h. 6.

⁵⁵⁵ Noor Laily Dato' Abu Bakar (2007), “Kemahiran Keibubapaan Masa Kini” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 87.

penting agar anak-anak yang dilahirkan disambut dan dididik sebagaimana yang telah disyariatkan dalam Islam⁵⁵⁶.

4.5.2 Faktor Psikologi

Setiap permasalahan psikologi mempunyai etiologinya. Bagi penyakit gelisah ini, penulis mendapati ia banyak juga berkisar kepada faktor psikologi yang membawa seseorang kepada gangguan ini dan secara keseluruhannya, ia lebih menjurus kepada masalah tekanan ataupun *stress* dalam kehidupan seorang remaja. Terdapat tiga situasi *stress* yang merujuk kepada penyakit gelisah ini iaitu⁵⁵⁷:

1. *stress* ataupun tekanan yang mengandungi rangsangan ataupun suatu keadaan yang telah diperhitungkan untuk membangkitkan rasa gelisah dalam diri remaja.
2. tertekan (*under stress*) yang merujuk kepada remaja yang berdepan atau di tengah-tengah situasi yang menekan dirinya.
3. reaksi tekanan (*stress reaction*) yang merupakan suatu perubahan kepada keadaan atau kelakuan seorang remaja di mana ia mungkin berlaku akibat tertekan dengan perkara-perkara yang menyimpannya.

Tidak dapat dinafikan, tekanan adalah satu perkara yang pasti ada dalam kehidupan. Setiap yang hidup, selalunya akan merasai tekanan dalam usahanya meneruskan kehidupan. Boleh dikatakan setiap perasaan yang

⁵⁵⁶ Safwan Fathy (2006), *op.cit.*, h. 125.

⁵⁵⁷ Levitt, Eugene E. (1967), *op.cit.*, h. 12.

dirasakan dan setiap pekerjaan yang dilakukan boleh mendatangkan tekanan.⁵⁵⁸ Bagi seorang remaja, tekanan biasa dirasakan oleh mereka apabila berada di sekolah akibat tugasan, latihan, kerja rumah yang banyak dan sebagainya. Remaja selalunya akan tertekan juga sekiranya hubungan dengan rakannya tidak baik, tertekan untuk cemerlang di sekolah, menghadapi masalah kewangan, masalah kesihatan, trauma dan sebagainya.⁵⁵⁹ Masalah-masalah ini sedikit sebanyak akan memberi kesan kepada psikologi mereka yang baru hendak berjinak-jinak dalam erti kehidupan yang sebenar.

Tekanan juga berlaku kepada remaja disebabkan perubahan fisiologi dan psikologi yang berlaku ke atas diri mereka. Perubahan yang pesat berhubungan dengan kematangan seksual juga menyebabkan remaja tidak pasti tentang dirinya, keupayaan dan minatnya⁵⁶⁰. Tidak dapat dinafikan, peringkat umur remaja merupakan satu peringkat kehidupan yang amat mencabar. Dengan nafsu yang bergelojak di umur ini, perasaan ingin mencuba dan ingin tahu merupakan salah satu naluri yang seiring dengan fasa umur keremajaan.⁵⁶¹ Tidak hairanlah pelbagai tekanan berlaku di peringkat ini akibat kecelaruan dan kemelut yang dihadapi oleh remaja yang masih mencari-cari panduan dan personaliti diri mereka demi untuk menunjukkan kewujudan diri mereka di dalam keluarga dan masyarakat.

⁵⁵⁸ National Mental Health Strategy (t.t.), *op.cit.*, h. 5.

⁵⁵⁹ Barlow, David H. & Durand, Mark J. (2005), *op.cit.*, h. 125.

⁵⁶⁰ Rohaty Mohd Majzub (1992), *Psikologi Perkembangan Untuk Bakal Guru*, Kuala Lumpur: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd., h. 90; Fariza Md. Sham (2005), "Tekanan Emosi Remaja Islam" dalam *Islamiyyat*, Bil.27, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 8.

⁵⁶¹ Maszlee Malik & Mohd Ali Hj. Mohd Noor (2005), *Kemusykilan Remaja: 300 Soal Jawab*, Shah Alam: Karya Bestari Sdn. Bhd., h.13.

Gengsterisme, lumba haram, budaya ponteng, masalah disiplin mahupun jenayah seksual kebanyakannya berlaku akibat remaja yang semakin kehilangan identiti diri hinggakan mereka berkata, *It's my life* tetapi hati mereka pula mengatakan, *Is it my life?*.⁵⁶² Inilah yang akan membuatkan golongan remaja tertekan dalam dunia ciptaan mereka sendiri yang sekaligus mengundang pelbagai lagi masalah dalam masyarakat.

Tekanan juga berlaku apabila berlakunya konflik atau pertembungan antara dua jiwa manusia iaitu jiwa yang beriman kepada Allah S.W.T. dan jiwa yang menurut hawa nafsu.⁵⁶³ Apabila dikaitkan dengan remaja, antara perkara-perkara yang menjadi aspirasi remaja masa kini adalah untuk mempelajari perkara-perkara baru. Skop “mempelajari perkara-perkara baru” adalah amat luas kerana ianya boleh merangkumi suatu perkara yang baik mahupun tidak. Oleh itu, tidak hairanlah sekiranya remaja begitu tertekan akibat pilihan yang dilakukan oleh diri mereka sendiri yang kebanyakannya mengundang pelbagai lagi tekanan kepada jiwa mereka. Keadaan jiwa manusia seperti ini juga dapat digambarkan dalam al-Qur'an mengenai kisah anak Nabi Ādam a.s. iaitu Qābil yang telah membunuh saudara kandungnya, Hābil di dalam firmanNya iaitu:

﴿ وَآتَىٰ عَلَيْهِم نَبَأَ ابْنَيْ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقْبِلَ مِنْ أَحَدِهِمَا
وَلَمْ يُتَقَبَلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ ۗ قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ ۗ

⁵⁶² Omar Marzuki (2006), “Gila-Gila Remaja” dalam *Cahaya*, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, h. 21.

⁵⁶³ Najātī, Muḥammad ‘Uthmān (1992), *Psikoterapi Menurut al-Quran*, Hj. Abd. Rahman (terj.), Selangor: Human Resource Enterprise, h. 67.

٢٧ لَئِنْ بَسَطْتَ إِلَىٰ يَدِكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسِطِ يَدِي إِلَيْكَ لِأَقْتُلَكَ ۗ
 إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ ٢٨ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ بِإِثْمِي وَإِثْمِكَ فَتَكُونَ
 مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ ۗ وَذَلِكَ جَزَاءُ الظَّالِمِينَ ٢٩ فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ
 أَخِيهِ فَكَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الخَاسِرِينَ ٣٠

Maksud: “Ceritakanlah kepada mereka kisah kedua putera Adam (Hābil dan Qābil) menurut yang sebenarnya, ketika keduanya mempersembahkan korban, maka diterima korban salah seorang daripada mereka berdua (Hābil) dan tidak diterima dari yang lain (Qābil). Ia berkata (Qābil): “Aku pasti membunuhmu!”. Berkata Hābil: “Sesungguhnya Allah hanya menerima (korban) dari orang-orang yang bertakwa”. “Sungguh kalau kamu menggerakkan tanganmu kepadaku untuk membunuhku, aku sekali-kali tidak akan menggerakkan tanganku kepadamu untuk membunuhmu. Sesungguhnya aku takut kepada Allah, Tuhan sekalian alam”. “Sesungguhnya aku ingin agar kamu kembali dengan (membawa) dosa (membunuh)ku dan dosamu sendiri, maka kamu akan menjadi penghuni neraka, dan yang demikian itulah pembalasan bagi orang-orang yang zalim”. Maka hawa nafsu Qābil menjadikannya menganggap mudah membunuh saudaranya, sebab itu dibunuhnya, maka jadilah ia seorang di antara orang-orang yang rugi”.

(Al-Mā'idah (5): 27-30)

4.5.3 Faktor Keluarga

Faktor keluarga turut menyumbang kepada penyakit gelisah remaja. Tidak dapat dinafikan bahawa gaya hidup yang berbeza dalam sesebuah keluarga mampu membawa kepada penyakit gelisah ini. Antara kerosakan akhlak anak-anak berpunca daripada kecuaiannya memberi pendidikan dan menyerahkan kepada unsur-unsur luaran serta merosakkan anak-anak dengan

mendedahkan kepada mereka gejala-gejala kehancuran⁵⁶⁴. Apabila ibu bapa mengabaikan konsep amanah Allah S.W.T., mengabaikan konsep tanggungjawab, mengabaikan cara hidup Islam serta perintah Allah S.W.T.,⁵⁶⁵ hubungan kekeluargaan yang cuba dibentuk pasti menjadi pincang dan masing-masing tidak akan ambil peduli apa-apa yang dilakukan sama ada ia bertentangan dengan Islam ataupun tidak. Contoh, seorang remaja yang sangat mentaati kedua ibu bapanya tetapi sentiasa berdepan dengan pelbagai masalah keluarga seperti pertengkaran, tingkah laku keluarga yang terkenal dengan pelbagai kegiatan sosial yang negatif seperti minum arak, berjudi, pelacuran dan sebagainya, seseorang remaja pasti tidak mampu mengawal kehidupan berpaksikan kepada agama yang menyebabkan remaja itu akan tertekan, gelisah yang sekaligus boleh merosakkan jiwanya. Inilah yang amat dibimbangi kerana keluarga merupakan unit terkecil dan paksi terpenting kepada pembentukan nilai-nilai murni dalam sesebuah masyarakat. Tanpa unit keluarga yang berkualiti, tidak mungkin ia mampu menyumbang ke arah menangani masalah ini.⁵⁶⁶ Oleh itu, ibu bapa bukan sahaja perlu mengingatkan anak-anak tentang halal-haram serta menjauhkan diri daripada gejala maksiat dan dosa malah perlu menyuntikkan perasaan

⁵⁶⁴ Abdul Munir Yaacob (2007), "Membentuk Keluarga Menerusi Nilai-Nilai Kekeluargaan Islam" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 53.

⁵⁶⁵ Nor Laily Dato' Abu Bakar (2007), *op.cit.*, h. 84.

⁵⁶⁶ Sidek Baba (2007), *op.cit.*, h. 266; Paizah Hj. Ismail (2007), "Keluarga Dan Nilai-Nilai Kekeluargaan Dalam Islam" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 39-40.

dan sikap tanggungjawab yang tinggi kepada remaja ini di atas peranannya sebagai hamba dan khalifah Allah di muka bumi ini.⁵⁶⁷ Firman Allah S.W.T.:

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ
صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ



Maksud: “Wahai Tuhanku, ilhamkanlah daku supaya tetap bersyukur akan nikmatMu yang Engkau kurniakan kepadaKu dan kepada ibu bapaku, dan supaya Aku tetap mengerjakan amal soleh yang Engkau redai; dan jadikanlah sifat-sifat kebaikan meresap masuk ke dalam jiwa zuriat keturunanku. Sesungguhnya aku bertaubat kepadaMu dan sesungguhnya aku dari orang-orang Islam (yang tunduk patuh kepadaMu)”.
(Al-Aḥqāf (46): 15)

Kajian pernah dilakukan oleh Fatanah Mohamed tentang perkaitan antara pencapaian akademik dengan faktor personaliti dan persekitaran keluarga mendapati keluarga yang akrab dan tinggi dimensi dalam berkomunikasi⁵⁶⁸ melahirkan seorang remaja yang kurang mendapat gangguan ini. Remaja daripada keluarga yang berperancangan adalah lebih stabil, tenang dan selesa.

4.5.4 Faktor Personaliti

Personaliti yang dimiliki oleh seseorang turut boleh menjadi punca kepada penyakit gelisah ini. Personaliti merujuk kepada ciri-ciri, kualiti

⁵⁶⁷ Abdul Munir Yaacob (2007), *op.cit.*, h. 53; Harlina Halizah Hj. Siraj (2007), “Keibubapaan Dalam Islam” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 71.

⁵⁶⁸ Fatanah Mohamed (1997), “Perkaitan antara Pencapaian Akademik dengan Faktor Personaliti dan Persekitaran Keluarga di Kalangan Pelajar Maktab Rendah Sains Mara”. *Tesis Ph.D.*, Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 61.

dalaman dan kemahiran sosial yang dimiliki oleh seseorang.⁵⁶⁹ Hubungan personaliti dan penyakit gelisah merujuk kepada bagaimana tingkah laku dan peribadi seseorang remaja boleh mempengaruhi corak kehidupan mereka sehingga menimbulkan rasa gelisah dalam menghadapi suatu situasi. Sebagai contoh, seorang remaja yang terlalu memendam perasaan, sentiasa dalam keadaan takut, mudah panik, gementar dan berfikiran sempit amat mudah untuk terjebak dengan penyakit gelisah (*anxiety*) ini. Begitu juga mereka yang cepat marah, terlalu mengikut perasaan dan kurang sabar, sikap-sikap inilah yang mudah tertonjol apabila seseorang itu gelisah dalam berhadapan dengan cabaran hidup mereka. Di dalam Islam, personaliti dan unsur-unsur yang ada di dalamnya seperti *muḥāsabah*, taubat, *mujāhadah*, *murāqabah*, *istiqāmah* dan sebagainya mampu melahirkan beberapa asas yang unggul berhubung dengan personaliti Islam yang baik. Asas pembentukan personaliti Islam adalah kebersihan hati dan titik tolak kebersihan hati adalah sifat ikhlas dan jujur kerana Allah S.W.T.⁵⁷⁰ Namun apabila seorang remaja tidak jujur, mengkhianati amanah, bersikap cuai dan sambil lewa dalam kehidupan mereka serta melakukan segala larangan Allah S.W.T., masalah-masalah inilah yang akan membawa kegelisahan yang berpanjangan dalam diri remaja yang sekaligus merosakkan kehidupan mereka di dunia dan di akhirat kelak.

⁵⁶⁹ Fariza Md. Sham (2005), *op.cit.*, h. 10.

⁵⁷⁰ Danial Zainal Abidin (2005), *7 Formula Individu Cemerlang*, Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd., h. 91-95.

4.5.5 Faktor-Faktor Lain

Terdapat juga beberapa faktor lain yang boleh dikenalpasti sebagai agen penyebab kepada permasalahan ini iaitu:

- a) **Faktor Persekitaran** – ia merujuk kepada hubungan antara persekitaran dengan suasana yang melingkungi kehidupan seorang remaja. Tempat tinggal yang sempit, persekitaran yang kotor, suasana masyarakat yang kurang baik serta tidak mengamalkan cara hidup Islam, hubungan kekeluargaan yang tidak begitu akrab dan sebagainya banyak memainkan peranan dalam merangsang penyakit gelisah untuk berlaku.⁵⁷¹ Ini kerana Islam mempunyai suatu sistem yang cukup lengkap, datangnya dari pencipta manusia sendiri iaitu Allah S.W.T. yang Maha Mengetahui tentang baik atau buruk bagi manusia itu. Sekiranya tidak mengamalkan ajaran Islam sepenuhnya sebagai cara hidup dalam tempoh yang lama, tidak dapat dinafikan ia boleh menyebabkan penyakit gelisah bukan sahaja kepada para remaja bahkan masyarakat di sekelilingnya juga. Firman Allah S.W.T.:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً وَلَا
تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ﴿٢٤٨﴾

Maksud: “Wahai orang-orang yang beriman, masuklah kamu ke dalam agama Islam dengan seluruhnya (mematuhi segala hukum-hukumnya) dan janganlah kamu menurut jejak langkah

⁵⁷¹ NoorZihan Mohamed Yin, “Kebejatan Sosial Remaja: Faktor Pendorong” dalam <http://www.yadim.-com.my/Remaja>, akses 28 Mei 2009; Fariza Md. Sham (2005), *op.cit.*, h. 8.

syaitan, sesungguhnya syaitan itu musuh bagi kamu yang terang nyata”.

(Al-Baqarah (2): 208)

Oleh itu, di dalam usaha membersihkan masyarakat terutamanya remaja daripada persekitaran yang kotor dan buruk, Islam menganjurkan umatnya mengamalkan dua perkara iaitu i) bersikap “pemalu” kerana sifat ini merupakan asas keharmonian dalam membentuk persekitaran yang baik. Sikap malu menghalang seorang remaja daripada melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai akhlak yang sempurna; dan ii) Islam juga menganjurkan agar remaja mengamalkan tatacara kehidupan dan budaya yang baik daripada dipengaruhi oleh peradaban barat moden yang rosak dan melampau agar kehidupan mereka sentiasa subur dengan suasana ketakwaan untuk membina remaja yang sihat, bermaruah dan beretika yang mampu membina agama, bangsa dan negara⁵⁷² pada masa hadapan kelak.

b) **Faktor Pendidikan Awal –**

قَدْ الْأَدَبُ الْأَوْلَادَ فِي صِغَرٍ وَلَيْسَ يَنْفَعُهُمْ مِنْ بَعْدِهِ أَدَبٌ
إِنَّ الْعُصُونَ إِذَا عَدَلَتْهَا اعْتَدَلَتْ وَلَا تَلِينَ وَلَوْ لَيَّنْتَهُ الْخَشَبُ

Maksud: “Adab pada kanak-kanak akan bermanfaat pada usia kecil, tetapi sesudah usia lanjut, adab itu tidak akan berkesan lagi, sungguh ranting itu, jika kau luruskan akan menjadi lurus, apabila

⁵⁷² Nooh Gadot (2007), “Masyarakat, Pendidikan Dan Pembentukan Keluarga Islam Berkualiti” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 208-210.

menjadi kayu, biar bagaimana dilembutkan tidak akan lembut lagi”.⁵⁷³

Pendidikan awal juga memainkan peranan dalam permasalahan ini. Membesar di dalam sebuah keluarga di mana ahli-ahli keluarganya yang lain mempunyai perwatakan yang garang dan menakutkan atau yang terganggu fikirannya boleh “mengajar” kanak-kanak bahawa dunia ini merupakan sebuah tempat yang menakutkan. Begitu juga sekiranya seorang kanak-kanak membesar di dalam persekitaran yang benar-benar merbahaya atau menakutkan (sebagai contoh, berlaku keganasan atau kekejaman dalam keluarga atau masyarakat kanak-kanak tersebut), kanak-kanak mungkin belajar untuk menjadi seorang yang menakutkan atau menjangka suatu yang buruk berlaku kepada kanak-kanak tersebut apabila meningkat remaja dan dewasa kelak.⁵⁷⁴

Dalam mendidik seorang remaja, haruslah bermula sebaik sahaja ia dilahirkan. Pendidikan agama sejak kecil dan dimulakan di rumah seharusnya menjadi elemen penting dalam membentuk nilai-nilai yang baik dan mengatasi masalah gelisah ini. Faktor

⁵⁷³ ‘Abd Allāh Nāsih ‘Ulwān (2005), *Pendidikan Anak-Anak Dalam Islam*, Syed Ahmad Semait (terj.), Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, h. 192.

⁵⁷⁴ Badruzaman Baharom (2006), *op.cit.*, h. 46; Khairul Azhar Idris (2004), “Disfungsi Sistem Kekeluargaan Sebagai Faktor Patologikal Yang Merencat Amalan Gaya Hidup Sihat Dalam Keluarga” dalam *Pembentukan Fitrah Hidup Islam*, Kuala Lumpur: Institut Kemajuan Islam Malaysia, h. 195.

agama memainkan peranan yang dominan bagi membentuk serta memperkenalkan sikap dan nilai-nilai baik (ma'ruf) dan keji (munkar) agar tertanam di dalam hati mereka untuk mengasihi setiap apa yang baik dan membenci setiap apa yang buruk dan keji⁵⁷⁵. Selain daripada ilmu keagamaan, mereka juga perlu dibentuk dengan kasih sayang kerana dengan perasaan dan ilmu inilah yang akan membentuk gaya hidup mereka di masa hadapan kelak⁵⁷⁶.

- c) **Faktor Akademik** – faktor yang tidak kurang pentingnya juga adalah faktor akademik. Dalam peringkat usia begini, remaja akan berhadapan dengan dunia akademik yang mencabar mental dan fizikal mereka. Oleh kerana harapan diri sendiri, ibu bapa, guru-guru yang terlalu tinggi untuk melihat golongan ini berjaya boleh menyebabkan remaja menghadapi penyakit gelisah ini.⁵⁷⁷ Antara faktor akademik yang menyebabkan gangguan ini berlaku ialah tahap pencapaian akademik, persaingan untuk memasuki universiti, tugas yang terlalu banyak dan takut tidak mampu diselesaikan dalam tempoh yang ditetapkan, sikap guru yang

⁵⁷⁵ Safwan Fathy (2006), *op.cit.*, h. 37; Sharifudin Aisa Osman (2007), “Menangani Gejala Sosial: Peranan Keluarga” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 281-282.

⁵⁷⁶ Paizah Hj Ismail (2007), *op.cit.*, h. 40; Abdul Munir Yaacob (2007), *op.cit.*, h. 53; Mohd Fadzilah Kamsah (2007), “Keibubapaan: Perspektif Seorang Bapa” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 121; Putri Zabariah Megat Abd. Rahman (2007), “Memaksimumkan Potensi Anak” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 173.

⁵⁷⁷ Fariza Md. Sham (2005), *op.cit.*, h. 10.

prejudis yang hanya memandang pelajar-pelajar yang berpotensi sahaja⁵⁷⁸ dan sebagainya.

- d) **Faktor Unsur-Unsur Ghaib**⁵⁷⁹ – sesetengah remaja tidak tahu apakah punca di sebalik penyakit yang dialaminya. Mereka merasakan tidak tahu apa yang sedang dihadapi dan keliru dengan tindakan yang dilakukan. Mereka tidak tahu apa yang difikirkan, risau, takut dan sering memikirkan perkara-perkara yang belum pun berlaku ke atas diri mereka. Inilah hasil “tangan” syaitan dan iblis yang merupakan musuh utama manusia. Syaitan dan iblis selalu mendampingi setiap manusia berjiwa (hati) yang lemah dengan membisik dan merasuk akal fikiran dan juga hati manusia agar sentiasa bertindak bukan pada tempatnya. Inilah yang sering berlaku dan apabila sedar, perasaan gelisah dan menyesal hadir sebaliknya syaitan dan iblis “bersorak-sorak” sebagai tanda kemenangan menawan manusia tersebut.⁵⁸⁰

Tidak dapat dinafikan, pelbagai faktor telah dikaji, diselidiki dan dikenal pasti sebagai penyebab kepada penyakit gelisah ini. Kesemua faktor yang dikemukakan ini tidak dapat tidak merupakan ‘usaha’ yang dilakukan oleh individu sendiri yang seiring dengan persekitaran sosial yang dihadapinya pada masa itu. Oleh itu, walaupun pelbagai faktor mahupun

⁵⁷⁸ Mates, Donna & Allison, R. K. (1992), “Sources of Stress and Coping Responses of High School Students” dalam *Journal of Adolescence*, Jil. 27, New York: Academic Press, h. 461.

⁵⁷⁹ Ilyas Mohammad Umar (2007), *op.cit.*, h. 6-7.

⁵⁸⁰ *Ibid.*, h. 6-7.

punca telah ditemui tetapi sekiranya jalan penyelesaian yang dibuat hanya ala kadar sahaja, nampaknya, penyakit gelisah ini akan terus menjadi-jadi dalam masyarakat.

4.6 KESAN-KESAN PENYAKIT GELISAH KEPADA REMAJA

Tidak dapat dinafikan, penyakit gelisah mendatangkan pelbagai kesan terutamanya kesan yang negatif kepada remaja. Kesan-kesan itu dapat dilihat daripada pelbagai aspek sama ada kesan jangka-pendek atau kesan jangka-panjang dari aspek sosial, aspek psikologi, aspek kekeluargaan dan aspek-aspek yang lain kepada diri remaja.

4.6.1 Aspek Sosial

Secara semulajadinya, manusia amat menyukai kehidupan bermasyarakat. Masing-masing saling memerlukan antara satu sama lain untuk membina hidup yang lebih bererti demi kepentingan seluruhnya. Begitu juga bagi golongan remaja kerana tanpa rakan-rakan, dunia ini tidak lagi bererti buat diri mereka⁵⁸¹. Namun begitu, golongan remaja tidak dapat lari daripada pelbagai masalah yang menimpa mereka dan penyakit gelisah ini merupakan antara salah satu daripada pelbagai masalah yang dihadapi oleh remaja dalam kehidupan mereka.

⁵⁸¹ Fatimah Yusoff & Azaman Ahmad (2006), "Tingkah Laku Delinkuen Remaja, Kefungsian Keluarga dan Personaliti dalam Rohany Nasir & Fatimah Omar (ed.), *Kesejahteraan Manusia: Perspektif Psikologi*, Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 93-94.

Apabila seorang remaja mengalami gangguan ini, mereka mudah hilang keupayaan menjaga diri dan tidak mampu menguruskan dirinya dengan baik. Mereka akan lebih suka menyendiri dan meminggirkan diri daripada orang lain terutamanya rakan-rakan mereka. Mereka akan menganggap rakan-rakan mahupun masyarakat awam akan sentiasa menyusahkan diri mereka sahaja seolah-olah ada sahaja yang tidak kena pada diri mereka. Mereka mula memikirkan perkara-perkara yang negatif seperti menganggap orang lain sebagai “jahat”, dunia di luar bagaikan “neraka” bagi mereka, sentiasa menyalahkan orang lain dan sebagainya. Akibat terlalu suka menyendiri, mereka hilang tumpuan terhadap keadaan persekitaran, tidak merasa seronok dengan dunia yang dihadapinya dan mudah merasa marah apabila suatu yang dilakukan ditegur oleh orang lain. Inilah kesan-kesan sosial yang berlaku kepada remaja khususnya apabila mengalami penyakit gelisah ini. Mereka mudah hilang identiti⁵⁸² diri dan daripada inilah wujudnya pelbagai masalah terutamanya masalah sosial dalam masyarakat.

4.6.2 Aspek Psikologi

Penyakit gelisah turut memberi kesan kepada aspek psikologi remaja. Ini dapat dilihat daripada pelbagai sudut iaitu dari sudut personaliti remaja tersebut, adakah penyakit ini akan melahirkan personaliti yang positif

⁵⁸² Satu masalah utama pada peringkat remaja ialah yang berkaitan dengan identiti. Remaja sukar mengekalkan perasaan yang stabil bagi jangka masa yang lama kerana mengalami banyak perubahan fizikal dan fisiologi. Oleh itu, remaja memerlukan masa yang agak lama untuk menyatukan apa-apa yang berlaku pada dirinya untuk membentuk satu identitinya yang tersendiri. Habibah Elias & Noran Fauziah Yaakub (2006), *op.cit.*, h. 72; Mohamed Hatta Shaharom (2003), *op.cit.*, h. 7; Rohaty Mohd Majzub (1998), *Memahami Jiwa Dan Minda Remaja*, Shah Alam: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd., h. 57-60.

ataupun sebaliknya; dari sudut cara berfikir, adakah remaja itu akan lebih berfikiran negatif, penuh khayalan, suka berimajinasi atau sebagainya; dari sudut akademik, adakah remaja itu mampu bersaing atau mudah mengalah apabila menghadapi tugas yang banyak, kerjaya dan lain-lain lagi⁵⁸³.

Kesan pertama yang akan cuba dilihat adalah terhadap **personaliti** remaja. Perkembangan personaliti pada peringkat remaja yang mengalami kegelisahan melibatkan lima aspek iaitu tingkah laku agresif, kerisauan dan ketakutan, perkembangan moral, harga diri dan identiti.⁵⁸⁴ Tingkah laku agresif merupakan tinglah laku sama ada disengajakan ataupun tidak yang mendatangkan kesakitan dan kecederaan kepada orang lain⁵⁸⁵ seperti sifat panas baran, kaki pukul dan sebagainya. Remaja yang mengalami gangguan ini akan lebih mudah menzahirkan sifat-sifat agresif mereka untuk menunjukkan bahawa dirinya sahaja yang betul tanpa mempedulikan orang lain⁵⁸⁶.

Menyentuh aspek kerisauan dan ketakutan pula, ia merupakan sifat-sifat yang ada pada seorang remaja yang gelisah. Sebagai contoh, seorang remaja meniru di dalam peperiksaan, apabila pegawai peperiksaan menyebut perkataan “meniru”, secara automatik tubuh badannya berpeluh, gelisah,

⁵⁸³ Syed Hassan Syed Ahmad Almashoor (2007), “Cabaran Keibubapaan, Anak Remaja Dan Dewasa” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd., h. 193-194.

⁵⁸⁴ Habibah Elias & Noran Fauziah Yaakub (2006), *op.cit.*, h. 70.

⁵⁸⁵ Levin, H. & E. Wardell (1962), “The Research Uses of Doll Play” dalam *Psychological Bulletin*, No. 59, Washington, DC: American Psychological Association, h. 27-56.

⁵⁸⁶ Abdullah al-Qari Hj. Salleh (2005), *Motivasi Nilai Muda-Mudi Islam Kini*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers, h. 107-109.

takut seolah-olah perbuatannya sebentar tadi diketahui oleh orang lain⁵⁸⁷. Terlalu takut dan risau akan menyempitkan kehidupan seseorang dan tanpa perasaan takut dan risau, seseorang itu akan melakukan apa sahaja walaupun perbuatan tersebut dilarang oleh Allah S.W.T. Secara keseluruhannya, seorang remaja yang mengalami penyakit gelisah akan lebih banyak menunjukkan personaliti yang negatif. Mereka lebih introvert⁵⁸⁸ dalam perwatakan dan terlampau was-was dalam setiap tindakan yang dilakukan. Sebagai contoh, di dalam kelas, pelajar-pelajar mudah merasa gelisah apabila diperhatikan oleh guru akibat takut ditanya soalan-soalan yang tidak mampu dijawabnya. Sekiranya kelakuan ini berterusan, ia akan melahirkan remaja yang kurang keyakinan diri dalam melakukan sesuatu⁵⁸⁹ dan ini akan membantutkan prospek negara yang memerlukan modal insan yang berkualiti sebagai tunjang negara di masa hadapan kelak.

Kesan yang berikutnya adalah terhadap **cara berfikir** seorang remaja. Cara berfikir yang normal seperti yang digariskan di dalam Islam merangkumi sikap ingin tahu, berfikir secara objektif, berfikir secara positif,

⁵⁸⁷ Wenar, Charles (1971), *Personality Development: From Infancy To Adulthood*, Boston: Houghton-Mifflin Company, h. 95.

⁵⁸⁸ Sifat introvert merupakan satu sifat yang lebih suka memusatkan perhatiannya kepada fikiran dan perasaannya sendiri. Orang bersifat introvert selalu menunjukkan sifat mementingkan diri sendiri, ego, syok sendiri, terbatas pergaulan, pendiam, tiada keyakinan diri, pemarah dan cetek akal. Individu bersifat introvert tidak mementingkan maruah, biarpun mereka mementingkan diri sendiri. Apa yang dilakukan lebih kepada melayan kehendak sendiri tanpa memikirkan kenyataannya. Dia lebih mementingkan kebebasan untuk memilih dan menentukan sendiri apa yang ingin dilakukan. Mahmood Nazar Mohamed (2005), *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas Kepada Jiwa Dan Tingkah Laku Manusia*, Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka, h. 55.

⁵⁸⁹ Clemes, H., Bean, R. & Clark, A. (1991), *How To Raise Teenagers' Self-Esteem*, Selangor: Pelanduk Publications (M) Sdn. Bhd., h. 7-8.

berfikir secara andaian, berfikir rasional dan sebagainya.⁵⁹⁰ Setiap individu mungkin memiliki beberapa cara berfikir untuk dipraktikkan dalam kehidupan mereka. Namun begitu, ia tidak mungkin berlaku kepada mereka yang mengalami penyakit gelisah ini. Seorang yang gelisah bukan sahaja tidak mampu berfikir secara rasional, malahan tidak tenang apabila memikirkan sesuatu. Mereka mudah mengubah keputusan, tidak tetap pendirian, panik, rasa serba tidak kena, tidak keruan dan tidak ada hala tuju dalam kehidupan mereka⁵⁹¹.

