

# KAJIAN RINTIS : KESAN TERAPI MEDITASI ISLAMIK VISUAL DALAM MENANGANI TEKANAN

Nur Yani binti Che Hussin (KUIPSAS), Muhammad Nubli bin Abdul wahab (Universiti Malaysia Pahang) & Mohd Anuar bin Awang Idris (Universiti Malaysia Pahang)

## Abstrak

Tafakur adalah salah satu teknik terapi meditasi psikospiritual dalam ajaran Islam. Kajian ini cuba meninjau teknik tafakur visual sebagai terapi meditasi islamik dari aspek fisiologi dalam menangani masalah tekanan. Kajian ini menggunakan kaedah eksperimental ujian pra dan ujian pasca dengan menggunakan alat *biofeedback emwave* untuk mengukur perubahan dari segi fisiologi. Kajian ini juga menggunakan kaedah meditasi iaitu meditasi visual alam semulajadi yang mengingatkan tentang Allah. Seramai 30 orang peserta kajian diberi intervensi tafakur visual dan juga menjalani ujian pra HRV dan ujian post HRV. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perubahan signifikan antara ujian pra dan ujian pos HRV terhadap perubahan fisiologi tekanan peserta. Tafakur bukan sekadar dapat meningkatkan tahap kesihatan mental, malah sebagai medium dakwah untuk menyeru individu mendekati diri kepada penciptanya.

**Kata Kunci:** Tafakur, meditasi, kesihatan mental, ibadah, psikologi dan kaunseling.

## PENGENALAN

Amalan meditasi sebagai terapi membantu merawat tekanan telah meningkat diseluruh dunia. Pelbagai kajian dijalankan bagi membuktikan bahawa meditasi mampu mengubah kualiti hidup dan meningkatkan kesihatan mental. Kajian-kajian lepas menunjukkan meditasi dapat meningkatkan fokus, mengawal tekanan dan emosi dan menguatkan fikiran. (Butzer, Ahmed, & Khalsa, 2016). Meditasi juga dikatakan dapat memperbaiki tahap kesihatan fizikal dan fisiologi badan (Keller, Meyer, Wohlbier, Overath, & Kropp, 2016). Pelbagai teknik meditasi moden yang diperkenalkan di barat seperti *Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)* dan *Mindfulness-based Cognitive Therapy*. (Eberth & Sedlmeier, 2012). Bagaimanapun kesesuaian teknik tersebut tidak bersesuaian diamalkan oleh muslim memandangkan ianya berkait rapat dengan ritual dan amalan agama bukan Islam. Sesetengah teknik meditasi terutamanya yang berkaitan dengan yoga adalah difatwakan haram. Ia sama sekali bertentangan dengan ajaran Islam (Jawatankuasa Perunding Hukum Syarak Negeri Pahang, 2008).

## TAFAKUR SEBAGAI TERAPI MEDITASI

Kepentingan elemen-elemen spiritual dalam terapi minda banyak diperbincangkan. Keberkesanan terapi spiritual menyebabkan pelbagai kajian telah dijalankan untuk membuktikan keberkesanannya. Bagaimanapun, menurut Norazlina & Shakirah (2016), sesetengah berpendapat bahawa amalan secara teori dan praktis tentang aplikasi ibadah dalam sesi bimbingan dan kaunseling adalah amat kurang dilaksanakan. Satu kajian telah dijalankan, dapatan menunjukkan bahawa, ramai kaunselor mengamalkan ilmu kaunseling Islam secara integrasi bersama ilmu kaunseling. Sesetengah mereka mengamalkan sepenuhnya modul dan teori kaunseling Islam seperti iCBT, Teori kaunseling al-Ghazali, Cognitif ad-Deen, KBJ, Kaunseling cara Nabi dan Terapi Kaunseling *Asma Allah al-Husna*.

