

## TUNTUTAN KESIHATAN MENTAL MENURUT MAQASID AL-SUNNAH

DR ROSNI BINTI WAZIR  
PENSYARAH  
JABATAN AL-QURAN DAN AL-SUNNAH  
FAKULTI PENGAJIAN PERADABAN ISLAM  
KOLEJ UNIVERSITI ISLAM ANTARABANGSA SELANGOR (KUIS)  
[rosni@kuis.edu.my](mailto:rosni@kuis.edu.my)

### ABSTRAK

Kesihatan mental adalah sesuatu yang dititikberatkan oleh Kementerian Kesihatan sehingga melahirkan Dasar Kesihatan Mental Negara dengan 9 dasarnya yang jelas. Namun begitu, kesedaran ke arah kesihatan mental masih rendah dalam masyarakat. Masih ramai yang tidak menyedarinya, menafikannya, tidak terbuka, malah berfikiran negatif tentangnya. Ini adalah cabaran yang perlu ditangani segera dalam proses melahirkan generasi yang sihat mental dan fizikal. Oleh itu, penulisan ini dengan menggunakan kaedah analisis akan mengkaji tentang tuntutan kesihatan mental menurut *maqasid al-sunnah*. Analisis terhadap hadis-hadis yang berkaitan menunjukkan bahawa Rasulullah SAW telah menggariskan dengan jelas beberapa tuntutan yang perlu dilakukan untuk memastikan umat Islam mencapai kesihatan mental yang optimum

Kata kunci : Kesihatan Mental, Maqasid al-Sunnah, Kesihatan Fizikal, Hati, Ibadah

### PENDAHULUAN

Kesihatan mental adalah sesuatu yang perlu diambil berat untuk masyarakat dan pihak berwajib. Ia merupakan asas kepada kesejahteraan seseorang individu untuk berinteraksi dengan orang lain, menyedari keupayaan diri, mampu mengendalikan tekanan dan dapat menjalani kehidupan dengan baik. Namun begitu tidak ramai di kalangan masyarakat yang mengetahui, mengambil berat ataupun befikiran terbuka terhadap isu ini, malah mempunyai pandangan yang negatif tentangnya.

Kajian pernah dijalankan oleh sekumpulan penyelidik terhadap 30 orang pelajar UKM yang berumur di antara 20-25 tahun dari pelbagai jantina, bangsa, agama, status perkahwinan dan status hubungan ibu bapa. Data yang perolehi menunjukkan bahawa tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental adalah rendah iaitu 25 orang (83.3%) dan hanya 5 orang (16.7 %) daripada keseluruhan responden yang mempunyai tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental adalah tinggi (Intan Nurhaila 2011).

Hakikatnya, kesihatan mental adalah sesuatu yang sangat penting kerana manusia diciptakan oleh Allah Taala daripada dua unsur yang utama iaitu fizikal (jasmani) dan spiritual (roh). Oleh itu kedua-dua unsur ini perlu diisi dan tidak boleh dibiarkan kekosongan, malah kedua-duanya saling berkait-rapat antara satu sama lain.

Islam mempunyai penyelesaian kepada perkara ini. Selain daripada ayat al-Quran, hadis-hadis Rasulullah SAW juga mengandungi hikmah yang tidak terhingga dalam membantu manusia memperolehi kesihatan mental yang optimum. Terdapat banyak rahsia dan hikmah di sebalik tuntutan hadis-hadis baginda terhadap manusia dalam misinya melahirkan umat yang sihat mental dan fizikal.

### **MAQASID AL-SUNNAH**

Istilah *maqasid al-sunnah* ialah satu istilah yang baru digunakan mutakhir ini oleh ulama kontemporari walaupun perbincangan '*maqasidiyyah*' atau melihat kepada objektif tertinggi secara umum telah banyak dibicarakan oleh para ulama sebelum ini. Menurut Rizalman (2016) kebanyakan ulama menfokuskan kepada penulisan maqasid al-syariah berbanding maqasid-maqasid yang lain. Imam al-Ghazali, Imam Syatibi, Ibn Asyur dan Ahmad Raisuni merupakan antara tokoh yang membuka ruang kepada penulisan maqasid al-syariah (Yusuf, 1994).