Kesan yang seterusnya adalah terhadap **akademik** remaja. Tidak dapat dinafikan, kebanyakan daripada golongan remaja amat menitikberatkan keputusan akademik mereka. Bagi golongan remaja, saat yang paling membuatkan mereka rasa gelisah apabila menantikan keputusan peperiksaan keluar. Bagi golongan cerdik pandai, mereka mungkin gelisah sekiranya keputusan yang dicapai tidak seperti yang diharapkan manakala bagi mereka yang lain, mungkin perasaan gelisah timbul sekiranya mereka gagal dalam peperiksaan tersebut. Namun, itu tidak menjadi persoalan tetapi yang menimbulkan masalahnya, mereka yang gelisah apabila hendak belajar atau hanya berada di dalam kelas semata-mata. Bagi mereka, berada di kelas menyebabkan mereka rasa bosan, tidak senang duduk dan kelihatan seperti orang “bodoh”. Dunia di dalam kelas bagaikan dunia yang agak sempit

⁵⁹⁰ Abdullah al-Qari Hj. Salleh (2005), *op.cit.*, h. 45.

⁵⁹¹ Hairunnaja Najmuddin (2002), *op.cit.*, h. 73-76; Frey, Rebecca J. (2002), “Anxiety” dalam *Gale Encyclopedia of Medicine*, MI: Gale Group, h. 4.

kerana mereka inginkan kebebasan⁵⁹². Sikap seperti ini tidak dinafikan akan memberi impak dan kesan yang negatif kepada prestasi akademik mereka yang sekaligus menghancurkan harapan ibu bapa untuk melihat mereka berjaya dan menjadi manusia yang berguna kelak.

Antara kesan lain adalah terhadap **peristiwa-peristiwa** yang boleh mengembalikan **trauma** kepada dirinya. Dari sudut psikologinya, seseorang remaja mudah mengingati kembali peristiwa-peristiwa sedih dan kejam yang pernah berlaku pada dirinya. Apatah lagi jika berlaku peristiwa sama seperti yang pernah menimpa dirinya dan melibatkan orang yang sama kembali berulang, tidak dapat dinafikan, perasaan gelisah pasti hadir agar peristiwa tersebut tidak kembali kepadanya. Di dalam mindanya pasti akan timbul pelbagai persoalan seperti, “mengapa si anu itu wujud di dunia ini lagi”, “mengapa dia tidak ditangkap”, “adakah dia berada di sini” dan sebagainya⁵⁹³. Persoalan-persoalan ini akan menyebabkan psikologi remaja tersebut terganggu, timbul perasaan terlalu takut, jiwanya menjadi tidak tenteram dan kurangnya keyakinan diri untuk hidup yang mengakibatkan terjadinya peristiwa-peristiwa di luar dugaan seperti membunuh diri, gila dan sebagainya⁵⁹⁴.

⁵⁹² Covey, Sean (1988), *op.cit.*, h. 8.

⁵⁹³ Idea ini merupakan idea daripada pengkaji sendiri yang diolah daripada Omar Marzuki (2006), “Gila-Gila Remaja” dalam *Cahaya*, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, h. 21.

⁵⁹⁴ Abdullah al-Qari Hj. Salleh (2005), *op.cit.*, h. 140-143.

4.6.3 Aspek Kekeluargaan

Tidak dapat dinafikan, kebanyakan kesan-kesan kepada penyakit gelisah yang berlaku bermula dari rumah. Hasil daripada hubungan kekeluargaan yang tidak sihat terutamanya ibu bapa yang tidak begitu prihatin terhadap perkembangan dan penampilan diri anak-anak, tidak mengambil berat, tidak memahami sikap mereka, suka melabel mereka dengan nilai negatif dan sebagainya menyebabkan golongan remaja selalu memberontak. Apatah lagi apabila mereka mula dipengaruhi oleh rakan-rakan dan tidak lagi mempercayai kedua ibu bapa mereka, natijahnya, remaja mula mencari simpati daripada individu-individu di luar rumah yang boleh memahami atau menunjukkan pemahaman kepada masalah mereka⁵⁹⁵. Inilah yang akan berlaku apabila perasaan gelisah menghantui golongan remaja yang sentiasa mengharapkan perhatian daripada ibu bapa mereka dalam membentuk kehidupan mereka.

Perkara seperti ini semakin kerap berlaku apatah lagi di era globalisasi dan zaman kemajuan ini. Kemajuan yang dicapai seiring dengan kepentingan berkerjaya pada masa kini membuatkan ibu bapa adakalanya alpa, lalai dan mengabaikan peranan mereka sebagai ibu bapa kepada anak-anak di rumah. Situasi ini menunjukkan kurangnya perhatian dan tumpuan yang sewajarnya diberikan oleh ibu bapa terhadap perkembangan anak-anak yang akhirnya bukan sahaja memudaratkan diri mereka sendiri, malah akan

⁵⁹⁵ Rohaty Mohd. Majzub (1998), *op.cit.*, h. 196.

mengancam kesejahteraan masyarakat dan kestabilan negara⁵⁹⁶. Fenomena yang berlaku ini bukan sahaja merugikan bahkan akan menjejaskan kualiti generasi muda yang bakal mewarisi kepimpinan masa akan datang.

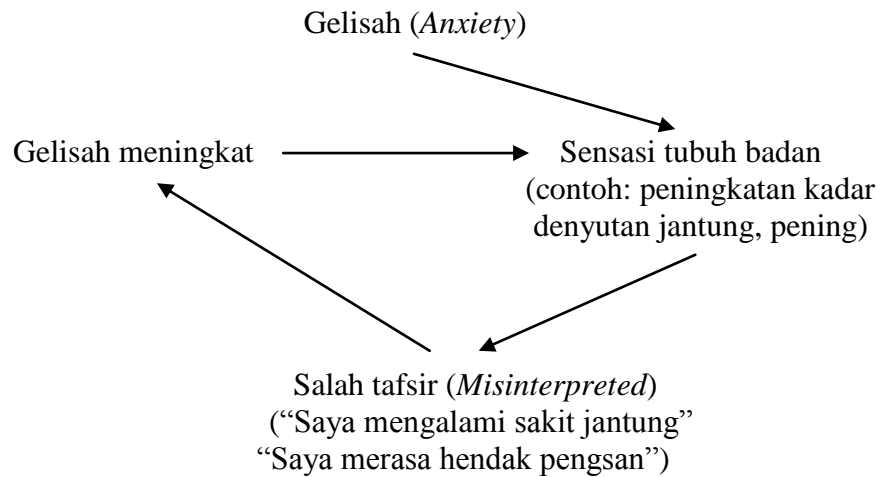
Antara kesan lain penyakit gelisah ini terhadap hubungan kekeluargaan ialah akan mudahnya berlaku konflik dalam sesebuah keluarga. Tidak dapat dinafikan, remaja sentiasa berusaha mencari kebebasan dari segi emosi dan psikologi daripada ibu bapa tetapi sebaliknya ibu bapa mengharapkan remaja terus bergantung kepada diri mereka dalam menempuh kehidupan sosial ini. Biasanya, konflik ini timbul mengenai apa yang hendak mereka lakukan pada masa hadapan, eksploitasi pencapaian akademik yang berbeza antara ibu bapa dan remaja dan sebagainya. Apabila konflik ini berterusan, ia akan menyebabkan timbulnya perasaan gelisah di dalam diri remaja terutamanya sekiranya mereka tidak mampu dan tiada keyakinan diri untuk mencapai apa yang dikehendaki oleh ibu bapa mereka. Dari sinilah akan bermulanya proses keretakan hubungan kekeluargaan di mana remaja akan menganggap ibu bapa hanya pandai mengongkang dan memaksa mereka untuk berjaya tanpa memikirkan perasaan mereka sendiri⁵⁹⁷. Sikap ini

⁵⁹⁶ Berhanudin Abdullah, Mohd Safri Haji Ali, Ideris Endot & Siti Rugayah Tibek (2007), "Pendekatan Pemulihan Di Kalangan Belia/Remaja Bermasalah: Analisis Konsep Penjara Kes Remaja" dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah & Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 399; Romano, Jennifer Joyce (2004), "Dimensions of Parenting and Identity Development in Late Adolescent", *Tesis Sarjana*, Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia, h. 7; Nurul Izzah Sidek (2007), "Menangani Disiplin Remaja" dalam *Utusan Malaysia*, 8 November 2007, h. 1.

⁵⁹⁷ Badruzaman Baharom (2006), *op.cit.*, h. 59; Chorpita, B.F. & Barlow, D.H. (1998), "The Development of Anxiety: The Role of Control in the Early Environment" dalam *Psychological Bulletin*, Bil.124, No.1, Washington, DC: American Psychological

seterusnya akan membawa kepada permasalahan yang lebih besar lagi seperti masalah remaja lari dari rumah, tidak menghormati ibu bapa dan sebagainya.

4.6.4 Aspek-Aspek Lain



Rajah 4.4: Rantaian Masalah Gelisah dan Panik

(Sumber: Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), "Neuroses: Depressive and Anxiety Disorders" dalam Andrew M. Colman (ed.), **Companion Encyclopedia of Psychology**, Vol.2, Routledge: London, h. 892)

Daripada rajah 4.4 yang telah dibincangkan, dapat dilihat penyakit gelisah turut memberi kesan kepada **tubuh badan manusia**. Antara kesan-kesannya ialah tubuh mengeluarkan hormon-hormon dan enzim badan yang tidak baik; tubuh badan tidak dapat/lambat memproses semula zat-zat/nutrien yang telah digunakan oleh badan; tubuh badan akan mengeluarkan asid-asid yang berlebihan yang akan menyebabkan seseorang mengalami pedih hulu hati, pening kepala, rasa mual dan mahu muntah serta mengalami sedu

Association, h. 3-21; Chorpita, B.F., Brown, T.A. & Barlow, D.H. (1998), "Perceived Control As a Mediator of Family Environment in Etiological Models of Childhood Anxiety" dalam *Behavior Therapy*, Bil.29, Amsterdam: Elsevier Ltd., h. 457-476.

ataupun sendawa; dan tubuh badan terasa sakit pada mana-mana bahagian, selepas dibuat pemeriksaan pada pakar didapati tiada sakit pada mana-mana anggota badan⁵⁹⁸.

Turut menerima kesan daripada penyakit gelisah (*anxiety*) ini adalah pembinaan **kerjaya** seorang remaja. Kerjaya amat penting bagi golongan remaja dalam membentuk masa hadapan mereka. Walaupun begitu, apabila golongan remaja mengalami penyakit ini, ia boleh membantutkan minat mereka terhadap alam pekerjaan. Mereka akan menganggap alam pekerjaan sebagai suatu benda yang akan memenatkan dan menyusahkan diri mereka sahaja. Mereka akan berfikir, “kalau aku bekerja, nanti aku tiada masa pula nak buat benda lain”, “bukan dapat gaji banyak pun buat kerja ini” dan sebagainya⁵⁹⁹. Semuanya lahir akibat perasaan gelisah menghantui hati dan minda mereka.

Walaupun terdapat pelbagai kesan yang negatif, penyakit gelisah (*anxiety*) ini turut memberi kesan yang positif kepada remaja⁶⁰⁰. **Pertama**, remaja akan lebih berhati-hati dalam tindakan yang dilakukannya. Contoh, apabila seorang remaja melakukan kesalahan, secara automatiknya perasaan gelisah akan hadir akibat takut gerak-gerinya diperhatikan ataupun apabila

⁵⁹⁸ Ilyas Mohammad Umar (2007), *op.cit.*, h. 12.

⁵⁹⁹ Idea ini merupakan idea pengkaji sendiri yang dioalah daripada Omar Marzuki (2006), “Gila-Gila Remaja” dalam *Cahaya*, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, h. 21.

⁶⁰⁰ Barlow, David H. & Durand, Mark J. (2005), *op.cit.*, h. 121; Yerkes, R.M. & Dudson, J.D. (1908), “The Rotation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation” dalam *Journal of Comprehensive Neurologic and Psychology*, Ohio: Denison University, h. 459-482.

terdapat orang lain bercerita tentang perkara tersebut. Oleh itu, untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama, remaja tersebut akan berhati-hati walaupun tindakan yang dilakukan agak keterlaluan iaitu terlampau berhati-hati sehinggakan segala perkara yang berkaitan dengan kesalahan tersebut tidak dilakukan⁶⁰¹. Contoh, seorang remaja pernah mencuri buah mangga, untuk mengelak kesalahan yang sama, remaja tersebut tidak akan lalu di mana-mana tempat yang mempunyai pokok mangga kerana di dalam fikirannya tergambar dia akan melakukan perkara yang sama ataupun tertangkap akibat kesalahan yang dilakukan. Oleh itu, perasaan berhati-hati akan lebih wujud dalam diri seorang remaja untuk mengelakkan perkara ini.

Kedua, penyakit gelisah merupakan suatu mekanisme yang membolehkan seorang remaja bertindak dengan bahaya dan ancaman yang datang kepadanya. Apabila bahaya menghampiri, “reaksi untuk hidup” akan berlaku. Tubuh badan manusia akan mengalami perubahan seperti jantung berdegup pantas, berpeluh sebagai tanda kepada ancaman tersebut. Proses ini akan lebih cepat berlaku sekiranya mereka diganggu berulang kali ataupun pernah mengalami bahaya atau ancaman yang sama sebelum ini. Walaupun begitu, adakalanya ia merupakan imaginasi remaja tersebut yang terlalu

⁶⁰¹ Barlow, David H. & Durand, Mark J. (2005), *op.cit.*, h. 121; Liddle, Howard H. (1949), “The Role of Vigilance in the Development of Animal Neurosis” dalam Hoch, P. & Zubin, J. (eds.), *Anxiety*, New York: Grune & Stratton, h. 95.

“*overactive response*” terhadap bunyi-bunyi yang berlaku di sekelilingnya⁶⁰².

Inilah antara kesan-kesan penyakit gelisah yang bukan sahaja berlaku kepada golongan remaja bahkan kepada manusia keseluruhannya. Kesan-kesan ini boleh berlaku dalam satu tempoh yang agak lama ataupun ia hanya berlaku seketika sahaja bergantung kepada usaha individu untuk menanganinya. Walaupun begitu, manusia mempunyai akal bagi mengamati fenomena hidup dengan ketajaman daya pemikirannya. Pengamatan perasaan juga berlaku pada masa yang sama. Ringkasnya, kesan-kesan ini melibatkan pemikiran dan perasaan manusia. Semua ini diwarnai oleh pendidikan, persekitaran, kepercayaan agama dan budaya yang diterima oleh golongan remaja khususnya dan sekiranya ia tidak diwarnai dengan baik, masalah ini akan terus berlaku di dalam masyarakat kelak.

4.7 KESIMPULAN

Tidak dapat dinafikan, setiap manusia pasti akan mengalami penyakit gelisah ini. Bagi kanak-kanak, mereka akan gelisah sekiranya mereka tidak mendapat apa yang dijanjikan oleh ibu bapa kepada mereka manakala bagi golongan remaja pula, mereka akan gelisah sekiranya penampilan mereka tidak menarik, gagal dalam peperiksaan, tidak mendapat perhatian rakan, selalu melakukan kesalahan. Bagi golongan dewasa pula, kegelisahan mereka

⁶⁰² Barlow, D.H., Brown, T.A. & Craske, M.G. (1994), “Definitions of Panic Attacks and Panic Disorder in DSM-IV: Implications for Research” dalam *Journal of Abnormal Psychology*, Washington, DC: American Psychological Association, h. 553-554.

lebih banyak akan berkisar kepada anak-anak, sumber kewangan, pekerjaan dan hal-hal rumahtangga. Setiap golongan manusia pasti akan merasai penyakit ini dengan cara yang berbeza. Namun yang demikian, penyakit gelisah bukanlah penyakit yang tidak mampu dirawat tetapi ia lebih banyak tertumpu kepada manusia itu sendiri iaitu bagaimana mereka membina hubungan dengan Allah S.W.T., hubungan di dalam sebuah keluarga, sesama masyarakat dan persekitaran yang wujud di sekelilingnya. Ia tidak akan berlaku sekiranya manusia tidak memandang remeh perkara-perkara yang boleh membawa kepada penyakit gelisah ini.

BAB 5

**ANALISIS KEMAHAMAN REMAJA ISLAM TERHADAP
HUBUNGAN GELISAH DENGAN SOLAT DAN NILAI-NILAI
SPIRITUAL SEBAGAI CARA MENANGANINYA**

5.1 PENDAHULUAN

Bab kelima ini melibatkan proses menganalisis pemikiran dan kefahaman pelajar-pelajar di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi Selangor terhadap solat, nilai-nilai spiritual dan penyakit gelisah. Analisis dilakukan terhadap soalan-soalan yang terdapat dalam borang kaji selidik yang telah diedarkan kepada responden di sekolah-sekolah yang telah dipilih oleh penyelidik. Dari segi populasi pelajar-pelajar di ketiga-tiga sekolah berkenaan, secara keseluruhannya adalah berjumlah 1500 orang di mana setiap sekolah memiliki hampir 500 orang pelajar yang meneruskan proses pembelajaran di sana.

Sebanyak 500 set borang kaji selidik yang berkaitan telah disediakan dan diedarkan kepada pelajar-pelajar di ketiga-tiga sekolah berkenaan. Dari jumlah tersebut, pengkaji berjaya mengumpul kembali 350 borang yang telah dijawab oleh responden. Namun demikian, setelah semakan dan tapisan dibuat hanya sejumlah 334 set borang kaji selidik sahaja yang digunakan untuk tujuan analisis ini kerana borang kaji selidik selebihnya tidak lengkap dijawab oleh para responden. Justeru itu, analisis data yang dilakukan dalam

bab lima ini secara keseluruhannya adalah terdiri daripada sejumlah 334 set borang kaji selidik yang telah diisi dengan baik oleh responden kajian yang kebanyakannya terdiri daripada pelajar-pelajar tingkatan 1, 2 dan 4 dan hanya sedikit sahaja di kalangan pelajar-pelajar tingkatan 3 dan 5 kerana untuk menghormati pihak sekolah yang membataskan proses kajian ini dilakukan terhadap pelajar-pelajar tingkatan 3 dan 5 yang akan menduduki peperiksaan. Walaupun begitu, jumlah bilangan responden ini mencukupi bagi mewakili dan memberikan gambaran sebenar pemahaman pelajar terhadap kajian ini. Hal ini berdasarkan kepada formula pengiraan dan jadual penentuan saiz persampelan yang sesuai untuk sesuatu jumlah populasi seperti yang diutarakan oleh Sakeran Uma⁶⁰³ serta Stephen Isaac dan William B. Michael⁶⁰⁴ bagi mendapatkan bilangan sampel kajian yang mampu mewakili dapatan kajian.

Berdasarkan kepada jumlah populasi pelajar di ketiga-tiga sekolah berkenaan yang dinyatakan di atas, jumlah persampelan minimum yang perlu adalah sebanyak 306 responden⁶⁰⁵. Jumlah yang lebih banyak daripada jumlah minimum tersebut adalah lebih baik dan lebih bertambah keyakinan

⁶⁰³ Uma, Sakeran (1992), *Research Methods For Business: A Skill-Building Approach* (2nd ed.), New York: John Wiley & Sons Inc., h. 253.

⁶⁰⁴ Isaac, Stephen & Michael, William B. (1981), *Handbook In Research And Evaluation For Education And The Behavioral Sciences* (2nd ed.), California: EDITS Publishers, h. 191-193.

⁶⁰⁵ Lihat Lampiran (Jadual Penentuan Saiz Sampel Bagi Jumlah Populasi).

terhadap dapatan hasil kajian⁶⁰⁶. Berikut merupakan pengiraan jumlah persampelan minimum berdasarkan formula tersebut⁶⁰⁷:

$$S = \frac{X^2 NP (1-P)}{d^2 (N-1) + X^2 P (1-P)}$$

- S : Saiz sampel yang diperlukan
 N : Jumlah populasi yang dikenalpasti
 P : Nisbah populasi dilihat pada 0.50
 d : Darjah ketepatan dalam populasi pada 0.05
 X² : 3.841 pada paras keyakinan 0.05

Berikut adalah pengiraan bagi jumlah N = 1,500 (Jumlah populasi pelajar di ketiga-tiga Sekolah Berasrama Penuh Integrasi, Selangor):

$$\begin{aligned} S = (\text{Bilangan minimum responden}) &= \frac{3.841 \times 1,500 \times 0.5 (1 - 0.50)}{0.05^2 (1,500 - 1) + 3.841 \times 0.5 (0.50)} \\ &= \frac{1440.375}{4.70775} \\ &= 305.9582 \\ &= \mathbf{306 \text{ responden}} \end{aligned}$$

Soalan-soalan kaji selidik yang dikemukakan dalam borang kaji selidik tersebut adalah terdiri daripada soalan-soalan berkenaan latar belakang responden, kefahaman, amalan dan kesan solat terhadap responden, kefahaman, amalan dan kesan nilai-nilai spiritual terhadap responden, simptom-simptom dan kesan penyakit gelisah terhadap responden dan seterusnya penilaian responden sendiri terhadap hubungan solat, nilai-nilai spiritual dengan penyakit gelisah ini. Semua kategori soalan dalam borang

⁶⁰⁶ Mohd Shaffie Abu Bakar (1995), *Metodologi Penyelidikan* (Edisi Ke-2), Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia, h. 68.

⁶⁰⁷ Isaac, Stephen & Michael, William B. (1981), *op.cit.*, h. 192-193.

kaji selidik tersebut dapatlah diringkaskan berdasarkan bahagian-bahagian seperti yang terdapat dalam jadual di bawah:

Jadual 5.1: Kategori Soalan Borang Kaji Selidik

Bahagian	Perkara	Jumlah Soalan
Bahagian A	Maklumat Demografik Responden	5 soalan
Bahagian B	B1: Kefahaman, Amalan & Kesan Solat	27 soalan
	B2: Kefahaman, Amalan & Kesan Nilai-Nilai Spiritual Terhadap Diri	20 soalan
Bahagian C	C1: Simptom Mental, Psikologi, Sosiologi Apabila Gelisah (<i>Anxiety</i>)	20 soalan
	C2: Simptom Fizikal Gelisah (<i>Anxiety</i>)	21 soalan
	C3: Tahap Pemikiran & Kebimbangan Tentang Gelisah (<i>Anxiety</i>)	13 soalan
	C4: Kesan Penyakit Gelisah (<i>Anxiety</i>) Kepada Remaja	8 soalan
Bahagian D	Solat, Nilai-Nilai Spiritual & Gelisah (<i>Anxiety</i>)	40 soalan

Sumber: Soalan Kaji Selidik 2008

Soalan-soalan kaji selidik seperti yang dinyatakan di atas mempunyai nilai kebolehpercayaan (*reliability*) yang tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahawa bagi instrumen kajian ini, nilai kebolehpercayaan alfa Cronbach ialah .885 seperti yang ditunjukkan dalam jadual di bawah:

Jadual 5.2: Statistik Kebolehpercayaan (*Reliability Statistics*)

Cronbach's Alpha	N of Items
.885	154

Sumber: Data SPSS 2008

Berikut pula merupakan persoalan-persoalan awal kajian yang akan dianalisis dalam bab kelima ini. Metode analisis yang digunakan dalam mencari jawapan bagi setiap persoalan tersebut dinyatakan dalam kurungan:

1. Bagaimanakah corak taburan kekerapan dan peratusan profil responden. (Analisis Deskriptif Frekuensi atau Kekerapan dan Peratusan)
2. Apakah mereka memahami solat fardu, solat sunat, hukum solat tersebut dan adakah ia dijadikan amalan seharian. (Analisis Deskriptif Frekuensi dan Peratusan)
3. Apakah kesan atau impak solat kepada kehidupan manusia umumnya dan responden khususnya. (Analisis Deskriptif Frekuensi dan Peratusan)
4. Bagaimanakah kefahaman, amalan dan kesan nilai-nilai spiritual terhadap diri responden. (Analisis Deskriptif Frekuensi dan Peratusan)
5. Bagaimanakah corak jawapan responden secara keseluruhan terhadap persoalan gelisah. (Analisis Deskriptif Frekuensi dan Peratusan)

5.2 PROFIL SBPI

5.2.1 SBPI Sabak Bernam (INTESABER)

Sekolah Berasrama Penuh Integrasi Sabak Bernam terletak lima kilometer dari pekan Parit Baru dalam daerah Sabak Bernam. Sekolah ini mula beroperasi pada 8 Julai 2002. Pada peringkat awal, sekolah ini diberi

nama Sekolah Menengah Kebangsaan Agama (SMKA) Sabak Bernam. Oleh itu, pengambilan pelajar sulung sekolah ini dikendalikan oleh Jabatan Pendidikan Negeri Selangor (JPNS / JAPIM). Pelajar-pelajar tersebut terdiri daripada anak-anak negeri Selangor. Kemudian, pengurusan sekolah ini diambil alih oleh Unit Sekolah Berasrama Penuh, Kementerian Pendidikan Malaysia. Selaras dengan perubahan pengurusan, sekolah ini bertukar nama kepada Sekolah Menengah Agama Persekutuan Sabak Bernam (SEMERBAK) dan kemudiannya bertukar kepada Sekolah Berasrama Penuh Integrasi Sabak Bernam (SBPI Sabak Bernam). Sekolah ini mempunyai moto ILMU, IMAN, ISTIQAMAH serta visi iaitu ‘mencapai standard kecemerlangan 100% A peperiksaan PMR dan gred purata 2.0 peperiksaan SPM menjelang tahun 2008’. Kini, sekolah ini terdiri daripada 57 orang guru, 15 orang staf sokongan dan 544 orang pelajar di bawah pimpinan En. Halim bin Mansor, pengetua SBPI Sabak Bernam⁶⁰⁸.

5.2.2 SBPI Rawang (SEPINTAR)

SBPI Rawang a.k.a SEPINTAR terletak di pinggiran bandar daerah Gombak, 14km daripada bandar Rawang. Sekolah ini telah ditubuhkan pada 16 Mac 2002 bersamaan 2 Muharram 1423 H. Pada peringkat awal, sekolah ini diberi nama SMKA Rawang. Setelah beroperasi hampir 6 bulan (10 Jun 2002 – 16 Disember 2002) dengan nama SMKA Rawang atau SMAP Rawang, sekolah ini bertukar menjadi SBPI Rawang pada 16 Disember 2002 bersama dengan 13 SBPI yang lain. Sekolah ini mempunyai visi ‘Sumber

⁶⁰⁸ SBPI Sabak Bernam, dalam <http://www.sbpisb.edu.my>, 3 Disember 2009.

Penjana Muslim Bestari’ dan misi iaitu ‘Mendidik, Melatih, Membimbing dan Memimpin Generasi Muslim Mukmin Yang Berilmu, Beriman, Beramal dan Berketerampilan, melalui proses pengajaran dan pembelajaran yang berkesan bagi melahirkan insan yang berkualiti, berkesedaran dan bertanggungjawab terhadap diri, sekolah, bangsa, agama dan negara’ di bawah pimpinan Hjh. Saadah bt. Othman, pengetua SBPI Rawang⁶⁰⁹.

5.2.3 SBPI Gombak (INTERGOM)

SBPI Gombak a.k.a. INTERGOM merupakan satu daripada 54 sekolah berasrama penuh yang diadministrasikan oleh Sektor Sekolah Berasrama Penuh di bawah Kementerian Pelajaran Malaysia. Sekolah ini terletak di Sungai Pusu, Gombak, beberapa kilometer sehaja daripada Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM). Sekolah ini mula beroperasi pada Disember 2002 dan setelah 4 tahun penubuhannya, pada tahun 2007, sekolah ini memiliki 601 orang pelajar dan 65 orang guru serta staf sokongan. Sekolah ini mempunyai moto BENAR, TEPAT, EFEKTIF dan kini, prospek sekolah ini semakin berkembang di bawah pimpinan Hjh. Sharifah Asmak bt. Syed Alwee selaku pengetua SBPI Gombak⁶¹⁰.

⁶⁰⁹ SBPI Rawang, dalam <http://www.sepintar.edu.my>, akses 3 Disember 2009.

⁶¹⁰ Wikipedia, the Free Encyclopedia, “Sekolah Berasrama Penuh Integrasi Gombak” dalam http://en.wikipedia.org/wiki/Sekolah_Berasrama_Penuh_Integrasi_Gombak, akses 3 Disember 2009.

5.3 PROFIL RESPONDEN

Dalam usaha mengkaji pemikiran dan pemahaman pelajar-pelajar di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi Selangor terhadap solat, nilai-nilai spiritual dan penyakit gelisah ini, terlebih dahulu analisis dilakukan terhadap profil responden bagi mengenalpasti latar belakang responden yang terlibat dalam kajian ini. Ini kerana profil responden seperti jantina, kawasan tempat tinggal, umur (tingkatan), pendapatan ibu bapa dan pendidikan agama amat penting dalam menentu serta membezakan corak pemikiran dan pemahaman mereka terhadap persoalan yang dikaji. Profil responden seperti jantina, kawasan tempat tinggal, umur (tingkatan), pendapatan ibu bapa dan pendidikan agama yang bertindak sebagai pembolehubah bebas akan dihubungkan dengan pembolehubah bersandar untuk melihat hubungan di antara pembolehubah-pembolehubah tersebut.

5.3.1 Jantina Responden

Berdasarkan Jadual 5.3 di bawah, sebanyak 46.7% responden yang terlibat dalam kajian ini adalah terdiri daripada responden lelaki manakala 53.0% yang lain adalah terdiri daripada responden perempuan. 0.3% atau 1 sahaja responden yang terlupa menyatakan jantinya dalam kajian ini. Walaupun begitu, secara umumnya komposisi jantina dalam kajian ini dapat dilihat hampir seimbang dari segi jumlahnya dengan perbezaan hanya 21 orang responden sahaja.

Jadual 5.3: Jantina Responden

Jantina	Peratus (%)	Kekerapan
Lelaki	46.7	156
Perempuan	53.0	177
Tidak Dinyatakan	0.3	1
Jumlah	100	334

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.3.2 Kawasan Tempat Tinggal

Dalam kajian ini, kawasan tempat tinggal responden dibahagikan kepada dua kategori sahaja iaitu kawasan bandar dan luar bandar. Hasil analisis ini menunjukkan bahawa responden yang tinggal di kawasan bandar hanyalah terdiri daripada 34.7% berbanding dengan responden yang tinggal di kawasan luar bandar yang mewakili hampir dua kali ganda responden di bandar iaitu 63.8% seperti yang dinyatakan dalam Jadual 5.4 di bawah:

Jadual 5.4: Kawasan Tempat Tinggal Responden

Kawasan Tinggal	Tempat	Peratus (%)	Kekerapan
Bandar		34.7	116
Luar Bandar		63.8	213
Tidak Dinyatakan		1.5	5
Jumlah		100	334

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.3.3 Umur (Tingkatan) Responden

Bagi mendapatkan ketepatan dan jawapan yang memuaskan, responden yang dipilih untuk kajian ini terdiri daripada pelbagai lingkungan umur seperti berikut:

Jadual 5.5: Umur (Tingkatan) Responden

Umur (Tingkatan)	Peratus (%)	Kekerapan
Satu	29.6	99
Dua	38.9	130
Tiga	-	-
Empat	17.7	59
Lima	13.2	44
Tidak Dinyatakan	0.6	2
Jumlah	100	334

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Dalam kajian ini, umur responden dibahagikan kepada lima kategori. Data dalam jadual 5.5 di atas menunjukkan bahawa kajian ini melibatkan responden daripada pelbagai peringkat umur (tingkatan) walaupun pelajar-pelajar tingkatan 3 tidak terdapat sebarang data akibat menghormati arahan pihak sekolah dan terdapat program yang melibatkan mereka untuk tidak dapat terlibat dalam kajian ini. Majoriti responden didapati berada dalam kategori tingkatan 2 iaitu sebanyak 38.9%. Golongan umur responden kedua terbanyak ialah tingkatan 1 iaitu sebanyak 29.6% diikuti oleh tingkatan 4 iaitu sebanyak 17.7% dan tingkatan 5 iaitu sebanyak 13.2%. Jumlah pelajar tingkatan 5 tidak ramai kerana menghormati arahan pihak sekolah yang

membataskan pelajar-pelajar tingkatan 3 dan 5 untuk terlibat dalam kajian ini.

