

Submission: 15/02/2022 Accepted: 09/06/2022 Published: 29/09/2022  
DOI: 10.33102/abqari.vol27no1.523

## **Pengukuhan Psikospiritual: Kajian Terhadap Kepentingan Ibadah Doa**

### *Psychospiritual Reinforcement: A Study of The Importance of Prayer*

Farah Mohd Ferdaus<sup>a\*</sup>, Hamdi Ishak<sup>a</sup>, Mohd Manawi Mohd Akib<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Universiti Kebangsaan Malaysia

\*[p106932@siswa.ukm.edu.my](mailto:p106932@siswa.ukm.edu.my) (Corresponding email)

#### **Abstract**

A firm belief in Allah SWT in praying to him can lead to the strengthening of a healthy soul and spirituality thus will develop a good personality. This article aims to explain the concept and importance of prayer in strengthening the psychospiritual of a Muslim. This paper aims to explain the concept and importance of prayer in strengthening the psychospiritual of a Muslim. This study is qualitative and analyzed using content analysis methods through research on literature literacy. The results found that prayer, in particular, a prayer of Pophet Ibrahim AS in Quran is one of the methods of psychospiritual therapy where a Muslim can increase the level of awareness as a servant and as a reminder of Allah SWT almighty's infinite power and greatness as the creator. Essentially, while praying, a man can communicate directly with Allah SWT to achieve a sense of calmness in the soul of His provisions.

Keywords: psychospiritual; psychotherapy; worship; prayer; soul.

#### **Abstrak**

Keyakinan yang tinggi terhadap Allah SWT dalam berdoa kepadanya dapat mendorong kepada pengukuhan jiwa dan spiritual yang sihat sekaligus dapat membentuk keperibadian yang baik. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan konsep dan kepentingan doa dalam mengukuhkan psikospiritual seseorang Muslim. Kajian ini berbentuk kajian kualitatif dan dianalisis menggunakan kaedah analisis kandungan melalui penelitian terhadap literasi kepustakaan. Hasil dapatan kajian

mendapati bahawa doa, khususnya doa Nabi Ibrahim as di dalam Al-Quran merupakan salah satu elemen dalam kaedah psikoterapi Islam yang bertepatan dengan kaedah psikoterapi iman, psikoterapi ibadah dan psikoterapi tasawuf. Ibadah doa juga dapat meningkatkan tahap kesedaran seseorang muslim sebagai hamba dan menyedari kekuasaan Allah SWT sebagai Pencipta. Selain itu, ia dapat berkomunikasi secara langsung dengan Allah SWT ketika berdoa, sehingga mencapai rasa reda dalam jiwa akan setiap ketentuannya.

Kata kunci: psikospiritual; psikoterapi; ibadah; doa; jiwa.

## PENGENALAN

### Konsep Doa Menurut Al-Quran dan Hadith

Di antara pendekatan penyucian jiwa yang diketengahkan oleh sarjana Muslim ialah pendekatan psikoterapi ibadah yang terdiri daripada solat, puasa, zakat, haji, jihad, membaca al-Quran, berdoa, berzikir dan bangun beribadah di waktu malam (Karzun 2007: 41). Namun, artikel ini hanya menyentuh salah satu sahaja iaitu ibadah doa, khususnya pada doa Nabi Ibrahim AS di dalam Al-Quran. Perkataan doa berasal daripada perkataan Bahasa Arab yang bermaksud suatu seruan, permohonan atau permintaan. Ia merupakan suatu bentuk permohonan atau permintaan kepada Allah SWT melalui perkataan atau pengucapan (Ibrahim et. al. 2004: 287). Manakala Ibn Faris (2002: 2/228) mentakrifkan doa sebagai kecenderungan terhadap sesuatu perkara serta mengungkapkannya melalui suara atau pertuturan.

Perkataan doa disebutkan di dalam al-Quran sebanyak 212 kali dengan mempunyai berbagai bentuk dan terdapat enam makna berkaitan (Firdaus 2019: 36 & al-Baqi tt: 257-260).

### 1. Doa Bermaksud Permintaan (*Al-Talab*)

Firman Allah SWT dalam Surah Ghafir (40: 60):

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي  
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾

Terjemahan: Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepadaKu, nescaa akan Ku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mahu menyembahKu, akan Aku masukkan meeka ke Neraka Jahanam dalam keadaan hina”.

Di antara doa Nabi Ibrahim as yang berbentuk permintaan kepada Allah SWT ialah doa baginda as agar diberikan keturunan yang soleh seperti yang terdapat di dalam Surah Al-Saffat (37: 100):

رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿١٠٠﴾

Terjemahan: “Ya Tuhanku, anugerahkanlah kepadaku (seorang anak) yang soleh”.

## 2. Doa Bermaksud Pertolongan Atau Bantuan (*Al-Istighathah*)

Firman Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah (2: 23):

وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّثْلِهِ وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِّنْ دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٢٣﴾

Terjemahan: Dan jika kamu meragui (Al-Quran) yang Kami turunkan kepada hamba Kami (Muhammad), maka buatlah satu surah yang sama dengannya dan ajaklah penolong-penolongmu selain Allah SWT jika kamu orang-orang yang benar.

Doa Nabi Ibrahim as yang berbentuk memohon pertolongan kepada Allah SWT ialah doa baginda as agar negeri Mekah menjadi tempat yang aman. Seperti firman Allah SWT dalam Surah Ibrahim (14: 35):

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمِنًا وَاجْنُبْنِي وَبَنِيَّ أَنْ نَعْبُدَ الْأَصْنَامَ ﴿٣٥﴾

Terjemahan: Dan (ingatlah) ketika Ibrahim berdoa, “Ya Tuhan jadikanlah negeri ini (Mekah) negeri yang selamat, dan jauhkanlah aku serta anak cucuku agar tidak menyembah berhala”.

## 3. Doa Bermaksud Pujian (*Tahmid*)

Firman Allah SWT dalam Surah Al-Isra' (17: 110):

قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ ۖ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۗ وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تَخَافُوا بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا ﴿١١٠﴾

Terjemahan: Katakanlah (Muhammad), “Serulah Allah atau serulah Al-Rahman. Dengan nama yang mana sahaja kamu dapat menyeru, kerana Dia mempunyai nama-nama yang terbaik (*Asmaul Husna*), dan janganlah engkau menguatkan suaramu dalam solat dan janganlah (pula) merendahkannya dan ambillah jalan tengah di antara kedua-duanya itu”.

Di antara doa Nabi Ibrahim as yang berbentuk pujian kepada Allah SWT adalah doa baginda as agar dihindarkan daripada fitnah orang-orang kafir dan menutup doa tersebut dengan pujian kepada Allah SWT. Firman Allah SWT di dalam Surah Al-Mumtahanah (60: 5):

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلَّذِينَ كَفَرُوا وَاعْفِرْ لَنَا رَبَّنَا ۗ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ  
الْحَكِيمُ ﴿٥﴾

Terjemahan: “Wahai Tuhan kami! janganlah Engkau jadikan pendirian dan keyakinan kami terpesong kerana penindasan orang-orang kafir, dan ampunkanlah dosa-dosa kami, kerana sesungguhnya Engkaulah sahaja yang Maha Kuasa lagi Maha Bijaksana”.