Menurut Salasiah, Shakirah, Zainab, Adawiyah, & Nadhirah (2015), terapi kaunseling yang menggabungkan elemen-elemen ibadah memberi sekurang-kurangnya empat implikasi iaitu dapat mengawal tingkahlaku, memberikan ketenangan minda, menghasilkan ketenangan emosi dan menimbulkan kesedaran lebih baik untuk meningkatkan ibadah. Oleh itu kaunselor khususnya perlu mempunyai daya saing spiritualiti dalam mengamalkan terapi islamik dalam sesi mahupun program yang dijalankan.(Rohaizan, W Aeshah Ameiha, Mohd Shahril, & Syed Hadhzrullatfhi, 2014).

Elemen-elemen keagamaan telah dapat membantu pesakit-pesakit mengatasi masalah histeria(Salasiah Hanin Hamjah et al., 2014), mampu memberi kesan rawatan yang positif terhadap tahap *relegositi* dan *reseliensi* remaja(Noor, 2012) dan membantu meningkatkan konsep sendiri remaja hamil luar nikah (Fauziah, Noor, Norazni, Ain, & Hapsah, 2000).

Perkataan tafakur telah disebut beberapa kali didalam Al Quran. Ia dipecahkan kepada dua jenis iaitu yang menyebut tafakur secara langsung dan juga penggunaan istilah lain yang menerangkan tentang tafakur. Perkataan '*fakkara*' telahpun disebut sebanyak 18 kali di dalam al Quran. Selain itu, perkataan-perkataan seperti '*dabbara*', '*ulu al-albab*', '*ulu al-ilm*', '*ulu al-nuha*', '*ulu al-absor*' yang menunjukkan tentang orang yang berfikir. Dalam bidang psikologi Islam, tafakur boleh dikatakan sebagai satu aktiviti atau kegiatan berfikir secara mendalam yang melibatkan perasaan, persepsi, imaginasi spiritual yang mana membentuk tingkahlaku, kecenderungan, keyakinan, emosi dan pemikiran(Badri, 2000).

Tafakur dalam Islam adalah satu aktiviti kognitif yang berbentuk spiritual, menggunakan minda sedar, melibatkan unsur-unsur emosi yang digabungkan secara spiritual(Badri, 2000). Konsep tafakur adalah lebih luas dan lebih mendalam jika dibandingkan dengan meditasi. Tafakur bukan sahaja melibatkan kawalan dan pembinaan kualiti mental terhadap minda sedar, malah ia merangkumi kawalan dan pembinaan minda sedar, emosi yang bermatlamatkan untuk mendekati diri dengan pencipta iaitu Allah S.W.T. Menurut Hamzah Ya'kub (1992), konsep tafakur juga dapat dilihat sebagai bentuk motivasi dalam kehidupan yang menambahkan keimanan.

Konsep tafakur amat sesuai diaplikasikan dan digunakan dalam proses bimbingan dan kaunseling itu sendiri. Dengan bertafakur individu akan merenung diri dan juga alam sekeliling(Hamdi Rahman, Mazlah, & Masthurah, 2013). Proses tersebut akan memberikan pencerahan hati dan minda. Maka, secara fizikal, emosi dan minda akan terbentuk melalui hati yang telah mendapatkan pencerahan. Selain itu juga, proses tafakur dapat dijadikan sebagai satu teknik meditasi keagamaan dalam pembentukan jiwa muslim yang lebih baik dalam proses bimbingan dan kaunseling (Ma'ruf, 2005).

## **TAFAKUR VISUAL**

Dalam Islam, melihat kebesaran alam beserta makhluk-makhluk disekeliling adalah salah satu bentuk ibadah. Sambil menghayati keindahan alam, seseorang juga dapat merasai, menyelami dan menghargai kebesaran dan keagunganNya. Melihat, merenung dan mengagungkan ciptaanNya yang ada disekeliling sambil diniatkan untuk mendapat keredaan dan rahmatNya adalah salah satu bentuk terapi minda yang dapat mencapai ketenangan dan dalam masa yang sama memperoleh pahala.