5.3.4 Pendapatan Bulanan Ibu Bapa

Peratusan dan kekerapan pendapatan bulanan ibu bapa responden dalam kajian ini adalah seperti berikut:

Jadual 5.6: Pendapatan Bulanan Ibu Bapa Responden

Pendapatan Bulanan	Peratus (%)	Kekerapan
Lebih Daripada RM1501	64.1	214
Di Antara RM1001-1500	15.3	51
Di Antara RM501-1000	11.7	39
Kurang Daripada RM500	8.4	28
Tidak Dinyatakan	0.6	2
Jumlah	100	334

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Majoriti ibu bapa responden adalah terdiri daripada mereka yang memiliki pendapatan lebih daripada RM1501 iaitu sebanyak 64.1% dan hanya 45.4% yang memiliki pendapatan di antara kurang daripada RM500 hingga RM1500 iaitu 15.3% untuk ibu bapa responden yang memiliki pendapatan di antara RM1001-1500, 11.7% untuk di antara RM501-1000 dan 8.4% sahaja bagi mereka yang memiliki pendapatan kurang daripada RM500. Analisis ini menunjukkan terdapat kepelbagaian bidang pekerjaan dan pendapatan bulanan ibu bapa responden yang terlibat dalam kajian ini.

5.3.5 Pendidikan Awal Agama

Berdasarkan jadual 5.7 di bawah, hampir keseluruhan responden iaitu 93.7% pernah mengikuti kelas agama atau kelas Fardhu 'Ain ketika di sekolah rendah sebelum meneruskan pendidikan agama mereka di SBPI ini. 4.5% iaitu 15 orang responden sahaja yang tidak mengikuti kelas-kelas agama ini di peringkat awal dan 1.8% iaitu 6 orang responden yang tidak mengetahui sama ada mereka mengikuti kelas Fardhu 'Ain semasa di sekolah rendah ataupun tidak. Analisis ini menunjukkan bahawa ibu bapa sentiasa menitikberatkan pendidikan agama kepada responden sejak awal lagi iaitu dengan menghantar mereka ke kelas-kelas agama dan kelas Fardhu 'Ain bagi menampung sebarang kekurangan didikan agama yang wujud di rumah.

Jadual 5.7: Pendidikan Awal Agama

Pendidikan Awal Agama	Peratus (%)	Kekerapan
Ya	93.7	313
Tidak	4.5	15
Tidak Dinyatakan	1.8	6
Jumlah	100	334

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.4 KEFAHAMAN RESPONDEN TERHADAP SOLAT

Berikut pula merupakan analisis bagi kefahaman responden terhadap solat di sepanjang kehidupan mereka:

5.4.1 Kali Pertama Mendirikan Solat

Berdasarkan jadual 5.8 yang dipaparkan di bawah, didapati majoriti responden mula mendirikan solat sejak berumur 10 tahun dan ke bawah iaitu sebanyak 95.5% atau N=319. Hanya segelintir sahaja responden iaitu seramai 14 orang responden atau 4.2% yang agak lewat mempelajari dan menunaikan solat iaitu pada umur 11 hingga 15 tahun yang merupakan kewajipan utama bagi umat Islam dan tiada responden yang mula mempelajari dan menunaikan solat pada umur 16 tahun dan ke atas walaupun terdapat seorang responden iaitu 0.3% yang tidak mengetahui bilakah dia mula mempelajari dan menunaikan solat dalam kajian ini. Secara ringkasnya, solat amat dititikberatkan dalam Islam sebagaimana Rasulullah s.a.w. bersabda:⁶¹¹

مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَأَضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَ هُمْ
أَبْنَاءُ عَشْرِ سِنِينَ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ.

Maksud: “Perintahkanlah anak-anak kalian untuk mengerjakan solat jika mereka telah mencapai usia 7 tahun. Pukullah mereka kerana meninggalkannya, jika mereka telah mencapai usia 10 tahun, dan pisahkanlah mereka dari tempat tidur.”

⁶¹¹ Abī Dāwūd (2000), “Sunan Abī Dāwūd”, Kitāb al-Ṣalāh”, “Bāb Matā Yu’mar al-Ghulām bi al-Ṣalāh” dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām, h. 1259 (Hadith no. 495).

Jadual 5.8: Kali Pertama Mendirikan Solat

	Kekerapan	Peratus (%)
Kurang Daripada 7 Tahun	161	48.2
8 Tahun – 10 Tahun	158	47.3
11 Tahun – 15 Tahun	14	4.2
16 Tahun Ke Atas	-	-
Tidak Dinyatakan	1	0.3
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Pendidikan awal tentang solat ini juga menunjukkan bahawa solat adalah satu bukti perhambaan manusia kepada Allah. Ini jelas ditunjukkan dalam jadual 5.9 di bawah di mana hampir kesemua responden iaitu sebanyak 97.6% atau N=326 yang menyetujui pandangan ini. Analisis ini turut menzahirkan bahawa konsep sebenar yang lahir adalah bukan secara paksaan tetapi atas dasar betapa kerdil dan hinanya manusia apabila berhadapan dengan Allah S.W.T.⁶¹² Rasulullah s.a.w. bersabda:

إِنَّ الرَّجُلَ إِذَا قَامَ يُصَلِّيَ أَقْبَلَ اللَّهُ عَلَيْهِ بِوَجْهِهِ، حَتَّى يَنْقَلِبَ أَوْ يُحْدِثَ
حَدَّثَ سَوْءًا.

Maksud: “Sesungguhnya seorang lelaki itu apabila dia memasuki ke dalam solatnya, maka Allah S.W.T. pun berhadap kepadanya dengan MukaNya, maka Dia tidaklah berpaling daripadanya sehingga lelaki itu berpaling daripadanya atau sehingga hatinya bercakap (memikir dan mengkhayalkan) keburukan.”⁶¹³

⁶¹² Al-Kh̄in, Muṣṭafā, Al-Bughā, Muṣṭafā, *et.al.*, (2003), *al-Fiqh al-Manhājī ‘alā Madhāhib al-Imām al-Shāfi’ī*, Jil.1, Damsyiq: Dār al-Qalam, h. 99.

⁶¹³ Ibn Mājah (2000), “Sunan Ibn Mājah”, “Abwāb al-Ṣalāh”, “Bāb al-Muṣallī Yatanakhkham” dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām, h. 2537 (Hadith no. 1023).

Jadual 5.9: Solat Bukti Perhambaan Manusia Kepada Allah

	Kekerapan	Peratus (%)
Ya	326	97.6
Tidak	2	0.6
Tidak Dinyatakan	6	1.8
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.4.2 Kewajipan Mendirikan Solat

Majoriti responden memahami tujuan sebenar mereka mendirikan solat di mana sebanyak 96.7% atau N=323 memilih jawapan mentaati perintah Allah S.W.T. Hal ini bersesuaian dengan firman Allah di dalam surah al-An‘ām (6): 162 yang bermaksud, “Sesungguhnya solatku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”. Walaupun begitu, terdapat minoriti responden iaitu 3.0% atau N=10 yang masih tidak dapat memahami mengapakah mereka diwajibkan mendirikan solat sama ada mereka memilih perintah ibu bapa ataupun mereka menunaikannya berdasarkan suasana persekitaran. Ini bukan sahaja melibatkan pelajar tingkatan 1 dan 2 tetapi ia turut meliputi pelajar-pelajar tingkatan 4 dan 5. Walaupun begitu, terdapat seorang responden yang tidak menjawab persoalan ini dan seorang lagi responden yang menjawab soalan “kenapa anda mendirikan solat?” tetapi tidak menyatakan di tingkatan berapakah dia berada sekarang sebagaimana yang dipaparkan dalam Jadual 5.11 di bawah.

Jadual 5.10: Kewajipan Mendirikan Solat

	Kekerapan	Peratus (%)
Mentaati Perintah Allah S.W.T.	323	96.7
Perintah Ibu Bapa	8	2.4
Suasana Persekitaran	2	0.6
Tidak Dinyatakan	1	0.3
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Jadual 5.11: Tujuan Mendirikan Solat Mengikut Tingkatan

		Kenapa Anda Mendirikan Solat?			Jumlah
		Mentaati Perintah Allah S.W.T.	Perintah Ibu Bapa	Suasana Persekitaran	
Anda Sekarang Di Dalam Tingkatan Berapa? (Tidak Dinyatakan Tingkatan = 2 responden)	Satu	96	3	0	99
	Dua	125	4	1	130
	Tiga	-	-	-	-
	Empat	58	1	0	59
	Lima	43	0	1	44
	Tidak Dinyatakan	1	1		2
Jumlah					334

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.4.3 Hukum Solat Fardu dan Solat Sunat

Setiap responden mengetahui hukum solat fardhu yang diwajibkan ke atas mereka seperti yang tertera pada Jadual 5.12 di bawah. Berdasarkan Jadual 5.13 pula, majoriti daripada responden juga mengetahui hukum solat sunat iaitu sunat muakkad iaitu seramai 288 orang responden (86.2%). 3.6%

atau N=12 memilih hukum solat sunat adalah fardhu 'ain dan 8.4% atau N=28 memilih hukumnya adalah fardu kifayah manakala 1.8% atau N=6 tidak menyatakan hukum solat sunat seperti yang dikehendaki oleh pengkaji.

Jadual 5.12: Hukum Solat Fardu

	Kekerapan	Peratus (%)
Wajib	334	100
Sunat	-	-
Harus	-	-
Tidak Tahu	-	-
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Jadual 5.13: Hukum Solat Sunat

	Kekerapan	Peratus (%)
Fardu 'Ain	12	3.6
Fardu Kifayah	28	8.4
Sunat Muakkad	288	86.2
Makruh	-	-
Tidak Dinyatakan	6	1.8
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Analisis yang dilakukan dan dipaparkan dalam Jadual 5.14 menunjukkan segelintir pelajar harus membaca dan memahami kembali tentang hukum solat sunat ini agar mereka tidak salah faham dan

menganggapnya sebagai suatu yang wajib seperti fardu ‘ain dan fardu kifayah ini.

Jadual 5.14: Pecahan Hukum Solat Sunat Mengikut Tingkatan

		Apakah Hukum Solat Sunat?				Jumlah
		Fardu ‘Ain	Fardu Kifayah	Sunat Muakkad	Makruh	
Anda Sekarang Di Dalam Tingkatan Berapa? (Tidak Dinyatakan Tingkatan = 2 responden)	Satu	4	12	82	-	98
	Dua	7	10	109	-	126
	Tiga	-	-	-	-	-
	Empat	0	1	57	-	58
	Lima	1	5	38	-	44
	Tidak Dinyatakan			Termasuk 2 responden yang tidak menyatakan tingkatan.		6
Jumlah						334

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.4.4 Tindakan Responden Apabila Tertinggal Solat

Berdasarkan Jadual 5.15 di bawah, majoriti responden iaitu sebanyak 65.3% atau N=218 mengetahui bentuk tindakan yang perlu dilakukan apabila tertinggal solat sama ada secara sengaja ataupun tidak sengaja dengan mengqada’ solat tersebut. Walau bagaimanapun, 15% atau N=50 masih melengah-lengahkan mengqada’ solat apabila solatnya tertinggal. Ini merupakan peringatan kepada manusia umumnya agar tidak memandang mudah atau remeh akan ibadat solat ini kerana Allah S.W.T. amat murka kepada mereka yang lalai dalam mengerjakan ibadat solat iaitu ibadat yang

paling tinggi dan mulia antara bermacam-macam ibadat dalam Islam ini. Walaupun begitu, masih terdapat segelintir responden iaitu sebanyak 18.6% atau N=62 dan 1.2% atau N=4 yang perlu dididik dan diberi perhatian kerana mereka terus melupakan qada' solat apabila tertinggal salah satu daripada solat 5 waktu tersebut. Hal ini harus ditekankan oleh ibu bapa mahupun guru agar mereka ini tidak tergolong dalam mereka yang mendapat kecelakaan daripada Allah S.W.T. di akhirat kelak.

Jadual 5.15: Tindakan Apabila Tertinggal Solat

	Kekerapan	Peratus (%)
Segera Mengqada' Solat	218	65.3
Melengah-lengahkan Qada' Solat	50	15
Terus Melupakannya	62	18.6
Tidak Dinyatakan	4	1.2
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.4.5 Kesan / Impak Solat Kepada Kehidupan Manusia

Berdasarkan Jadual 5.16, hampir kesemua responden iaitu sebanyak 98.8% atau N=330 bersetuju bahawa solat mempunyai kesan atau impak yang besar kepada **aspek kerohanian** manusia. Pola jawapan sebegini sesuai dengan solat itu sendiri yang mempunyai pelbagai rahsia ataupun keistimewaan bagi mereka yang mengerjakannya kerana Allah S.W.T.

Jadual 5.16: Kesan Solat Kepada Aspek Kerohanian

	Kekerapan	Peratus (%)
Ya	330	98.8
Tidak	2	0.6
Tidak Dinyatakan	2	0.6
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Berikut merupakan jadual ringkasan bagi kesan-kesan solat kepada aspek kerohanian manusia.

Jadual 5.17: Kesan-Kesan Solat Kepada Aspek Kerohanian Manusia

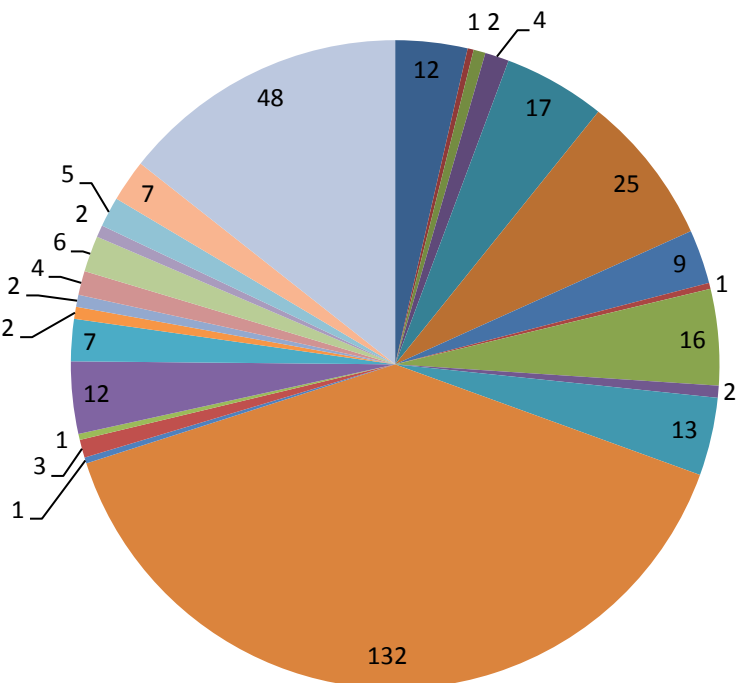
Kesan-Kesan Solat	Kekerapan	Peratus
Tidak Dinyatakan	48	14.4
Kehidupan Menjadi Tenang, Lebih Diberkati Oleh Allah Dan Berakhlak Mulia	12	3.6
Keluarga Lebih Bahagia Dan Allah Memberi Rezeki Dan Kebahagiaan	1	.3
Medium Untuk Meluahkan Perasaan Kepada Allah	2	.6
Melatih Diri Meningkatkan Ketakwaan Kepada Allah Dan Mengawal Emosi	4	1.2
Memantapkan Aqidah Dan Iman	17	5.1
Membentuk Disiplin Diri, Baik, Cemerlang, Lebih Berhati-Hati Dalam Tingkah Laku Dan Kuat Berusaha	25	7.5
Memberi Kesedaran Bahawa Ia Wajib Ditunaikan, Kelapangan Dan Keinsafan Dalam Diri	9	2.7

Memberi Ketenangan, Yakin Dengan Qada' Dan Qadar Allah Dan Membentuk Sifat Ikhlas	1	.3
Mencegah Daripada Melakukan Perkara Yang Keji Dan Mungkar	16	4.8
Mendapat Penghormatan Daripada Allah S.W.T.	2	.6
Mendidik Diri Mendekatkan Diri Kepada Allah Dan Merasa Lebih Tenang Serta Sabar	13	3.9
Menenangkan Fikiran, Hati Dan Jiwa Serta Sentiasa Mengingati Dan Mendekatkan Diri Kepada Allah	132	39.5
Menenangkan Hati, Pemikiran Sentiasa Fokus Dan Tidak Mudah Terpengaruh Dengan Anasir Yang Melalaikan	1	.3
Menguatkan Iman Dan Memperbaiki Akhlak Serta Sentiasa Ingat Akan Allah	3	.9
Menyihatkan Tubuh Badan	1	.3
Merasa Diri Diperhatikan Allah, Rasa Rendah Diri Serta Rasa Bersalah Dan Berdosa Melanggar Perintah Allah	12	3.6
Merasa Lebih Tenang Dalam Melakukan Aktiviti Dan Terasa Beban Yang Ditanggung Menjadi Ringan	7	2.1
Merasa Lebih Tenang Dan Merasa Ada Pengisian Dalam Rohani	2	.6
Merasa Lebih Tenang, Lebih Bersemangat Dan Hilang Perasaan Marah, Sedih Terhadap Seseorang	2	.6
Merasa Lebih Tenang, Mudah Memahami Ilmu Yang Dipelajari Dan Terasa Keinsafan Dalam Diri	4	1.2

Merasa Tenang, Bahagia, Bersyukur, Diredhai Dan Mendapat Pertolongan Allah Serta Bertambah Iman	6	1.8
Merasa Tenang, Lebih Berdisiplin Dan Boleh Mengurus Masa	2	.6
Pahala Solat Adalah Makanan Kerohanian Sebagai Bekalan Di Hari Kiamat	5	1.5
Tanpa Solat Yang Sempurna, Semua Pergerakan Serba Tidak Kena; Solat Terjaga, Segalanya Akan Terjaga	7	2.1
JUMLAH	334	100.0

Carta 5.1: Kesan Solat Kepada Aspek Kerohanian

- Kehidupan Menjadi Tenang, Lebih Diberkati Oleh Allah Dan Berakhlak Mulia [12] (3.6%)
- Keluarga Lebih Bahagia Dan Allah Memberi Rezeki Dan Kebahagiaan [1] (0.3%)
- Medium Untuk Meluahkan Perasaan Kepada Allah [2] (0.6%)
- Melatih Diri Meningkatkan Ketakwaannya Kepada Allah Dan Mengawal Emosi [4] (1.2%)
- Memantapkan Aqidah Dan Iman [17] (5.1%)
- Membentuk Disiplin Diri, Baik, Cemerlang, Lebih Berhati-Hati Dalam Tingkah Laku Dan Kuat Berusaha [25] (7.5%)
- Memberi Kesedaran Bahawa Ia Wajib Ditunaikan, Kelapangan Dan Keinsafan Dalam Diri [9] (2.7%)
- Memberi Ketenangan, Yakin Dengan Qada' Dan Qadar Allah Dan Membentuk Sifat Ikhlas [1] (0.3%)
- Mencegah Daripada Melakukan Perkara Yang Keji Dan Mungkar [16] (4.8%)
- Mendapat Penghormatan Daripada Allah S.W.T. [2] (0.6%)
- Mendidik Diri Mendekatkan Diri Kepada Allah Dan Merasa Lebih Tenang Serta Sabar [13] (3.9%)
- Menenangkan Fikiran, Hati Dan Jiwa Serta Sentiasa Mengingati Dan Mendekatkan Diri Kepada Allah [132] (39.5%)
- Menenangkan Hati, Pemikiran Sentiasa Fokus Dan Tidak Mudah Terpengaruh Dengan Anasir Yang Melalaikan [1] (0.3%)
- Menguatkan Iman Dan Memperbaiki Akhlak Serta Sentiasa Ingat Akan Allah [3] (0.9%)
- Menyihatkan Tubuh Badan [1] (0.3%)
- Merasa Diri Diperhatikan Allah, Rasa Rendah Diri Serta Rasa Bersalah Dan Berdosa Melanggar Perintah Allah [12] (3.6%)
- Merasa Lebih Tenang Dalam Melakukan Aktiviti Dan Terasa Beban Yang Ditanggung Menjadi Ringan [7] (2.1%)
- Merasa Lebih Tenang Dan Merasa Ada Pengisian Dalam Rohani [2] (0.6%)
- Merasa Lebih Tenang, Lebih Bersemangat Dan Hilang Perasaan Marah, Sedih Terhadap Seseorang [2] (0.6%)
- Merasa Lebih Tenang, Mudah Memahami Ilmu Yang Dipelajari Dan Terasa Keinsafan Dalam Diri [4] (1.2%)
- Merasa Tenang, Bahagia, Bersyukur, Diredhai Dan Mendapat Pertolongan Allah Serta Bertambah Iman [6] (1.8%)
- Merasa Tenang, Lebih Berdisiplin Dan Boleh Mengurus Masa [2] (0.6%)
- Pahala Solat Adalah Makanan Kerohanian Sebagai Bekalan Di Hari Kiamat [5] (1.5%)
- Tanpa Solat Yang Sempurna, Semua Pergerakan Serba Tidak Kena; Solat Terjaga, Segalanya Akan Terjaga [7] (2.1%)
- Tidak Dinyatakan (Missing) [48] (14.4%)



Sumber: Data Kaji Selidik 2008

Secara keseluruhannya berdasarkan Jadual 5.17 atau Carta 5.1 di atas, responden telah mengemukakan 25 item sebagai kesan solat kepada aspek kerohanian manusia. Bagi soalan ini, jawapan adalah berbentuk subjektif dan tiada pilihan jawapan yang perlu ditanda atau dipilih oleh responden. Untuk memudahkan penyelidik mengklasifikasikan jawapan responden kepada beberapa kesan tertentu, setiap jawapan yang dikemukakan oleh responden adalah dikira sebagai satu jawapan sahaja. Setiap jawapan yang dikemukakan oleh responden akan dicari titik persamaan oleh penyelidik untuk mengelakkan beberapa perkara iaitu, i) kesan yang sama tetapi ayat berlainan; ii) jawapan yang agak panjang tetapi kesan hanyalah beberapa patah perkataan sahaja; dan iii) pengulangan.

Oleh itu, secara majoriti, antara kesan solat kepada aspek kerohanian manusia ialah **menenangkan fikiran, hati dan jiwa serta sentiasa mengingati dan mendekatkan diri kepada Allah** iaitu sebanyak 39.5% atau N=132. Selain itu, beberapa kesan besar yang lain menurut responden ialah solat mampu **membentuk disiplin diri, baik, cemerlang, lebih berhati-hati dalam bertingkah laku dan kuat berusaha** iaitu sebanyak 7.5% atau N=25, **memantapkan aqidah dan Iman** dengan 5.1% atau N=17, **mencegah daripada melakukan perkara yang keji dan mungkar** dengan 4.8% atau N=16, **mendidik diri mendekatkan diri kepada Allah dan merasa lebih tenang serta sabar** dengan 3.9% atau N=13 dan pelbagai lagi. Firman Allah S.W.T.:

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ



Maksud: “Bacalah serta ikutlah (wahai Muhammad) akan apa yang diwahyukan kepadamu dari Al-Quran, dan dirikanlah solat (dengan tekun). Sesungguhnya **solat itu mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar** dan sesungguhnya **mengingati Allah** adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain) dan (ingatlah) Allah mengetahui akan apa yang kamu kerjakan”.

(Al-‘Ankabūt (29): 45)

Responden juga mengakui bahawa solat mampu memberi kesan atau impak yang baik kepada kesihatan manusia dan dapat mengubah diri seseorang menjadi lebih tenang, berdisiplin dan berakhlak mulia berdasarkan Jadual 5.18 dan 5.19 di bawah. Walaupun begitu, masih terdapat segelintir responden yang kurang jelas akan keistimewaan solat terutamanya kepada kesihatan manusia di mana solat bukan sahaja melatih rohani manusia tetapi solat juga memberi kesihatan fizikal yang baik kepada mereka. Rasulullah s.a.w. bersabda:

فَمُفَصَّلٌ، فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً.

Maksud: “Bangunlah, maka bersolatlah kerana sesungguhnya solat itu penyembuh.”⁶¹⁴

⁶¹⁴ Ibn Mājah (2000), “Sunan Ibn Mājah”, “Abwāb al-Ṭibb”, “Bāb al-Ṣalāh Shifā” dalam Ṣaleḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām, h. 2685 (Hadith no. 3458).

Jadual 5.18: Kesan Solat Kepada Kesihatan Manusia

	Kekerapan	Peratus (%)
Ya	287	85.9
Tidak	42	12.6
Tidak Dinyatakan	5	1.5
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

**Jadual 5.19: Kesan Solat Kepada Tingkah Laku Manusia
(Lebih Tenang, Berdisiplin & Berakhlak Mulia)**

	Kekerapan	Peratus (%)
Setuju	319	95.5
Tidak Setuju	1	0.3
Kurang Setuju	11	3.3
Tidak Dinyatakan	3	0.9
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.4.6 Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat

Soalan-soalan tentang solat telah dipilih untuk melihat kefahaman responden terhadapnya. Ini kerana soalan-soalan mengenai solat dalam Bahagian B1 tidak semuanya berbentuk kefahaman. Lapan soalan telah dipilih iaitu soalan 1, 3, 6, 14, 20, 25, 26 dan 27 dan kesemua soalan ini telah dikodkan untuk mengelakkan respons yang berat sebelah. Kemudian, tahap kefahaman responden terhadap solat dikategorikan kepada empat tahap iaitu

rendah, sederhana, tinggi dan sangat tinggi berdasarkan kepada selang kelas masing-masing. Oleh kerana julat skor bagi soalan-soalan ini bermula dari 10 hingga 16, maka selang kelas tahap kefahaman responden terhadap solat dapat dibahagikan seperti berikut:

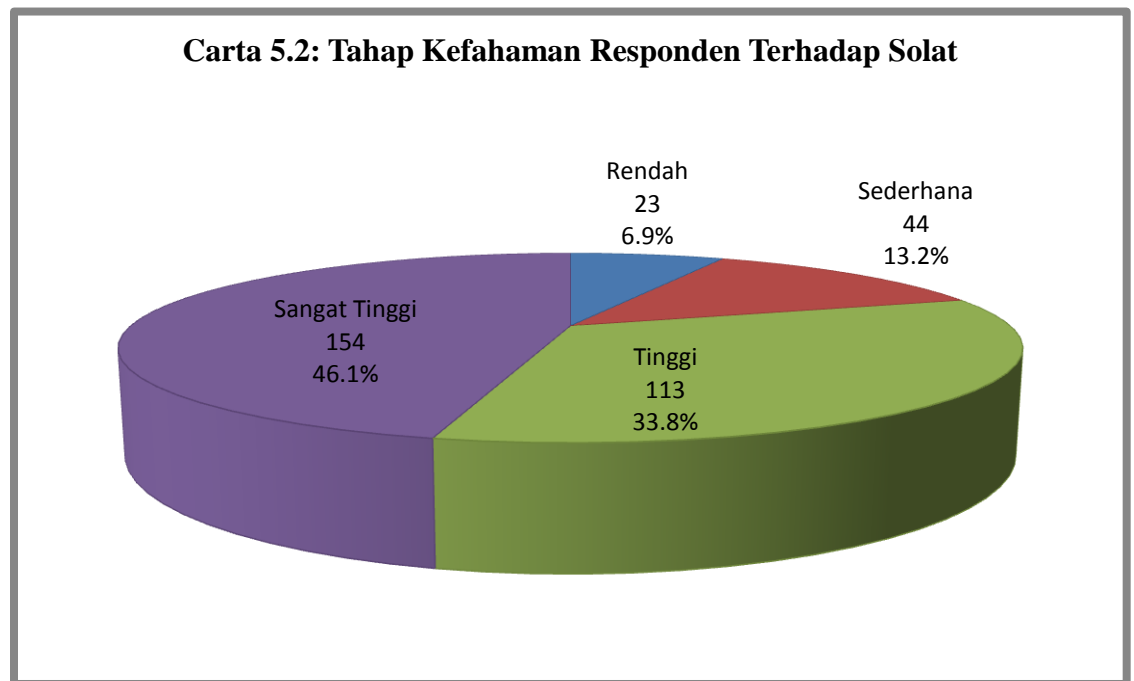
Sangat Tinggi	= skor 16 & 17
Tinggi	= skor 14 & 15
Sederhana	= skor 12 & 13
Rendah	= skor 10 & 11

Jadual 5.20 di bawah menunjukkan analisis skor yang telah dikategorikan kepada empat tahap iaitu sangat tinggi, tinggi, sederhana dan rendah. Didapati bahawa majoriti besar tahap kefahaman responden terhadap solat berada pada tahap sangat tinggi dan tinggi. Bilangan responden yang berada pada tahap tinggi ialah N=113 atau 33.8% dan sangat tinggi adalah N=154 atau 46.1%. Manakala hanya 13.2% atau N=44 berada di tahap sederhana dan 6.9% atau N=23 sahaja yang berada di tahap rendah. Walaupun begitu, penekanan harus lebih diberikan kepada mereka yang di tahap rendah ini agar mereka tahu mengapa mereka mendirikan solat, apakah yang mereka harus lakukan apabila tertinggal solat, hukum-hukum solat sunat dan faedah-faedah solat kepada aspek kerohanian, kesihatan dan akhlak mereka. Ibu bapa haruslah memainkan peranan mendidik mereka sejak awal lagi agar mereka tidak mensia-siakan solat yang merupakan ibadat paling mulia di sisi Allah S.W.T. ini.

Jadual 5.20: Kefahaman Responden Terhadap Solat

	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	23	6.9
Sederhana	44	13.2
Tinggi	113	33.8
Sangat Tinggi	154	46.1
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008



Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.5 KEFAHAMAN RESPONDEN TERHADAP NILAI-NILAI SPIRITUAL

Berikut merupakan jadual ringkasan terhadap kefahaman, amalan dan kesan nilai-nilai spiritual terhadap diri responden khususnya dan manusia umumnya.