#### 4. Doa Bermaksud Pengabdian Atau Sebagai Ibadah Secara Ritual

Firman Allah SWT dalam Surah Yunus (10: 106):

وَلَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَلَا يَضُرُّكَ ۚ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذًا  
مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿١٠٦﴾

Terjemahan: Dan janganlah engkau menyembah sesuatu yang tidak memberi manfaat dan tidak (pula) memberi bencana kepadamu selain Allah kerana jika engkau lakukan (yang demikian), maka sesungguhnya engkau termasuk dalam kalangan orang-orang yang zalim.

Di antara doa Nabi Ibrahim as yang berbentuk ibadah secara ritual ialah doa baginda AS bersama anaknya, Nabi Ismail as ketika mereka membina Kaabah. Doa mereka agar segala amal baik diterima oleh Allah SWT. Seperti firman Allah SWT di dalam Surah Al-Baqarah (2: 127):

وَإِذْ يَرْفَعُ إِبْرَاهِيمُ الْقَوَاعِدَ مِنَ الْبَيْتِ وَإِسْمَاعِيلُ رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا ۗ إِنَّكَ  
أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿١٢٧﴾

Terjemahan: Dan (ingatlah) ketika Ibrahim as meninggikan asas Baitullah bersama Ismail as (seraya berdoa), “Ya Tuhan kami, terimalah (amalan) dari kami. Sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mendengar, Maha Mengetahui”.

## 5. Doa Bermaksud Seruan, Ajakan Atau Anjuran

Firman Allah SWT dalam Surah An-Nahl (16: 125):

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۗ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ  
أَحْسَنُ ۗ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۗ وَهُوَ أَعْلَمُ  
بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Terjemahan: Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik, dan berdebatlah dengan mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu, yang lebih mengetahui siapa yang sesat dari jalan-Nya dan dia dialah yang lebih mengetahui siapa yang mendapat petunjuk.

Di antara doa Nabi Ibrahim as yang berbentuk seruan adalah doa baginda as agar diutuskan kepada umat manusia seorang rasul untuk mengajar kitab dan hikmah. Seperti Firman Allah SWT di dalam Surah Al-Baqarah (2: 129):

رَبَّنَا وَابْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ  
وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ ۗ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿١٢٩﴾

Terjemahan: “Ya Tuhan kami, utuslah di tengah-tengah mereka seorang rasul dari kalangan mereka sendiri yang akan membacakan kepada mereka ayat-ayat-Mu dan mengajarkan Kitab dan Hikmah kepada mereka dan menyucikan mereka. Sungguh, Engkaulah Yang Maha Perkasa, Maha Bijaksana”.

## 6. Doa Bermaksud Panggilan (*Al-Nida'*)

Firman Allah SWT dalam Surah Al-Isra' (17: 52):

يَوْمَ يَدْعُوكُمْ فَتَسْتَجِيبُونَ بِحَمْدِهِ وَتَظُنُّونَ إِن لَّبِئْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٥٢﴾

Terjemahan: Iaitu pada hari (ketika) Dia memanggilmu, dan kamu mematuhi-Nya sambil memuji-Nya dan kamu menyangka hanya sebentar sahaja berada (di dalam kubur).

Doa Nabi Ibrahim as yang berbentuk panggilan adalah doa baginda as ketika berserah diri kepada Allah SWT dan memohon taubat kepada-Nya. Allah SWT

berfirman di dalam Surah Al-Mumtahanah (60: 4) agar setiap orang yang beriman mencontohi Nabi Ibrahim as agar berdoa kepada-Nya:

... رَبَّنَا عَلَيْكَ تَوَكَّلْنَا وَإِلَيْكَ أَنَبْنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿٤﴾

Terjemahan: ... (Berdoalah wahai orang-orang yang beriman sebagaimana Nabi Ibrahim as dan pengikut-pengikutnya berdoa ketika mereka memusuhi kaumnya yang kafir, dengan berkata), “Wahai Tuhan kami! Kepada Engkau sahaja kami berserah diri, dan kepada Engkaulah kami bertaubat, serta kepada Engkaulah juga tempat kembali”.

### **Psikospiritual Islam**

Psikospiritual merupakan salah satu bidang ilmu dalam Islam yang terbentuk daripada gabungan psikologi dan spiritual yang berasaskan daripada ilmu tasawuf atau bidang kerohanian dalam agama. Bidang ini mengaitkan antara pembicaraan fizikal, mental, emosi dan spiritual iaitu elemen kerohanian dan kejiwaan yang mendorong kepada konteks ibadah kepada Allah SWT (Sa’ari 2019:43-51). Bidang ini juga membuktikan hubungkait di antara proses mental, pengalaman dan sikap manusia dengan ilmu metafizik dan psikologi. Dalam disiplin keilmuan Islam, perbincangan psikospiritual turut menjurus kepada konsep pengabdian dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Matlamatnya adalah untuk merawat kejiwaan atau kerohanian berasaskan sumber ketuhanan yang mampu melahirkan kestabilan diri dan jiwa manusia (Othman 2014: 11). Oleh itu, psikospiritual Islam didefinisikan sebagai suatu konsep dan kaedah dalam perawatan jiwa, spiritual, mental, emosi serta perilaku moral.

Psikospiritual adalah gabungan bagi sebuah gagasan ilmu psikologi dan spiritual. Psiko dikenali daripada perkataan psikologi yang merujuk kepada disiplin ilmu tentang kajian berkaitan proses mental dan pemikiran yang berhubung dengan perilaku manusia (Dewan Bahasa & Pustaka 2015: 1237). Ia juga merupakan ilmu pengetahuan yang menggabungkan masalah-masalah yang dihadapi oleh manusia dalam kehidupan seharian serta rawatan terhadap masalah tersebut. Spiritual pula berkaitan dengan jiwa serta bersifat rohani semata (Dewan Bahasa & Pustaka 2015: 1521). Menurut *American Psychological Association* (APA), faktor spiritual difahamkan sebagai ajaran moral, agama serta kepercayaan yang mempengaruhi perkembangan perilaku, emosi mahupun mental seseorang. Spiritual juga dijelaskan sebagai tapak asas bagi suatu perasaan yang tertumpu kepada jiwa, Tuhan serta

sensitiviti dalam pengalaman untuk pembangunan fizikal yang sejahtera (Zahid 2019: 2/64-87).

Sebagai seorang hamba, perawatan jiwa dan rohani yang berasaskan kepada manual yang telah ditetapkan oleh Allah SWT merupakan salah satu wasilah bagi mengukuhkan jiwa dan roh seseorang manusia daripada penyelewengan (Ahmad Najmee et. al. 2019: 302-306). Antara contoh ibadah bagi perawatan jiwa adalah ibadah doa. Ibadah kerohanian ini merupakan suatu bentuk permohonan, pengharapan, penghayatan serta komunikasi seorang hamba kepada pencipta (Firdaus 2019: 45). Oleh itu, pendekatan ibadah ini merupakan elemen penting bagi membentuk jiwa yang murni, berkasih sayang, saling hormat menghormati serta mendapat ketenangan dalam hidup (Masroom & Dagang 2013: 1-9). Justeru itu, dengan mengaplikasikan elemen psikospiritual yang khusus dalam diri akan membawa kepada langkah intervensi yang holistik dari segi emosi, spiritual dan psikologi (Saparuddin & Che Soh 2018: 417-422).