Sunnah dari sudut bahasa bermaksud jalan yang diikuti (Ibn Manzur, t.t). Dari sudut istilah pula bermaksud percakapan, perbuatan, taqrir atau hal yang didiamkan, akhlak, sifat kejadian serta seluruh perkhawaran tentang Nabi Muhammad SAW (Manna' al-Qattan, 1992). Manakala, perkataan *maqasid* (مقاصد) adalah merupakan *jama'* kepada perkataan *maqad* (مقصد) yang bererti pegangan, punca, sasaran, keadilan dan kesederhanaan (Ibn Manzur, t.t).

Definisi yang diberikan oleh al-Fayruz Abadi (1997) kepada perkataan "*maqad*" atau '*maqasid*' boleh membawa erti "maksud" atau "tujuan" dalam bahasa Melayu. Asal perkataan tersebut dalam bahasa Arab ialah *qasdun*. Perkataan ini membawa pelbagai makna antaranya menuju, arah, berjalan lurus atau memecahkan. Perkataan *al-qasd* pula bererti tongkat. Tongkat memberi banyak faedah kepada manusia iaitu dapat membantunya dan menuntunnya ketika berjalan.

*Maqasid al-sunnah* secara istilahnya seperti tidak pernah ditulis dalam apa-apa karya sebelum ini melainkan Dr. Ahmad al-Raysuni dalam bukunya *Maqasid al-Maqasid* (Ahmad Al-Raysuni, 2013). Jika ada yang membincangkannya sebelum ini, masih berlandung di bawah *maqasid al-syariah* seperti perbincangan *maqasid al-ibadah* daripada perspektif sunnah dan sebagainya (Abdul Hadi Awang, 2018). Namun jika diteliti, *maqasid al-sunnah* boleh didefinisikan sebagai tujuan yang ingin direalisasikan sunnah dalam kehidupan manusia (Mahmud al-Dusari, 2018). Tujuan ini pula dapat dikategorikan kepada umum dan khusus. Tujuan umum bererti objektif yang ingin direalisasikan demi kebaikan manusia di dunia dan akhirat daripada sejumlah hukum-hukum syarie. Oleh itu, objektif seperti kebebasan, keadilan, bertolak ansur, tidak membebankan dan memudaratkan, meraikan keadaan setempat, menjaga kehormatan manusia serta meneguhkan keamanan dan keselamatan merupakan tujuan teras yang diambil kira. Inilah yang dinamakan ulama sebagai maqasid umum (Nuruddin al-Khadami, 1998).

*Maqasid al-sunnah* yang bersifat khusus pula bererti tujuan yang ingin direalisasikan oleh sunnah melalui cara khusus dalam kehidupan. Sebagai contoh peraturan yang ditetapkan sunnah dalam jual beli, pinjaman, perlaburan, hal ehwal rumah tangga, politik dan sebagainya. Tujuan ini direalisasikan melalui hukum *tafsili* atau hukum yang jelas (Aqilah Husain, 2011). Perbahasan tentang maqasid al-sunnah bukan bererti terdapat perbezaan antara *maqasid al-sunnah* dan *maqasid al-syariah* tetapi ia merupakan suatu usaha untuk menumpukan perbahasan tujuan pensyariaan dari sudut sunnah nabi yang mulia. Hal ini dapat menjelaskan keluasan dan

kesyumulannya dalam setiap sendi syariat. Oleh itu, boleh dikatakan perbincangan tentang maqasid al-sunnah ialah perbincangan yang sama terkandung dalam maqasid syariah secara umum.