Jadual 5.21: Kefahaman Responden Terhadap Nilai-Nilai Spiritual

Bil.	Item	Sangat Selalu	Selalu	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya takut untuk melakukan perkara-perkara yang diharamkan Allah S.W.T.	102 (30.5%)	189 (56.6%)	38 (11.4%)	2 (0.6%)
2.	Saya dapat merasai ketenangan apabila melihat tanda-tanda kebesaran Allah S.W.T. di langit	174 (52.1%)	138 (41.3%)	20 (6.0%)	-
3.	Saya gelisah jika terlalai dari mengingati Allah S.W.T.	93 (27.8%)	180 (53.9%)	19 (5.7%)	-
4.	Saya bimbang sekiranya terdapat dosa-dosa besar yang saya lakukan	204 (61.1%)	108 (32.3%)	19 (5.7%)	-
5.	Saya memperuntukkan masa untuk berzikir kepada Allah S.W.T.	20 (6.0%)	143 (42.8%)	167 (50.0%)	2 (0.6%)
6.	Saya membetulkan niat kepada Allah S.W.T. sebelum melakukan sesuatu perkara	34 (10.2%)	162 (48.5%)	129 (38.6%)	2 (0.6%)
7.	Saya berdoa agar dijauhi daripada penyakit-penyakit rohani yang boleh menggugat iman saya	132 (39.5%)	161 (48.2%)	38 (11.4%)	1 (0.3%)

8.	Saya merenung kembali apa yang telah saya lakukan sebelum tidur	41 (12.3%)	66 (19.8%)	208 (62.3%)	17 (5.1%)
9.	Saya tidak membuat persediaan untuk menghadapi peperiksaan sebaliknya hanya bertawakkal semata-mata	6 (1.8%)	34 (10.2%)	151 (45.2%)	140 (41.9%)
10.	Saya bersabar apabila sesuatu kesusahan menimpa diri saya	51 (15.3%)	199 (59.6%)	78 (23.4%)	4 (1.2%)
11.	Saya seronok dapat membalas dendam terhadap orang-orang yang menzalimi saya	9 (2.7%)	35 (10.5%)	190 (56.9%)	98 (29.3%)
12.	Saya merasa puas jika dapat mencari kelemahan orang lain	2 (0.6%)	39 (11.7%)	201 (60.2)	88 (26.3%)
13.	Saya marah apabila kesalahan saya ditegur oleh ibu bapa	2 (0.6%)	21 (6.3%)	181 (54.2%)	128 (38.3%)
14.	Saya malu untuk menegur rakan yang melanggar perintah Allah S.W.T.	11 (3.3%)	85 (25.4%)	174 (52.1%)	61 (18.3%)
15.	Saya tidak berani menegur rakan saya yang gemar meniru di dalam kelas	15 (4.5%)	75 (22.5%)	166 (49.7%)	76 (22.8%)
16.	Saya segera meminta ampun jika ibu bapa berkecil hati dengan sikap saya	93 (27.8%)	118 (35.3%)	107 (32.0%)	13 (3.9%)
17.	Saya rasa gelisah jika belum meminta maaf apabila berselisih faham dengan rakan	123 (36.8%)	145 (43.4%)	61 (18.3%)	4 (1.2%)
18.	Saya hanya bertawakkal tanpa berusaha apabila menghadapi peperiksaan	5 (1.5%)	22 (6.6%)	134 (40.1%)	172 (51.5%)

19.	Saya selalu terburu-buru dalam membuat keputusan	20 (6.0%)	104 (31.1%)	182 (54.5%)	27 (8.1%)
20.	Saya berdoa kepada Allah S.W.T. apabila mendapat sesuatu yang dihajati	169 (50.6%)	147 (44.0%)	16 (4.8%)	-

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Pada bahagian ini, responden diminta menanda satu sahaja jawapan bagi setiap item yang dikemukakan dengan menggunakan 4 kategori skala likert sama ada ‘sangat selalu’, ‘selalu’, ‘jarang’ ataupun ‘tidak pernah’. Secara keseluruhannya, bagi 20 item yang dikemukakan dalam mengenalpasti kefahaman responden mengenai nilai-nilai spiritual ini, majoriti responden memahami nilai-nilai yang perlu ada di dalam diri mereka untuk membentuk generasi yang baik dan cemerlang. Nilai-nilai sabar, tenang (*sakīnah*), zikir, tawakal dan doa yang dipaparkan antara 20 item di atas jelas difahami dan dilakukan dalam kehidupan seharian mereka. Nilai **sabar** yang dikemukakan dalam item 10 “saya bersabar apabila sesuatu kesusahan menimpa saya” menghasilkan jawapan ‘sangat selalu’ dan ‘selalu’ sebanyak 74.9% atau N=250. Nilai *sakīnah* (tenang), zikir dan doa turut mempunyai skala yang sama iaitu dapat dilihat dalam item 2 (93.4%, N=312), item 3 (81.7%, N=273), item 7 (87.7%, N=293) dan item 20 (94.6%, N=316).

Item-item lain turut menepati pilihan jawapan yang dikehendaki oleh penyelidik. Walaupun begitu, terdapat dua item yang harus dilihat kembali oleh pelajar-pelajar ataupun remaja-remaja iaitu item 5 (saya memperuntukkan masa untuk berzikir kepada Allah S.W.T.) dan item 8 (saya merenung kembali apa yang telah saya lakukan sebelum tidur) mempunyai skala 'jarang'+ 'tidak pernah' lebih tinggi daripada skala 'sangat selalu'+ 'selalu' di mana item 5 dengan (50.6%, N=169 > 48.8%, N=143) dan item 8 dengan (67.4%, N=225 > 32.1%, N=107). Nilai-nilai zikir dan muhasabah ini haruslah ditekankan sebagai peringatan dan penilaian terhadap diri mereka sendiri untuk melihat kekuatan dan kelemahan yang perlu diperbaiki sebagai pengajaran di masa akan datang.

5.5.1 Tahap Kefahaman Responden Terhadap Nilai-Nilai Spiritual

Terdapat 20 item yang dikemukakan oleh pengkaji tentang nilai-nilai spiritual dalam Bahagian B2, borang kaji selidik. Format jawapan bagi bahagian ini mempunyai lima kategori skala Likert yang terdiri daripada: (0) Sangat Selalu, (1) Selalu, (2) Jarang dan (3) Tidak Pernah. Sebahagian item (item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 16, 17, dan 20) disoal secara positif dan skornya adalah terbalik untuk mengurangkan respons yang berat sebelah.

Setelah proses pengekodan semula dilakukan kepada soalan-soalan positif tersebut, tahap kefahaman responden terhadap nilai-nilai spiritual dikategorikan kepada tiga tahap iaitu rendah, sederhana dan tinggi

berdasarkan kepada selang kelas tahap (julat tahap) masing-masing. Pengiraan pembahagian kelas tersebut adalah seperti berikut:

Markah tertinggi	= 60 markah
Markah terendah	= 0 markah
Julat	= Markah tertinggi – markah terendah
	= 60 – 0
	= 60
Selang Kelas	= 60/3
	= 20

Maka, tahap kefahaman responden terhadap nilai-nilai spiritual adalah mengikut perolehan skor seperti berikut:

Tinggi	= skor 40 – 60
Sederhana	= skor 21 - 40
Rendah	= skor 0 – 20

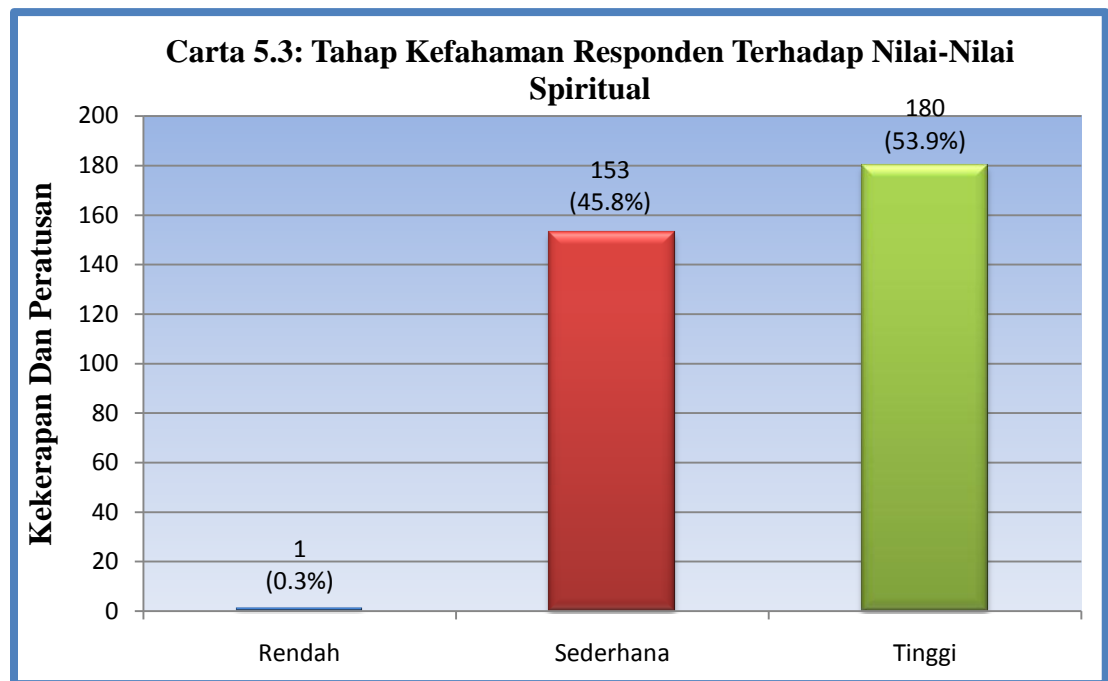
Jadual 5.22 di bawah menunjukkan analisis skor yang telah dikategorikan kepada tiga tahap iaitu tinggi, sederhana dan rendah. Didapati bahawa majoriti besar tahap kefahaman responden terhadap nilai-nilai spiritual adalah berada di tahap tinggi iaitu sebanyak 53.9% atau N=180, manakala 45.8% (N=153) berada di tahap sederhana dan hanya 0.3% (N=1) berada di tahap rendah. Carta 5.2 menjelaskan lagi gambaran dapatan kajian

bagi peratusan dan kekerapan tahap pemahaman responden terhadap nilai-nilai spiritual.

Jadual 5.22: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Nilai-Nilai Spiritual

	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	1	0.3
Sederhana	153	45.8
Tinggi	180	53.9
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008



Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.6 SIMPTOM-SIMPTOM PENYAKIT GELISAH

Berikut merupakan jadual kekerapan dan peratusan jawapan responden terhadap simptom-simptom penyakit gelisah dalam Bahagian C, Borang Kaji Selidik:

Jadual 5.23: Simptom Mental, Psikologi, Sosiologi Apabila Gelisah

Bil.	Simptom-Simptom	Sangat Selalu	Selalu	Jarang	Tidak Pernah
1.	Saya merasa tegang (I feel tense):	37 (11.1%)	118 (35.3%)	161 (48.2%)	14 (4.2%)
2.	Saya merasa seolah-olah saya dilambatkan oleh sesuatu:	22 (6.6%)	125 (37.4%)	146 (43.7%)	36 (10.8%)
3.	Saya masih seronok terhadap perkara-perkara yang saya lakukan:	51 (15.3%)	161 (48.2%)	111 (33.2%)	6 (1.8%)
4.	Saya mendapat perasaan yang menakutkan seperti terdengar bunyi-bunyi yang menyeramkan:	22 (6.6%)	72 (21.6%)	169 (50.6%)	70 (21.0%)
5.	Saya mendapat perasaan yang menakutkan seolah-olah sesuatu yang buruk akan berlaku:	21 (6.3%)	87 (26.0%)	168 (50.3%)	52 (15.6%)
6.	Saya hilang minat terhadap penampilan diri saya:	17 (5.1%)	57 (17.1%)	171 (51.2%)	87 (26.0%)
7.	Saya boleh ketawa dan melihat perkara-perkara yang melucukan:	155 (46.4%)	143 (42.8%)	28 (8.4%)	6 (1.8%)
8.	Saya merasa gelisah seolah-olah saya perlu ke sesuatu tempat:	32 (9.6%)	82 (24.6%)	165 (49.4%)	52 (15.6%)

9.	Minda saya memikirkan sesuatu yang membimbangkan:	36 (10.8%)	121 (36.2%)	149 (44.6%)	27 (8.1%)
10.	Saya sering menggelamun:	47 (14.1%)	104 (31.1%)	162 (48.5%)	20 (0.6%)
11.	Saya merasa gembira:	127 (38.0%)	159 (47.6%)	40 (12.0%)	7 (2.1%)
12.	Tiba-tiba saya merasa panik:	17 (5.1%)	63 (18.9%)	202 (60.5%)	51 (15.3%)
13.	Saya boleh duduk dengan lega dan merasa santai:	67 (20.1%)	160 (47.9%)	96 (28.7%)	10 (3.0%)
14.	Saya boleh merasai keseronokan membaca buku atau radio atau rancangan televisyen yang baik:	149 (44.6%)	149 (44.6%)	29 (8.7%)	6 (1.8%)
15.	Fikiran saya bercelaru / tidak tentu hala:	23 (6.9%)	80 (24.0%)	198 (59.3%)	30 (9.0%)
16.	Saya mempunyai hubungan tidak baik dengan masyarakat sekeliling / kurang berkawan:	14 (4.2%)	47 (14.1%)	184 (55.1%)	86 (25.7%)
17.	Saya sering lupa:	40 (12.0%)	132 (39.5%)	151 (45.2%)	8 (2.4%)
18.	Saya tidak minat belajar:	6 (1.8%)	32 (9.6%)	181 (54.2%)	112 (33.5%)
19.	Saya ingin lari dari rumah:	4 (1.2%)	7 (2.1%)	42 (12.6%)	278 (83.2%)
20.	Saya tidak lena tidur:	12 (3.6%)	38 (11.4%)	180 (53.9%)	101 (30.2%)

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Jadual 5.24: Simptom Fizikal Gelisah

Bil.	Simptom Fizikal	Sangat Selalu	Selalu	Jarang	Tidak Pernah
1.	Jantung berdegup pantas (palpitations).....	70 (21.0%)	117 (35.0%)	121 (36.2%)	22 (6.6%)
2.	Tercungap-cungap / termengah-mengah (breathlessness).....	13 (3.9%)	51 (15.3%)	167 (50.0%)	100 (29.9%)
3.	Sakit dada atau tidak selesa (discomfort).....	12 (3.6%)	60 (18.0%)	135 (40.4%)	125 (37.4%)
4.	Tercekik (choking).....	2 (0.6%)	14 (4.2%)	128 (38.3%)	185 (55.4%)
5.	Pening (dizziness) atau merasa tidak stabil.....	30 (9.0%)	88 (26.3%)	133 (39.8%)	80 (24.0%)
6.	Rasa kebas (numbness)....	15 (4.5%)	65 (19.5%)	137 (41.0%)	112 (33.5%)
7.	Merah muka akibat panas dan / atau sejuk.....	21 (6.3%)	81 (24.3%)	118 (35.3%)	110 (32.9%)
8.	Berpeluh (sweating).....	55 (16.5%)	139 (41.6%)	104 (31.1%)	33 (9.9%)
9.	Pitam (fainting).....	1 (0.3%)	7 (2.1%)	68 (20.4%)	255 (76.3%)
10.	Menggigil (trembling or shaking).....	33 (9.9%)	65 (19.5%)	138 (41.3%)	95 (28.4%)
11.	Merasa sakit secara tiba-tiba (feeling sick).....	16 (4.8%)	40 (12.0%)	120 (35.9%)	155 (46.4%)

12.	Cirit-birit atau sakit perut (diarrhoea).....	10 (3.0%)	43 (12.9%)	146 (43.7%)	132 (39.5%)
13.	Sakit kepala yang teruk / migrain.....	15 (4.5%)	33 (9.9%)	91 (27.2%)	190 (56.9%)
14.	Mulut kering: kesukaran untuk menelan sesuatu....	15 (4.5%)	53 (15.9%)	126 (37.7%)	137 (41.0%)
15.	Merasa khayal....	13 (3.9%)	46 (13.8%)	96 (28.7%)	173 (51.8%)
16.	Ketegangan pada rahang (jaw) / leher (neck) / bahu (shoulders).....	7 (2.1%)	35 (10.5%)	119 (35.6%)	169 (50.6%)
17.	Kaki lembik (jelly legs).....	7 (2.1%)	26 (7.8%)	90 (26.9%)	206 (61.7%)
18.	Hilang selera makan.....	15 (4.5%)	62 (18.6%)	171 (51.2%)	82 (24.6%)
19.	Susut berat badan.....	1 (0.3%)	25 (7.5%)	135 (40.4%)	169 (50.6%)
20.	Letih tidak bermaya.....	24 (7.2%)	85 (25.4%)	143 (42.8%)	77 (23.1%)
21.	Simptom-simptom fizikal yang lain.....	9 (2.7%)	18 (5.4%)	89 (26.6%)	172 (51.5%)

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Jadual 5.25: Tahap Pemikiran & Kebimbangan Tentang Gelisah

Bil.	Item	Sangat Selalu	Selalu	Jarang	Tidak Pernah
1.	“Saya akan mengalami sakit jantung”.....	7 (2.1%)	12 (3.6%)	55 (16.5%)	257 (76.9%)
2.	“Saya akan pitam”.....	4 (1.2%)	27 (8.1%)	72 (21.6%)	228 (68.3%)
3.	“Saya kelihatan seperti orang bodoh”.....	24 (7.2%)	79 (23.7%)	132 (39.5%)	96 (28.7%)
4.	“Saya berjalan tidak begitu stabil”.....	14 (4.2%)	54 (16.2%)	118 (35.3%)	140 (41.9%)
5.	“Orang lain memandang ke arah saya”.....	43 (12.9%)	111 (33.2%)	119 (35.6%)	57 (17.1%)
6.	“Saya akan menjadi gila”.....	11 (3.3%)	19 (5.7%)	68 (20.4%)	233 (69.8%)
7.	“Saya akan merasa cemas untuk bercakap dengan betul”.....	44 (13.2%)	97 (29.0%)	106 (31.7%)	82 (24.6%)
8.	“Saya tidak mampu mengendalikan sesuatu dengan jayanya”.....	37 (11.1%)	101 (30.2%)	148 (44.3%)	46 (13.8%)
9.	“Saya merasa panik”.....	29 (8.7%)	96 (28.7%)	133 (39.8%)	72 (21.6%)
10.	“Saya merasa tercekik”.....	1 (0.3%)	8 (2.4%)	78 (23.4%)	243 (72.8%)
11.	“Mengapa orang lain mengendalikan sesuatu lebih	74 (22.2%)	163 (48.0%)	80 (24.0%)	14 (4.2%)

baik daripada saya?”

12.	“Saya tidak boleh berdepan dengan situasi ini kerana saya tidak mampu untuk melakukannya”....	37 (11.1%)	109 (32.6%)	147 (44.0%)	38 (11.4%)
13.	Pemikiran-pemikiran lain yang membimbangkan:	34 (10.2%)	43 (12.9%)	46 (13.8%)	110 (32.9%)

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Pada bahagian ini, responden juga diminta menanda satu sahaja jawapan bagi setiap item yang dikemukakan dengan menggunakan 4 kategori skala likert sama ada ‘sangat selalu’, ‘selalu’, ‘jarang’ ataupun ‘tidak pernah’. Dalam Jadual 5.23 di atas, majoriti responden memilih jawapan ‘jarang’ bagi simptom mental, psikologi, sosiologi apabila gelisah, manakala bagi item 19 sahaja, majoriti responden memilih jawapan ‘tidak pernah’ iaitu sebanyak 83.2% atau N=278. Oleh kerana jawapan jarang mendominasi Bahagian C1 borang kaji selidik atau Jadual 5.24 ini, maka simptom ini wajar diberi perhatian untuk mengelakkannya berubah kepada ‘selalu’ seperti yang berlaku kepada remaja-remaja lain pada masa ini. Simptom-simptom yang ‘selalu’ + ‘sangat selalu’ pula berlaku pada item 3, 7, 11, 13, 14 dan 17, tetapi item 17 iaitu “saya sering lupa” harus ditekankan agar para remaja tidak terbawa-bawa akan simptom ini apabila mereka meningkat dewasa kelak kerana simptom ini amat merbahaya dan tidak seharusnya berlaku kepada golongan remaja yang masih cergas dan cerdas ini.

Melihat kepada Jadual 5.24 atau Bahagian C2 dalam borang kaji selidik pula, majoriti responden turut memilih jawapan ‘jarang’ + ‘tidak pernah’. Ini menunjukkan bahawa segelintir remaja sahaja yang mengalami simptom fizikal gelisah. Walaupun begitu, masih terdapat dua simptom yang ‘selalu’ + ‘sangat selalu’ berlaku kepada responden iaitu item 1 dan 8 serta beberapa simptom lain yang harus diperhatikan seperti item 5, 7 dan 20. Kelima-lima simptom ini bukan sahaja mengganggu pembelajaran dan menimbulkan ketidakelesaian bahkan boleh membuatkan remaja lesu untuk meneruskan aktiviti ko-kurikulum di sekolah yang sekaligus boleh membantutkan pembentukan remaja cemerlang, gemilang dan terbilang di masa hadapan kelak.

Jadual 5.25 atau Bahagian C3 dalam borang kaji selidik turut memperlihatkan skala jawapan yang sama seperti yang dapat dilihat di dalam Bahagian C yang lain. Majoriti responden ‘jarang’ + ‘tidak pernah’ memiliki simptom tahap pemikiran dan kebimbangan tentang gelisah ini. Analisis ini menunjukkan majoriti responden mampu mengawal fizikal dan mental mereka agar sentiasa positif apabila berdepan sesuatu situasi. Walaupun begitu, terdapat 5 item iaitu item 5 (46.1% atau N=154), 7 (42.2% atau N=141), 8 (41.3% atau N=138), 12 (43.7% atau N=146) dan paling utama ialah item 11 (70.2% atau N=237) harus diubah persepsinya agar remaja memiliki *self-esteem* untuk melakukan sesuatu dengan baik. Kelima-lima item yang harus diberi perhatian ini melibatkan aspek **keyakinan**. Jika

seorang remaja tidak mempunyai keyakinan diri, maka akan timbul persoalan-persoalan seperti “mengapa orang lain mengendalikan sesuatu lebih baik daripada saya?”, “orang lain memandang ke arah saya” dan item-item lain yang boleh menyukarkan seseorang remaja untuk melakukan sesuatu seperti yang diharapkan oleh dirinya sendiri. Proses pembinaan keyakinan diri perlulah bermula di dalam diri dan berbentuk positif agar setiap perkara yang dilakukan mampu dilaksanakan dengan cemerlang dan mencapai matlamatnya.

5.6.1 Kesan Penyakit Gelisah Kepada Remaja

Berdasarkan Jadual 5.26 di bawah, kesan penyakit gelisah kepada remaja dapat dilihat dari dua aspek iaitu diri sendiri (kerjaya, psikologi, aktiviti peribadi, akademik dan fizikal) dan hubungan sesama manusia (aktiviti sosial, kekeluargaan dan hubungan rapat). Merujuk kepada aspek pertama iaitu diri sendiri, majoriti responden memilih ‘setuju’ + ‘sangat setuju’ bahawa penyakit gelisah memberi kesan kepada kerjaya iaitu N=246 atau 73.7%, psikologi iaitu N=228 atau 68.3% dan akademik iaitu N=237 atau 71% walaupun aktiviti peribadi (32.6%, N=109) serta fizikal (45.2%, N=151) tidak mempunyai majoriti skala yang sama tetapi kedua-dua item tersebut perlu juga diberi perhatian agar remaja tidak begitu terbeban dengan pelbagai masalah yang melibatkan penyakit gelisah ini.

Aspek yang kedua iaitu hubungan sesama manusia pula menunjukkan penyakit gelisah ini tidak banyak memberi kesan kepada hubungan responden dengan orang lain. Majoriti responden memilih ‘sangat tidak setuju’ + ‘tidak setuju’ bahawa penyakit gelisah memberi kesan kepada aktiviti sosial iaitu N=188 atau 56.3%, kekeluargaan iaitu N=251 atau 75.1% dan hubungan rapat iaitu N=227 atau 68%. Walaupun begitu, analisis yang dilakukan ini jelas menunjukkan penyakit gelisah banyak memberi kesan kepada kehidupan remaja dan ini harus diberi perhatian yang sewajarnya untuk mengelakkan golongan remaja ini mensia-siakan kehidupan mereka apabila meningkat dewasa kelak.

Jadual 5.26: Kesan Penyakit Gelasah Kepada Remaja

Bil.	Item	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	KERJAYA (gelisah semasa interview, takut menghadapi masyarakat dsb) – kerana penyakit ini peluang kerjaya saya berkurangan:	17 (5.1%)	69 (20.7%)	199 (59.6%)	47 (14.1%)
2.	PSIKOLOGI (tiada keyakinan diri, mudah putus asa, putus harapan dsb) – kerana penyakit ini psikologi saya semakin lemah:	18 (5.4%)	83 (24.9%)	176 (52.7%)	52 (15.6%)
3.	AKTIVITI SOSIAL (bersama dengan orang lain, contoh: keluar berjalan-jalan, parti, hiburan di rumah dsb) – kerana penyakit ini aktiviti sosial saya semakin kurang:	38 (11.4%)	150 (44.9%)	114 (34.1%)	25 (7.5%)

4.	AKTIVITI PERIBADI (dilakukan sendiri, contoh: membaca, mengumpul sesuatu, menjahit, berjalan sendiri dsb) – kerana masalah ini, aktiviti peribadi saya semakin jarang dilakukan:	49 (14.7%)	168 (50.3%)	100 (29.9%)	9 (2.7%)
5.	KEKELUARGAAN (hubungan dengan ibu bapa, adik beradik, bermain dengan anak buah, keluar berjalan-jalan, ziarah-menziarahi dsb) – kerana penyakit ini, hubungan kekeluargaan saya makin renggang:	111 (33.2%)	140 (41.9%)	68 (20.4%)	12 (3.6%)
6.	HUBUNGAN RAPAT (INTIMATE RELATIONSHIPS) (memberi hadiah, keluar bersama-sama, makan bersama-sama dsb) – kerana masalah ini, saya semakin dijauhi:	70 (21.0%)	157 (47.0%)	79 (23.7%)	23 (6.9%)
7.	AKADEMIK (tidak membuat kerja sekolah, malas, meniru dsb) – kerana penyakit ini, prestasi akademik saya semakin teruk:	35 (10.5%)	59 (17.7%)	154 (46.1%)	83 (24.9%)
8.	FIZIKAL – (mudah lemah, tercungap-cungap, mudah berpeluh dsb) – kerana masalah ini, tubuh badan saya mudah dihantui pelbagai penyakit:	41 (12.3%)	137 (41.0%)	126 (37.7%)	25 (7.5%)

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.7 GELISAH DAN KORELASI DENGAN SOLAT DAN NILAI-NILAI SPIRITUAL

Sebelum melihat korelasi antara bahagian atau antara soalan-soalan tertentu mengenai gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual ini, pengkaji terlebih dahulu akan melihat Bahagian D borang kaji selidik yang merupakan rangkuman item-item yang diambil dari bahagian B1, B2 dan bahagian C. Analisis terlebih dahulu akan dilakukan dalam bentuk analisis deskriptif untuk melihat kekerapan dan peratusan responden terhadap item-item yang dikemukakan dalam bahagian D ini.

Jadual 5.27: Gelisah Dan Korelasi Dengan Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual

Bil.	Item	Sangat Setuju	Setuju	Kadang-Kadang	Tidak Setuju
1.	Solat mampu mengelakkan saya daripada merasa tegang	184 (55.1%)	123 (36.8%)	24 (7.2%)	3 (0.9%)
2.	Solat akan memberi keseronokan terhadap perkara-perkara yang saya lakukan	155 (46.4%)	134 (40.1%)	42 (12.6%)	2 (0.6%)
3.	Solat menghindarkan diri saya daripada merasa panik	160 (47.9%)	143 (42.8%)	31 (9.3%)	-
4.	Gelisah yang melampaui batas akan menyebabkan saya lupa kepada Allah S.W.T.	54 (16.2%)	70 (21.0%)	123 (36.8%)	87 (26.0%)
5.	Usaha sahaja merupakan langkah terbaik untuk menangani penyakit gelisah	19 (5.7%)	68 (20.4%)	80 (24.0%)	163 (48.8%)

6.	Doa semata-mata adalah langkah terbaik untuk menangani masalah gelisah di kalangan remaja	38 (11.4%)	67 (20.1%)	78 (23.4%)	147 (44.0%)
7.	Usaha + doa + tawakal antara langkah yang terbaik menangani penyakit gelisah	256 (76.6%)	65 (19.5%)	12 (3.6%)	1 (0.3%)
8.	Menghindari maksiat merupakan kekuatan asas dalam menghadapi penyakit gelisah	192 (57.5%)	115 (34.4%)	18 (5.4%)	9 (2.7%)
9.	Solat merupakan senjata Muslim dalam menghadapi sebarang gangguan dan tekanan	267 (79.9%)	58 (17.4%)	8 (2.4%)	1 (0.3%)
10.	Sabar mengelakkan diri kita daripada tidak terburu-buru dalam melakukan sebarang tindakan	224 (67.1%)	90 (26.9%)	15 (4.5%)	4 (1.2%)
11.	Takut kepada azab Allah S.W.T. akan membuatkan diri saya bertambah gelisah dalam melakukan sesuatu tindakan	114 (34.1%)	90 (26.9%)	74 (22.2%)	55 (16.5%)
12.	Pergantungan seorang hamba kepada selain Allah S.W.T. akan membawa mudharat kepada diri	163 (48.8%)	80 (24.0%)	44 (13.2%)	38 (11.4%)
13.	Penyakit gelisah mampu membawa diri saya untuk sentiasa taqarrub kepada Allah S.W.T.	79 (23.7%)	109 (32.6%)	98 (29.3%)	28 (8.4%)
14.	Mendalami pengetahuan Islam antara amalan harian untuk mengatasi perasaan gelisah	158 (47.3%)	144 (43.1%)	29 (8.7%)	2 (0.6%)
15.	Malas berusaha dan sekadar bertawakal akan membuatkan saya bertambah gelisah	125 (37.4%)	118 (35.3%)	68 (20.4%)	22 (6.6%)

16.	Seorang yang berdisiplin mempunyai peribadi dan rohani yang kuat	206 (61.7%)	103 (30.8%)	19 (5.7%)	6 (1.8%)
17.	Memahami dan meyakini kekuasaan Allah S.W.T. merupakan antara kebahagiaan di dalam hati manusia	268 (80.2%)	56 (16.8%)	8 (2.4%)	1 (0.3%)
18.	Mengenal dan mengingati Allah merupakan penawar jiwa yang paling berkesan pada diri manusia	271 (81.1%)	54 (16.2%)	9 (2.7%)	-
19.	Seseorang yang mengharapkan ganjaran mudah merasa gelisah daripada seseorang yang redha dan ikhlas akan setiap perbuatannya	151 (45.2%)	122 (36.5%)	47 (14.1%)	12 (3.6%)
20.	Berani mengaku kesilapan diri akan membuatkan seseorang tenang dalam menjalani kehidupan	208 (62.3%)	95 (28.4%)	30 (9.0%)	-
21.	Gagal merancang merupakan antara kelemahan manusia yang mengundang kegelisahan	182 (54.5%)	117 (35.0%)	31 (9.3%)	3 (0.9%)
22.	Kegagalan untuk menguasai kekuatan akidah dan kekuatan ilmu menjadi penghalang kepada pelaksanaan ibadah yang khusyuk kepada Allah	202 (60.5%)	99 (29.6%)	23 (6.9%)	6 (1.8%)
23.	Solat mengelakkan seseorang daripada mudah merasa pening atau merasa tidak stabil secara tiba-tiba	137 (41.0%)	143 (42.8%)	46 (13.8%)	8 (2.4%)
24.	Mengingati Allah membantu seseorang agar tidak menggigil apabila menghadapi sesuatu ancaman	194 (58.1%)	113 (33.8%)	22 (6.6%)	2 (0.6%)

25.	Solat menanam perasaan minat terhadap penampilan diri saya	153 (45.8%)	115 (34.4%)	58 (17.4%)	6 (1.8%)
26.	Solat dan zikrullah menghindarkan minda saya daripada memikirkan sesuatu yang membimbangkan	211 (63.2%)	104 (31.1%)	19 (5.7%)	-
27.	Solat memberikan minat kepada diri saya untuk belajar dengan lebih tekun dan bersungguh-sungguh	193 (57.8%)	110 (32.9%)	29 (8.7%)	2 (0.6%)
28.	Solat sentiasa membuatkan diri saya cergas daripada menjadi letih tidak bermaya	191 (57.2%)	104 (31.1%)	36 (10.8%)	3 (0.9%)
29.	Solat membuang tanggapan, “saya kelihatan seperti orang bodoh”....	151 (45.2%)	92 (27.5%)	31 (9.3%)	59 (17.7%)
30.	Solat dan nilai sakinah membuatkan diri saya sentiasa yakin untuk berdepan dengan situasi yang saya tidak mampu lakukan	164 (49.1%)	122 (36.5%)	39 (11.7%)	6 (1.8%)
31.	Solat membuatkan diri saya lebih merasa gembira	193 (57.8%)	120 (35.9%)	20 (6.0%)	-
32.	Nilai zikr (ingat) dan raja’ (harap) membuang sifat lupa, bercelaru dan tidak tentu hala dalam fikiran saya	142 (42.5%)	139 (41.6%)	44 (13.2%)	8 (2.4%)
33.	Solat membantu fizikal saya daripada mudah merasa kebas, pitam dan lembik	128 (38.3%)	130 (38.9%)	52 (15.6%)	24 (7.2%)
34.	Sifat sakinah menolak perasaan cemas di dalam diri saya untuk bercakap dengan betul di khalayak ramai	123 (36.8%)	154 (46.1%)	52 (15.6%)	4 (1.2%)

35.	Melalui solat dapat mengeratkan hubungan saya dengan masyarakat sekeliling	175 (52.4%)	126 (37.7%)	31 (9.3%)	2 (0.6%)
36.	Solat membuang tanggapan “saya akan menjadi gila”...apabila terlalu gelisah	198 (59.3%)	74 (22.2%)	26 (7.8%)	36 (10.8%)
37.	Solat membantu saya menghadapi perasaan yang menakutkan seolah-olah sesuatu yang buruk akan berlaku dengan tenang	187 (56.0%)	107 (32.0%)	31 (9.3%)	8 (2.4%)
38.	Sesudah solat, saya boleh beristirahat dengan perasaan lega dan merasa santai	188 (56.3%)	119 (35.6%)	27 (8.1%)	-
39.	Nilai sabar dan raja’ mengelakkan diri saya untuk lari dari rumah apabila merasa gelisah	193 (57.8%)	106 (31.7%)	20 (6.0%)	15 (4.5%)
40.	Sentiasa berdoa membantu diri saya untuk tidur dengan lena apabila menghadapi perasaan gelisah dalam diri	219 (65.6%)	80 (24.0%)	28 (8.4%)	6 (1.8%)

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Pada Bahagian D ini, responden juga diminta menanda satu sahaja jawapan bagi setiap item yang dikemukakan dengan menggunakan 4 kategori skala likert sama ada ‘sangat setuju’, ‘setuju’, ‘kadang-kadang’ ataupun ‘tidak setuju’. Berdasarkan Jadual 5.27 di atas, corak jawapan responden memenuhi kehendak penyelidik. Majoriti responden memilih jawapan

‘sangat setuju’ dan ‘setuju’ pada item yang berbentuk positif manakala mereka memilih jawapan ‘tidak setuju’ pada item yang berbentuk negatif iaitu pada item 5 dan 6 kecuali pada item 4 di mana majoriti responden memilih jawapan ‘kadang-kadang’ bagi pernyataan tersebut. Secara keseluruhannya, responden jelas memahami item-item yang dikemukakan dalam Bahagian D, borang kaji selidik ini.