*“Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan (alam) ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.”*

*Al Imran:191*

Melalui pemerhatian kepada makhluk Allah seperti semut, ikan, burung yang beterbangan dan segala makhluk yang lain, sungai mengalir dan gunung ganang yang memagari bumi, yang mana segala rezeki dan kehidupannya diatur dengan indah oleh Allah, maka disitu konsep syukur dan redha dengan segala permasalahan hidup

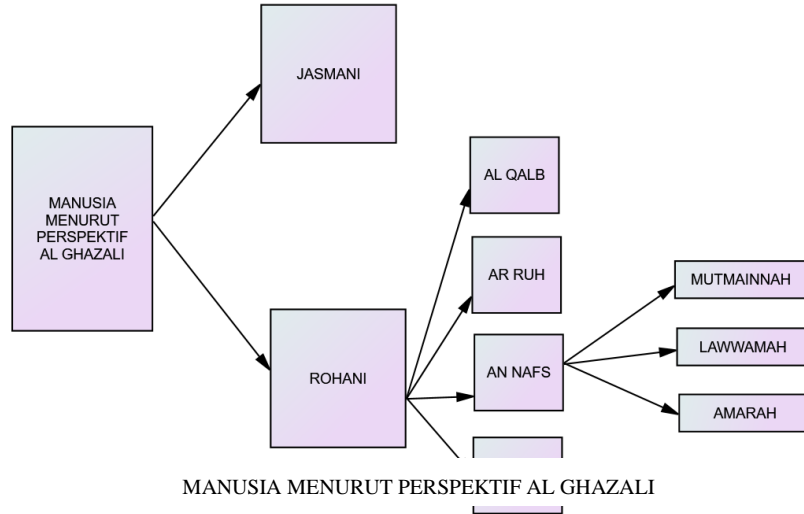
## **MANUSIA DARI PERSPEKTIF AL GHAZALI**

Manusia terdiri dari dua unsur, iaitu unsur fizikal dan unsur spiritual. Unsur fizikal ialah badan, tulang, kulit, darah dan berbentuk fizikal yang dapat dilihat. Unsur spiritual pula merangkumi roh, nafsu, hati dan akal (Yasir, 1998). Disamping itu juga, manusia terdiri dari dua sifat iaitu sifat kehaiwanan dan kemalaikatan. Akal yang akan menentukan samada seseorang itu menuju ke arah sifat kehaiwanan atau kemalaikatan (Khalili, 1991). mempelajari ilmu jiwa dan tentang tingkahlaku manusia adalah amat penting untuk dikuasai. Ini adalah kerana ia adalah salah satu cara penting untuk menjalani penyucian jiwa (Daradjat, 1985). Masalah-masalah jiwa kesannya adalah lebih teruk dari penyakit-penyakit fizikal yang mana implikasinya adalah kekal dan berpanjangan (Ghazali, 2003).

Manusia dari perspektif Al Ghazali adalah berasaskan al Quran dan al Sunnah. Manusia terdiri dari dua unsur iaitu rohani dan Jasmani. Al Ghazali menekankan aspek-aspek rohani khususnya pembangunan jiwa. Jiwa manusia membezakan manusia dengan makhluk-makhluk yang lain, kekal selepas mati dan abadi (Abidin, 1975). *Al Qalb* adalah seketul darah beku yang terletak di dalam dada. Dari aspek jiwa, *al qalb* bermaksud satu bahagian yang sangat lembut yang mempunyai elemen-elemen ketuhanan. Hati berperanan mengenal, mengagungi, merasai dan merenung kekuasaan Allah. Hati sebagai pusat utama bagi anggota-anggota lain. peranan hati sangat besar, yang mana hati dapat membentuk tingkahlaku, emosi dan cara seseorang berfikir. Gangguan kejiwaan berlaku apabila hati manusia mula terlalai dengan perintah Allah. Al- Ghazali (1995), menyatakan hati yang terlalai perlulah melalui penyucian jiwa. Penyucian berlaku apabila hati kembali semula mengenali dan mendekati Allah sebagai sumber ketenangan yang hakiki.

