

# TAFAKUR SEBAGAI INTERVENSI PSIKOSPIRITUAL DALAM MENGHADAPI TEKANAN EMOSI DI TEMPAT KERJA

*Nur Yani Binti Che Hussin<sup>5</sup>*

## ABSTRAK

*Produktiviti tenaga kerja adalah faktor paling penting menentukan sejauh mana kejayaan sesuatu organisasi. Produktiviti pula bergantung kepada kesejahteraan psikososial pekerja. Tekanan boleh menjejaskan kesihatan seseorang, prestasi kerja, kehidupan sosial dan hubungan dengan ahli keluarga. Tekanan di tempat kerja telah muncul sebagai isu utama dan mencapai perkadaran yang membimbangkan. Kajian ini bertujuan untuk memahami penggunaan teknik tafakur sebagai intervensi psikospiritual dalam menghadapi tekanan emosi di tempat kerja. Kajian ini juga menggunakan teknik penyelidikan perpustakaan secara deskriptif. Ia membincangkan konsep tafakur yang berkaitan dengan tekanan emosi. Oleh itu, sebagai kesimpulan konsep tafakur dalam Islam adalah mekanisme rohani yang terbaik dijadikan sebagai intervensi psikospiritual dalam menangani tekanan emosi ditempat kerja.*

**Kata Kunci:** *Tafakur, kesihatan mental, tekanan, tempat kerja.*

## PENGENALAN

Kesihatan mental adalah sama pentingnya dengan kesihatan fizikal. Dalam arus modenisasi, kesihatan mental telah menjadi cabaran yang telah diberi tumpuan (Mohd Alwi bin Mohd Mustafa, 2018). Mental yang sihat ditakrifkan sebagai keadaan kesejahteraan di mana individu mengiktiraf kebolehan mereka, mampu mengatasi tekanan hidup seharian, bekerja secara produktif dan menyumbang kepada komuniti (World Health Organization, 2003). Di Malaysia, Dasar Kebangsaan mengenai Kesihatan Mental mentakrifkan kesihatan mental ialah kemampuan individu, kelompok dan persekitaran berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosi kesejahteraan subjektif serta fungsi yang optima dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan yang selari dengan keadilan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012).

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan yang telah dilaksanakan pada tahun 2015 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapati prevalen masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas adalah 29.2%. Ini bermaksud satu dalam tiga masyarakat Malaysia mengalami isu yang berkait dengan masalah mental. Selain itu juga, penyakit mental dijangka menjadi masalah kesihatan kedua terbesar menjejaskan rakyat Malaysia menjelang 2020 selepas penyakit jantung (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012). Masalah mental secara langsungnya akan menyebabkan beban ekonomi kepada individu, keluarga dan masyarakat secara keseluruhan. Kesan ekonomi masalah mental menjejaskan pendapatan peribadi, keupayaan individu, dan ahli keluarga untuk bekerja. seterusnya menjejaskan

---

<sup>5</sup> Penulis merupakan pensyarah Fakulti Pengajian Islam, Kolej Universiti Islam Pahang Sultan Ahmad Shah (KUIPSAS).

produktiviti di tempat kerja dan sumbangan kepada ekonomi negara (World Health Organization, 2003).

Dewasa ini, terdapat pelbagai teknik-teknik terapi moden yang digunakan untuk merawat tekanan (Ramler, Tennison, Lynch, & Murphy, 2016). Salah satu teknik yang terkenal sejak kebelakangan ini ialah teknik dan amalan meditasi kesedaran. Teknik ini telahpun popular terutama dalam bidang kaunseling. Selain itu, bidang-bidang lain seperti bidang klinikal, pendidikan, perniagaan, kepimpinan, dan perubatan juga menggunakan amalan ini (Ramsburg & Youmans, 2014). Bagaimanapun, terapi meditasi biasanya mengajar kemahiran ini secara bebas daripada agama dan tradisi kebudayaan. Dengan teknik meditasi kesedaran sebagai teknik psikologi berasaskan saintifik, dikatakan boleh mengekalkan amalan meditasi yang kuat, kerap, dan berkesan tanpa ada unsur-unsur agama (Bamber & Schneider, 2016). Khususnya, Dalam bidang pengajaran dan akademik, kaunselor dan penyelidik mempraktikkan meditasi sebagai amalan sekular, sebagai teknik terapeutik dan tanpa ada unsur-unsur agama (Stratton, 2015).