Setelah analisis kekerapan dan peratusan dilakukan, proses selanjutnya adalah untuk melihat tahap kefahaman responden terhadap hubungan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual ini. Format jawapan bagi bahagian ini mempunyai empat kategori skala Likert juga yang terdiri daripada, (0) Sangat Setuju, (1) Setuju, (2) Kadang-Kadang dan (3) Tidak Setuju. Majoriti item disoal secara positif dan skornya adalah terbalik untuk mengurangkan respons yang berat sebelah.

Proses selanjutnya adalah pengiraan skor bagi item-item tersebut. Apabila skor diperolehi, tahap kefahaman responden dikategorikan kepada tiga tahap iaitu rendah, sederhana dan tinggi berdasarkan kepada selang kelas tahap masing-masing. Pengiraan pembahagian kelas tersebut adalah seperti berikut:

Markah Tertinggi = 120 markah

Markah Terendah = 48 markah

Julat = Markah Tertinggi – Markah Terendah

$$= 120 - 48$$

$$= 72$$

Selang Kelas = $72/3$

$$= 24$$

Oleh kerana julat skor markahnya boleh dikategorikan secara mudah dan tepat, maka tahap kefahaman responden dapat dikategorikan seperti berikut:

Tinggi = skor 97 – 120

Sederhana = skor 73 – 96

Rendah = skor 48 – 72

Setelah mengetahui jumlah skor di dalam kelas masing-masing, analisis tahap kefahaman responden terhadap korelasi antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dilakukan. Berikut merupakan jadual bagi taburan kekerapan dan peratusan tahap kefahaman responden berdasarkan kepada tiga kategori:

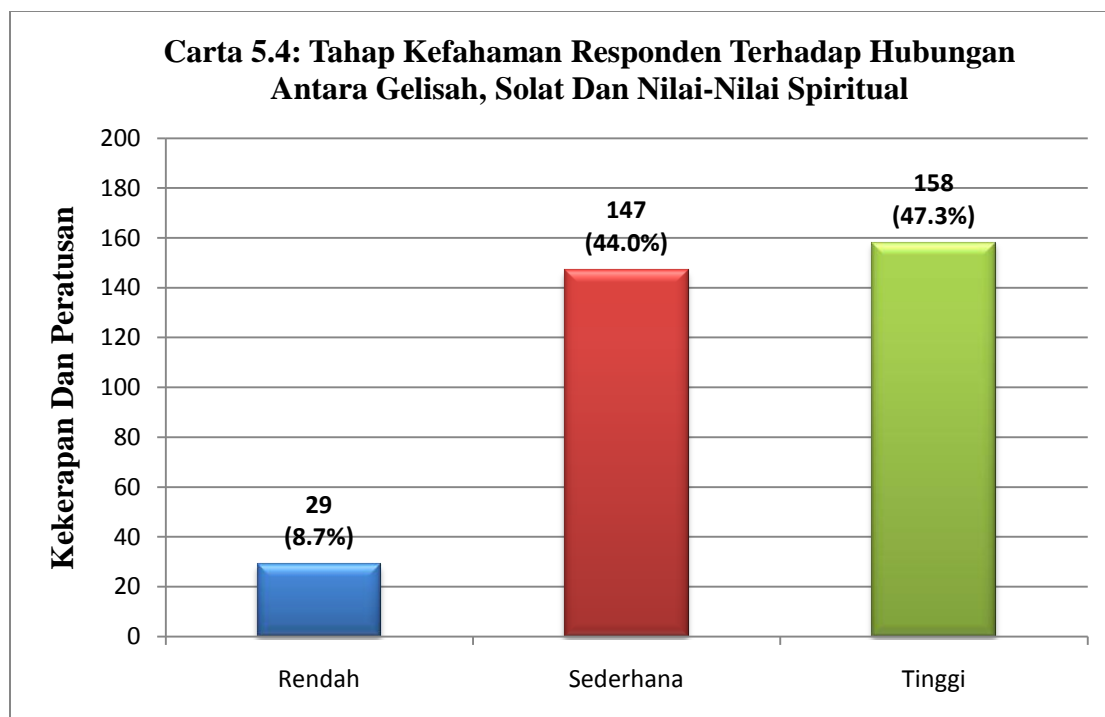
Jadual 5.28: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual

	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	29	8.7
Sederhana	147	44.0
Tinggi	158	47.3
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Berdasarkan Jadual 5.28 di atas, majoriti responden berada dalam lingkungan tahap sederhana dan tinggi dari segi kefahaman bagi persoalan-persoalan hubungan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual yang dikemukakan. Walaupun begitu, masih terdapat 29 orang responden yang berada di tahap rendah atau berada pada julat skor 48 – 72 markah. Bilangan responden yang berada di tahap sederhana pula ialah N=147 atau 44.0%, manakala bilangan responden yang berada pada tahap kefahaman yang tinggi ialah N=158 atau 47.3%. Walaupun jumlah responden yang berada di tahap rendah hanyalah N=29 atau 8.7%, tidaklah menggambarkan bahawa tidak ada responden lain yang menanda pilihan jawapan yang tidak menepati jawapan yang dikehendaki dalam persoalan hubungan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual ini.

Carta 5.4 di bawah menunjukkan dengan lebih jelas tahap kefahaman responden terhadap persoalan hubungan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual yang dikemukakan kepada mereka melalui borang kaji selidik.



Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

5.7.1 Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual

Dalam mengkaji tahap kefahaman responden terhadap ketiga-tiga bahagian ini, pengkaji memilih ketiga-tiga jumlah skor bahagian ini untuk dijadikan landasan pengkelasan tahap pemahaman para responden. Setiap pembolehubah tersebut akan dikodkan semula kepada tiga nilai iaitu 0, 1 dan 2. Bagi pembolehubah kefahaman terhadap solat, pengkaji mengkodkan responden yang memiliki jumlah skor 10 dan 11 dengan nilai 0, responden dengan jumlah skor 12 dan 13 dengan nilai 1 dan responden dengan jumlah skor 14 – 16 dengan nilai 2. Bagi pembolehubah kefahaman terhadap nilai-

nilai spiritual, responden yang memiliki jumlah skor 0 – 20 dikodkan dengan nilai 0, jumlah skor 21 – 40 dengan nilai 1 dan jumlah skor 41 – 60 dengan nilai 2. Bagi kefahaman terhadap hubungan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual pula, penyelidik memberi nilai 0 kepada responden yang memiliki jumlah skor 48 – 72, nilai 1 kepada responden yang memiliki jumlah skor 73 – 96 dan nilai 2 kepada responden yang memiliki jumlah skor 97 – 120.

Proses selanjutnya ialah pengkaji mengira skor bagi ketiga-tiga pembolehubah tersebut. Apabila skor diperolehi, tahap kefahaman responden dikategorikan kepada tiga tahap iaitu rendah, sederhana dan tinggi berdasarkan kepada selang kelas tahap masing-masing. Pengiraan pembahagian kelas tersebut adalah seperti berikut:

$$\begin{aligned} \text{Markah Tertinggi} &= 6 \text{ markah} \\ \text{Markah Terendah} &= 1 \text{ markah} \\ \text{Julat} &= \text{Markah Tertinggi} - \text{Markah Terendah} \\ &= 6 - 1 \\ &= 5 \\ \text{Selang Kelas} &= 5/3 \\ &= 1.66 \\ &= 2 \end{aligned}$$

Oleh kerana julat skor markahnya boleh dikategorikan secara mudah dan tepat, maka tahap kefahaman responden dapat dikategorikan seperti berikut:

Tinggi = skor 5 dan 6
 Sederhana = skor 3 dan 4
 Rendah = skor 1 dan 2

Analisis deskriptif yang melibatkan pencarian kekerapan dan peratusan dilakukan untuk melihat tahap kefahaman responden dan didapati bahawa majoriti responden berada pada tahap tinggi iaitu N=199 atau 59.6%, manakala kategori tahap kefahaman sederhana sebanyak 35.9% atau N=120 dan hanya 15 orang responden sahaja yang berada pada tahap yang rendah iaitu N=15 atau 4.5%.

Jadual 5.29: Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat dan Nilai-Nilai Spiritual

	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	15	4.5
Sederhana	120	35.9
Tinggi	199	59.6
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Jadual 5.30 pula menunjukkan jumlah kekerapan dan peratusan antara skor yang dimiliki oleh responden dalam bahagian ini. Jadual 5.30 ini

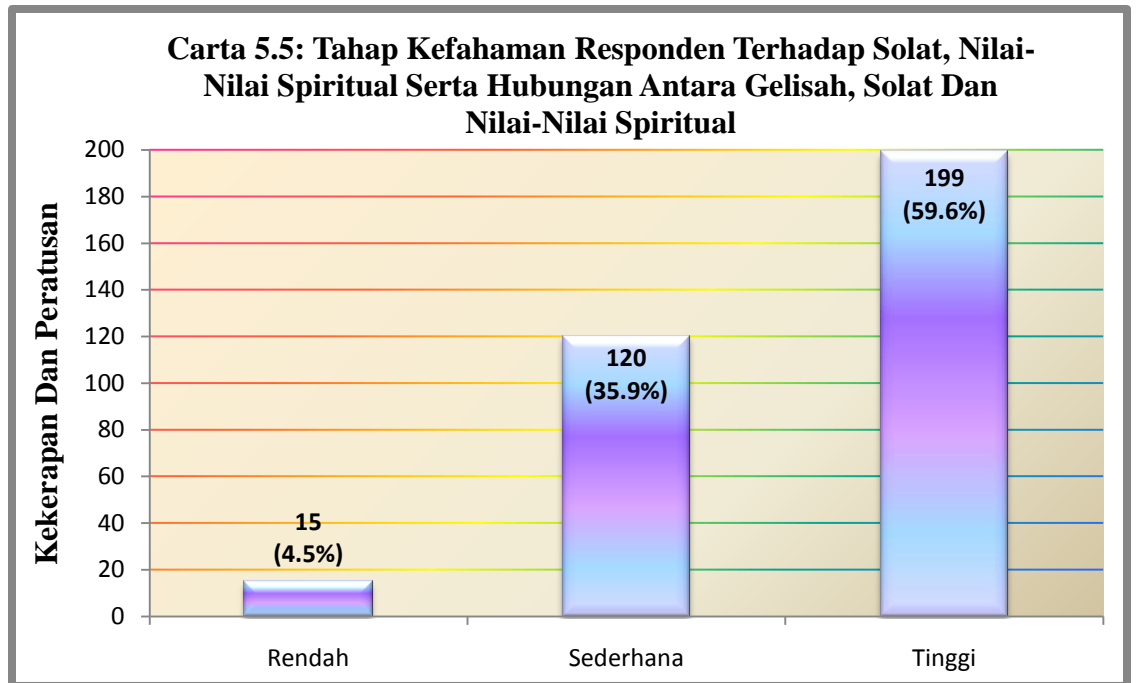
merupakan pecahan skor daripada Jadual 5.29 di atas. Melihat daripada jadual di bawah, tahap kefahaman responden terhadap solat, nilai-nilai spiritual serta hubungannya dengan gelisah berada pada tahap yang tinggi iaitu skor 5 dengan 34.1% atau N=114. Skor 6 turut mencapai peratusan yang tinggi iaitu dengan 25.4% atau N=85. Bilangan responden pada tahap sederhana pula iaitu pada skor 3 dan 4 adalah 26.0% atau N=87 pada skor 4 dan 9.9% atau N=33 pada skor 3. Manakala jumlah responden yang mempunyai tahap kefahaman yang rendah adalah sedikit iaitu 3.6% atau N=12 pada skor 2 dan 0.9% atau N=3 pada skor 1. Ini menunjukkan responden jelas memahami bahawa solat dan nilai-nilai spiritual mampu menangani masalah gelisah di kalangan remaja ini.

Jadual 5.30: Jumlah Kekerapan dan Peratusan Skor Tahap Kefahaman Responden Terhadap Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat dan Nilai-Nilai Spiritual

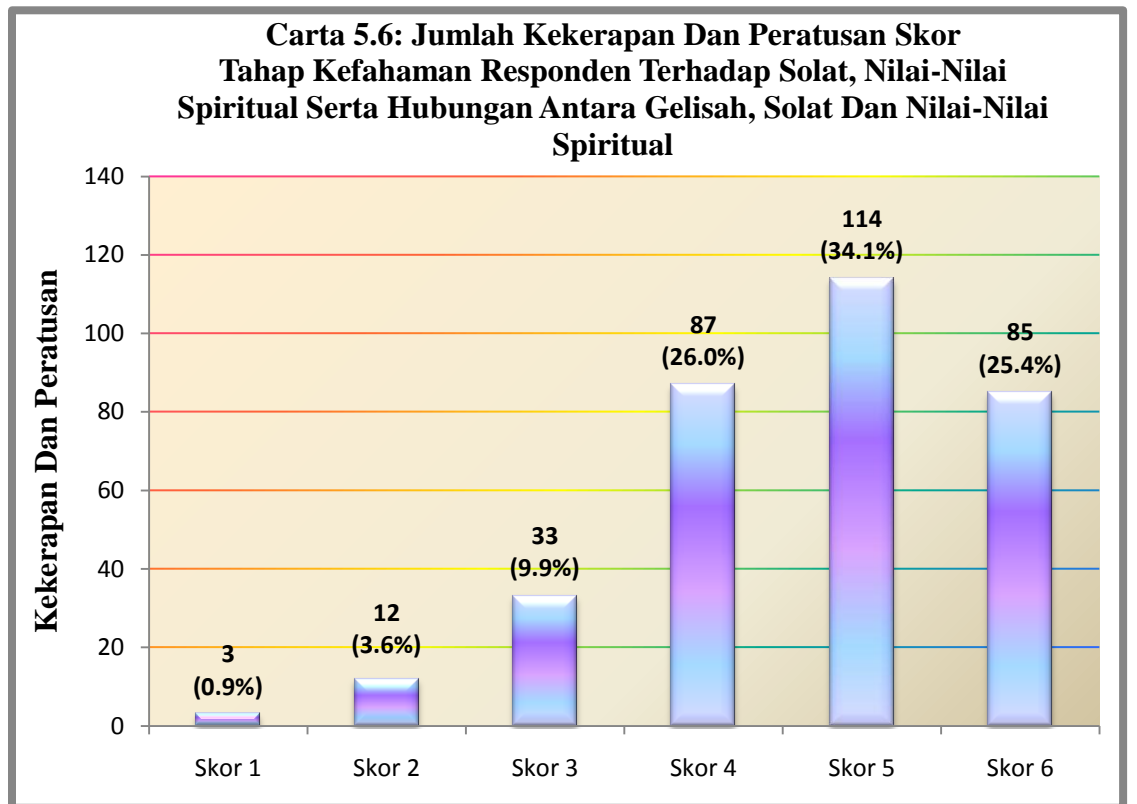
	Kekerapan	Peratus (%)
Skor 1 (rendah)	3	0.9
Skor 2 (rendah)	12	3.6
Skor 3 (sederhana)	33	9.9
Skor 4 (sederhana)	87	26.0
Skor 5 (tinggi)	114	34.1
Skor 6 (tinggi)	85	25.4
Jumlah	334	100

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Carta 5.5 dan 5.6 di bawah menjelaskan lagi data analisis yang terdapat dalam jadual di atas.



Sumber: Borang Kaji Selidik 2008



Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Melihat kepada jadual dan carta di atas, majoriti responden jelas memahami akan solat yang diperintahkan oleh Allah S.W.T. ini, nilai-nilai yang perlu ada di dalam diri mereka dalam menangani penyakit rohani manusia serta responden juga meyakini bahawa ibadah solat dan nilai-nilai spiritual yang wujud di dalam diri mampu mengelakkan manusia daripada penyakit rohani terutama gelisah yang menjadi fokus utama kajian ini.

5.7.2 Analisis Korelasi Responden Terhadap Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual

Seterusnya, analisis kajian ini akan cuba melihat sama ada wujud atau tidak korelasi yang signifikan antara hubungan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan simptom-simptom penyakit gelisah yang dialami oleh responden. Dalam hal ini, pengkaji menggunakan analisis jenis korelasi BIVARIATE atau diperoleh dengan menggunakan menu ANALYZE diikuti DESCRIPTIVE STATISTICS dan CROSSTABS.

Jadual 5.31: Analisis Korelasi Antara Solat, Nilai-Nilai Spiritual Serta Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual

		Solat	Nilai Spiritual	Korelasi
Solat	Pearson Correlation	1	.221**	.199**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	334	334	334
Nilai Spiritual	Pearson Correlation	.221**	1	.282**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	334	334	334
Korelasi	Pearson Correlation	.199**	.282**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	334	334	334

** Korelasi adalah signifikan pada $p < .01$ (2-tailed)

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Hasil analisis dalam jadual 5.31 di atas menunjukkan korelasi yang hampir sama antara solat, nilai-nilai spiritual dan hubungan kedua-duanya dengan penyakit gelisah iaitu $p = .000$. Keputusan analisis ini memperakui bahawa terdapat korelasi yang signifikan pada $p < .01$ antara solat, nilai-nilai spiritual dan penyakit gelisah. Ini menunjukkan solat dan nilai-nilai spiritual mempunyai perkaitan secara langsung dalam menangani masalah gelisah di kalangan remaja ini.

5.7.3 Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Tempat Tinggal, Umur (Tingkatan), Pendapatan Ibu Bapa Serta Pendidikan Awal Agama

Analisis kajian ini seterusnya akan cuba melihat sama ada wujud atau tidak korelasi yang signifikan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan tempat tinggal, umur (tingkatan), pendapatan ibu bapa serta pendidikan awal agama responden.

5.7.3.1 Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Tempat Tinggal Responden

Analisis ini akan cuba melihat wujud ataupun tidak korelasi yang signifikan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan tempat tinggal responden.

Jadual 5.32: Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Tempat Tinggal Responden

		Korelasi	Tempat Tinggal Responden
Korelasi	Pearson Correlation	1	-.075
	Sig. (2-tailed)		.173
	N	334	329
Tempat Tinggal Responden	Pearson Correlation	-.075	1
	Sig. (2-tailed)	.173	
	N	329	329

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Berdasarkan Jadual 5.32 di atas, analisis statistik korelasi BIVARIATE menunjukkan nilai $p = -.075$ dan keputusan ujian ini memperakui bahawa tidak terdapat korelasi yang signifikan di antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan tempat tinggal responden. Ini

menunjukkan tempat tinggal sama ada di bandar ataupun luar bandar tidak mempengaruhi remaja dalam memahami gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual yang diperlukan dalam menangani masalah gelisah ini.

5.7.3.2 Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Umur (Tingkatan) Responden

Analisis selanjutnya pula adalah untuk melihat sama ada wujud ataupun tidak korelasi yang signifikan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan umur (tingkatan) responden.

Jadual 5.33: Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Umur (Tingkatan) Responden

		Korelasi	Umur (Tingkatan) Responden
Korelasi	Pearson Correlation	1	.212**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	334	332
Umur (Tingkatan) Responden	Pearson Correlation	.212**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	332	332

** Korelasi adalah signifikan pada $p < .01$ (2-tailed)

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Berdasarkan Jadual 5.33 di atas, analisis statistik korelasi BIVARIATE menunjukkan nilai $p = .212$ dan keputusan ujian ini memperakui bahawa terdapat korelasi yang signifikan pada aras $p < .01$ di antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan umur (tingkatan)

responden. Ini membuktikan bahawa gelisah berlaku pada setiap peringkat umur (tingkatan) remaja dan remaja perlu memahami bahawa solat dan nilai-nilai spiritual merupakan pengisian rohani yang diperlukan dalam menangani masalah gelisah ini.

5.7.3.3 Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Pendapatan Ibu Bapa Responden

Analisis seterusnya akan cuba melihat pula wujud atau tidak korelasi yang signifikan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan pendapatan ibu bapa responden.

Jadual 5.34: Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Pendapatan Ibu Bapa Responden

		Korelasi	Pendapatan Ibu Bapa Responden
Korelasi	Pearson Correlation	1	-.067
	Sig. (2-tailed)		.224
	N	334	332
Pendapatan Ibu Bapa Responden	Pearson Correlation	-.067	1
	Sig. (2-tailed)	.224	
	N	332	332

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Berdasarkan Jadual 5.34 di atas, analisis statistik korelasi BIVARIATE menunjukkan nilai $p = -.067$ dan keputusan ujian ini memperakui bahawa tidak terdapat korelasi yang signifikan di antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan pendapatan ibu bapa responden. Ini menunjukkan pendapatan ibu bapa tidak memberi kesan kegelisahan yang

begitu kuat kepada responden apatah lagi untuk mereka memahami solat dan nilai-nilai sebagai pengisian rohani mereka. Melihat kepada Jadual 5.6 sebelum ini, kebanyakan responden mempunyai ibu bapa yang memiliki pendapatan lebih daripada RM1500 dan ini membuatkan responden tidak merasa gelisah apabila memikirkan sumber kewangan untuk perbelanjaan harian mereka di sekolah.

5.7.3.4 Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Pendidikan Awal Agama Responden

Analisis ini akan cuba untuk melihat sama ada wujud ataupun tidak korelasi yang signifikan antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan pendidikan awal agama responden.

Jadual 5.35: Analisis Korelasi Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Pendidikan Awal Agama Responden

		Korelasi	Pendapatan Ibu Bapa Responden
Korelasi	Pearson Correlation	1	-.101
	Sig. (2-tailed)		.068
	N	334	328
Pendapatan Ibu Bapa Responden	Pearson Correlation	-.101	1
	Sig. (2-tailed)	.068	
	N	328	328

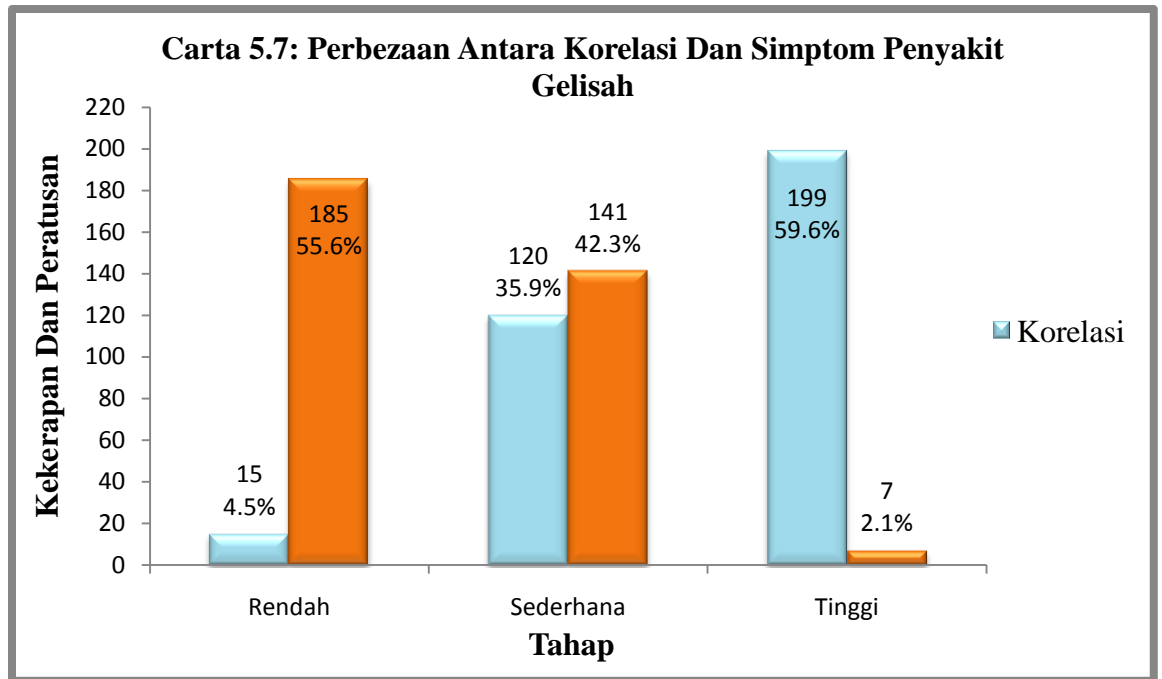
Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Berdasarkan Jadual 5.35 di atas, analisis statistik korelasi BIVARIATE menunjukkan nilai $p = -.101$ dan keputusan ujian ini turut

memperakui bahawa tidak terdapat korelasi yang signifikan di antara gelisah, solat dan nilai-nilai spiritual dengan pendidikan awal agama responden. Oleh kerana pendidikan awal agama responden melibatkan umur antara 12 tahun dan ke bawah, mereka mungkin tidak lagi diajar dengan begitu mendalam tentang solat apatah lagi perkara-perkara yang berkaitan dengan nilai-nilai spiritual mahupun gelisah. Mereka tetap diajar tentang solat tetapi mungkin hanya yang berkaitan asas-asas solat sahaja dan responden pada peringkat umur ini masih lagi tidak mengerti tentang gelisah dan nilai-nilai spiritual yang diperlukan dalam menanganinya.

5.7.4 Analisis Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Simptom-Simptom Penyakit Gelisah

Analisis kajian seterusnya akan cuba melihat sama ada wujud atau tidak korelasi yang signifikan antara solat, nilai-nilai spiritual dengan simptom-simptom penyakit gelisah ini. Korelasi ini dilihat dalam bentuk perbezaan kekerapan dan peratusan responden mengenai bahagian ini.



Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Melihat kepada carta di atas, jelas terdapat perbezaan yang ketara antara item “korelasi” dan “simptom” di mana item “korelasi” menunjukkan turutan yang menaik daripada tahap rendah kepada tahap tinggi manakala item “simptom” menunjukkan situasi yang sebaliknya. Ini menunjukkan responden jarang atau tidak pernah mengalami simptom-simptom penyakit gelisah dan meyakini atau bersetuju bahawa solat dan nilai-nilai spiritual mampu menangani simptom-simptom penyakit gelisah di kalangan remaja ini. Analisis kajian ini turut menjelaskan bahawa terdapat korelasi secara langsung antara solat, nilai-nilai spiritual dengan simptom-simptom penyakit gelisah (*anxiety*).

Untuk melihat signifikan korelasi ini dengan lebih lanjut, penyelidik akan melihat beberapa item untuk dijadikan contoh dalam bahagian ini yang menggunakan korelasi BIVARIATE.

Jadual 5.36: Korelasi Antara Simptom Gelisah Dengan Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual

Bil.	Item	Saya Tidak Minat Belajar:		Susut Berat Badan:		“Saya Akan Pitam”...		“Mengapa Orang Lain Mengendalikan Sesuatu Lebih Baik Daripada Saya?”	
		Pearson Korelasi	Sig.	Pearson Korelasi	Sig.	Pearson Korelasi	Sig.	Pearson Korelasi	Sig.
1.	Solat mampu mengelakkan saya daripada merasa tegang	-.202**	.000	-.233**	.000	-.210**	.000	-	-
2.	Solat akan memberi keseronokan terhadap perkara-perkara yang saya lakukan	-.146**	.008	-.112*	.042	-.130*	.018	-	-
3.	Solat menghindarkan diri saya daripada merasa panik	-.154**	.005	-.156**	.005	-.118*	.033	.165**	.003
4.	Gelisah yang melampaui batas akan menyebabkan saya lupa kepada Allah S.W.T.	.099	.072	-	-	.112*	.043	-	-
5.	Usaha sahaja merupakan langkah terbaik untuk menangani penyakit gelisah	.125*	.024	.230**	.000	-	-	.148**	.007
6.	Usaha + doa + tawakal antara langkah yang terbaik menangani penyakit gelisah	.138*	.012	-.096	.082	-	-	.125*	.023
7.	Solat merupakan senjata Muslim dalam menghadapi sebarang gangguan dan tekanan	-.103	.061	.168**	.002	-	-	.180**	.001

8.	Sabar mengelakkan diri kita daripada tidak terburu-buru dalam melakukan sebarang tindakan	.180**	.001	-.113*	.041	-.118*	.033	.124*	.024
9.	Seorang yang berdisiplin mempunyai peribadi dan rohani yang kuat	-.129*	.019	-.188*	.032	-	-	.179**	.001
10.	Memahami dan meyakini kekuasaan Allah S.W.T. merupakan antara kebahagiaan di dalam hati manusia	.202**	.000	.220**	.000	.164**	.003	.185**	.001
11.	Mengenal dan mengingati Allah merupakan penawar jiwa yang paling berkesan pada diri manusia	.150**	.006	.248**	.000	.157**	.004	.186**	.001
12.	Berani mengaku kesilapan diri akan membuatkan seseorang tenang dalam menjalani kehidupan	-	-	.165**	.003	-.095	.086	-	-
13.	Gagal merancang merupakan antara kelemahan manusia yang mengundang kegelisahan	-	-	-.105	.057	-.097	.080	.199**	.000
14.	Kegagalan untuk menguasai kekuatan akidah dan kekuatan ilmu menjadi penghalang kepada pelaksanaan ibadah yang khusyuk kepada Allah	-	-	-.118*	.034	-	-	.146**	.009
15.	Mengingati Allah membantu seseorang agar tidak menggigil apabila menghadapi sesuatu ancaman	-.116*	.037	-.141*	.011	-	-	.118*	.034

16.	Solat dan zikrullah menghindari minda saya daripada memikirkan sesuatu yang membimbangkan	.145**	.009	.200**	.000	-	-	-	-
17.	Solat membuang tanggapan, “saya kelihatan seperti orang bodoh”....	-.122*	.027	.154**	.005	-	-	-	-
18.	Solat dan nilai sakinah membuatkan diri saya sentiasa yakin untuk berdepan dengan situasi yang saya tidak mampu lakukan	-.107	.055	-	-	-	-	.144**	.009
19.	Solat membuatkan diri saya lebih merasa gembira	.195**	.000	-.119*	.032	.169**	.002	.100	.072
20.	Solat membantu fizikal saya daripada mudah merasa kebas, pitam dan lembik	.152**	.006	-	-	-.106	.054	-	-
21.	Sifat sakinah menolak perasaan cemas di dalam diri saya untuk bercakap dengan betul di khalayak ramai	.187**	.001	-.116*	.036	-	-	-	-
22.	Melalui solat dapat mengeratkan hubungan saya dengan masyarakat sekeliling	.212**	.000	-	-	-.096	.082	-	-
23.	Solat membuang tanggapan “saya akan menjadi gila”...apabila terlalu gelisah	-	-	-.115*	.038	-.102	.066	-	-
24.	Solat membantu saya	.186**	.001	-.124*	.025	-.109*	.050	.117*	.034

	menghadapi perasaan yang menakutkan seolah-olah sesuatu yang buruk akan berlaku dengan tenang								
25.	Sesudah solat, saya boleh beristirahat dengan perasaan lega dan merasa santai	-.099	.075	.215**	.000	-	-	.142*	.010
26.	Sentiasa berdoa membantu diri saya untuk tidur dengan lena apabila menghadapi perasaan gelisah dalam diri	-.130*	.019	-.109*	.049	-	-	-	-

* Korelasi Adalah Signifikan Pada $P < .05$

** Korelasi Adalah Signifikan Pada $P < .01$

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Berdasarkan Jadual 5.36 di atas, analisis statistik korelasi BIVARIATE menunjukkan majoriti item-item simptom-simptom penyakit mempunyai korelasi yang signifikan dengan solat dan nilai-nilai spiritual sama ada nilainya adalah $p < .05$ ataupun $p < .01$. Sebagai contoh, dalam item 17 dan 18, keempat-empat simptom mempunyai korelasi yang signifikan dan ini menunjukkan bahawa solat dan nilai-nilai spiritual sentiasa berkaitan apabila menyentuh penyakit rohani manusia termasuklah penyakit gelisah ini.