*Al ruh* adalah jisim yang paling halus yang menggerakkan keseluruhan jasmani dan rohani manusia. *Al ruh* kekal selamanya dan abadi. Dengan kewujudan roh manusia dapat merasa, merenung dan berfikir tentang alam, sekeliling dan juga ketuhanan (Al- Ghazali, 1995). Gelombang ruh melibatkan deria rasa, penglihatan, pendengaran dan perasaan. Ia juga bersifat ketuhanan. Manakala *al Aql* pula merujuk kepada otak. Akal adalah medium untuk kita mendapatkan ilmu pengetahuan dengan akal, manusia mempunyai ruang untuk berfikir, membezakan perkara baik dan buruk (Ghazali, 2003).

Terdapat dua maksud *al nafs*. Pertama, nafsu bermaksud daya amarah dan nafsu syahwat. Kedua, nafsu yang mencapai ketenangan dan berjaya mengawal hawa nafsu kehaiwanan. Nafsu yang tercela dinamakan sebagai nafsu *lawwamah* (Khalili, 1991). Individu cenderung mengikut kata hati, berasa bersalah dan menyesali perbuatan. Pada peringkat ini, mereka masih mudah dibantu dan diperbaiki semula agar dapat bertaubat. Nafsu *mutmainnah* adalah nafsu yang tertinggi. Nafsu ini sentiasa patuh dengan perintah Allah dan tidak terjebak dengan nafsu syahwat. Ia melahirkan ketenangan jiwa dan jauh dari goadaan syaitan (Yasir, 1998).



**ILMU**

**BIOFEDBACK**

Biofeedback adalah sejenis terapi yang mengukur fungsi badan. Biofeedback bertujuan untuk membantu mengetahui bagaimana tubuh berfungsi. Maklumat ini boleh membantu mengawal fungsi badan tertentu dan menangani masalah kesihatan. Individu boleh mengubah kesihatan dengan berfikir bagaimana tubuh anda bertindak balas terhadap tekanan dan rangsangan lain. Tekanan kronik boleh memberi kesan dramatik pada tubuh anda. Ini mungkin termasuk tekanan darah tinggi, peningkatan suhu badan, dan gangguan fungsi otak. Dengan memberikan maklumat tindak balas mental dan fizikal yang lebih berkesan untuk tekanan, biofeedback dapat membantu anda mengawal proses tubuh seperti denyut jantung dan tekanan darah.

**METODOLOGI**

Kajian ini berbentuk kajian ekperimental iaitu menggunakan rekabentuk ujian pra dan pasca. Ujian secara pra dan pasca dilakukan kepada 30 orang peserta yang dipilih melalui pemilihan sampel bertujuan. Peserta adalah pelajar Kolej Universiti Islam Pahang yang mengalami tekanan yang dikenalpasti melalui ujian DASS. Data dianalisa dengan membandingkan data VLF (Very Low Frequency) dan HF (High Frequency). Peserta yang menerima rawatan terapi tafakur visual didedahkan dengan video pemandangan alam semulajadi sambil mengingati Allah disamping mereka diajar untuk menjalani teknik penafasan yang betul.

**DAPATAN KAJIAN**

Data VLF ( very low frequency) dan data HF ( High Frequency) yang diperolehi melalui alatan emwave dianalisa menggunakan perisian SPSS.