### **KEPENTINGAN MAQASID AL-SUNNAH**

Maqasid sangat penting untuk dikaji kerana maqasid adalah ruh kepada amalan. Bahkan teori ini terpakai untuk semua perkara yang dilakukan oleh umat Islam. Setiap perkara perlu kepada ruhnya seperti ruh al-Quran adalah maqasidnya. Begitu juga ruh al-Sunnah itu adalah *maqasidnya* (al-Raysuni, 2013). *Maqasid al-sunnah* membuktikan kesempurnaan dan kelestarian syariat Islam yang terkandung dalam sunnah. Kesempurnaannya kerana ia dibina atas tujuan yang mulia pada hukum-hukum *kuliyat* dan *juzi'yyat*. Peredaran zaman, kemajuan tamadun dan perkembangan penemuan memerlukan suatu konsep yang membolehkan perundangan relevan setiap masa dan zaman. Tiada sangsi lagi jika suatu perundangan itu terbina atas nilai murni, bertunjangan kebaikan dan berpaksikan *maqasidiyyah* ia akan sempurna dan lestari.

Imam Ibn Qayyim (2013) menyatakan bahawa Allah SWT itu bersifat Maha Bijaksana, mustahil mensyariatkan sesuatu yang sia-sia dan tidak mengandungi kebaikan dan hikmah. Oleh itu, setiap suruhan dan ketetapan Allah SWT bersumberkan kebijaksanaan-Nya yang agung. Hal ini telah dibuktikan melalui Firman Allah SWT dan Sabda Rasulullah SAW. Selain itu, *maqasid al-sunnah* membolehkan pengkelasan kedudukan kebaikan dan kerosakan serta peringkat sesuatu amalan dari sisi syariat dan keadaan semasa. Hal ini penting ketika berlaku pertembungan atau percanggahan hukum. Perkara ini dikuatkan sebagaimana pernyataan Ibn Taimiyyah (1987) yang direkodkan dalam kitab *Qaidah fi al-Mahabbah*. Beliau menyatakan bahawa seorang mukmin itu harus mengetahui sesuatu kerosakan yang berlaku serta menilainya dari al-Quran dan Sunnah sepertimana dia mengetahui kebaikan yang berlaku bersumberkan al-Quran dan hadis. Seterusnya membezakan antara suruhan yang bersifat *al-kainah* atau kejadian dan suruhan yang dikehendaki untuk dilakukan. Kesemua ini membolehkan beliau mengutamakan hukum yang mengandungi kebaikan yang lebih banyak dan keburukan yang lebih sedikit. Jika dinilai antara dua perkara yang buruk maka dipilih yang paling kurang buruknya dan penilaian yang sama pada perkara kebaikan. Sesungguhnya jika hamba itu tidak mengetahui ketetapan Allah terhadapnya nescaya percakapan dan perbuatannya dalam kejahilan. Sesiapa yang beribadah kepada Allah dalam keadaan jahil nescaya dia akan ditimpa kerosakan.

Seterusnya, *Maqasid al-sunnah* penting kerana memberi manfaat dalam penetapan hukum pada perkara yang baharu. Sebagai contoh qiyas *furu'* keatas *usul* yang diketahui *'illahnya*. Melalui konsep ini perkara yang tidak berlaku pada zaman Nabi SAW dapat ditentukan hukumnya dengan melihat kepada *'illah* atau persamaan dan *maqasidnya*. Contohnya penagihan dadah. Dadah di dalam Islam menyamai istilah *khamr* atau arak yang digunakan untuk semua bahan yang memabukkan, mengkhayalkan, menjadi punca penagihan, pergantungan, perubahan tingkah laku dan sebagainya. Perubahan ini berhubung rapat dengan fungsi akal yang tidak dapat berjalan secara sempurna. Perkataan *khamr* berasal daripada perkataan *yakhmur*, maksudnya menutup, menyembunyi atau melindungi. Oleh itu *khamr* merujuk secara meluas kepada fungsi kehidupan atau biologi sesuatu bahan yang boleh menutup, menyembunyi atau menghilangkan fungsi yang biasa dialami oleh seseorang yang normal. Dalam hal ini dikaitkan khusus dengan keadaan fikiran dan akal (DZulkifli Abdul Razak, 1998).