5.7.5 Analisis Hubungan Antara Gelisah, Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dengan Kesan-Kesan Penyakit Gelisah

Analisis kajian selanjutnya akan cuba melihat pula sama ada wujud atau tidak korelasi yang signifikan antara solat, nilai-nilai spiritual dengan kesan-kesan penyakit gelisah.

Jadual 5.37: Analisis Korelasi Antara Solat, Nilai-Nilai Spiritual Dengan Kesan-Kesan Penyakit Gelisah

		Korelasi	Kesan Gelisah
Korelasi	Pearson Correlation	1	.126*
	Sig. (2-tailed)		.021
	N	334	332
Kesan Penyakit Gelisah	Pearson Correlation	.126*	1
	Sig. (2-tailed)	.021	
	N	332	332

** Korelasi adalah signifikan pada $p < .05$ (2-tailed)

Sumber: Borang Kaji Selidik 2008

Berdasarkan Jadual 5.37 di atas, analisis statistik korelasi BIVARIATE menunjukkan nilai $p = .126$ dan keputusan ujian ini memperakui bahawa terdapat korelasi yang signifikan pada aras $p < .05$ di antara solat, nilai-nilai spiritual dengan kesan-kesan penyakit gelisah.

5.7 KESIMPULAN

Sebagai kesimpulannya, melalui analisis kajian yang dilakukan terhadap 334 set borang kaji selidik responden yang dipilih, didapati bahawa mereka memahami solat, nilai-nilai spiritual serta perkaitan kedua-duanya dalam menangani masalah gelisah di kalangan remaja. Namun demikian, terdapat juga jawapan segelintir responden yang jelas tidak menepati jawapan sebagaimana yang dikehendaki oleh penyelidik. Walaupun begitu, secara keseluruhannya, majoriti jawapan-jawapan yang dikemukakan oleh responden sangat menepati kehendak penyelidik dan ini secara langsung membuktikan kefahaman responden bahawa penyakit gelisah, simptom-simptom dan kesan-kesannya boleh ditangani sekiranya mereka melaksanakan ibadat solat dengan sempurna serta memiliki nilai-nilai spiritual sepertimana yang dikehendaki dalam Islam.

BAB 6

PENUTUP

6.1 PENDAHULUAN

Bab ini merupakan penutup dan kesimpulan bagi kajian ini. Dalam bab ini pengkaji menyimpulkan hasil perbincangan kajian dengan mengetengahkan elemen-elemen penting dalam menghuraikan fokus kajian ini. Pengkaji turut memaparkan beberapa kepentingan yang boleh diperolehi hasil daripada kajian yang telah dilakukan ini. Selaras dengan itu, beberapa saranan dan cadangan dikemukakan oleh pengkaji kepada setiap lapisan dan kategori masyarakat bagi menangani penyakit gelisah daripada terus menular kepada remaja terutamanya remaja Islam masa kini.

6.2 KESIMPULAN

Realiti masyarakat hari ini mempunyai pemahaman yang agak terbatas berkaitan dengan penyakit gelisah ini. Ramai yang menyangka bahawa penyakit gelisah ini hanya wujud apabila dikaitkan dengan fenomena-fenomena seperti kebimbangan, kerisauan, ketidaktentuan mahupun ketidaktenangan. Pada hakikatnya, penyakit gelisah ini turut meliputi beberapa perlakuan lain yang sering berlaku kepada masyarakat terutama remaja pada hari ini seperti fenomena panik (*panic*), kemurungan (*depression*), *stress*, trauma dan sebagainya. Oleh itu, penyakit gelisah ini perlu ditangani dan dikawal dengan baik oleh golongan remaja agar perkara-

perkara tidak diingini seperti lari dari rumah, lemah, fikiran tidak tentu hala dan sebagainya yang membawa kepada permasalahan sosial tidak akan berlaku.

Sedar tidak sedar, era globalisasi hari ini memperlihatkan bahawa segala bencana yang berlaku adalah akibat dari krisis nilai manusia itu sendiri. Terjadinya pelbagai penyakit rohani manusia kerana krisis identiti, tidak bersyukur dengan nikmat yang dikurniakanNya atau tunduk dengan kemahuan nafsu terutamanya di kalangan remaja. Amat mengecewakan dan menyedihkan apabila perkara ini berlaku kerana remaja Islam dahulunya amat kuat, kini semakin lemah dibuai arus globalisasi dunia masa kini. Status sebagai khalifah Allah S.W.T. bukan sahaja tidak diendahkan bahkan semakin dilupakan akibat terlalu terpedaya dengan urusan keduniaan. Manusia harus sedar bahawa dunia ini umpama sesuatu yang indah pada permulaannya namun, ianya tidak akan berkekalan kerana sedikit demi sedikit, ianya akan mendekati kebinasaan.

Oleh itu, hasil kajian ini, pengkaji dapat menyimpulkan beberapa perkara yang seharusnya dipandang serius oleh semua pihak iaitu:

6.2.1 Penyakit gelisah merupakan penyakit rohani yang melemahkan golongan remaja.

Gelisah merupakan suatu sifat di dalam diri manusia manusia. Ia merupakan sifat yang bertentangan dengan sifat *sakīnah* (tenang) yang lebih membawa kebahagiaan dalam hati manusia. Penyakit gelisah bukan sahaja melemahkan mental remaja tetapi ia juga turut memberi kelemahan kepada fizikal, psikologi dan sosiologi remaja untuk berdepan di dalam masyarakat kelak. Penyakit gelisah bukan sekadar masalah kegelisahan semata-mata tetapi ia turut membawa kepada pelbagai masalah lain seperti panik, trauma, *stress*, kemurungan dan sebagainya.

6.2.2 Penyakit gelisah merupakan antara salah satu sifat buruk manusia yang disebut oleh Allah S.W.T. di dalam al-Qur'an.

Segala yang berlaku di langit dan di bumi semuanya di bawah ketetapan Allah S.W.T. Segala peraturan, sistem, hukum alam dan nilai-nilai ini telah diatur dengan baik untuk kemudahan manusia. Walaupun begitu, nilai-nilai buruk bukanlah nilai-nilai yang Allah tentukan untuk manusia yang dicipta olehNya tetapi untuk menunjukkan adakah manusia mampu berubah daripada terus dikuasai oleh nilai-nilai buruk yang boleh melemahkan manusia seperti penyakit gelisah ini. Namun demikian, kerakusan nafsu membuatkan manusia lalai dan lupa akan perintah dan larangan Allah S.W.T. Buktinya boleh dilihat pada apa yang berlaku hari ini. Firman Allah S.W.T.:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

Maksud: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir”.

(Al-Ma‘ārij (70): 19-21)

6.2.3 Penyakit gelisah tidak akan berlaku sekiranya remaja mampu membezakan urusan duniawi dan ukhrawi.

Realiti hari ini menunjukkan golongan remaja masih lagi tidak berpijak di bumi yang nyata. Kebanyakannya terlalu mengagung-agungkan urusan duniawi dan terlalu meremehkan perkara ukhrawi. Tidak hairanlah golongan remaja mudah merasa gelisah dan tidak tentu hala arah tuju mereka apabila melakukan kesilapan dan sekiranya tidak ditangani, mereka akan berterusan melakukan perkara-perkara yang dilarang oleh Allah S.W.T. akibat daripada masalah rohani yang mereka hadapi.

Para remaja seharusnya sedar kerana mereka yang menjadi harapan negara perlulah memiliki personaliti diri yang positif seperti berfikiran terbuka, berdaya saing, berani, berwawasan dan sebagainya dan mereka haruslah bijak dalam mengurus sifat-sifat negatif di dalam diri mereka seperti berfikiran sempit, tidak berani menentang cabaran, bimbang tidak menentu, rasa tertekan sepanjang masa, marah dan sebagainya.. Walaupun Allah S.W.T. tidak melarang hambaNya mengecapi kenikmatan dunia, tetapi

urusan ukhrawi tidak sepatutnya diketepikan kerana perkara-perkara inilah yang akan menjadi bekal kepada manusia menuju akhirat kelak.

6.2.4 Psikologi bukanlah semata-mata faktor yang membawa kepada masalah ini tetapi ia turut dipengaruhi oleh beberapa faktor lain.

Tidak dapat dinafikan, penyakit gelisah ini bukan sahaja tertumpu kepada faktor psikologi tetapi ianya turut disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti keluarga, personaliti, persekitaran dan sebagainya. Walaupun begitu, faktor psikologi merupakan pemangkin utama kepada tercetusnya masalah ini.

6.2.5 Ibadah Solat dan penanaman Nilai-Nilai Spiritual merupakan antara metode utama dalam menangani masalah ini dengan lebih berkesan.

Setiap masalah pasti ada jalan penyelesaiannya. Walaupun serumit mana sekalipun masalah itu, Allah S.W.T. pasti akan memberi sedikit petunjuk untuk menangani suatu perkara itu. Namun begitu, setiap masalah pasti tidak mampu diselesaikan tanpa usaha. Secara jujurnya, tidak layak bagi umat Islam untuk bertawakkal sahaja kepada Allah S.W.T. tanpa usaha dan doa dan tidak seharusnya bagi seorang Islam yang hanya berusaha sahaja tanpa doa dan bertawakkal kepadaNya. Sungguhpun orang kafir mampu untuk hidup senang walaupun dihujani dengan pelbagai maksiat, namun sebagai umat Islam, seseorang itu tidak seharusnya hairan melihat

kesenangan orang lain kerana segala kenikmatan di dunia ini hanyalah bersifat sementara. Firman Allah S.W.T.:

أَفَرَأَيْتَ إِنْ مَتَّعْنَاهُمْ سِنِينَ ﴿٢٥﴾ ثُمَّ جَاءَهُمْ مَا كَانُوا يُوعَدُونَ ﴿٢٦﴾
مَا أَغْنَىٰ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يُمْتَعُونَ ﴿٢٧﴾

Maksudnya: “Maka bagaimana pendapatmu jika Kami berikan kepada mereka kenikmatan hidup bertahun-tahun. Kemudian datang kepada mereka azab yang telah diancamkan kepada mereka, nescaya tidak berguna bagi mereka apa yang mereka selalu nikmatinya.”

(Al-Shu’arā’ (26): 205-207)

Penyakit gelisah ini mampu ditangani secara berkesan sekiranya ibadah solat dititikberatkan, para remaja yang memiliki personaliti dan nilai-nilai spiritual yang baik serta melaksanakan ‘amar ma’ruf dan nahi munkar sekaligus sentiasa peka kepada larangan dan perintah Allah S.W.T. di bumi Allah S.W.T. ini.

6.3 SARANAN

Berdasarkan kesimpulan dan rumusan yang telah dibuat, pengkaji ingin mengemukakan beberapa saranan dan juga cadangan kepada beberapa golongan serta lapisan masyarakat agar hasil kajian ini membantu dan mendorong mereka melakukan suatu anjakan paradigma yang mampu mencetuskan suatu resolusi ilmiah di kalangan mereka.

6.3.1 Saranan kepada kerajaan

- a. Memperkembangkan akar penghayatan spiritual dan pelaksanaan ibadah solat di kalangan remaja Islam di Malaysia yang merupakan pewaris utama negara di masa hadapan. Ini dapat membentuk pembangunan modal insan negara. Caranya:
 - i. Meneruskan “Kempen Solat” dan “Abai Solat Sifar” di setiap peringkat pendidikan iaitu di rumah, masyarakat dan sekolah.
 - ii. Silibus solat di dalam subjek Pendidikan Islam perlu diperluaskan terutamanya di peringkat menengah. Sebagai contoh:
 1. Tingkatan 1 – Solat dan Kedudukannya Dalam Rangka Pembinaan Iman.
 2. Tingkatan 2 – Solat dan Falsafahnya Dalam Rangka Pendidikan Fizikal.
 3. Tingkatan 3 – Solat dan Unsur-Unsur Rohnya Dalam Rangka Pembentukan Rohani.
 4. Tingkatan 4 – Solat dan Keistimewaannya Sebagai Rangka Penyucian Hati.
 5. Tingkatan 5 – Solat dan Kesihatan.
 - iii. Portal e-remaja (<http://www.e-remaja.com.my>) – Portal ini akan berfungsi sebagai pusat perkembangan ilmu secara maya yang menawarkan dan memberikan maklumat

terkini dan relevan dalam pelbagai aspek seperti pendidikan, pembangunan remaja, kerohanian dan psikologi seiring dengan nilai-nilai Islam dan nilai masyarakat Malaysia.

iv. Promosi.

1. Hari Remaja Kebangsaan.
 2. Kempen Utamakan Akhlak-Akhlak Islam – Semakin Hari Semakin Berakhlak, Beretika dan Bermoral.
 3. Kempen Gerakan Remaja Kebangsaan – Menggerakkan remaja kepada pelbagai program khidmat masyarakat sebagai persediaan remaja dalam menghadapi masyarakat kelak.
- b. Menanam dan merealisasikan tiga daripada 10 prinsip asas Islam Hadhari kepada golongan remaja secara berterusan melalui kepelbagaian aktiviti iaitu prinsip 1, keimanan dan ketakwaan kepada Allah S.W.T., prinsip 6, kehidupan berkualiti serta prinsip 8, keutuhan budaya dan moral.
- c. Merangka modul pendidikan psikologi dan pembangunan modal insan yang berkesan khususnya kepada remaja. Antara modul-modulnya:
- i. Pembangunan pakej modul latihan pembangunan remaja seperti **Pakej Modul Perwira** yang terdiri daripada:

1. Permata PERWIRA – Pembangunan remaja merangkumi aspek-aspek pembangunan fizikal, intelektual, emosi, rohani dan psikologi.
 2. Cahaya PERWIRA – Pendidikan spiritual remaja iaitu hubungan remaja dengan PenciptaNya yang diinterpretasikan melalui solat, nilai-nilai spiritual, amar ma'ruf nahi munkar dan sebagainya.
 3. Ukhuwah PERWIRA – Pendidikan kemasyarakatan untuk remaja sebagai persediaan diri mereka apabila berdepan dengan masyarakat.
 4. Pancaran PERWIRA – Pendidikan psikologi remaja dalam berdepan sesuatu situasi.
 5. Cabaran PERWIRA – Kekuatan-kekuatan yang perlu dimiliki oleh remaja seperti ilmu Sains dan Teknologi, robotik, *soft-skills* dan sebagainya dalam menghadapi cabaran masa hadapan.
- ii. **Modul *Smart Start*** – Modul ini merupakan *planner* kepada remaja sebagai persediaan untuk menghadapi cabaran masa hadapan. Modul ini akan mengandungi maklumat saintifik yang mudah dibaca dan difahami dalam pelbagai isu berkaitan pendidikan, kerjaya, kemahiran dan sebagainya. Modul ini bertindak untuk

mendidik remaja agar bijak menentukan masa hadapan mereka.

iii. Modul 4.T.B. – modul berkala untuk peningkatan profesionalisme di kalangan remaja.

1. *Think “Better”* – Modul peningkatan sendiri remaja seperti bagaimana hendak menjadi yang terbaik di kalangan yang terbaik dan sebagainya.

2. *Think “Brighter”* – Modul pembentukan sikap optimis di kalangan remaja.

3. *Think “Build”* – Modul pembinaan minda masa hadapan di kalangan remaja seperti apabila melakukan sesuatu, pemikiran-pemikiran seperti “adakah sesuatu mampu dibina daripada itu”?, “struktur”?, “perniagaan”?, “karakter”?, “institusi”?, “masa hadapan”? dan sebagainya.

4. *Think “Beauty”* – Modul pendidikan psikologi, spiritual, filosofi dalam membentuk “remaja berakhlak” sebagai pemangkin kepada “minda sihat” remaja.

iv. Modul *Success & Failure* – Modul ini mendidik psikologi remaja bahawa “*success is never ENDING & failure is never FINAL*”.

- d. Pihak Kementerian Pelajaran, Kementerian Belia dan Sukan, Kementerian Pembangunan Wanita dan Masyarakat, Jabatan Kemajuan Islam Malaysia dan agensi-agensi lain perlu merangka polisi dan pelan tindakan bersepadu dalam membanteras gejala sosial di kalangan remaja.

6.3.2 Saranan kepada ahli psikologi dan psikoterapi kini.

- a. Sentiasa cuba mempraktikkan apa yang dibawa oleh Islam daripada apa yang dinyatakan oleh barat dalam bidang ini.
- b. Sentiasa bersikap kreatif dan inovatif dalam mencari teori-teori yang berkesan dalam menangani masalah ini. Tidak harus selamanya meniplak idea orang lain.
- c. Mampu bekerjasama setiap masa dengan mana-mana universiti dalam memberi penerangan tentang ilmu psikologi dan psikoterapi ini terutamanya dalam konteks Islam itu sendiri.

6.3.3 Saranan kepada Institut Pengajian Tinggi.

- a. Membuka peluang kepada semua pelajar dengan menawarkan kursus-kursus yang berkaitan dengan ilmu ini.
- b. Menggalakkan kerjasama antara fakulti-fakulti yang berlainan universiti dalam usaha menggabungkan dan memperbanyakkan penyelidikan dan kajian terhadap bidang ini seperti gabungan antara fakulti pengajian Islam dan fakulti perubatan.

- c. Mengadakan kerjasama di antara universiti-universiti di Malaysia dengan mengadakan program-program seperti seminar, diskusi ilmiah dan pameran-pameran serta praktikal yang berkaitan dengan bidang ini.

6.3.4 Saranan kepada Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam.

- a. Memperbanyakkan anjuran seminar-seminar mengenai ilmu-ilmu Islam yang lebih mengkhususkan kepada perbincangan psikologi dan psikoterapi Islam.
- b. Meneruskan pengajaran dan pembelajaran ilmu berkaitan psikologi dan psikoterapi Islam di Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya seperti subjek IAEU 3314 iaitu Psikoterapi Islam dan subjek IAEU 1304 iaitu Psiko Spiritual Dalam Tasawuf.

6.3.5 Saranan kepada mahasiswa-mahasiswi Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam.

- a. Mahasiswa-mahasiswi di jabatan ini disarankan agar memperluaskan pembacaan mereka dengan mendalami sumber asas Islam iaitu al-Qur'an dan al-Hadith, yang terangkum di dalam kedua-dua sumber ini pelbagai ilmu pengetahuan yang boleh dimanfaatkan kepada masyarakat umumnya.
- b. Mereka juga digalakkan mendalami ilmu psikologi dan psikoterapi dengan lebih mendalam supaya dapat mengasimilasikan dan

mengharmonikan ilmu tersebut selari dengan kehendak Islam selain daripada mendalami ilmu akidah dan pemikiran Islam.

- c. Di samping itu, mereka disarankan sentiasa cuba mengambil bahagian dalam mana-mana seminar yang berkaitan dengan psikologi dan psikoterapi sama ada perbincangan tersebut khusus kepada Islam ataupun barat yang dianjurkan dengan oleh pelbagai pihak.

6.3.6 Saranan kepada masyarakat umum

- a. Sentiasa peka terhadap isu-isu yang berlaku pada hari ini dan tidak terlalu memandang remeh permasalahan psikopatologi ini.
- b. Berusaha mempelajari dan menghayati ilmu-ilmu agama yang terkandung di dalam al-Qur'an dan al-Sunnah, serta mempunyai keinginan yang kuat untuk mempelajari ilmu-ilmu yang lain untuk menambahkan ilmu pengetahuan.

BIBLIOGRAFI

Rujukan Utama

Al-Qur'an al-Karim

Al-Bukhārī, Abī ‘Abd Allah Muḥammad bin Ismā‘īl bin Ibrāhīm bin al-Mughīrah bin Bardizbah (2000), “*Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*”, dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām.

Muslim, Abī al-Ḥusīn Muslim bin al-Hujjaj al-Qusyairī al-Nīsābūrī (2000), “*Ṣaḥīḥ Muslim*”, dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām.

Al-Bukhārī, Abī ‘Abd Allah Muḥammad bin Ismā‘īl bin Ibrāhīm bin al-Mughīrah bin Bardizbah & Muslim, Abī al-Ḥusīn Muslim bin al-Hujjaj al-Qusyairī al-Nīsābūrī (t.t), *al-Lu’lu’ wa al-Marjān*, Juz.1, (taḥqīq): ‘Abd Al-Bāqī, Muḥammad Fu’ād, Kaherah: ‘Īsā al-Bābī al-Ḥalabī.

Al-Tirmīdhī, Abī ‘Īsā Muḥammad bin ‘Īsā bin Sūrah Ibn Mūsā (1994), *Sunan al-Tirmīdhī*, (taḥqīq): Al-‘Aṭṭār, Ṣidqī Muḥammad Jamīl, Jil.5, Beirut: Dār al-Fikr.

Al-Tirmidhī, Abī ‘Īsā Muḥammad bin ‘Īsā bin Sūrah Ibn Mūsā (2000), “*Jāmi’ Al-Tirmidhī*”, dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām.

Abī Dāwūd, Sulaiman bin al-Asy‘ath bin Ishāq al-Azdi al-Sajastānī (2000), “Sunan Abī Dāwūd”, dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām.

Al-Nasā’ī, Abī ‘Abd al-Raḥman Aḥmad bin Syu‘aib bin ‘Alī Ibn Sunan (2000), “Sunan al-Nasā’ī”, dalam Ṣaleḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām.

Ibn Mājah, Abī ‘Abd Allah Muḥammad bin Yazīd al-Rabi’ī al-Qazwainī (2000), “Sunan Ibn Mājah”, dalam Ṣaliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz bin Muḥammad bin Ibrāhīm, *al-Kutub al-Sittah*, c.3, Arab Saudi: Dār al-Salām.

Rujukan Buku (Bahasa Arab)

- ‘Abd al-Mawjūd (2004), *Mukaddirāt al-Qulūb*, cet.1, al-Mansūrah: Dār Ibn Rajab.
- ‘Āli al-Shaykh, ‘Abd al-Raḥman bin Ḥasan (2004), *Fatḥ al-Majīd Syarḥ Kitāb al-Tawḥīd*, (taḥqīq): ‘Abd al-‘Azīz bin ‘Abd Allāh bin Bāz, cet.6, Riyadh: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī’.
- ‘Allūsh, ‘Abd al-Salām bin Muḥammad bin ‘Amr (1999), *al-Jāmi’ Fī Ahādith al-‘Ibādah*, Juz.1, Beirut: Dār Ibn Hazm.
- ‘Iswā, ‘Abd al-Raḥmān Muḥammad (2000), *al-Fiqh ‘Alā al-Madhāhib al-‘Arba‘ah*, Kaherah: Dār al-Fajr li al-Turāth.
- ‘Ulwān, ‘Abd Allāh Nāsiḥ (1981), *Tarbiyyah al-Awḷād Fī al-Islām*, Juz.2, Beirut: Dār al-Salām Li al-Ṭabā’ah wa al-Tawzī’.
- ‘Uthmān, Aḥmad (1982), *Tarbiyyah al-Awḷād wa al-Abnā’fī al-Islām*, Beirut: Qutaydah.
- Abū Jayyib, Sa’di (1999), *Mawsū’ah al-Ijmā’ Fī al-Fiqh al-Islāmī*, Juz.2, Beirut: Dār al-Fikr al-Ma’āshir.
- Aḥmad bin Ḥanbal (1991), *Musnad Imām Aḥmad bin Ḥanbal*, (taḥqīq): Al-Darwish, ‘Abd Allāh Muḥammad, Juz.3, Beirut: Dār al-Fikr.
- Al-‘Arabī, Muḥy al-Dīn Ibn (1968), *Tafsīr al-Qur’ān al-Karīm*, Jil.1, Beirut: Dar al-Yaqazah al-‘Arabiyyah.

Al-Bayhaqī, Abī Bakr Aḥmad bin al-Ḥusain (1990), *Sha'b al-Īmān* (taḥqīq): Ibn Basyūnī Zaghlūl, Abī Ḥajar Muḥammad al-Sa'īd, c.1, Juz.3, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Burusawī, Ismā'il Ḥaqq (t.t), *Tafsīr Rūḥ al-Bayān*, Juz.7, Beirut: Dār al-Fikr.

Al-Fayrūz Ābādī, Majd al-Dīn Muḥammad b. Ya'qūb (t.t), *Bashayr al-Dhawī al-Tamyīz Laṭā'if al-Kitāb al-'Azīz*, Juz.3, Beirut: al-Maktabah al-'Ilmiyyah.

Al-Ghazālī (1967), *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Juz.1, (taḥqīq): Al-Irāqī, Zayn al-Dīn Abī al-Faḍl 'Abd al-Raḥīm bin al-Husīn, Kaherah: Muassasah al-Ḥalabī wa Sharikah.

_____ (1975), *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jil.3, Kaherah: Muassasah al-Ḥalabī wa Shurakah Li al-Nashr wa al-Tawzī'.

_____ (1986), *Majmū'ah Rasā'il al-Imām al-Ghazālī*, Juz.2, "Rawḍah al-Ṭālibīn wa 'Umdah al-Sālikīn", Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

_____ (1988), *Majmū'ah Rasā'il al-Imām al-Ghazālī*, (taḥqīq): Shams al-Dīn, Aḥmad, Juz.5, "al-Ādab fī al-Dīn", Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

_____ (1991), *Mukāshafah al-Qulūb: al-Muqarrab Ilā 'Allām al-Ghuyūb* (taḥqīq): Al-Saqqā, Aḥmad Ḥijāzī, Beirut: Dār al-Jīl.

_____ (1995), *Mukāsyafah al-Qulub*, Beirut: Dar Iḥyā' al-Turath al-Arabī.

_____ (2000), *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, Jil.4, Kaherah: Dār al-Taqwā li al-Turāth.

_____ (t.t), *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, Juz.1, Damsyiq: Maktabah 'Abd al-Wakil al-Darūbī.

_____ (t.t), *Minhāj al-'Ārifīn*, Kaherah: Maṭba'ah al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.

Al-Ḥākim al-Nīsābūrī (t.t.), *Al-Mustadrak 'Alā al-Ṣaḥīḥayn Fī al-Ḥadīth*, Juz.1, Riyadh: Maktabah wa Maṭābi' al-Naṣ al-Ḥadīth.

Al-Ḥanafī, Muḥammad Ibrāhīm (t.t.), *Fiqh al-Ṣalah*, Beirut: Dār al-Hadīth.

Al-Jazā'irī, Abu Bakar Jābir (1976), *Minhāj al-Muslim: Kitāb 'Aqā'id wa Ādāb wa Akhlāk wa 'Ibādāt wa Mu'āmalāt*, cet.8, Beirut: Dār al-Fikr.

Al-Jazīrī, 'Abd al-Rahman (2000), *al-Fiqh 'Alā al-Madhāhib al-'Arba'ah*, Kaherah: Dār al-Fajr li al-Turāth.

Al-Khīn, Muṣṭafā, Al-Bughā, Muṣṭafā, *et.al.*, (2003), *al-Fiqh al-Manhājī 'alā Madhāhib al-Imām al-Shāfi'ī*, Jil.1, Damsyiq: Dār al-Qalam.

Al-Muḥāsibī, al-Harith ibn Asad (1984), *Fahm al-Ṣalāh*, (taḥqīq): Al-Khusht, Muḥammad 'Uthman, Kaherah: Maktabah al-Qur'ān.

Al-Nadwī, Abu al-Ḥasan 'Alī (1969), *Rabbāniyyah La Rabbāniyyah*, Beirut: Dār al-Fath.

- Al-Najār, ‘Abd al-Majīd (1993), *Khilāfah li al-Insān: Bayn al Wahy wa al-‘Aql*, Herndon: The International Institute of Islamic Thought.
- Al-Qarādāwī, Yūsuf (1978), *al-Īmān wa al-Ḥāyah*, Kaherah: Maktabah Waḥbah.
- Al-Rāzī, Fakhr al-Dīn (t.t), *al-Taḥf al-Kabīr*, Jil.29, Tehran: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Al-Sharbinī, Muḥammad ibn Aḥmad (1940), *Al-Iqnā‘ Fī Ḥall Alfāz Abī Shujā’*, Jil.1, Kaherah: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.
- Al-Sharbinī, Muḥammad ibn Aḥmad (t.t.), *Mughnī al-Muhtaj: ilā Ma’rifāt Ma’ānī Alfāz al-Minhāj*, Jil.1, Kaherah: al-Maktabat al-Islāmiyyah.
- Al-Sharqāwī, Ḥasan Muḥammad (t.t), *Nahw ‘Ilm Nafs Islāmī*, al-Iskandariyyah: al-Hai’ah al-Miṣriyyah al-‘Āmmah li al-Kitāb.
- Al-Sulaymī, ‘Izz al-Dīn ‘Abd al-‘Azīz bin ‘Abd al-Salam (1995), *Maqāṣid al-Ṣalāh*, (taḥqīq): Al-Ṭubba’, Iyād Khalid, Damsyiq: Dār al-Fikr.
- Al-Suyūtī, Jalāl al-Dīn ‘Abd al-Raḥman (t.t), *al-Ashbaḥ wa al-Nazā’ir fī Qawā’id wa Furu’ Fiqh al-Shafi’iyyah*, t.t.p: Dār Iḥyā’ al-Kutub al-‘Arabiyyah.
- Al-Ṭabbārah, ‘Afif ‘Abd. al-Fattaḥ (1956), *Rūḥ al-Dīn al-Islāmī*, Kaherah: Manshūrāt Jamā’at ‘Ibād al-Raḥman.
-
- (1972), *Ruh al-Ṣalāh fī al-Islām: Bayān li-Hikmat al-Ṣalāh al-Ruhiyah wa al-Ijtimā’iyah wa al-Nafsiyah ma’a ‘ard li-ara’ al-A’immah al-Arba’ah wa al-Mujtahidin fī Fiqh al-Ṣalāh*, Jil.3, Beirut: Dār al-‘Ilm li al-Malāyin.