Jadual 1: skor heart rate variability peserta bagi frekuensi HF (High Frequency)

PESERTA	DATA HIGH FREQUENCY		
	UJIAN PRA	UJIAN POST	
1	2	16	3
2	0	37	0
			49
			17
			60
			90
			15

8	0	41	20	5	17
9	0	49	21	5	11
10	24	72	22	57	59
11	5	16	23	0	90
12	0	8	24	2	16
13	0	8	25	0	49
14	0	6	26	1	55
15	21	23	27	2	64
16	0	6	28	1	34
17	7	20	29	0	25
18	4	8	30	0	30
19	0	8			

Jadual 1 di atas menunjukkan skor HRV peserta bagi frekuensi HF untuk melihat kesan tafakur visual dalam menangani tekanan. Seramai 30 orang peserta yang terpilih, iaitu para pelajar KUIPSAS yang mengalami tekanan yang diperolehi melalui saringan DASS. Data ujian pra diambil sebelum menjalani intervensi. Selepas peserta menjalani intervensi, skor ujian pos pula diambil sekali lagi

Jadual 2: Min dan Sisihan Piawai Ujian *EMwave High Frequency*

	N	Min	Sisihan Piawai
Ujian pra HF	30	4.8333	11.44728
Ujian Pos HF	30	33.3000	25.05325

Berdasarkan kepada jadual 2 di atas menunjukkan analisis data mengenai min dan sisihan piawai bagi ujian pra HF dan ujian post HF kesan tafakur visual terhadap tekanan dalam kalangan pelajar . Min bagi ujian pra HF ialah 4.8333 manakala sisihan piawai ialah 11.44728. Min bagi ujian pos HF ialah 33.3000 manakala sisihan piawai ialah 25.05325. Dari jadual di atas menunjukkan skor min dan sisihan piawai yang paling tinggi bagi kesan tafakur visual terhadap tekanan ialah skor ujian pos HF iaitu min 33.3000 dan sisihan piawai ialah 25.05325.

Jadual 3: Jadual t sampel bersandar Ujian *emwave High Frequency*

Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
			Lower	Upper		

Ujian pra HF	-28.46667	24.97272	4.55937	-37.79163	-19.14170	-6.244	29	.000
Ujian Pos HF								

Berdasarkan jadual 3 di atas skor min Ujian pra HF ialah 4.8333 dan skor min Ujian Pos HF ialah 33.3000. Berdasarkan analisis perbandingan min di atas menunjukkan bahawa bahawa skor min Ujian post HF mempunyai kesan tafakur berbanding dengan skor ujian pra HF. P menunjukkan nilai 0.000 iaitu lebih kecil daripada nilai alpha 0.05 . Oleh itu terdapat perbezaan kesan tafakur terhadap tekanan bagi data ujian pos HF. Pada nilai t,  $-6.244 < 0.05$  , terdapat kesan tafakur visual terhadap tekanan peserta-peserta yang menjalani kajian ini.

## **PERBINCANGAN**

Secara asasnya, terdapat peningkatan skor purata yang signifikan pada skor HRV ujian post peserta yang menjalani intervensi tafakur dalam membantu menangani tekanan. Ini adalah kerana tafakur adalah satu aktiviti kognitif yang berbentuk spiritual, menggunakan minda sedar, melibatkan unsur-unsur emosi yang digabungkan secara spiritual. Tafakur bukan sahaja meditasi untuk mencapai ketenangan minda dan kesedaran sendiri, ia adalah satu bentuk ibadah kepada Allah (Badri, 2000). Maka ketenangan adalah dicapai secara holistik melibatkan minda, emosi, fisiologi dan juga spiritual.

## **KESIMPULAN**

Konsep tafakur adalah sumber dalam dan luaran motivasi dalam kehidupan manusia. Ia sebagai dorongan untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah. konsep ini sangat dituntut dalam melakukan ibadah yang diperturunkan oleh Allah SWT kepada muslim. Tafakur adalah satu kegiatan berfikir yang membentuk pemikiran, emosi dan tingkahlaku manusia. Tafakur juga dapat membentuk keyakinan diri, rasa yakin dan percaya, yang melibatkan segala aktiviti-aktiviti minda sedar dan minda bawah sedar manusia. Tafakur memberi kesan yang signifikan dalam merawat tekanan.