### **Perbezaan Psikospiritual berdasarkan Ahli Falsafah Yunani, Sarjana Barat dan Sarjana Muslim**

Persoalan psikospiritual telah disentuh oleh sarjana terdahulu dengan merujuk kepada maksud jiwa. Dalam disiplin ilmu psikologi, jiwa merupakan salah satu komponen yang amat berkait rapat dengan spiritual seseorang. Peralihan paradigma dalam kajian psikologi di Barat telah menimbulkan banyak teori yang berbeza mengenai konsep jiwa dalam diri manusia. Menurut salah seorang tokoh ahli falsafah Yunani yang terkenal iaitu Aristotle (384SM), beliau telah mengklasifikasikan jiwa kepada tiga kategori iaitu jiwa tumbuhan, jiwa haiwan dan jiwa manusia. Ketiga-tiga kategori ini mempunyai elemen jiwa yang berbeza, akan tetapi jiwa manusia mempunyai semua elemen yang ada di dalam jiwa tumbuhan dan haiwan dan bezanya adalah manusia mempunyai akal fikiran (Hatta 1982: 101). Menurutnya, jiwa dan jasad manusia merupakan dua jirim yang berbeza. Walau bagaimanapun, jiwa tidak dapat dipisahkan daripada jasad yang masih bernyawa. Hal ini kerana tubuh badan manusia memerlukan arahan yang rasional terus daripada jiwa. Beliau juga berpendapat bahawa jiwa manusia merupakan elemen yang kekal dalam diri manusia, akan tetapi tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh mental dan rohani. Hal ini kerana menurutnya, intelektual merupakan elemen yang paling penting dalam diri manusia yang mana ia merupakan sebahagian daripada jiwa manusia (Mat Akhir 2008: 132).

Oleh itu, dapat dilihat bahawa konsep psikospiritual menurut Aristotle adalah sangat kompleks. Menurutnya semua makhluk yang hidup mempunyai jasad dan jiwa yang bersatu, namun hanya jiwa yang berperanan dalam membentuk seseorang manusia menjadi dirinya sendiri kerana tingkah laku seseorang adalah berdasarkan daripada

arahan jiwanya. Beliau telah merungkaikan bahawa jiwa makhluk mempunyai banyak elemen yang berkait, akan tetapi jiwa manusia adalah berbeza dengan jiwa makhluk yang lain kerana mempunyai intelektual.

Seterusnya, Sigmund Freud (1939M) yang merupakan salah seorang ahli psikologi barat moden, telah mengasaskan teori psikologi psikoanalisis. Dalam menjelaskan konsep jiwa manusia, Freud telah membahagikannya kepada tiga bahagian iaitu yang tidak sedar, pra sedar dan sedar. Freud percaya bahawa sedar adalah suatu keadaan kesedaran manusia tentang perkara dan peristiwa yang berlaku di sekelilingnya. Sedangkan keadaan pra sedar merupakan keadaan fikiran di mana manusia tidak menyedari akan sesuatu perkara melainkan dengan memberi perhatian secara sedar terhadap perkara yang berlaku (Sipon & Hussin 2019: 51-53). Justeru, keadaan minda yang tidak sedarkan diri mengaitkan ketidakupayaan manusia untuk menyedarkannya tentang perkara dan peristiwa yang berlaku dalam hidupnya, terutama semasa kecil (Razak et. al. 2017: 503-525). Melalui sejarah hidupnya, beliau telah menyimpulkan bahawa dalam diri setiap manusia terdapat unsur yang tidak sedar di mana pada keadaan itu terdapat elemen seksual yang kompleks sehingga boleh mempengaruhi sikap seseorang seperti marah, sedih, gembira dan lain-lain (Zuhara 2018: 64-87). Manakala pemikiran manusia dalam keadaan sedar hanyalah hasil sampingan daripada pemikiran yang tersembunyi dalam keadaan mereka tidak sedar.

Menurutnya lagi, sifat manusia terbahagi kepada tiga komponen yang bersaing iaitu desakan naluri (id), tuntutan sosial (super ego) dan pengimbang antara keduanya (ego). Oleh itu, jiwa manusia tergolong di dalam komponen desakan naluri (id) yang menggambarkan keadaan desakan ke arah kejahatan dan pemuasan desakan seks semata-mata (Md Sham et. al. 2017: 38). Akan tetapi, komponen (ego) merupakan tenaga jiwa yang bertindak sebagai pengawal kepada sesuatu tindakan yang bersesuaian dengan keadaan persekitarannya selain dapat menghasilkan pemikiran yang rasional dalam segala tindakan yang akan berlaku (Sipon & Hussin 2019: 53-56). Dalam pada itu, teori daripada Freud berkaitan konsep jiwa dan sifat manusia adalah sama dengan haiwan yang mana didorong oleh naluri seksual dan agresif (Md Sham et. al. 2017: 38). Walau bagaimanapun, menurut Freud, setiap tingkah laku manusia berlaku atas sebab-sebab tertentu. Ia tidak akan berlaku secara nasib atau kebetulan tapi boleh dinyatakan melalui mimpi, percakapan dan penafian (Sipon & Hussin 2019: 80).

Secara rumusnya, kedua-dua pandangan daripada ahli falsafah Yunani dan ahli psikologi barat terhadap konsep jiwa dalam diri manusia lebih cenderung kepada kognitif yang kompleks. Mereka berpendapat bahawa setiap perilaku manusia adalah berunsur daripada dorongan fizikal serta melihat manusia sebagai ciptaan mekanikal



yang telah didominasi oleh rangsangan luaran semata-mata (Badri 2018: 4). Oleh itu, pengkaji bersetuju bahawa konsep psikospiritual yang dibawa oleh mereka adalah berdasarkan daripada pemerhatian secara fizikal melalui mata kasar semata-mata serta terhadap keadaan yang berlaku di sekeliling mereka.

Berbeza dengan teori Barat, antara keunikan dalam ilmu psikologi Islam adalah ia menerapkan konsep bahawa manusia mempunyai kedua-dua sifat jasmani dan rohani. Kitab suci Al-Quran merupakan panduan dan rujukan bagi manusia, bukan hanya menjelaskan berkaitan susunan biologi dan mental manusia, kewajipan agama dan moral, bahkan juga membincangkan mengenai dimensi kerohanian manusia. Antara salah seorang sarjana Muslim yang menulis mengenai jiwa serta fitrah manusia adalah Imam al-Ghazali (1111M). Jiwa atau *al-nafs* menurut Al-Ghazali mempunyai dua maksud. Pertama; nafsu yang mendorong kepada sifat amarah dan menuruti syahwat dalam diri manusia. Perkataan ini biasa digunakan bagi menggambarkan sifat-sifat tercela. Kedua; *Lathifah Rabbani* iaitu hakikat manusia itu sendiri serta zatnya yang membezakan manusia dengan haiwan (al-Ghazali 2017: 246).