Al-Zuhaylī, Wahbah (1997), *al-Fiqh al-Islāmī wa-Adillatuh*, Jil.1, Damsyiq:
Dār al-Fikr; Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'assir.

Badran, Abu al-'Aynayn (1985), *al-'Ibādat al-Islāmiyyah*, Kaherah:
Mu'assasah Shabab al-Jāmi'ah Iskandāriyyah.

Fahmī, Muṣṭafā (1974), *Saykulujiyat al-Ṭufūlah wa al-Murāḥaqah*,
Kaherah: Dār al-Miṣr.

Farj, 'Abd al-Qādir Ṭāhā (1993), *Mawsū'ah 'Ilm al-Nafs wa al-Tahlīl al-Nafsī*, Kaherah: Su'ād al-Ṣabāḥ.

Hussayn, Muḥammad (1998), *al-Ashrah al-Ṭayyibah Ma'a al-Aulād wa Tarbiyātihim*, Kaherah: Dār al-Tauzī' wa al-Nashr al-Islāmiyyah.

Ibn Hājar al-'Asqalānī (1979), *Talkhīs al-Ḥabīr Fī Takhrīj Aḥādīth al-Rāfi'ī al-Kabīr*, (taḥqīq): Sya'ban Muḥammad Ismā'il, Juz.1-2,
Kaherah: al-Kuliyyat al-Azhariyyah.

_____ (2004), *Bulūgh al-Marām min Adillat al-Aḥkām*,
(taḥqīq): Al-Mubārakfūrī, Ṣafī al-Raḥman, cet.6, Riyadh: Dār al-Salām li al-Nashr wa al-Tawzī'.

Ibn Ḥibbān, Muḥammad bin Aḥmad Abū Hātim al-Tamimī (1993), *Ṣaḥīḥ Ibn Hibbān*, cet.2, Jil.4, Kaherah: Maktabah Ibn Taymiyah.

Ibn Kathīr, 'Imad al-Din Abi al-Fida' Isma'il bin 'Umar (2004), *Tafsir Ibn Kathīr*, c.6, j.3, Riyadh: Darussalam li al-Nasyr wa al-Tauzi'.

- Ibn Miskawayh, Aḥmad Ibn Muḥammad (1961), *Tahdhib al-Akhlaq*, Beirut: Manshūrāt Dār Maktabat al-Hayat.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Shams al-Din (1995), *‘Awn al-Ma‘bud*, cet.2, Jil.1, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Ibn Qudāmah, Aḥmad bin ‘Abd al-Raḥman al-Muqdisī (1998), *Mukhtaṣar Minhāj al-Qāsidīn*, (taḥqīq): Al-Layshī, ‘Abd Allah, Beirut: Dār al-Ma‘rifah.
- Ibn Sīnā (1985), “Kitāb al-Siyāsah”, (ed.) L. Malouf dalam L. Cheikid, *et.al.*, *Maqālāt Falsafiyah li Mashāhir Falāsifah al-‘Arab Muslimīn wa Naṣarā*, cet.3, Kaheerah: Dār al-‘Arab li al-Bustānī.
- Ibn Sulayman, Muḥammad (1997), *al-Hawāshi al-Madāniyyah*, cet.2, Kaheerah: Muṣṭafā Al-Bābī Al-Ḥalabī wa Auladih.
- Jalāl, Sa‘ad, (1971), *al-Murāji‘ fi ‘Ilm al-Nafs*, Lubnan: Dār al-Ma‘ārif.
- Lujnah Ta’līf Fī Dār al-Tawḥīd (1980), *al-Ṣalah wa al-Tarbiyyah*, cet.1, Tehran: Dār al-Tawḥīd.
- _____ (1980), *Munjib al-Ṭullāb*, cet.3, Beirut: Dār al-Mashriffa.
- Maḥfūz, Muḥammad Jamāl al-Dīn (1984), *Tarbiyyah al-Murāḥiq fī al-Madrasah al-Islāmiyyah*, Kaheerah: al-Hay’ah al-Miṣriyyah.
- Mubayyad, Ma’mūn (1995), *Al-Murshīd fī al-‘Amrāḍ al-Nafsiyyah wa Idtirābāt al-Suluk*, Beirut: al-Maktab al-Islāmī.

Muḥammad, Yusrī al-Sayyīd (2000), *Jāmi' al-Fiqh*, Kaherah: Dār al-Wafā'.

Najāṭī, Muḥammad 'Uthmān (2005), *al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*, cet.8,
Kaherah: Dār al-Syurūq.

Sa'īd Ḥawwā (1985), *al-Asās fī al-Tafsīr*, Kaherah: Dār al-Salām.

_____ (1988), *al-Mustakhliṣ Fī Tazkiyah al-Nafs*, cet.4, Kaherah:
Dār al-Salām.

_____ (1984), *Kay Lā Namdi Bā'idan 'An Ihtiyājāt al-'Aṣr*,
Kaherah: Dār al-Salām.

Sirāj al-Dīn, 'Abdullāh (1971), *al-Ṣalāh Fī al-Islām*, t.t.p.: Jāmi'ah al-Ta'līm
al-Shar'ī.

Waṣfī, Al-Haj Muḥammad (1995), *al-Qur'an wa al-Ṭibb*, (taḥqīq): Al-
Tajābī, Bassām 'Abd al-Waḥḥab, cet.1, Beirut: Dār Ibn Hazm.

Zaydan, 'Abd al-Karīm (1997), *al-Mufaṣṣāl Fī al-Aḥkām al-Mar'ah wa al-
Bait al-Muslim Fī Fiqh al-Islām*, c.3, Jil.1, Beirut: Mu'assasah al-
Risālah.

Rujukan Buku (Bahasa Inggeris)

Allport, Gordon W. (1961), *Pattern and Growth in Personality*, New York: Holt, Rinehart and Winston.

American Psychiatric Association (1952), *Diagnostic and Statistical Manual: Mental Disorders*, USA: Washington.

_____ (2005), *Let's Talk Facts About Anxiety Disorders*, USA: Arlington.

Barlow, David H. & Durand, Mark J. (2005), *Abnormal Psychology: An Integrative Approach* (4th ed.), Belmont: Thomson Wadsworth.

_____ (2006), *Essentials of Abnormal Psychology* (4th ed.), Belmont: Thomson Higher Education.

Baumeister, Roy F., Heatherton, Todd F. & Tice, Dianne M. (1994), *Losing Control: How and Why People Fail at Self Regulation*, San Diego: Academic Press.

Blair, Glenn Myers, Jones, R. Stewart & Simpson, Ray H. (1975), *Educational Psychology* (4th ed.), New York: MacMillan Publishing Co.

Carver, Charles A. & Scheier, Michael F. (2008), *Perspective on Personality*, cet.6, Boston: Pearson Education, Inc.

- Clemes, H., Bean, R. & Clark, A. (1991), *How To Raise Teenagers' Self-Esteem*, Selangor: Pelanduk Publications (M) Sdn. Bhd.
- Cleveland, Libby (t.t.), *Adolescent Development: A Comprehensive Approach*, North Carolina: Teen Health Connection.
- Comer, Ronald J. (2001) *Abnormal Psychology* (4th edit.), New York: Worth Publishers.
- Corey, Gerald (2001), *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, USA: Thomson Wadsworth.
- Crozier, W. Ray & Alden, Lynn E. (2001), "The Social Nature of Social Anxiety" in Crozier, W. Ray & Alden, Lynn E. (ed.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*, Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Curry, A.E. (1970), "The Family Therapy Situation As A System" in Ackerman, N.W. (ed.), *Family Process*, New York: Basic.
- Edelmann, R.J. (1992), *Anxiety: Theory, Research and Intervention in Clinical and Health Psychology*, Chichester: John Wiley and Sons.
- Erikson, Erik H. (1983), *Identity: Youth and Crisis Identity*, London: Faber and Faber United.
- Eysenck, Hans & Cattell, Raymond (2000), "The Trait Approach to Personality" in Allen, Bem P., *Personality Theories: Development, Growth and Diversity*, Boston: Allyn and Bacon.

- Geiwitz, James & Moursund, Janet (1979), *Approaches to Personality: An Introduction to People*, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Gorp, Jeremy Van (2005), *Youth, Identity and Consumption: A Research Model*, Belgium: University of Antwerp.
- Hall, C.S. & Lindsey, G. (1957), *Theories of Personality*, New York: John Wiley and Sons.
- Haque, Amber (2009), "Psychology of Personality: Islamic Perspectives" in Haque, Amber & Yasien Mohamed (eds.), *Psychology of Personality: Islamic Perspective*, Singapore: Cengage Learning Asia Pte Ltd.
- Harun Yahya (2003), *Prayer In The Qur'an*, Kuala Lumpur: Saba Islamic Media.
- Havighurst, Robert James (1953), *Human Development and Education*, London: Longmans.
- Hoch, P.H. & Zubin, J. (1950), *Anxiety*, (eds.), New York: Grune and Stratton.
- Huberty, Thomas J. (2004), "Anxiety and Anxiety Disorders in Children: Information for Parents" dalam *Helping Children at Home and School II: Handouts for Families and Educators*, Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

- Husain, Akbar (2006), "Islamic And Spiritual Practices For Stress Management" dalam *Islamic Psychology: Emergence of a New Field*, New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Isaac, Stephen & Michael, William B. (1981), *Handbook In Research And Evaluation For Education And The Behavioral Sciences* (2nd ed.), California: EDITS Publishers.
- Johnson, H.M. (1961), *Sociology: A Systematic Introduction*, London: Routledge and K. Paul.
- Jones, Ernest (1981), *The Life and Work of Sigmund Freud*, Publisher: Basic Books.
- Kristal, Leonard (1981), *ABC of Psychology*, London: Michael Joseph Ltd.
- Laak, Jan T.F.Ter, Heymans, Peter G. & Podolskij, Andrei I. (1994), *Developmental Task Towards a Cultural Analysis of Human Development*, Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Larsen, Randy J. & Buss, David M. (2008), *Personality Psychology*, cet.3, New York: McGraw-Hill International Edition.
- Leary, M. R. (1983), *Understanding Social Anxiety: Social, Personality, and Clinical Perspective*, Beverly Hills, CA: Sage.
- Lecky, P. (1945), *Self Consistency: A Theory of Personality*, New York: Island.
- Levitt, Eugene E. (1967), *The Psychology of Anxiety*, Indianapolis-New York-Kansas City: The Bobbs-Merrill Company, Inc.

- Liddle, Howard H. (1949), "The Role of Vigitance in the Development of Animal Neurosis" dalam Hoch, P. & Zubin, J. (eds.), *Anxiety*, New York: Grune & Stratton.
- Linton, R. (1945), *The Cultural Background of Personality*, New York: Appleton-Century-Crofts.
- Lindgren, Henry C. (1969), *Psychology of Personal Development*, San Francisco: San Francisco State College.
- Luciani, Joseph J. (2001), *Self-Coaching: How To Heal Anxiety and Depression*, New York: John Wiley and Sons, Inc.
- MacQuarrie, J. (1972), *Paths in Spirituality*, London: Harper.
- Mannell, R.C. & Kleiber, D.A. (1997), *A Social Psychology of Leisure*, State College, PA: Venture Publishing Inc.
- Mayer, J.D. (2005), "A Classification of DSM-IV-TR Mental Disorders According to their Relation to the Personality System" dalam Thomas, J.C. & Segal, D.L. (eds.), *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology: Personality and Everyday Functioning*, Vol. 1, New York: John Wiley and Sons.
- McAdams, Dan P. (1994), *The Person: An Introduction To Personality Psychology* (2nd Edit.), Florida: Harcourt Brace & Company.
- Menninger, Karl Augustus (1964), *The Human Mind*, cet.3, New York: A.A. Knoff.

National Institute of Mental Health (2007), *When Worry Gets Out of Control: Generalized Anxiety Disorder*, US Department of Health And Human Services: National Institute of Health.

National Mental Health Strategy (t.t.), *What Is An Anxiety Disorder?*, Canberra: Australian Department of Health and Ageing.

New York State Office of Mental Health (2004), *Anxiety Disorders*, New York State: Albany.

Olweus, D. (1978), "Victimisation by Peers: Antecedents and Longterm Outcomes" in Rubin, K. H. & Asendorpf, J. B. (eds.), *Social Withdrawal, Inhibition and Shyness in Childhood*, New Jersey: Erlbaum.

Osborne, Randall E. (1996), *Self: An Eclectic Approach*, Boston: Allyn and Bacon.

Pauck, Wilhelm (1976), *Paul Tillich: His Life and Thought*, London: Harper & Row.

Powell, Trevor J. & Enright, Simon J. (1990), *Anxiety and Stress Management*, London-New York: Routledge.

Rahman, Afzal Ur (1979), *Prayer: Its Significance and Benefits*, cet.1, Singapura: Pustaka Nasional Pte. Ltd.

Rashid Hamid (2009), "The Concept of Personality in Islam" in Amber Haque & Yasien Mohamed (eds.), *Psychology of Personality: Islamic Perspective*, Singapore: Cengage Learning Asia Pte Ltd.

- Roazen, Paul (1973), *Sigmund Freud*, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Robbins, Stephen P. (2001), *Organizational Behavior*, cet.9, New Jersey: Prentice Hall.
- Rosenberg, M. (1965), *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Ryckman, Richard M. (2008), *Theories of Personality*, cet.9, Belmont, Calif.: Thomson/Wadsworth.
- Saiyad Fareed Ahmad (2009), “The Islamic Personality: A Sequential Model” in Haque, Amber & Yasien Mohamed (eds.), *Psychology of Personality: Islamic Perspective*, Singapore: Cengage Learning Asia Pte Ltd.
- Santrock, John W. (2000), *Psychology* (6th ed.), Boston: McGraw-Hill Companies.
- Sarason, I.G. & Sarason, B.R., (1980), *Abnormal Psychology* (3rd Edit.), New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Schaffer, Laurie (1999), *Teenage Runaways: Broken Hearts and “Bad Attitudes”*, New York: The Haworth Press.
- Schlesinger, A. J. Jr. (1948), *The Vital Center*, New York: Houghton-Mifflin.
- Schuller, Robert H. (2001), *Success is Never Ending, Failure is Never Final*, Delhi: Orient Paperbacks.

- Schultz, Duane P. & Schultz, Sydney Ellen (2005), *Theories of Personality*, USA: Thomson Wadsworth.
- Schum, Robert L. (2002), *Selective Mutism: An Integrated Treatment Approach*, USA: Medical College of Wisconsin.
- Schwarzer, Ralf (1984), "The Self In Anxiety, Stress And Depression: An Introduction" in Schwarzer, Ralf (ed.), *The Self In Anxiety, Stress And Depression*, North Holland: Elsevier Science Publishers B. V.
- Seligman, M.E.P., Walker, E.F. & Rosenhan, D.L. (2001), *Abnormal Psychology* (4th ed.), New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Sheikh Muhammad Salih al-Munajjid (t.t.), *Dealing with Worries and Stress*, Saudi Arabia: al-Khobar.
- Simon, Harvey & Stern, Theodore A. (2003), *Anxiety*, Harvard: Harvard Medical School.
- Souza, Luiz Alberto Gomez de & Ribeiro, Lucia (1976), *Youth Participation in the Development Process: A Case Study in Panama*, Paris: Unesco Press.
- Sterling, Bruce (1992), *The Hacker Crackdown: Law And Order On The Electronic Frontier*, Virginia: IndyPublish.
- Uma, Sakeran (1992), *Research Methods For Business: A Skill-Building Approach* (2nd ed.), New York: John Wiley & Sons Inc.

Vimala Veeraghavan & Shalini Singh (2002), *Anxiety Disorders: Psychological Assessment and Treatment*, New Delhi-Thousand Oaks-London: Sage Publishers.

Warren, H.L. & Carmichael, L. (1930), *Elements of Human Psychology*, Boston: Houghton Mifflin.

Wenar, Charles (1971), *Personality Development: From Infancy To Adulthood*, Boston: Houghton-Mifflin Company.

World Federation for Mental Health (2008), *Understanding Generalized Anxiety Disorder*, Virginia: World Federation for Mental Health.

Yule, W (1991), "Working With Children Following Disasters" in Herbert, M. (ed.), *Clinical Child Psychology*, Chicester: Wiley.

Rujukan Buku (Bahasa Malaysia)

‘Ulwān, ‘Abd Allāh Nāsiḥ (1988), *Pendidikan Anak-Anak Dalam Islam*, Syed Ahmad Semait (terj.), Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.

‘Ulwān, ‘Abd Allāh Nāsiḥ (1994), *Pesanan Kepada Pemuda Islam*, Ahmad Razaai Ayudin (terj.), Kuala Lumpur: al-Ramadhan.

A Samad Ismail (2004), “Menghadapi Brain Power Barat” dalam *Dinamika Bangsa Melayu: Menongkah Arus Globalisasi*, Kuala Lumpur: Penerbit UKM.

Abdul Aziz Ismail (1992), *Penawar Bagi Hati*, Kuala Lumpur: Dinie Publishers.

Abdul Munir Yaacob (2007), “Membentuk Keluarga Menerusi Nilai-Nilai Kekeluargaan Islam” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Abdul Rahman Abdullah (1996), *Pendidikan al-Qur’an Membina Minda dan Jiwa Cemerlang*, Johor Baharu: Perniagaan Jahabersa.

Abdul Rahman Mat Ismail (1994), *Roh Sembahyang*, Kuala Lumpur: Darul Nu'man.

Abdul Salam Mohd. Zain (1999), *Ingin Tahu? Solat*, cet.1, Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Abdull Sukor Shaari, Yahya Don & Yaakob Daud (2005), *Motivasi Belajar dan Harga Diri: Hubungan Dengan Pencapaian Akademik dan Kegiatan Kokurikulum Pelajar Sekolah Menengah*, Sintok: Universiti Utara Malaysia.

Abdullah al-Qari Hj. Salleh (1994), *Rahsia Khusyuk Sembahyang*, Kuala Lumpur: Dinie Publisher.

_____ (2005), *Motivasi Nilai Muda-Mudi Islam Kini*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers.

_____ (2007), *160 Faedah Utama Dan Terapi Solat & Padah Meninggalkannya*, cet.1, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication.

Abu Saufi Abdullah (1999), *Perubatan Dengan Kemu'jizatan Al-Qur'an*, Kuala Lumpur: Penerbitan Darul Iman.

Afzalur Rahman (1999), *Indeks Al-Qur'an* (cet.3), Yusof Ismail (terj.), Kuala Lumpur: A.S. Noordeen.

Ahmad Naim Jaafar (2006), *Membina Karisma*, Batu Caves: TS Professional Publishing.

Ahmad Ridha Hasbullah (1996), *Taqarrub: Mencari Redha Allah... Bagaimana Mendekatkan Diri Kepada Allah S.W.T.*, Kuala Lumpur: Era Visi Sdn. Bhd.

Ahmad Sarji Abdul Hamid (2007), “Cabaran Semasa Dalam Membentuk Keluarga Islam Berkualiti” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Akhmal Hj. Mohd. Zain (2004), *Asas Pengetahuan Agama Islam (Tauhid, Feqah & Akhlak)*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers.

Al-Ghazālī (1966), *Minhāj al-‘Ārifīn*, Aqhas (terj.), Menuju Tuhan, Kuala Lumpur: Al-Hikmah Press.

_____ (2004), *Rahsia Solat*, Selangor: Crescent News (KL) Sdn. Bhd.

_____ (2006), *Iḥyā’ Ulūm al-Dīn*, (taḥqīq): Al-Qāsimī al-Dimashqī, Muḥammad Jamal al-Dīn, Abu Hasan Din Al-Hafiz (terj.), cet.1, Kuala Lumpur: Darul Fajr.

Al-Kahillani, Muhammad bin Ismail (t.t), *Subul al-Salam*, Jil.1, Bandung: t.p.

Al-Muhāsibī, al-Harith ibn Asad (1986), *Renungan Suci: Bekal Menuju Taqwa*, Wawan Djunaedi Soffandi, S. Ag (terj.), Jakarta: Pustaka Azzam.

Al-Qarādāwī, Yūsūf (1998), *Sistem Pendidikan Ikhwanul Muslimin*, Nabhan Husein (terj.), Jakarta: Media Dakwah.

_____ (2001), *Roh Ibadah: Hakikat dan Hikmahnya*, Kuala Lumpur: Jasmin Enterprise.

Al-Qāsimī al-Dimashqī, Muḥammad Jamāl al-Dīn (2006), *Intipati Ihya' Ulumuddin: Pengajaran Bagi Orang-Orang Mukmin*, Panel Penterjemah (terj.), Kuala Lumpur: Darul Fajr.

Al-Qushayrī, 'Abd al-Karīm Ibn Hawāzin (2001), *Risalah Sufi Al-Qushayri*, Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa.

Amran Kasimin & Haron Din (1989), *Sebahagian Daripada Rawatan Pesakit Menurut Al-Qur'an Dan As-Sunnah*, cet.3, Kuala Lumpur: Percetakan Watan Sdn. Bhd.

Bahagian Teknologi Pendidikan (2004), *Panduan Pembestarian Sekolah*, Putrajaya: Kementerian Pelajaran Malaysia.

Danial Zainal Abidin (2006), *7 Formula Individu Cemerlang*, cet.5, Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd.

_____ (2007), *Quran Saintifik: Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains*, Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd.

_____ (2009), *Tip-Tip Cemerlang Daripada Quran*, cet.9, Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd.

Fadhilah A. Alim & Muhamad A. Shahbudin (1999), *Asas-Asas Pembentukan Akhlak Mulia*, c.1, Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa.

Fahmī, Mustafā (1976), *Saikologi Kanak-Kanak dan Remaja*, Wan Hussein Azmi (terj.), Kota Bharu: Pustaka Aman Press.

Fatimah Yusooft & Azaman Ahmad (2006), “Tingkah Laku Delinkuen Remaja, Kefungsian Keluarga dan Personaliti dalam Rohany Nasir & Fatimah Omar (ed.), *Kesejahteraan Manusia: Perspektif Psikologi*, Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.

Ghazali Darussalam (1998), *Dakwah Islam Dan Ideologi Barat*, Kuala Lumpur: Utusan Publication.

H. Sulaiman Rasjid (1976), *Fiqh Islam*, cet.18, Jakarta: Penerbit Attahiriyah.

Habibah Elias & Noran Fauziah Yaakub (2006), *Psikologi Personaliti*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Hairunnaja Najmuddin (2002), *Psikologi Ketenangan Hati: Panduan Merawat Jiwa Yang Selalu Gundah dan Gelisah*, Kampus PTS: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Haji Johari Haji Alias (1997), *Asas Pendidikan Akhlak*, Kuala Lumpur: Darul Nu'man.

Hamdani Bakran Adz-Dzakiey (2007), *Jangan Kecewakan Allah Dengan Shalatmu*, Yogyakarta: Pustaka al-Furqan.

Harlina Halizah Hj. Siraj (2007), “Keibubapaan Dalam Islam” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Haron Din (2000), *Manusia dan Islam*, Jil.2, cet. 3, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

_____ (2003), *Manusia Dan Islam Edisi Khas*, Selangor: Hizbi Sdn. Bhd.

Harun Yahya (2004), *Nilai-Nilai Moral Dalam Al-Qur'an*, Rose Iniyanti Saidin (terj.), Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers.

Hashim Musa (2001), *Merekonstruksi Tamadun Melayu Islam: Ke Arah Pembinaan Sebuah Tamadun Alaf Ketiga*, Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.

Hj. Hasan Muhd. Al-Khairun Gozali (2002), *78 Kunci Mencapai Ketenangan Hati*, Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa.

Ibn Qayyīm al-Jawziyyah, Shams al-Din (2004), *Bagaimana Mencapai Ketenangan Jiwa*, Kuala Lumpur: Penerbitan Seribu Dinar.

Ibn Qudāmah, Aḥmad bin ‘Abd al-Raḥman al-Muqdisī (1997), *Minhajul Qasidin: Jalan Orang-Orang Yang Mendapat Petunjuk*, Kathur Suhardi (terj.), Jakarta: Pustaka al-Kautsar.

Ibnu Qayyīm al-Jawziyyah, Shams al-Dīn (2001), *Penyakit Rohani dan Penyembuhannya*, Muhammad Jamil Ghazi (terj.), Johor Baharu: Perniagaan Jahabersa.

Ibnu Sahli & Abu Muhammad Saifuddin (2007), *Meneladani Kemuliaan Akhlak Rasulullah S.A.W.*, Johor Bahru: Pustaka Azhar.

Idris Awang (2001), *Kaedah Penyelidikan: Suatu Sorotan*, Universiti Malaya: Intel Multimedia and Publication.

Ilyas Mohammad Umar (2007), *Tips Mencapai Ketenangan Jiwa & Mengatasi Gelisah*, Johor Bahru: Pustaka Azhar.

Imam Barnadab (1982), *Arti dan Metod Sejarah Pendidikan*, Yogyakarta: Yayasan Penerbitan FIP-KIP.

Intan Suraya Halim (1995), *Membina Kecemerlangan Diri Dan Jiwa Anak-Anak Muslim: Mendidik Anak-Anak Cara Islam*, Kuala Lumpur: Era Ilmu Sdn. Bhd.

Jaafar Muhammad (2000), *Kelakuan Organisasi*, cet.4, Kuala Lumpur: Leeds Publication.

Jaafar Salleh (1996), *Bagaimana Membina Wibawa dan Personaliti Muslim*, Kuala Lumpur: Melindo Publication.

Jabir Qaninah (1996), *Nilai-Nilai Islam: Satu Pengenalan*, Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Jabatan Perdana Menteri.

Jalal Muhammad Syafi'i (2008), *Kuasa Di Sebalik Solat (The Power of Solat)*, Norhasanuddin (terj.), Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publication.

Kerajaan Negeri Selangor (t.t), *Dasar Bina Insan: Pemurnian Jiwa Sebagai Paksi Insan Cemerlang Melalui Penghayatan Formula 6M*, Selangor: Bahagian Audit Dalam dan Pengaduan Awam (BADPA).

Khadijah Hadi Khalid (1994), *Meneroka Alam Remaja*, Kuala Lumpur: Nurin Enterprise.

Khairul Azhar Idris (2004), “Disfungsi Sistem Kekeluargaan Sebagai Faktor Patologikal Yang Merencat Amalan Gaya Hidup Sihat Dalam Keluarga” dalam *Pembentukan Fitrah Hidup Islam*, Kuala Lumpur: Institut Kemajuan Islam Malaysia.

Khairul Ghazali (2007), *30 Wasiat Imam Syafie*, Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd.

Koentjaraningat (ed.) (1977), *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Penerbit P.T. Gramedia.

M. Hasbi Ash-Shiddieqy (1995), *Adab Dan Rahsia Solat*, cet.1, Selangor: Thinker’s Library Sdn. Bhd.

Mahmood Nazar Mohamed (2005), *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas Kepada Jiwa Dan Tingkah Laku Manusia*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Maszlee Malik & Mohd Ali Hj. Mohd Noor (2005), *Kemusykilan Remaja: 300 Soal Jawab*, Shah Alam: Karya Bestari Sdn. Bhd.

Moh. Sholeh Imam Musbikin (2005), *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

_____ (2007), *Rahasia Shalat Khusyu’: Mencipta Prestasi Gemilang Dunia Kerja*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Mohamed Hatta Shaharom (2001), *Psikiatri: Perubatan, Undang-Undang dan Masyarakat*, Shah Alam: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.

(2003), *Psikologi & Kaunseling Remaja: Panduan Remaja Membimbing Diri Sendiri*, Pahang: PTS Publications & Distributor Sdn. Bhd.

Mohd Fadzilah Kamsah (2007), “Keibubapaan: Perspektif Seorang Bapa” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Mohd Ismail Mustari (2005), *Menjadi Belia Cemerlang*, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Mohd Khairuddin Abd Rahim (1997), *Pedoman Hidup Insan Bertaqwa*, Kuala Lumpur: Jasmin Enterprise.

Mohd Roslan Mohd Saludin (2004), *Peranan dan Pengaruh Nilai (Values) Agama Dalam Pembentukan Sebuah Masyarakat Kontemporari Dari Perspektif Sains Politik*, Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM).

Mohd Shaffie Abu Bakar (1995), *Metodologi Penyelidikan* (Edisi Ke-2), Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.

Mohd Sulaiman Yasin (1992), *Akhlak dan Tasawuf*, Bangi: Yayasan Salman.

Mu'min al-Haddad (2007), *Khusyuk Bukan Mimpi*, Solo: PT Aqwam Media Profetika.

(2007), *Perbaharui Shalat Anda*, Solo: PT Aqwam Media Profetika.

Muhammad Aiman Al-Zuhairi (2008), ***Rahsia Mencapai Khusyuk Dalam Solat***, Johor Bahru: Pustaka Azhar.

Muhammad D. Sensa (2006), ***Quranic Quotient: Membentuk Kecerdasan Daripada Quran***, Kuala Lumpur: PTS Millennia Sdn. Bhd.

Muhammad bin Ibrahim al-Hamid (2002), ***Menumbuhkan Optimisme: Motivasi dan Hambatan***, Ahmad Syaikhu (terj.), Jakarta: Darul Haq.

Muhammad Isa Selamat (1993), ***Ke Arah Kemuliaan Hati Rasulullah S.A.W.***, Kuala Lumpur: Darul Nu'man.

_____ (1998), ***Panduan Lengkap Fardhu 'Ain***, cet.5, Kuala Lumpur: Darul Nu'man.

Muhammad Qadirun Nur (2008), ***Penenang Jiwa: Pengubatan & Rawatan***, Selangor: Wholasele-Mart Business Point Sdn. Bhd.

Muhammad Shah Ramadhan (1996), ***Sabar: Hakikat Dan Pentingnya Menurut al-Qur'an***, Kuala Lumpur: Era Ilmu Sdn. Bhd.

Muhd. Abdul Ghani (1992), ***Hajat Untuk Rawatan, Pelindung Dan Doa***, Jil.1, Kuala Lumpur: Darul Nu'man.

Mukhlas Asy-Syarkani Al-Falah (2004), ***Keajaiban Tawakal: Membongkar Rahsia, Hikmah Dan Keutamaan Tawakal***, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers.

_____ (2007), ***Keajaiban Sabar: Membongkar Rahsia, Hikmah dan Keutamaan Sabar***, Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa.

Mustafa ‘Abdul Rahman (2005), *Hadith 40: Terjemahan Dan Syarahnya*, Selangor: Dewan Pustaka Fajar.

Mustafa Daud (1995), *Konsep Ibadat Menurut Islam*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Mustaffa Suhaimi (1992), *Himpunan Shalat Sunnat*, cet.1, Kuala Lumpur: Progressive Publishing House Sdn. Bhd.

Najāṭī, Muḥammad ‘Uthmān (1992), *Psikoterapi Menurut al-Qur’an*, Hj. Abd. Rahman (terj.), Selangor: Human Resource Enterprise.

Nooh Gadot (2007), “Masyarakat, Pendidikan Dan Pembentukan Keluarga Islam Berkualiti” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Noor Laily Dato’ Abu Bakar (2007), “Kemahiran Keibubapaan Masa Kini” dalam *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Norazlin Mohamed (1997), *Polemik Tentang Peranan Media Mutakhir Dalam Pendidikan dan Pengetahuan Akademik*, Kuala Lumpur: Nurin Enterprise.

Osman Bakar (2004), “Globalisasi dan Tamadun Islam: Satu Wacana Awal” dalam *Dinamika Bangsa Melayu Menongkah Arus Globalisasi*, Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM).