Akhir sekali, maqasid al-sunnah penting dari sudut rohani kerana menambahkan ketenangan hati terhadap sunnah nabi dan hukum-hakamnya. Sesuatu perbuatan yang diketahui *qasd* (tujuan), *illah* (persamaan) dan kedudukan akan menyebabkan hati merasa aman dan tenteram dibandingkan dengan perbuatan yang tidak diketahui statusnya. Ia pasti menyebabkan hati tidak tenteram dan penuh syak wasangka. Andai sesuatu hukum ditentukan melalui *maqasid al-sunnah* yang merupakan ruh atau intipati kepada sunnah nescaya tiada lagi ruang bagi keraguan dan kegelisahan. Ibn Qayyim (2013) menyatakan: “Al-Quran dan sunnah Nabi SAW penuh dengan penentuan hukum melalui kebijaksanaan dan kemaslahatan serta penekanan kepada tujuan hukum-hakam yang menjadi sebab disyarakkan sesuatu hukuman. Andai al-Quran dan sunnah itu umpama seratus atau dua ratus perkara, nescaya kami akan kuasai semuanya. Namun ianya bertambah kepada ribuan perkara dengan jalan yang pelbagai”.

Maqasid al-sunnah mempunyai peranan yang penting dalam keilmuan Islam. Peranan ini pula dapat dilihat lagi dari sudut *dharuriyyah* atau keperluan, *hajiyyah* atau kemahuan dan *tahsiniyyah* atau kelengkapan hidup manusia. Bagi aspek keperluan kehidupan, ia dapat dilihat pada *dharuriyyat khams* atau ‘keperluan yang lima’ iaitu menjaga agama, menjaga nyawa, menjaga keturunan, menjaga akal dan menjaga harta (Mahmud al-Dusairi, 2018). Kesimpulannya, maqasid al-sunnah merupakan elemen yang penting dalam pensyariatian dan bimbingan buat umat baginda nabi SAW.

## **KESIHATAN MENTAL RAKYAT MALAYSIA**

### *Dasar Kesihatan Mental Negara*

Kerajaan Malaysia telah menggariskan 9 dasar yang jelas berkaitan dengan kesihatan yang dinyatakan dalam Dasar Kesihatan Mental Negara, iaitu :

1. Mudah diperolehi dan saksama  
Menentukan supaya penjagaan kesihatan mental mudah diperolehi secara sama rata dan adil bagi setiap segmen masyarakat dari segi geografi dan keupayaan ekonomi
2. Kelengkapan / Komprehensif  
Menentukan penjagaan dan perkhidmatan kesihatan mental yang lengkap dan menyeluruh meliputi aktiviti-aktiviti promosi, pencegahan, rawatan dan pemulihan.
3. Kesenambungan dan integrasi  
Perkhidmatan kesihatan mental akan disediakan pada peringkat Penjagaan Kesihatan Primer. Program dan aktiviti kesihatan mental akan diintegrasikan ke dalam program yang telah disediakan melalui sistem penjagaan kesihatan primer.
4. Kerjasama pelbagai sektor  
Kementerian Kesihatan akan memainkan peranan utama bagi memudahkan kerjasama di kalangan pelbagai sektor melalui pelbagai program dan aktiviti kesihatan mental yang diperlukan oleh mereka dan membolehkan mereka melibatkan diri dalam masyarakat yang lebih bermakna.
5. Penglibatan masyarakat  
Masyarakat akan terlibat di dalam perancangan, pengurusan dan penilaian aktiviti-aktiviti yang berasaskan komuniti bagi menentukan hak, kebanggaan dan penerimaan aktiviti-aktiviti ini.