Namun, dalam perbincangan mengenai jiwa manusia, ia merujuk kepada pengertian kedua. Menurut beliau, jiwa itulah yang bertindak sebagai pengurus dan pentadbir bagi melahirkan tindakan pada jasad manusia. Beliau membawa analogi berkaitan kedudukan jiwa dengan jasad sepertimana raja dengan rakyat, di mana raja yang memberi titah dan arahan kepada rakyat, manakala rakyat hanya berindak menurut kehendak dan titah daripada raja. Justeru itu, Al-Ghazali berpendapat bahawa jiwa perlu ditatah dengan baik bagi memastikan segala tindakan dan perlakuan zahir dan batin seseorang itu bertepatan dengan tuntutan agama Islam. Beliau juga menjelaskan bahawa penyucian jiwa manusia dari semua nafsu yang membawa kepada kejahatan adalah penting agar seseorang dapat merasakan tahap kesedaran yang tinggi sebagai hamba serta dapat mendekatkan diri kepada Tuhan (Razak et. al. 2017: 503-525).

Selain itu, antara sarjana Muslim lain yang banyak memberikan sumbangan pada zaman keemasan dalam keilmuan Islam ialah Ibn Miskawayh (1030M). Beliau mengklasifikasikan jiwa manusia kepada tiga potensi atau dikenali sebagai daya yang boleh mempengaruhi individu dalam melakukan perkara baik atau buruk (Miskawayh 2011: 248; Muhamad 2018: 23). Potensi yang pertama merupakan potensi rasional (*al-quwwah al-natiqah* atau *al-malikiyyah*) iaitu potensi yang berfungsi melalui otak (*al-dimagh*). Melaluinya, manusia boleh berfikir dan membezakan di antara kebaikan dan keburukan. Potensi yang kedua ialah potensi syahwat (*al-quwwah al-syahawiyah* atau *al-bahimiyyah*) iaitu yang berkait dengan hati (*al-kibd*). Potensi ini dapat mempengaruhi manusia untuk agar tunduk kepada tuntutan nafsu seperti nafsu makan, hiburan, muzik dan segala jenis keseronokan

yang dikehendaki oleh jasad dan indera manusia. Manakala potensi yang ketiga pula ialah potensi kemarahan (*al-quwwah al-ghadabiyyah* atau *al-sabu'iyah*) iaitu yang berkait dengan jantung. Potensi ini mendorong kepada sifat yang buruk seperti hasad, dengki, angkuh, mencela, memfitnah dan sebagainya (Miskawayh 2011: 248; Muhamad 2018: 23). Keseimbangan ketiga-tiga potensi tersebut akan dapat menghasilkan keadaan jiwa yang baik seterusnya menghasilkan tingkah laku akhlak yang terpuji serta memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat. Ketiga-tiga potensi amat berperanan dalam menghasilkan kebenaran yang terdiri dari empat kebaikan utama iaitu hikmah (*al-hikmah*), melakukan keutamaan (*al-'iffah*), keberanian (*al-shaja'ah*) dan keadilan (*al-'adalah*) (Shafiq et. al. 2021: 45).

Secara kesimpulannya, konsep jiwa daripada Barat hanya memfokuskan kepada aspek fizikal dan semulajadi manusia serta pengaruh dari persekitarannya. Mereka lebih tertumpu kepada rangsangan luaran semata-mata seperti keadaan tingkah laku manusia yang sedar atau tidak sedar yang boleh membawa kepada elemen id, super ego dan ego. Tambahan pula, dalam psikologi Barat, terdapat banyak teori yang berbeza-beza serta banyak aliran pemikiran mengenai keperibadian manusia. Freud juga menganggap sesuatu agama itu hanyalah ilusi dan neurosis atau dikenali sebagai ketidakseimbangan mental (Badri 2018: 4).

Namun begitu bagi Al-Ghazali, beliau menyentuh kedua-dua aspek fizikal dan spiritual dan merangkumkan segala aspek metafizik dalam jiwa manusia dengan bersandarkan kepada al-Quran dan hadis selain tidak melanggar syariat Islam. Al-Ghazali juga dilihat telah memberikan definisi kepada keempat-empat istilah yang berkaitan dengan spiritual iaitu *al-nafs*, *al-qalb*, *al-'aql* dan *al-ruh* melalui dua dimensi. Dimensi pertama merujuk kepada maksud fizikal, di mana masing-masing mempunyai pengertian yang tersendiri. Manakala dimensi kedua merujuk kepada maksud spiritual di mana kesemua aspek tersebut merujuk kepada jiwa manusia. Tambahan pula, dalam kajian beliau menitikberatkan kepada faktor dalaman (*ruhaniyah*) seperti hubungan manusia dengan Penciptanya (Md Sham et. al. 2017: 33). Oleh itu, jiwa atau (*an-nafs*) merupakan salah satu komponen yang penting dalam pembentukan sifat dan tingkah laku manusia kerana ia merupakan hakikat serta zat manusia itu sendiri. Begitu juga dengan Ibn Miskawayh di mana beliau amat menekankan elemen kerohanian melalui penekanan kepada peranan dan keseimbangan potensi jiwa dalam membentuk akhlak mulia dan mencapai kebahagiaan.

Oleh yang demikian, jika dibandingkan psikologi Islam dengan psikologi Barat, psikologi Islam akan mengembalikan serta memupuk perbincangan mengenai dimensi kerohanian manusia dan unsur jiwa. Tambahan pula, dimensi spiritual

menurut psikologi arus perdana Barat semakin pudar pada masa kini kerana mengabaikan aspek spiritual. Ini ekoran daripada kesan sekularisme dalam kehidupan mereka yang memisahkan antara agama dan kehidupan. Sebaliknya, dimensi spiritual manusia harus menjadi aspek utama dalam memahami manusia dan tingkah lakunya. Seseorang tidak akan dapat memahami sepenuhnya konsep seseorang manusia sekiranya dimensi kerohanian hilang dalam perbincangan (Razak et. al. 2017: 503-525).

Manakala dalam perbahasan berkenaan spiritual yang dibincangkan oleh ilmuan Islam seperti Al-Ghazali dan Ibn Miskawayh adalah berasaskan al-Quran dan hadith yang bertujuan kepada pembentukan keperibadian yang mulia (Badri 2018: 4). Ini menunjukkan bahawa revolusi sebenar dalam ilmu psikologi adalah ketika seseorang membebaskan dirinya daripada disekat oleh model saintifik dan perubatan dalam mendefinisikan sifat luaran dan dalaman manusia.

### **Psikoterapi Islam**

Psikoterapi Islam merupakan pendekatan terapi yang menggunakan elemen keagamaan dalam merawat klien (Adeeb & Bahari 2017: 2). Ia juga dikenali sebagai intervensi psikologi secara praktikal dalam menyembuhkan penyakit jiwa seperti kecelaruan emosi, kognitif dan tingkah laku manusia berasaskan kepada ajaran Al-Quran, hadith dan amalan para ulama Islam (Sa'ari 2019: 43-51). Tambahan pula, kaedah psikoterapi Islam merupakan rawatan bersifat kerohanian yang menerapkan amalan-amalan yang tidak bertentangan dengan syariah Islam dan berunsur ketuhanan. Rawatan ini memfokuskan kepada penyucian jiwa, pembentukan jati diri yang baik selari dengan pemantapan rohani bagi mendapatkan keredhaan Allah SWT (Wazir et. al. 2020: 391-403). Pendekatan terapi ini boleh diaplikasikan pada setiap peringkat umur. Kajian daripada (Noornajihan Jaafar, Shah Rizul Izyan Zulkipli & Jalil Akar 2021) menunjukkan bahawa kaedah psikoterapi menurut Bediuzzaman Said Nursi yang amat berkesan bagi warga emas adalah dengan sentiasa mendampingi Al-Quran (Jaafar et. al. 2021: 99-111). Hal ini membuktikan bahawa doa-doa yang terdapat di dalam Al-Quran seperti doa Nabi Nabi Ibrahim AS boleh diaplikasikan di dalam kaedah psikoterapi ini. Dalam pada itu, pemulihan spiritual dan kejiwaan sememangnya memerlukan kepada kaedah terapi yang bersifat spiritual. Hal ini dapat dilakukan jika hubungan antara manusia dengan pencipta-Nya terpelihara (Razak & Abidin 2020: 223-232).