## RUJUKAN

- Abidin, Z. (1975). *Riwayat Imam Al Ghazali*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Al- Ghazali. (1995). *Ihya Ulumuddin*. Beirut: Dar Al Fikr.
- Badri, M. (2000). *Contemplation An Islamic Psychospiritual Study* (second). Kuala Lumpur: Medeena Books.
- Butzer, B., Ahmed, K., & Khalsa, S. B. S. (2016). Yoga Enhances Positive Psychological States in Young Adult Musicians. *Applied Psychophysiology Biofeedback, 41*(2), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9321-x>
- Daradjat, Z. (1985). Biografi Al Ghazali. In *Simposium Al Ghazali*. Jakarta.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The Effects of Mindfulness Meditation: A Meta-Analysis. *Mindfulness, 3*(3), 174–189. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0101-x>
- Fauziah, Noor, M., Norazni, Ain, N., & Hapsah. (2000). *Keberkesanan Kaunseling Kelompok Pendekatan Pemusatan Insan dan Pendekatan Psikologi Kognitif Ad Din Ke Atas Konsep Kendiri Remaja Hamil Luar Nikah*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Ghazali, A. (2003). *Ringkasan Ihya Ulumuddin*. Yogyakarta: Absolut.
- Hamdi Rahman, M. ., Mazlah, Y., & Masthurhah, I. (2013). Model Penghayatan Solat Berasaskan Kaedah Tafakur. *Global Journal Al-Thaqafah, 3*(2), 65–78. <https://doi.org/10.7187/GJAT442013.03.02>
- Hamzah Ya'kub. (1992). *kebagiaian n ketenagan mukmin* (2nd ed.). Surabaya: Surabaya Bina Ilmu.
- Jawatankuasa Perunding Hukum Syarak Negeri Pahang. (2008). Hukum Senaman Yoga Menurut Islam.
- Keller, A., Meyer, B., Wohlbier, H. G., Overath, C. H., & Kropp, P. (2016). Migraine and Meditation: Characteristics of Cortical Activity and Stress Coping in Migraine Patients, Meditators and Healthy Controls???An Exploratory Cross-Sectional Study. *Applied Psychophysiology Biofeedback, 41*(3), 307–313. <https://doi.org/10.1007/s10484-016-9334-0>
- Khalili, A. (1991). *Al Ghazali dan konsep Al Nur*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Ma'ruf, S. (2005). *Konsep Tafakur Menurut Al-Qur'an Dalam Membentuk Kepribadian Muslim Ideal*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG.
- Noor, M. (2012). *Pembinaan modul bimbingan. Pembinaan modul bimbingan*. UNIVERSITI UTARA MALAYSIA.
- Norazlina, & Shakirah, N. (2016). Theories and Modules Applied in Islamic Counseling Practices in Malaysia. *Journal of Religion and Health, 1*–14. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0246-3>
- nota. (n.d.).
- Rohaizan, B., W Aeshah Ameiha, W. A., Mohd Shahril, O., & Syed Hadhzrullatfhi, S. O. (2014). The Spiritual Competence Aspect in Counselling Service. *International Journal of Management Sciences, 2*(10), 469–478.
- Salasiah Hanin Hamjah, Fariza Md. Sham, Siti Norlina Muhamad, A'dawiyah Ismail, Mohd Izhar Ariff Mohd Kashim, Rozmi Ismail, & Intan Farhana Saparudin. (2014). Pendekatan Spiritual dalam Menangani Histeria. *Journal Science Humanika, 2*(1), 71–76.
- Salasiah, Shakirah, N., Zainab, Adawiyah, & Nadhirah. (2015). The Application of Ibadah (Worship) in Counseling: Its Importance and Implications to Muslim Clients. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0122-6>
- Yasir, M. (1998). *Manusia Menurut Al Ghazali*. Jakarta: Rajawali Press.