## **TAKRIFAN TAFAKUR**

Walaupun meditasi telah semakin popular digunakan oleh pakar-pakar sebagai salah satu cara meningkatkan kesihatan mental yang positif di tempat kerja, ianya mungkin lebih sesuai dengan masyarakat di barat. Kebelakangan ini, terdapat kecenderungan cendekiawan bidang psikoterapi meletakkan agama sebagai faktor penting rawatan kesihatan mental (Fariza Md Sham, 2015).

*"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. (iaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk, atau dalam keadaan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi. (Mereka berkata), 'Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini semua, dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka.'" ( Ali Imran :190-191)*

Berdasarkan ayat ini, Menurut Tafsir Ibnu Katsir (1994), individu yang menggunakan akal dan fikirannya dengan baik dan benar untuk mengenal Allah, mengetahui keagunganNya, kebijaksanaanNya, keadilanNya, kekuasaanNya melalui tanda-tanda dalam ciptaan yang ditetapkanNya, dapat disebut sebagai *ulul albab*. Oleh itu, teknik tafakur adalah teknik yang lebih sesuai untuk dipraktikkan oleh muslim yang bukan sahaja bermatlamat untuk mencapai ketenangan minda malah salah satu bentuk ibadah kepada Allah (Badri, 2000). Menurut Ibn Manzur, kata akar bagi perkataan tafakur ialah berfikir, berfikir secara mendalam, bermeditasi dan refleksi diri (Manzur, 1999). Secara teknikalnya, ia merujuk kepada perbuatan berfikir dan merefleksi ciptaan Allah yang mana menghasilkan perasaan rendah diri dan mengingatiNya (Ma'ruf, 2005). Manakala dari aspek psikologi Islam, tafakur bermaksud satu aktiviti kognitif yang berbentuk spiritual, menggunakan minda sedar, melibatkan unsur-unsur emosi yang digabung jalinkan secara spiritual (Badri, 2000).

Imam Al Ghazali banyak menyumbangkan ilmu dan pengetahuan dalam bidang kaunseling dan psikologi berkaitan dengan tafakur dan terapi tingkah laku. Dalam terapinya, beliau menyatakan bahawa tingkah laku dan pemikiran adalah saling mempengaruhi dan berkaitan. Individu yang ingin berubah atau ingin bertingkah laku baik, harus mengubah cara berfikir, iaitu berfikir dalam bentuk yang lebih positif dan menggunakan teknik membayangkan dirinya dalam

keadaan yang diinginkan. Dalam masa yang sama juga, menurut beliau interaksi diantara aspek psikokognitif dan tingkah laku adalah memang tidak dapat dielakkan dan sentiasa saling berkaitan di antara satu sama lain (Ghazali, 1984).

Dalam bidang psikologi Islam, tafakur bolehlah dikatakan sebagai satu aktiviti atau kegiatan berfikir secara mendalam yang melibatkan perasaan, persepsi, imaginasi spiritual yang mana membentuk tingkah laku, kecenderungan, keyakinan, emosi dan pemikiran (Badri, 2000). Ulama-ulama Islam mengatakan tafakur ialah sebagai bentuk motivasi dalam kehidupan yang menambahkan keimanan (Hamzah Ya'kub, 1992).

## **METODOLOGI**

Artikel ini menggunakan penyelidikan perpustakaan secara deskriptif. Ia membincangkan konsep tafakur berdasarkan ayat-ayat al-Quran yang berkaitan dengan tafakur. Tafakur, sebagai salah satu konsep penting dalam Islam, kemudian dianalisa melalui isu-isu tekanan emosi.

## **TAFAKUR SEBAGAI INTERVENSI PSIKOSPIRITUAL TEKanan EMOSI**

Tekanan adalah tindak balas fisiologi terhadap perkara atau peristiwa yang menimbulkan tuntutan psikologi atau fisiologi yang berlebihan pada seseorang. Ini adalah keadaan atau perasaan yang dialami apabila seseorang merasakan bahawa tekanan melebihi keupayaan untuk mengendalikannya (Selye, 1956). Apabila seseorang individu tertekan, ia boleh menyebabkan motivasi dan prestasi diri akan terjejas. Dari perspektif Islam, tekanan adalah satu dari fitrah kehidupan manusia. Tekanan adalah ujian dari Allah kepada hamba-hambanya. Setiap manusia tidak terlepas dari ujian hidup (Kadir & Ridzuan, 2013).