Oleh yang demikian, perbincangan ini menggariskan kepada beberapa kaedah psikoterapi yang boleh diaplikasikan dalam penyembuhan jiwa serta perawatan spiritual yang tidak bertentangan dengan agama Islam dan berasaskan kepada al-Quran dan hadith. Hal ini kerana, kesejahteraan jiwa dan keharmonian spiritual membawa kepada kecerdasan fizikal serta kebahagiaan dalam hidup di dunia dan di

akhirat. Menurut al-Ghazali, konsep kejiwaan bermula daripada pengukuhan akidah, penyempurnaan ibadah serta penyucian sifat *mazmumah* dan bersifat dengan sifat *mahmudah* (Wazir et. al. 2020: 391-403). Oleh itu, terdapat tiga kaedah psikoterapi Islam yang boleh diaplikasikan iaitu psikoterapi iman, psikoterapi ibadah dan psikoterapi tasawwuf. Antara kaedahnya adalah seperti yang berikut (Razak & Abidin 2020: 223-232):

### 1. Kaedah Psikoterapi Iman

Kaedah ini merupakan asas bagi psikoterapi Islam yang memfokuskan kepada penghayatan keimanan kepada Allah SWT. Kaedah ini berasaskan kepada keyakinan yang tinggi yang diperoleh daripada ilmu secara teori, pengamatan melalui pancaindera dan penelitian serta penghayatan mengikut panduan yang telah ditetapkan dalam Islam (Muhamad 2018: 97), khususnya melalui Rukun Iman (Sa'ari 2019: 43-51). Justeru itu, bagi mengaplikasikan kaedah ini, individu tersebut mestilah mempelajari, meyakini dan menghayati ilmu akidah dan melaksanakan segala perintah Allah SWT dan sentiasa berserah diri kepada-Nya dalam apa SWT dalam setiap keadaan akan meningkatkan keyakinan dalam diri manusia bagi menghadapi segala bentuk ujian dan kenikmatan dalam kehidupan.

Antara perkara utama dalam kaedah ini adalah mendekati dan mengenali Allah SWT melalui kekuasaannya dalam sifat-sifat Allah SWT mahupun nama-nama Allah (*asma-ul husna*) (Sipon & Hussin 2019: 551-553). Secara tidak langsung, keimanan dan kepercayaan kepada Allah SWT akan bertapak dan semakin kukuh di dalam jiwa individu.

Selain itu, keimanan dan kefahaman yang jelas dalam persoalan qada' dan qadar Allah SWT dapat menjadikan seseorang tabah serta tidak mudah putus asa dalam menghadapi ujian hidup (Musa & Sa'ari 2019: 1-34), seterusnya dapat memupuk sifat reda serta peningkatan iman dalam jiwa seseorang Muslim (Musa et. al. 2018: 131-140). Hal ini dapat dibuktikan sepertimana dalam kisah Maryam a.s yang dapat segala mengharungi ujian semasa hayatnya, kesan daripada kekuatan iman dan tawakkal yang tinggi kepada Allah SWT serta penghayatan kepada qada' dan qadarNya (Amran & Hussin 2020: 90-100).

Oleh itu, jiwa seorang muslim yang mempunyai iman dalam diri mereka akan sentiasa berasa tenang serta dapat meningkatkan keyakinan dalam menghadapi segala masalah dan ujian dalam kehidupan (Ariffin 2020: 33-39). Justeru itu, kaedah ini dilihat mampu meningkatkan ketenangan dalam jiwa individu bagi meneruskan kehidupan dengan baik dan secara tidak langsung beroleh kehidupan yang bahagia di dunia mahupun di akhirat.

## 2. Kaedah Psikoterapi Ibadah

Kaedah Psikoterapi Ibadah adalah suatu usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah bagi mendapatkan kekuatan *ruhiyyah* dalam diri seterusnya dapat menyuburkan keimanan dengan baik (Muhamad 2018: 102). Kaedah ini memfokuskan kepada metode *takhalli* sepertimana yang disebutkan oleh Al-Ghazali yang merujuk kepada pembersihan diri daripada segala sifat yang keji yang boleh membawa kepada kecelaruan jiwa. Hal ini dapat dibentuk dengan kesedaran yang timbul dalam diri seseorang individu dengan mengenal pasti sifat *mazmumah* yang terdapat dalam dirinya dan berusaha membersihkan hati mereka daripada sifat tersebut agar dapat membina hubungan baik dengan penciptanya melalui pemakaian sifat *mahmudah* (Sa'ari 2019: 45-51). Selain itu, proses ini juga memerlukan kepada kesungguhan dalam diri bagi membentuk peribadi yang mulia dengan melaksanakan perintah Allah SWT dan rasulnya seperti solat sunat, melakukan amal soleh, membaca al-Quran, berdoa kepada Allah SWT serta zikir secara konsisten dan ikhlas (Zahid 2019: 2/64-87; Ariffin 2020: 33-39). Kaedah berdoa ini merupakan kaedah psikoterapi yang paling efektif (Zahid 2019: 2/64-87). Oleh itu, kaedah ini dilihat lebih memfokuskan kepada amalan yang perlu dipraktikkan bagi mencapai ketenangan dalam jiwa.

Di samping itu, terdapat juga pendekatan kaedah terapi hati yang disebut sebagai kaedah *Al-Syifa'*. Kaedah ini diaplikasikan melalui amalan ibadah seperti berdoa, membaca ayat al-Quran dan berzikir kepada Allah SWT (Musa & Sa'ari 2019: 1-34). Kaedah ini juga mampu memberikan penawar bagi penyakit hati bagi mencapai tingkah laku dan pemikiran yang positif. Hal ini bertepatan dengan pandangan al-Ghazali di mana beliau menjelaskan bahawa hati merupakan pengurus dan pengarah bagi segala perilaku manusia (Md Sham et. al. 2017: 36). Oleh itu, hati yang tidak tunduk kepada suatu yang bersifat keduniaan akan lebih mudah untuk mendapat ketenangan yang hakiki. Dalam pada itu, usaha bagi mendapatkan ketenangan jiwa dan kestabilan emosi memerlukan kepada penghayatan dalam amalan serta berterusan dalam melakukan amalan tersebut.