Paizah Hj. Ismail (2007), “Keluarga Dan Nilai-Nilai Kekeluargaan Dalam Islam” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Putri Zabariah Megat Abd. Rahman (2007), “Memaksimumkan Potensi Anak” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Rahil Mahyuddin, Habibah Elias & Maria Chong Abdullah (2005), *Psikologi Kanak-Kanak dan Remaja*, Kuala Lumpur: McGraw-Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.

Ramli Hassan (1990), *Pengantar Psikiatri*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Robbins, Stephen P. (2000), *Gelagat Organisasi*, Ainin Sulaiman (terj.), Petaling Jaya: Prentice Hall.

Rohaty Mohd Majzub (1992), *Psikologi Perkembangan Untuk Bakal Guru*, Kuala Lumpur: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.

_____ (1998), *Memahami Jiwa Dan Minda Remaja*, Shah Alam: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.

Roslin Shamsuri (1996), *Arus Kebangkitan Remaja Muslim Ke Arah Islam Secara Global*, Selangor: Pustaka Ilmi.

Safwan Fathy (2004), *Membina Insan Mulia*, Shah Alam: Times Editions.

_____ (2006), *Membina Keluarga Bahagia*, Shah Alam: Times Editions.

Sayyid Qutb (2000), *Tafsir Fi Zilalil Qur'an: Di Bawah Bayangan al-Qur'an*, (terj.) Yusoff Zaky Haji Yacob, Kelantan: Pustaka Aman Press Sdn. Bhd.

Shahabbuddin Hashim & Rohizani Yaakub (2002), *Teori Personaliti Dari Perspektif Islam, Timur & Barat*, Bentong, Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Shaykh Mohd Saifuddeen Shaykh Mohd Salleh (2004), "Cybertainment: Bolehkah Ia Serasi Dengan Islam" dalam *Pembentukan Fitrah Hidup Islam*, Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM).

Sharifuddin Aisa Osman (2007), "Menangani Gejala Sosial: Peranan Keluarga" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Shaykh Abdullah Muhammad Basmeih (2000), *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian Al-Qur'an*, cet.16, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM).

Sidek Baba (2007), *Wahai Remaja*, Shah Alam: Karya Bestari.

_____ (2007), "Peranan Sistem Pendidikan Dalam Pembangunan Keluarga Islam" dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Syed Hamid al-Habsyi (1993), *Penghayatan Solat: Pengertian Tentang Sembahyang*, Kuala Lumpur: Pustaka Antara.

Syed Hassan Syed Ahmad Almashoor (2007), “Cabaran Keibubapaan, Anak Remaja Dan Dewasa” dalam Azrina Sobian (ed.), *Keluarga Islam, Kemahiran Keibubapaan Dan Cabaran Semasa*, Selangor: MPH Group Publishing Sdn. Bhd.

Unit Perancang Ekonomi Negeri Selangor (2006), *Selangor Maju 2005: Asas Penilaian Dan Ruang Pemerksaan*, Kuala Lumpur: Akademi Aidit Sdn. Bhd.

Vincent A. Parnabas & Mahani Mohd Nor (2006), “Membina Keyakinan Diri Untuk Kecemerlangan” dalam Mohd Sofian, Omar Parzee & Rahim Abdullah, *Membentuk Sikap Cemerlang*, Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.

Wan Abdul Halim Othman (1993), “Hubungan Kekeluargaan Dalam Masyarakat Melayu” dalam Wan Abdul Halim Othman (ed.), *Psikologi Melayu*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Wan Mohd. Zahid Mohd. Noordin, Dr. (1997), *Menangani Gejala Sosial Dari Perspektif Pendidikan*, Kuala Lumpur: Yakin Jitu Sdn. Bhd.

Yusof Al-Aqsar (2005), *Personaliti Unggul: Menyingkap Personaliti Orang Lain Dan Teknik Pergaulan Mahir*, Kuala Lumpur: Berlian Publications.

Yusoff Zaki Yaacob (1975), *Psikologi Remaja*, Kelantan: Syarikat Dian Sdn. Bhd.

Zainudin Hashim (2008), *Inspirasi Menuju Jalan Sempurna*, Selangor:
Must Read Sdn. Bhd.

Zakiah Daradjat (1970), *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.

Rujukan Kamus/Ensiklopedia

Al-Marbawī, Muḥammad Idris ‘Abd al-Ra’ūf (t.t.), *Qāmūs Idrīs al-Marbawī*, c.4, Kaheerah: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī wa Awlādih.

Anxiety Disorders Association of America (t.t), *Glossary Of Anxiety Disorder Terms*, Georgia Avenue.

Armstrong, Amatullah (1995), *Sufi Terminology (al-Qamus al-Sufi): The Mystical Language*, Kuala Lumpur: A.S. Noordeen.

Bosworth, C.E., Van Danzel, E., Heinrichs, W.P. & Lecomte, G. (ed.) (1995), *The Encyclopaedia Of Islam*, Jil.8, Leiden: E.J. Brill.

Corsini, Raymond J. (1994), *Encyclopedia Of Psychology*, Vol.4, New York: A Wiley-Interscience Publication.

Frey, Rebecca J. (2002), “Anxiety” dalam *Gale Encyclopedia of Medicine*, MI: Gale Group.

Hajah Noresah Binti Baharom (2002), *Kamus Dewan Edisi Ketiga*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

_____ (2005), *Kamus Dewan Edisi Keempat*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Hj. Dusuki Hj. Ahmad (1986), *Kamus Pengetahuan Islam*, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia.

Hornby, A.S. (2000), *Oxford Fajar Advanced Learner’s English-Malay Dictionary*, Shah Alam: Fajar Bakti Sdn. Bhd.

Ibn Manzūr, Abī al-Fadl Jāmal al-Dīn Muḥammad ibn Mukarram al-Ifriqī al-Miṣrī (1956), *Lisān al-‘Arāb*, Jil.61, Beirut: Dar Ṣādir.

Mohd Nakhaie Ahmad, *et.al.* (1998), *Ensiklopedia Islam*, cet.1, Jil.9, Kuala Lumpur: Pusat Penyelidikan Ensiklopedia Malaysia.

Sandy, Shepherd (2006), *Family Word Finder: A Family Guide To English Words, Their Meanings, Synonyms And Antonyms*, London: Reader’s Digest Association Limited.

Strickland, Bonnie R. (2001), *The Gale Encyclopedia of Psychology*, (2nd ed.), MI: Gale Group.

Theodorson, G.A. (1970), *A Modern Dictionary of Sociology*, London: Mathuen.

Trumble, Bill, eds. (2008), *Reader's Digest Wordpower Dictionary*, New York: Reader's Digest Association Limited.

Williams, J. Mark G. & Hargreaves, Isabel R. (1994), "Neuroses: Depressive and Anxiety Disorders" dalam Colman, Andrew M. (ed.), *Companion Encyclopedia of Psychology*, Vol.2, Routledge: London.

Wehr, Hans (1980), *A Dictionary of Modern Written Arabic*, London: MacDonald & Evans Ltd.

Za'ba (2000), *Kamus Za'ba*, Kuala Lumpur: Pustaka Antara Books Sdn. Bhd.

Rujukan Kertas Kerja

Abdullah Ahmad Badawi (2006), "Membina Tamadun Menjulung Martabat Negara". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Pembentangan Usul Mengenai Rancangan Malaysia Kesembilan, 2006-2010*, Parlimen: Dewan Rakyat.

Aishah Ali (1995), "Peranan Keluarga Dalam Pertumbuhan dan Pembesaran Kanak-Kanak". Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Seminar Kekeluargaan Peringkat Kebangsaan*, 19-20 Julai 1995, Universiti Utara Malaysia, Kedah.

- Awang Sariyan (2000), “Implikasi Teknologi Moden Terhadap Pendekatan Budaya Setempat”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Seminar Kebangsaan Era Ledakan Maklumat Dan Fenomena Langit Terbuka Dari Perspektif Islam*, 19-20 Ogos 2000, Langkawi, Kedah.
- Azimi Hamzah & Turiman Suandi (1999), “Pelan Tindakan: Belia Sebagai Rakan Pembangunan”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Kolokium Belia Negara*, 14 Mei 1999, Serdang, Selangor.
- Che Su Mustafa & Rohana Yusof (1995), “Komunikasi Kekeluargaan (*Family Communication*): Satu Aspek Penting Dalam Mengukuhkan Institusi Kekeluargaan”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Seminar Kekeluargaan Peringkat Kebangsaan*, 19-20 Julai 1995, Universiti Utara Malaysia, Kedah.
- Che Zuina Ismail (2006), “Cabaran Globalisasi Dalam Ekonomi Dunia Islam Dan Penyelesaiannya”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Bengkel Pemantapan Pengajaran Kursus Pemikiran Dan Tamadun Islam CTU 151*, 14-15 Jun 2006, Shah Alam: Universiti Teknologi Mara.
- Chiam Heng Keng (1982), “Adolescent and His Family: Some Aspect of their Relationships”. Kertas Kerja yang dibentangkan dalam *Persidangan Mengenai Kaum Remaja di Malaysia*, 2-5 Ogos 1982, Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Hj. Ali bin Ab. Ghani (2008), “Membangun Modal Insan”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Konvensyen Nasional PIPP Kedua*, 24-27 November 2008, Institut Aminuddin Baki, Genting Highlands.

- Huzaimah Ismail & Zaharah Yahya (2006), “Isu Perpaduan Negara Islam”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Bengkel Pemantapan Pengajaran Kursus Pemikiran Dan Tamadun Islam CTU 151*, 14-15 Jun 2006, Shah Alam: Universiti Teknologi Mara.
- Kaseh Abu Bakar, *et.al.*, (2003), “Self-Strengthening and Motivation: An Islamic Perspective”. Kertas Kerja dibentangkan dalam *2nd International Seminar on Learning and Motivation: Issues and Challenges In a Borderless World*, Penang.
- Mazlah Yaakub & Wan Asma’a Abu Bakar (2006), “Cabaran Globalisasi Dalam Sosial Dunia Islam Dan Penyelesaiannya”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Bengkel Pemantapan Pengajaran Kursus Pemikiran Dan Tamadun Islam CTU 151*, 14-15 Jun 2006, Shah Alam: Universiti Teknologi Mara.
- Mohammad Shatar Sabran (2000), “Internet dan Pembangunan Minda Remaja”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Seminar Kebangsaan Era Ledakan Maklumat Dan Fenomena Langit Terbuka Dari Perspektif Islam*, 19-20 Ogos 2000, Langkawi, Kedah.
- Nurul Himmah Kasan (2006), “Cabaran Globalisasi Dalam Politik Dunia Islam Dan Penyelesaiannya”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Bengkel Pemantapan Pengajaran Kursus Pemikiran Dan Tamadun Islam CTU 151*, 14-15 Jun 2006, Shah Alam: Universiti Teknologi Mara.
- Rahmah Hashim (1995), “Kelangsungan Generasi di bawah Langit Terbuka”, Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Simposium Penyelidikan Komunikasi Ke-4*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.

Zakaria Stapa (2003), “Peranan Dan Pendekatan Tasawuf Dalam Menghadapi Cabaran Era Globalisasi Dan Faham Pasca Moden”. Kertas Kerja yang Dibentangkan dalam *Seminar Pemikiran Islam Peringkat Kebangsaan I*, 11 Januari 2003, Universiti Malaya: Akademi Pengajian Islam.

Rujukan Artikel Prosiding/Jurnal

A'dawiyah Haji Ismail (2007), “Persediaan Belia Dan Beliawanis Muslim Dalam Melaksanakan Aktiviti Masyarakat” dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah & Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.

Abdul Hafiz Haji Abdullah, *et.al.*, (2006), “Persepsi Ibu Bapa Terhadap Faktor-Faktor Keruntuhan Akhlak Remaja Islam Masa Kini: Satu Tinjauan Di Taman Aman Anak Bukit, Alor Setar Kedah” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

- Abdul Halim Haji Mat Diah (2006), “Peranan Pendidikan Islam Dalam Pembinaan Modal Insan” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Agras, W. S., Sylvester, D., & Oliveau, D. (1969), “The Epidemiology of Common Fears and Phobia” dalam *Comprehensive Psychiatry*, Bil. 10, t.t.p.: t.p.
- Allison, B. & Schultz, J. (2001), “Interpersonal Identity Formation During Early Adolescence” dalam *Journal of Adolescence*, Vol.36, New York: Academic Press.
- Amini Amir Abdullah (2006), “Pembangunan dan Kemajuan Modal Insan Dalam Rancangan Malaysia Kesembilan (RMK-9): Satu Penelitian” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur, Universiti Malaya.
- Anuar Puteh, Mohd. Syukri Yeoh Abdullah & Che Rohaizan Che Shaffai (2007), “Gejala Gangsterisme (Samseng) Di Kalangan Remaja Sekolah (Belia): Kajian Terhadap Pelajar Sekolah Menengah Di Bandar Tanah Merah Kelantan” dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah Dan Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Barlow, D.H., Brown, T.A. & Craske, M.G. (1994), “Definitions of Panic Attacks and Panic Disorder in DSM-IV: Implications for Research” dalam *Journal of Abnormal Psychology*, Washington, DC: American Psychological Association.

Beck, J.G. & Stanley, M.A. (1997), "Anxiety Disorders in the Elderly: The Emerging Role of Behavior Therapy" dalam *Behavior Therapy*, Bil.28, Amsterdam: Elsevier Ltd.

Berhanuddin Abdullah, Mohd Safri Haji Ali, Ideris Endot & Siti Rugayah Tibek (2007), "Pendekatan Pemulihan Di Kalangan Belia/Remaja Bermasalah: Analisis Konsep Penjara Kes Remaja" dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah Dan Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.

Block, J. & Robbins, R.W. (1993), "A Longitudinal Study of Consistency and Change in Self-Esteem from Early Adolescence to Early Adulthood" dalam *Child Development*, Vol.64, New York: McGraw Hill.

Che Zarrina Sa'ari (2001), "Penyakit Gelisah (*Anxiety / al-Halū*) Dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam" dalam *Jurnal Usuluddin*, Bil.14, Kuala Lumpur: Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam APIUM.

Chorpita, B.F., Brown, T.A. & Barlow, D.H. (1998), "Perceived Control As a Mediator of Family Environment in Etiological Models of Childhood Anxiety" dalam *Behavior Therapy*, Bil.29, Amsterdam: Elsevier Ltd.

Chorpita, B.F. & Barlow, D.H. (1998), "The Development of Anxiety: The Role of Control in the Early Environment" dalam *Psychological Bulletin*, Bil.124, No.1, Washington, DC: American Psychological Association.

- Deaux, K. (1993), "Reconstructing Social Identity" dalam *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.19, No.1, Sage Publications: Society For Personality and Social Psychology (SPSP).
- Dill, K. E., & Dill, J. C. (1998), "Video Game Violence: A Review of the Empirical Literature, Agression and Violent Behavior dalam *A Review Journal*, Vol.3, New Jersey: Prentice Hall.
- Eiser, C., Eiser, R.E. & Havermans, T. (1995), "The Measurement of Self-Esteem: Practical and Theoretical Considerations" dalam *Journal of Personal and Individual Differences*, Vol.18, No.3, California: Sage Publications.
- Fadzli Adam, Asyraf Hj. Ab. Rahman & Ruzaini Sulaiman @ Abd Rahim (2006), "Memperkasa Modal Insan: Antara Peranan dan Cabaran" dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Fariza Md. Sham (2005), "Tekanan Emosi Remaja Islam" dalam *Islamiyyat*, 27 (1), Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Hamidah Sulaiman (2005), "Pendidikan Islam Dan Pengaruh Persekitaran Dan Kemajuan: Kesan Kepada Pembentukan Sahsiah" dalam *Masalah Pendidikan*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Hartup, W.W. (1996), "The Company They Keep: Friendships and Their Developmental Significance" dalam *Child Development*, Vol.67, New York: Wiley-Blackwell Publishing.

- Hoare, P., Elton, R., Greer, A. & Kerley, S. (1993), "The Modification and Standardisation of the Harter Self-Esteem Questionnaire with Scottish School Children" dalam *European Child and Adolescent Psychiatry*, Vol.2, No.1, Heidelberg, Germany: Steinkopff-Verlag.
- Johari Talib (2006), "Peranan Keluarga Dalam Perkembangan Kanak-Kanak Sebagai Modal Insan" dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Kleine, S.S., Kleine III, R.E. & Allan, C.T. (1995), "How is a Possession "Me" or "Not Me"? Characterizing Types and Antecedent of Material Possession Attachment" dalam *Journal of Consumer Research*, Vol.22, Chicago: University of Chicago Press.
- Kuhlen, R.G. & Arnold, M. (1944), "Age Differences in Religious Beliefs and Problems During Adolescence" dalam *Journal of Genetic Psychology*, Vol. 65, Washington: Heldref Publications.
- Kumru, Asiye & Thompsen, Ross A. (2003), "Ego Identity Status and Self-Monitoring Behavior in Adolescent" dalam *Journal of Adolescent Research*, Vol.Ix, No.x, California: Sage Publications.
- Levin, H. & E. Wardell (1962), "The Research Uses of Doll Play" dalam *Psychological Bulletin*, No. 59, Washington, DC: American Psychological Association.
- Long, Janet H. & Chen, Guo-Ming (2007), "The Impact of Internet Usage on Adolescent Self-Identity Development" dalam *China Media Research*, Vol.3, No.1, China: America Chinese Media Research Association.

- Mazlan Ibrahim (2007), “Belia Dan Masa Depan: Panduan al-Qur’an Dan al-Hadith Dalam Menghadapi Tribulasi” dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah & Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mates, Donna & Allison, R. K. (1992), “Sources of Stress and Coping Responses of High School Students” dalam *Journal of Adolescence*, Jil. 27, New York: Academic Press.
- Mohd Sabri Ismail & Salmiah Ismail (2007), “Dakwah Dan Pembangunan Sukan Di Malaysia” dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah Dan Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mosher, D.L. & Katz, R.D. (1971), “Macho Personality, Sexual Aggression and Reactions to Guided Imagery of Realistic Rape” dalam *Journal of Research in Personality*, Vol.20, New York: Academic Press.
- Nizaita Omar, Noorhaslinda Kulub Abd. Rashid & Nur Amirah Amiruddin (2007), “Pembentukan Insan Cemerlang Ummah Terbilang Dalam Konteks Ekonomi Global Menerusi Pendekatan Islam Hadhari” dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah & Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Nurul Himmah Kassin & Rafeah Saidon (2006), “Akhlaq Sebagai Pemangkin Membangunkan Modal Insan Yang Berkualiti Dalam Masyarakat Plural” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

- Ogena, Nimfa B. (2004), "A Development Concept of Adolescence: The Case of Adolescents in the Philippines" dalam *Philippine Population Review*, Vol.3, No.1, Philippine: Philippines Population Review.
- Othman Hj. Talib (2007), "Sistem Pendidikan Islam Dan Peranannya Dalam Melahirkan Modal Insan" dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah & Pembangunan Belia Islam*, Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Parsons, Talcott (1958), "The Interpenetration of the Two Levels" dalam *Psychiatry*, Vol.21, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Peacock, R. & Theron, A. (2007), "Identity Development of the Incarcerated Adolescent with Particular Reference to Prison Gang Membership" dalam *Acta Criminologica*, Vol.20, No.3, University of South Africa: Institute for Criminological Sciences.
- Postmes, T., Spears, R. & Lea, M. (1998), "Breaching or Building Social Boundaries? Side Effects of Computer-Mediated Communication" dalam *Communication Research*, Vol.25, California: Sage Publication.
- Ratna Roshida Abd Razak (2006), "Modal Insan: Aset Utama Pembentukan Tamadun Bangsa" dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur, Universiti Malaya.
- Reis, O. & Youniss, J. (2004), "Patterns of Identity Change and Development in Relationships with Mothers and Friends" dalam *Journal of Adolescent Research*, Vol.19, California: Sage Publications.

- Rozeyta Umar, *et.al.*, (2006), “Memperkasa Budaya Ilmu Dalam Pembangunan Modal Insan Di Kalangan Mahasiswa: Satu Kupasan Awal Terhadap Peranan Universiti” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Salasiah Hanin Hamjah (2007), “Menangani Anxiety Di Kalangan Belia Dari Perspektif Al-Ghazali”, dalam *Prosiding Seminar Antarabangsa Dakwah Dan Pembangunan Belia Islam*, 10-11 September 2007, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor.
- Sartor, C.E. & Youniss, J. (2002), “The Relationship Between Positive Parental Involvement and Identity Achievement During Adolescence” dalam *Journal of Adolescence*, Vol.37, New York: Academic Press.
- Schaw, H.J. & Gilly, M.C. (2003), “We Are What We Post? Self-Presentation in Personal Web Space” dalam *Journal of Consumer Research*, Vol.30, Chicago: University of Chicago Press.
- Shuhairimi Abdullah, *et.al.*, (2006), “Melestari Pembangunan Manusia Ke Arah Penjanaan Modal Insan: Satu Tinjauan Umum Menurut Perspektif Al-Qur’an” dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur, Universiti Malaya.
- Silverman, W.K., La Greca, A.M. & Wasserstein, S. (1995), “What Do Children Worry About? Worries and Their Relation to Anxiety” dalam *Child Development*, Bil.66, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

- Snyder, C.R. & Fromkin, H.L. (1977), "Abnormality as a Positive Characteristic: The Development and Validation of a Scale Measuring Need for Uniqueness" dalam *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.86, No.5, Washington, DC: American Psychological Association.
- Steinberg, Laurent & Morris, Amanda Sheffield (2001), "Adolescent Development" dalam *Annual Review of Psychology*, Vol.52, New York: Annual Reviews Inc.
- Usmiani, S. & Daniluk, J. (1997), "Mothers and Their Adolescent Daughters: Relationship Between Self-Esteem, Gender Role Identity and Body Image" dalam *Journal of Youth and Adolescent*, USA: Springer.
- Weems, C.F., Silverman, W.K. & La Greca, A.M. (2000), "What Do Youths Referred for Anxiety Problems Worry About? Worry and Its Relation to Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents" dalam *Journal of Abnormal Child Psychology*, Bil. 28, Netherlands: Springer.
- Yerkes, R.M. & Dudson, J.D. (1908), "The Rotation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation" dalam *Journal of Comprehensive Neurologic and Psychology*, Ohio: Denison University.
- Zainab Ishak & Nooraini Sulaiman (2006), "Peranan Ilmu Dalam Menjana Tamadun Melayu Islam Di Malaysia" dalam *Prosiding Seminar Tamadun Islam Tentang Pembangunan Modal Insan Peringkat Kebangsaan 2006*, Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

Rujukan Tesis/Latihan Ilmiah

- Badruzaman Baharom (2006), “Persekitaran Keluarga Dan Kesannya Terhadap Tingkah Laku Devian Remaja Di Daerah Pontian, Johor”. (*Tesis Sarjana*, Skudai: Universiti Teknologi Malaysia).
- Campbell, Jennifer (2007), “Adolescent Identity Development: The Relationship with Leisure Lifestyle and Motivation”. (*Tesis Sarjana*, University of Waterloo, Canada).
- Fatanah Mohamed (1997), “Perkaitan antara Pencapaian Akademik dengan Faktor Personaliti dan Persekitaran Keluarga di Kalangan Pelajar Maktab Rendah Sains Mara”. (*Tesis Ph.D.*, Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia).
- Hairunnaja Hj. Najmuddin (1995), “Panduan al-Quran Untuk Merawat Penyakit Gelisah: Suatu Kajian Dalam Surah al-Maarij”. (*Latihan Ilmiah*, Fakulti Usuluddin, Akademi Islam, Universiti Malaya).
- Humaira Daud (1998), “Amalan Solat Di Kalangan Remaja: Kajian Khusus di Sekolah-Sekolah Menengah Daerah Temerloh, Pahang”. (*Latihan Ilmiah*, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur).
- Nurlida Jaafar (1997), “Amalan Solat Di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah: Suatu Kajian Di Sekolah Menengah Kebangsaan Telok Datok, Banting, Selangor Darul Ehsan”. (*Latihan Ilmiah*, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur).
- Romano, Jennifer Joyce (2004), “Dimensions of Parenting and Identity Development in Late Adolescent”. (*Tesis Sarjana*, Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia).

Rosly Kayar (2007), “Kelangsangan Dalam Media Dan Kesannya Terhadap Tingkah Laku Agresif Pelajar”. (*Tesis Sarjana Pendidikan*, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai).

Rujukan Akhbar

Mizan Adilah Ahmad Ibrahim (1994), “Menuai Psikologi Remaja” dalam *Utusan Melayu*, 15 Februari 1994.

Nasrudin Mohamad (2000), “Punca Salah Laku Remaja” dalam *Utusan Malaysia*, 12 Julai 2000.

Nurkharini Jumari (2008), “Pendidikan Seks Untuk Pelatih PLKN: Yen Yen” dalam *Sinar Harian*, 14 Mei 2008.

Nurul Izzah Sidek (2007), “Menangani Disiplin Remaja” dalam *Utusan Malaysia*, 8 November 2007.

Tun Abdullah Ahmad Badawi (2006), “PM Mahu Kajian Kesan Solat Diteruskan” dalam *Utusan Malaysia*, 12 Disember 2006.

Rujukan Majalah

Abu Bakar Ismail (2005), “Allah Izin Kita Cegah Kemungkaran” dalam *Milenia Muslim*, Bil.34, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia.

Arieff Salleh Rosman (2006), “Taksab Pada Idola Boleh Jadi Thoghut” dalam *Milenia Muslim*, Bil.42, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia.

Engku Ahmad Zaki Engku Alwi (2006), “Perbalahan Antara Guru Dan Ibu Bapa: Anak-Anak Jadi Mangsa” dalam *Milenia Muslim*, Bil.46, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia.

Mohd Zamir Bahall (2006), “Remaja: Elakkan Menjadi Mangsa Seksual” dalam *Cahaya*, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia.

Muhammad Azman Hj Mohd Nawawi (2005), “Apa Bezanya Akhlak Dan Moral” dalam *Milenia Muslim*, Bil.35, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia.

_____ (2006), “Remaja Kita Jahil Seks?” dalam *Milenia Muslim*, Bil.49, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia.

Norkhairana Pilus (2005), “Beri Perhatian Tempoh Kritikal Perkembangan Kanak-Kanak” dalam *Milenia Muslim*, Bil.42, Kuala Lumpur: Yayasan Dakwah Islam Malaysia.

Omar Marzuki (2006), “Gila-Gila Remaja” dalam *Cahaya*, Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia.

Rujukan Internet

‘Abd al-Mālik Mujāhid, “25 Ways to Deal with Stress and Anxiety” dalam http://www.crescentlife.com/articles/islamic%20psych/25_ways_deal_with_stress_and_anxiety, akses 14 September 2007.

American Geriatrics Society, “Anxiety”,
http://www.healthinaging.org/aging-intheknow/chapters_ch_trial.as,
akses 14 September 2007.

Anxiety Disorders Association of America, “Anxiety and Related Disorders:
1.3 Billion Missed Days of Work” dalam <http://www.adaa.org/About-ADAA/PressRoom/newsreleaseDoc/2007>, akses 3 Oktober 2007.

Bahagian Teknologi Pendidikan, “Pembestarian Sekolah” dalam
<http://www.moe.edu.my:8080/web/guest/projek/bestari>, akses 22 Mei
2009.

Childhood Anxiety Network Inc., “Frequently Asked Questions about
Selective Mutism” dalam <http://www.selectivemutism.org/FAQ.htm>,
akses 9 Mac 2008.

eMedicineHealth, “Anxiety” dalam
http://www.emedicinehealth.com/anxiety-/article_em.htm, akses 22
Jun 2007.

Focus Adolescent Services, National Institute of Mental Health, “Anxiety
and Anxiety Disorders” dalam <http://www.focusas.com/Anxiety.html>,
akses 8 Oktober 2007.

Fred Culberston (1995), “The Phobia List” dalam <http://www.phobialist.com>,
akses 9 Mac 2008.

Ghafari bin Awang Teh, “Kenakalan Remaja Dari Perspektif Islam” dalam
<http://halaqah.net>, akses 14 Mei 2009.

Ismail Zin, "Harga Diri Penentu Tindakan Anda", www.tutor.com.my, 16 September 2008.

Lyness, D' Arcy (2004), "All About Anxiety" dalam http://kidshealth.org/teen/your_mind/mentalhealth/anxiety.-html, akses 14 September 2007.

Massey University (t.t.), "What Is Anxiety?", New Zealand: Palmerston North, h. 1; <http://www.massey.ac.nz/articles/anxiety.htm>, akses 14 September 2007.

MyHealth For Life, "Kesihatan Mental: Harga Diri", www.myhealth.gov.my, 16 September 2008.

Ng. Yen Yen (2008), "Pendidikan Seks Dan Bahaya AIDS Antara Modul Baru PLKN Mulai Oktober Ini" dalam <http://www.kpwkm.gov.my>, akses 19 Mei 2009.

NoorZihan Mohamed Yin, "Kenakalan Remaja Dari Perspektif Islam Dan Barat" dalam <http://www.yadim.com.my>, akses 14 Mei 2009.

_____, "Kebejatan Sosial Remaja: Faktor Pendorong" dalam <http://www.yadim.com.my/Remaja>, akses 28 Mei 2009.

Ramlah Yong (2006), "Remaja Merdeka: Bersih Dari Gejala Sosial" dalam <http://www.islam.gov.my/e-rujukan>, akses 14 Mei 2009.

Shamsudin A Rahim, "Media Dan Konstruk Sosial: Implikasi Terhadap Isu Sosial Remaja" dalam <http://www.youth.org.my>, akses 16 Mei 2009.

Sharifah Hayati Syed Ismail (2006), “Suami Isteri Tidak Telus Punca Jenayah Rumah Tangga”. Artikel Bahasa Melayu dalam online@utusan.com-my, Akses 5 Mac 2007.

Shaykh Muḥammad Ṣāliḥ Al-Munajjid, “Dealing with Worries and Stress” dalam http://www.crescentlife.com/articles/islamic%20psych/dealing-with_worries_and_stress, akses 14 September 2007.

Siti Fatimah Abdul Rahman, “Pendidikan Seks Di Sekolah: Isu Yang Masih Belum Selesai” dalam <http://www.ikim.gov.my>, akses 19 Mei 2009.

Syed Mahadzir Syed Ibrahim, “Belia Mapan Penyumbang Kecemerlangan Masa Depan Negara” dalam <http://www.yadim.com.my/Remaja>, akses 22 Mei 2009.

Wan Roslili Abd Majid (2005), “Iman dan Akhlak: Asas Peradaban Insan”, Artikel Bahasa Malaysia dalam <http://www.ikim.gov.my/bm/senarai-media.php?>, Akses 1 September 2008.

Wikipedia, The Free Encyclopedia, “Anxiety” dalam <http://www.wikipedia.org/wiki/Anxiety>, akses 13 September 2007.

Wikipedia, The Free Encyclopedia, “Hacker (Computer Security)” dalam [http://en.wikipedia.org/wiki/Hacker_\(computer_security\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Hacker_(computer_security)), akses 22 Mei 2009.

Wikipedia, The Free Encyclopedia, “Paul Tillich” dalam http://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Tillich, akses 24 Oktober 2007.

Wikipedia, The Free Encyclopedia, “Personality Psychology”, http://en.wikipedia.org/wiki/Personality_Psychology, 8 September 2008.

Wikipedia, The Free Encyclopedia, “Selective Mutism” dalam http://www.wikipedia.org/wiki/selective_mutism, akses 9 Mac 2008.

Wikipedia, The Free Encyclopedia, “Sigmund Freud” dalam http://en.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud, akses 23 Julai 2007.

Yahoo Education, “Definition of Correlation” dalam <http://education.yahoo.com/reference/dictionary/entry/correlation>, akses 24 Oktober 2007.

Rujukan Lain

Chua Soi Lek (2007), Ucapan Sempena *Majlis Pecah Tanah Projek Hospital Permai*, Johor Bahru, Johor, 18 Jun 2007.