“Demi 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” ( Al Baqarah: 155)

Menurut Tafsir Ibnu Kathir (1994) melalui ayat ini Allah memberitahukan bahawa Dia akan menguji hamba-hambanya. Terkadang Allah memberikan ujian dalam bentuk kebahagiaan dan pada saat yang lain Dia juga memberikan ujian berupa kesusahan, seperti rasa takut dan kelaparan. Individu yang melaluinya dengan bersabar, maka Dia akan memberikan pahala baginya.

Menurut Malik Badri, tafakur bukan sekadar teknik relaksasi ketenangan minda yang biasa. Ia melibatkan tentang pemikiran yang mendalam dan refleksi diri yang berbentuk spiritualiti (Badri, 2000). Tafakur juga adalah bentuk ibadah kepada Allah dengan menghargai dan mensyukuri nikmat dan ciptaanNya. Di barat, meditasi diamalkan bagi mengubah dan mengawal minda sedar. Bagaimanapun tafakur dalam Islam adalah satu aktiviti kognitif, menggunakan minda sedar, melibatkan unsur-unsur emosi dan spiritual. Bagi menghadapi tekanan emosi di tempat kerja beberapa teknik sesuai dilakukan:

## **Melatih Minda Mendapatkan Kesedaran**

Istilah "kesedaran" merujuk kepada keadaan kesedaran psikologi, yang menggalakkan kesedaran dan cara memproses maklumat. Ia adalah aktiviti yang memberi tumpuan kepada proses-proses mental di bawah kawalan sukarela dan dengan itu memupuk ketenangan, kejelasan dan kesejahteraan mental (Ramler et al., 2016). Sebagai seorang pekerja muslim, kesedaran perlulah berpaksikan moral dalaman yang merujuk kepada keredhaan dan keesaan Allah. Amalan kerjayanya berasaskan fitrah yang bermanfaat kepada individu dan ummah secara umumnya.

## **Meluangkan Masa Untuk Mengasingkan Diri Seketika Di Tempat Kerja**

Sehubungan itu, meluangkan masa seketika semasa di tempat kerja dapat memberikan ketenangan minda. Pengasingan tersebut diisikan dengan mengingati dan merenung kebesaran dan keesaan Allah serta akhirat setiap hari, sebagai satu cara untuk meningkatkan kesedaran tentang kehadiranNya, rasa syukur terhadap nikmatNya, dan untuk mempersiapkan tugas-tugas yang telah diamanahkan. Al-Ghazali menasihatkan muslim sentiasa terlibat dalam empat amalan rohani harian iaitu berdo'a, zikir, bacaan al-Qur'an, dan renungan(Ghazali, 1984).

## **Latihan Pernafasan Untuk Mencapai Ketenangan Emosi**

Teknik relaksasi yang dipanggil latihan pernafasan mampu meningkatkan mood dan mengurangkan tahap tekanan (Perciavalle et al., 2017). Bagi seorang muslim, latihan pernafasan bersama zikir adalah amalan dan aktiviti yang sangat membantu mengatasi tekanan emosi dan seterusnya memberi ruang untuk individu mengingati Allah (Soliman & Mohamed, 2013). Semasa individu berada di dalam keadaan tertekan, minda dan aktiviti fisiologi badan akan berubah seperti pernafasan menjadi laju, degupan jantung semakin kencang dan badan menjadi berpeluh. Tekanan menyebabkan tahap kesihatan seseorang individu menjadi rendah, menyebabkan masalah darah tinggi, ulser, diabetes, ketidaksuburan, serangan jantung, strok, menyukarkan badan untuk pulih selepas mengalami kecederaan, melemahkan sistem imun dan terdedah kepada infeksi (Bibbey, Carroll, Roseboom, Phillips, & de Rooij, 2013).