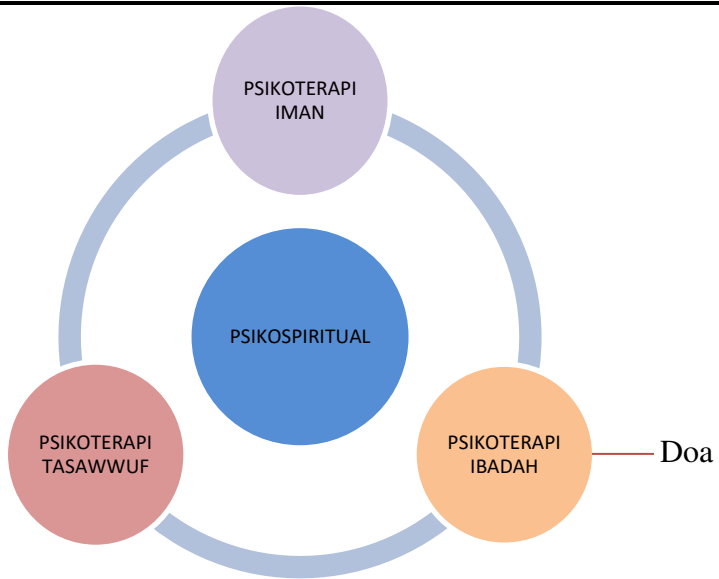
## 3. Kaedah Psikoterapi Tasawuf

Para sufi mentakrifkan tasawuf kepada tiga bahagian iaitu yang pertama, berdasarkan syariat Islam sebagai undang-undang, kedua sebagai kaedah perjalanan rohani manakala yang terakhir sebagai hakikat yang menjadi matlamat kepada kebenaran (Sa'ari 2019: 43-51). Kaedah psikoterapi tasawuf merupakan salah satu penghayatan akidah Islam yang boleh mempengaruhi dan memberi kesan kepada seseorang serta dapat membantu dalam mewujudkan kesihatan mental yang baik (Mokhtar & Noor 2021: 204-217).

Sehubungan dengan itu, kaedah terapi ini berkait dengan pendekatan yang dibawa oleh Imam Al-Ghazali iaitu kaedah *tazkiyah al-nafs*. Kaedah ini membawa maksud

penyucian jiwa iaitu suatu proses bagi pembangunan spiritual dengan pendekatan penyucian jiwa (*tathir al-nafs*) daripada sifat *mazmumah* melalui proses *takhalli* (iaitu suatu proses pembersihan diri melalui penyingkiran sifat *mazmumah* yang boleh menjauhkan individu daripada Penciptanya dan mendorong kepada kecelaruan jiwa) (Mujib 2015: 195-205; Sa’ari 2019: 43-51) dan pembinaan jiwa (*tanmiyah al-nafs*) dengan sifat *mahmudah* melalui proses *tahalli* (iaitu penyuburan dalam memupuk sifat *mahmudah* dalam diri dengan melakukan amalan-amalan yang soleh secara zahir atau batin) (Wazir et. al. 2020: 391-403; Zahid 2019: 2/64-87) dan *tajalli* (iaitu suatu kemunculan dalam kesedaran *Rabbani*). Seseorang yang berada pada tahap ini bukan sekadar melaksanakan perintah penciptanya dan menjauhi laranganNya, malah turut merasakan kelazatan dalam beribadah dan sentiasa merinduiNya. Pada ketika ini, jiwa akan merasai ketenangan dan kedamaian walaupun pelbagai ujian dan musibah datang melanda. Apa yang ada pada masa ini hanyalah keredhaan, kesyukuran dan kecintaan semata-mata hanya kepada Allah SWT) (Mujib 2015: 195-205; Sa’ari 2019: 43-51).

Di samping itu, terdapat juga kaedah psikoterapi Islam yang diambil daripada perbincangan *maqamat* menurut Abu Talib al-Makki dalam karyanya *Qut al-Qulub*. Terdapat sembilan peringkat *maqamat* yang disentuh oleh al-Makki bermula dengan *maqam* taubat, sabar, syukur, *raja’*, *khauf*, zuhud, tawakkal, reda dan *mahabbah* (Muhsin & Sa’ari 2015: 129; al-Makki 1997: 1/317). Menurutnya, kesemua *maqam* ini perlu diusahakan bagi mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Bermula dengan *maqam* taubat, iaitu dengan menyucikan diri daripada segala dosa dan tidak akan mengulanginya. Seterusnya ke *maqam* yang kedua iaitu dengan menanamkan sifat sabar dalam diri daripada segala hawa nafsu. *Maqam* yang ketiga ialah dengan mensyukuri segala nikmat kurniaan Allah SWT kemudian sentiasa bersangka baik kepada Allah SWT dengan memberikan sepenuh pengharapan hanya kepadaNya melalui *maqam raja’*. Seterusnya adalah dengan menitikberatkan ilmu bagi memperoleh *maqam khauf* dalam diri. Peringkat seterusnya iaitu *maqam zuhud* ditakrifkan sebagai melaksanakan keperluan dunia untuk kepentingan di akhirat. Setelah itu, melalui *maqam tawakkal* iaitu dengan memiliki kebergantungan yang tinggi kepada Allah SWT. Seterusnya, dengan menanamkan dalam diri perasaan reda terhadap sesuatu yang berlaku. Terakhir sekali melalui *maqam mahabbah* iaitu dengan menanamkan perasaan kasih dan cinta kepada Allah SWT (Muhsin & Sa’ari 2015: 130; al-Makki 1997: 1/317). Oleh itu, kesemua peringkat ini dilihat merupakan suatu jalan kerohanian untuk mendapatkan *makrifah* daripada Allah SWT bagi kedamaian hidup di dunia dan di akhirat. Justeru, perbincangan mengenai sembilan *maqamat* ini dijadikan landasan dalam membentuk kaedah psikoterapi Islam bagi merawat dan mengukuhkan spiritual.



Rajah 1: Carta Kaedah Terapi Psikospiritual Islam

### Hubungkait Ibadah Doa Dengan Penguatan Psikospiritual

Ibadah doa merupakan suatu ibadah kerohanian dalam Islam yang merujuk kepada permohonan seseorang hamba kepada Allah SWT dengan bersungguh-sungguh dengan perasaan rendah diri di hadapan Allah SWT (Ariffin 2020: 33-39). Ibadah kerohanian ini juga dilihat mempunyai hubungan yang kuat dengan kekuatan spiritual atau jiwa manusia. Menurut al-Ghazali, apabila seseorang Muslim sentiasa mengingati Allah SWT melalui ibadah dan panjatan doa dengan menyebut namaNya sentiasa, maka sifat yang tercela yang terdapat dalam dirinya akan terhapus dan memberikan kesan positif dan ketenangan kepada jiwa mereka (al-Ghazali 2017: 143). Hal ini membuktikan bahawa ibadah doa berperanan memberikan kelapangan dan ketenangan dalam jiwa seseorang ketika berada dalam kesulitan.

Keenam-enam maksud doa sepertimana yang dinyatakan iaitu bermaksud permintaan (*al-talab*), pertolongan atau bantuan (*al-istighathah*), pujian (*al-tahmid*), pengabdian atau ritual ibadah, seruan dan ajakan serta panggilan (*al-nida'*) merupakan salah satu konsep doa dan menunjukkan bahawa doa merupakan salah satu kaedah psikoterapi ibadah bagi penguatan psikospiritual, selain wasilah untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Doa merupakan salah satu daripada ibadah *nawafil* yang dituntut untuk dilakukan sehingga ibadah tersebut menjadi tabiat dan *malakah* di dalam diri manusia seterusnya mengukuhkan iman dan pergantungan kepada Pencipta (Karzun 2007: 230).