"Kemudian apabila Aku sempurnakan kejadiannya, serta Aku tiupkan padanya roh dari (ciptaan) ku, maka hendaklah kamu sujud kepadanya."(Al Hjr:29)

Ayat ini digunakan bermaksud nafas manusia dan jiwa manusia. Ini membuktikan bahawa kita berasal dari Allah, untuk Allah, dan pada akhirnya akan kembali kepada Allah. Teknik pernafasan yang betul berhubung secara langsung dengan tahap kesihatan manusia. Aktiviti pernafasan bertanggungjawab menyampaikan sifat-sifat Allah dari hati ke pelbagai pusat minda, badan, dan jiwa manusia. Pernafasan juga mencetuskan keseimbangan dan harmoni di antara minda, badan dan jiwa (Badri, 2000).

## KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan, tafakur adalah kesedaran komprehensif tentang keesaan dan kewujudan Allah dan hubungan individu secara emosi dan spiritual denganNya. Ia adalah keadaan rohani yang boleh dicapai oleh individu. Artikel ini dapat dirumuskan konsep meditasi Islam dapat mempertingkatkan kesihatan emosi dan spiritual, dan memperkayakan kualiti hidup.

## RUJUKAN

- Badri, M. (2000). *Contemplation An Islamic Psychospiritual Study* (second). Kuala Lumpur: Medeena Books.
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students : A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review, 18*, 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Bibbey, A., Carroll, D., Roseboom, T. J., Phillips, A. C., & de Rooij, S. R. (2013). Personality and physiological reactions to acute psychological stress. *International Journal of Psychophysiology, 90*(1), 28–36. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.10.018>
- Fariza Md Sham. (2015). Islamic Psychotherapy Approach In Managing Adolescent Hysteria In Malaysia. *Journal of Psychological Abnormalities in Children, 04*(03). <https://doi.org/10.4172/2329-9525.1000142>
- Ghazali, A. (1984). *Ihya Ulum Al Din*. Beirut: Dar Al Qalam.
- Hamzah Ya'kub. (1992). *kebagiaiaan n ketenagan mukmin* (2nd ed.). Surabaya: Surabaya Bina Ilmu.
- Ibn Kathir, Abi al-Fida' Isma'il bin 'Umar (1994). Tafsir Ibnu Katsir. Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh (ed.). Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i
- Kadir, M. J. H., & Ridzuan, A. A. (2013). Strategi Menguruskan Tekanan Dari. *Jurnal Hadhari, 6*(1), 27–41.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2012). Dasar kesihatan mental negara 1. Retrieved from [http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan Mental/8\\_Dasar\\_Kesihatan\\_Mental\\_Negara.pdf](http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan_Mental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf)
- Ma'ruf, S. (2005). Konsep Tafakur Menurut Al-Qur'an Dalam Membentuk Kepribadian Muslim Ideal.
- Manzur, I. (1999). *Lis'an al- 'Arab. Ed. by Am'in Muhammad 'Abd al-Wah' ab and Muhammad al-S'adiq al-'Ubaid'i*. Beirut: D'ar Ihy'a' al-Tur' ath al-'Arab'i,
- Mohd Alwi bin Mohd Mustafa. (2018). Hubungan Antara Kesejahteraan Subjektif Dengan

- Kesihatan Mental Di Kalangan Penjawat Awam. In *Human Sustainability Procedia* (pp. 7–8).
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., ... Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*, 38(3), 451–458. <https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>
- Ramler, T. R., Tennison, L. R., Lynch, J., & Murphy, P. (2016). Mindfulness and the College Transition: The Efficacy of an Adapted Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention in Fostering Adjustment among First-Year Students. *Mindfulness*, 7(1), 179–188. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0398-3>
- Ramsburg, J. T., & Youmans, R. J. (2014). Meditation in the Higher-Education Classroom: Meditation Training Improves Student Knowledge Retention during Lectures. *Mindfulness*, 5(4), 431–441. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0199-5>
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life* (3rd ed.). New York: Mc Graw Hill Book Company.
- Soliman, H., & Mohamed, S. (2013). Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery. *Journal of Biology*, 3(2), 23–38.
- Stratton, S. P. (2015). Mindfulness and contemplation: Secular and religious traditions in western context. *Counseling and Values*, 60(1), 100–118. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2015.00063.x>
- World Health Organization. (2003). Investing Mental Health. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar059>