Apabila dilihat dari sudut kaedah psikoterapi tasawuf pula, terdapat tiga elemen dalam perbahasan *maqamat* yang mendasari bagi maksud doa sepertimana yang telah dinyatakan. Pertama; elemen pergantungan harapan (*raja*) kepada Allah SWT iaitu pada maksud doa yang berbentuk ‘permintaan’, ‘bantuan’, dan ‘ritual ibadah’. Kedua; elemen syukur iaitu pada maksud doa yang berbentuk ‘pujian’. Ketiga; elemen tawakkal iaitu pada maksud doa yang berbentuk ‘seruan dan ajakan’ dan ‘panggilan’. Begitu juga dengan kaedah psikoterapi iman, konsep doa tersebut sememangnya bertepatan dengan penghayatan keimanan dan kepercayaan kepada kekuasaan Allah SWT sebagai Pencipta dan kelemahan dan kekurangan manusia sebagai hamba. Justeru, ini menunjukkan bahawa penelitian dan penghayatan kepada doa-doa Nabi Ibrahim as berpotensi sebagai kaedah pengukuhan psikospiritual yang diambil dari sumber utama Islam.

Namun, bagi memastikan keberkesanan ibadah doa dalam pengukuhan spiritual, terdapat dua syarat yang perlu dipenuhi. Pertama; bertegas meninggalkan kemaksiatan, kerana mustahil bagi seseorang hamba untuk mendapat rahmat, kenikmatan ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam keadaannya yang lalai dan bergelumang dengan perkara haram. Ini kerana kemaksiatan memberikan kemudharatan kepada hati dan jiwa pelakunya sepertimana racun yang memberi kesan yang buruk terhadap badan. Kemudharatan yang paling besar ialah menjadikan hati dan jiwanya keras yang menghalangnya daripada khusyuk dalam beribadah. Di antara kemaksiatan utama yang menyebabkan perkara tersebut ialah memakan harta yang haram (Karzun 2007: 236-240).

Ini berdasarkan hadith Nabi Muhammad SAW yang bermaksud (Muslim tt: 703):

“Wahai sekalian manusia, sesungguhnya Allah SWT itu baik. Dia tidak akan menerima sesuatu melainkan yang baik pula. Dan sesungguhnya Allah SWT telah memerintahkan kepada orang-orang mukmin seperti yang diperintahkanNya kepada para Rasul. FirmanNya, “Wahai para Rasul, makanlah makanan yang baik-baik (halal) dan kerjakanlah amal soleh. Sesungguhnya Aku Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.” Dan Allah SWT juga berfirman “Wahai orang-orang yang beriman, makanlah rezeki yang baik-baik yang telah kami rezekikan kepadamu.” Kemudian Nabi SAW menceritakan tentang seorang lelaki yang telah lama berjalan kerana jauhnya jarak yang ditempuhinya. Sehingga rambutnya kusut dan berdebu. Orang itu mengangkat tangannya ke langit lalu berdoa, “Wahai Tuhanku, wahai Tuhanku.” Padahal, makanannya dari sumber yang haram, minumannya dari sumber yang haram, pakaiannya



dari yang haram dan segala sesuatunya dihasilkan dari yang haram, maka bagaimanakah Allah SWT akan memperkenankan doanya?"

(Riwayat Muslim, hadith no. 1015)

Kedua; hadir jiwa atau penghayatan dalam beribadah. Apabila seseorang hamba bersungguh-sungguh meninggalkan kemaksiatan dan segera bertaubat kepada Allah SWT, maka hatinya akan menjadi lembut dan terdorong untuk melakukan ketaatan dengan memperbanyakkan ibadah sunat agar menjadi penawar dan pembersih bagi hati yang telah dikotori oleh kemaksiatan. Di antara ibadah utama yang menjadi makanan hati ialah amalan yang dilakukan dan diikuti dengan tadabbur dan khusyuk seperti berzikir, membaca al-Quran, bertasbih, bertahlil, memperbanyakkan doa dan sebagainya. Ini selari dengan pandangan al-Nawawi yang menjelaskan kepentingan penghayatan jiwa dalam beribadah dengan menekankan pemahaman makna dan mencari maksud tersirat disebaliknya melalui *tadabbur* dan *tafakkur* (Karzun 2007: 236-240). Begitu juga dengan al-Muhasibi yang mengatakan bahawa kesedaran (*al-yaqazah*) seseorang hamba dengan amanahnya merupakan punca bagi segala kebaikan dan kelalaiannya daripada amanahnya adalah punca bagi segala kejahatan (Karzun 2007: 236-240; al-Muhasibi 1991: 85). Ini membuktikan bahawa konsep doa yang difahami dari maksud doa Nabi Ibrahim as boleh dijadikan panduan dalam penyembuhan emosi, perilaku, fikiran sekaligus dapat mengukuhkan psikospiritual atau jiwa seseorang.

## Kesimpulan

Secara kesimpulannya, doa yang diucapkan oleh Nabi Ibrahim as merupakan suatu konsep psikoterapi yang berdasarkan kepada ketiga-tiga kaedah psikoterapi Islam iaitu kaedah psikoterapi iman, kaedah psikoterapi ibadah dan kaedah psikoterapi tasawuf. Oleh itu, ibadah doa dilihat berperanan sebagai suatu kaedah psikoterapi Islam yang wajar diaplikasikan dalam menangani segala permasalahan dalam kehidupan manusia termasuk permasalahan jiwa. Dengan berdoa, seseorang Muslim itu dapat meningkatkan tahap kesedarannya sebagai hamba untuk memohon bagi disembuhkan daripada penyakit atau memohon sesuatu yang dihajati dengan rasa rendah diri dan bersungguh-sungguh ketika berdoa. Kaedah psikoterapi doa ini juga dilihat mampu untuk meningkatkan kesedaran atas kekuasaan Allah SWT sebagai Pencipta sehingga mencapai rasa reda dalam jiwa akan setiap ketentuannya. Kaedah psikoterapi ini boleh diaplikasikan oleh setiap individu Muslim yang mempunyai kecelaruan jiwa atau ketidakstabilan emosi. Kaedah ini mempunyai kekuatan spiritual yang dapat meningkatkan perasaan optimis serta keyakinan dan kepercayaan kepada diri sendiri untuk kembali sembuh yang mana kedua-dua perkara ini amat penting dalam proses penyembuhan penyakit rohani. Tambahan pula, melalui ibadah doa, seseorang dapat meningkatkan ketenangan rohani dalam

jiwanya serta mampu memberikan kesejahteraan fizikal yang boleh membawa kepada kebahagiaan dalam kehidupan.

### **Penghargaan**

Makalah ini adalah sebahagian daripada penyelidikan di bawah geran FRGS/1/2019/SS109/UKM/02/6.

### **RUJUKAN**

- Abdul Mujib. (2015). Implementasi psikospiritual dalam pendidikan Islam. *Madania*. (95).
- Abu al-Hasan al-Qusyairi al-Nisaburi. Muslim Bin al-Hajjaj. (t.th). *Musnad sahih al-mukhtasar*. Tahqiq. Muhammad Fuad Abdul Baqi. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.
- Abu Husain Ahmad bin Faris. (2002). *Maqayis lughah*. Juz 2. Damaskus: Itihad al-Kitab al-Arab.
- Ahmad A'toa' Bin Mokhtar & Mardiana Binti Mohd Noor. (2021). Zikir dan tafakkur asas psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, 14(1), 204-217.
- Aisyah Najibah Ahmad Najmee, Adriana Qistina Tan, Adib Fahmy Awang & Nor Raihan Zulkefly et al. (2019). Covid-19: perspektif psikospiritual islam bagi pelajar. *Insan Junior Researcher Conference*.
- Al-Ghazali. Abu Hamid Muhammad Bin Muhammad Al-Ghazali. (2017). *Ringkasan ihya' ulumuddin*. Selangor: Pustaka Al-Ehsan.
- Al-Makki, Abu Talib. (1997). *Qut al-qulub*. Jilid 1. Beirut: Dar Al-Kitab Al-Ilmiyah.
- Al-Muhasibi, Abu 'Abd Allah al-Harith bin Asad. (1991). *Adab al-nufus*. Tahqiq. 'Abd al-Qadir Ahmad 'Ata'. Beirut: Mu'assasah al-Kutub al-Thaqafiyah.
- Anas Ahmad Karzun. (2007). *Manhaj al-Islam fi tazkiyah al-nafs wa atharuh fi al-da'wah ila allah*. Cet. 4. Beirut: Dar Ibn Hazm,
- Che Zarrina Sa'ari. (2019). Psikospiritual islam: konsep dan aplikasi. *Journal of Syarie Counseling*, 1(1), 43-51.
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (2015). *Kamus dewan edisi keempat*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Emie Sylviana Binti Mohd Zahid. (2019). Pembangunan spiritual: konsep dan pendekatan dari perspektif Islam. *E-Journal of Islamic Thought and Understanding*. 2, 64-87.
- Evi Zuhara. (2018). Konsep jiwa dalam tradisi keilmuwan Islam. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Kaunseling*, 4(1), 64-87.
- Fariza Md Sham, Salasiah Hanim Hamjah & Mohd. Jurairi Sharifudin. (2017). *Personaliti dari perspektif al-ghazali*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.

- Ibrahim Mustafa, Ahmad Hasan al-Zayyat, Hamid Abdul Qadir & Muhammad Ali al-Najjar. (2004). *Mu'jam al-wasit*. Kaherah: Maktabah As-Syuruq Ad-Dauliah.
- Intan Farhana Saparuddin & Siti Nabilah Che Soh. (2018). Elemen psikospiritual dalam menangani delinkuensi remaja. (INSAN E-Proceeding) *Human Sustainability Procedia 2018*.
- Khairul Hamimah Mohamad Jodi, Mohd Hafifuddin Mohamad & Azizi Che Seman. (2014). Penerapan agama dalam modul psikospiritual dan kesannya terhadap kesihatan spiritual: kajian kes di kompleks dar assaadah kuala lumpur. *Jurnal Syariah*, 22(1), 107-127.
- Malik Badri. (2018). *Contemplation an islamic psychospiritual study*. London: IIIT.
- Miskawayh. Abu 'Ali Ahmad bin Muhammad bin Ya'qub Miskawayh. (2011). *Tahdhib al-akhlaq*. Tahqiq. 'Ammad al-Hilali. Beirut: Mansyurat al-Jamal.
- Mohammad Hatta. (1982). *Alam pikiran yunani*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Mohd Abbas Abdul Razak, Maziah Bt Mustapha & Md Yousuf Ali. (2017). Human nature and motivation: a comparative analysis between western and islamic psychologies. *Intellectual Discourse*, 25, 503-525.
- Mohd Annas Shafiq, Noor Shahida Md Soh, Mohd Norazri Mohamad Zaini. (2021). Perspektif ibn miskawayh dan al-ghazali mengenai kebahagiaan. *International Journal of Islamic and Civillizational Studies*. 01, 39-53.
- Mohd Nasir bin Masroom & Wan Ismail Wan Dagang. (2013). Peranan ibadah terhadap kesihatan jiwa. *Seminar Falsafah Sains Dan Teknologi*.
- Mohd Shahril Othman. (2014). *Isu-isu kontemporari dalam psikospiritual Islam*. Cetakan Pertama. Selangor: Univision Press SDN BHD.
- Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi. (t.th). *Mu'jam al-mufahras li alfaz al-quran al-karim*. Beirut: Muassasah Jamal li al-Nasyr.
- Muhd Afiq Abd Razak & Mohd Syukri Zainal Abidin. (2020). Psikospiritual islam menurut perspektif maqasid al-syariah: Satu Sorotan Awal. *Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam*.
- Nazrin Asyraf Adeeb M & Rafidah Bahari. (2017). The effectiveness of psycho-spiritual therapy among mentally III patients. *Journal Of Depression And Anxiety*, 6 (2), 1-2.
- Noornajihan Jaafar, Shah Rizul Izyan Zulkipli & Jalil Akar. (2021). Penawar masalah psikologi warga emas menurut bediuzzaman said nursi. *Journal Al-'Abqari*, 24(1), 99-111.
- Noor Syakirah Mat Akhir. (2008). *Al-ghazali and his theory of the soul: a comparative study*. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia.
- Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Siti Suhaila Ihwani, Adibah Muhtar, Zaharah Mustafa, Mohd Hambali Rashid. (2018). Psikoterapi islam menurut al-quran dan al-sunnah dalam mengurus tekanan pesakit kanser payudara. *Journal Of Social Sciences And Humanities*, 13(2), 131-140.

- Najah Nadiyah Amran & Haziyah Hussin. (2020). Wanita dan pengurusan emosi melalui pengkisahan maryam dalam al-quran. *International Journal Of Islamic Thought*. 17, 90-100.
- Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari. (2019). Pendekatan psikoterapi islam dalam menguruskan tekanan pesakit kronik. *Jurnal Usuluddin*. 47(1), 1-34.
- Nurul Sakinah Binti Aziz, Rafeah Saidon, Siti Khadijah Ab. Manan & Rosilawati Sueb. (2020). Psycho-spiritual treatment: an exploratory study on its practices. *Journal Of Critical Reviews*, 7(8), 1007-1011.
- Rahmadan Ariffin. (2020). Psikoterapi islam dalam mengatasi gangguan stres di saat pandemik covid-19. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi*. 1(1), 33-39.
- Rahmat Firdaus. (2019). Doa nabi ibrahim as dalam al-quran: kajian tafsir tematik. Disertasi Sarjana. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar: Indonesia.
- Rosni Wazir, Abur Hamdi Usman, Syamim Zakwan Rosman, Suriani Sudi et al. (2020). Pencegahan dadah golongan berisiko menurut pendekatan psikospiritual al-ghazali. *Journal Al-Irsyad*, 5(2), 391-403.
- Sapora Sipon & Ruhaya Hussin. (2019). *Teori kaunseling dan psikoterapi*. Edisi 4. Negeri Sembilan: USIM.
- Sharifah Basirah Syed Muhsin & Che Zarrina Sa'ari. (2015). *Kaedah psikoterapi islam: berasaskan konsep maqamat abu talib al-makki*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Siti Norlina Muhamad. (2018). *Psikoterapi Islam: konsep, kaedah dan panduan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.