6. Sumber manusia dan latihan  
Perancangan dan pembangunan sumber manusia dalam kesihatan mental bagi memenuhi keperluan negara akan menjadi pelaburan utama dalam sektor kesihatan.
7. Piawaian dan pemantauan  
Perkhidmatan kesihatan mental wajib menyediakan penjagaan dan piawaian berkualiti tinggi dengan program penentu kualiti dalaman yang tersedia. Ia juga akan mematuhi piawaian yang terkandung di dalam resolusi Bangsa-Bangsa Bersatu berkaitan Perlindungan Hak orang yang menghidap penyakit-penyakit mental.
8. Penyelidikan  
Penyelidikan dan pembangunan akan terus dilaksanakan dan dibiayai oleh sektor awam dan swasta.
9. Perundangan  
Hak dan kebebasan orang-orang yang mengalami masalah kesihatan mental dan gangguan mental mesti diberi jaminan dan perlindungan melalui perundangan.

### *Kesihatan Mental Rakyat Malaysia*

Pada tahun 2015, National Health And Morbidity Survey melakukan kajian terhadap tahap kesihatan mental di kalangan orang dewasa. Reponden seramai 29,460 orang dan berusia 16 tahun ke atas telah dipilih dari pelbagai latar belakang dan peratusan respon yang diterima adalah 82%. Berikut adalah hasil keputusan tinjauan tersebut yang melibatkan tiga isu utama kesihatan mental iaitu *Depression, Anxiety and Stress* di kalangan dewasa.

Kesihatan mental paling tinggi adalah melibatkan responden berumur 16-19 tahun iaitu sebanyak 34.7% diikuti dengan 20-24 tahun iaitu 32.1% dan 25-29 tahun iaitu 30.5%. Negeri yang paling tinggi adalah Sabah dan WP Labuan iaitu 42.9%, WP Kuala Lumpur 39.8% dan Kelantan 39.1%. Dari segi gender pula, wanita mencatatkan peratusan yang lebih tinggi iaitu 30.8% berbanding lelaki 27.6%. Secara umumnya, masalah mental ini adalah lebih tinggi bagi dewasa yang lebih muda umurnya.

Masalah kesihatan mental ini lebih tinggi di kalangan Bumiputera lain-lain iaitu 41.1% yang diikuti oleh etnik yang lain sebanyak 27.8%, India 28.9%, Melayu 28.2% dan Cina 24.2%. Dari segi status perkahwinan pula, responden yang bujang adalah paling tinggi 32.1% diikuti dengan janda/duda/bercerai sebanyak 29.3% dan status berkahwin 29.3%. Kajian juga menunjukkan keluarga yang berpendapatan rendah lebih berisiko mengalami masalah kesihatan mental berbanding yang lebih tinggi pendapatan.

Data menunjukkan pertambahan dari 10.7% pada 1996 kepada 29.2% pada 2015 dengan gender perempuan, dewasa yang muda, bumiputera lain-lain, tahap pendapatan yang rendah mempunyai risiko mengalami masalah kesihatan mental.

National Health And Morbidity Survey sekali lagi melakukan kajian pada 2017 tetapi melibatkan pelajar sekolah menengah di seluruh Malaysia yang berumur sekitar 13-17 tahun. Seramai 212 buah sekolah dari seluruh Malaysia melibatkan 27,497 soal selidik diedarkan. Keseluruhan respon yang diterima adalah 89.2%. Berikut adalah hasil keputusan tinjauan tersebut yang melibatkan tiga isu utama kesihatan mental iaitu *Depression, Anxiety and Stress* di kalangan remaja :

a) Depression : 18.3%

Negeri yang mencatat peratusan tertinggi adalah Selangor dengan 22.6%. Lokasi sekolah di pinggir bandar mencatatkan peratusan tertinggi iaitu 19.2%. Remaja lelaki adalah lebih mengalami depresi dengan 18.9% berbanding remaja perempuan. Pelajar tingkatan 1 (13 tahun) paling tinggi dengan 21.4%. Manakala etnik yang paling tinggi depresi adalah India dengan 33.1%. Punca utama yang dikenalpasti adalah perceraian ibu bapa iaitu sebanyak 30.1%. Bagi remaja yang merasa kesunyian sepanjang masa dalam tempoh 12 bulan, 46.7% menunjukkan tanda-tanda depresi; remaja yang merokok sekali atau lebih dalam masa sehari dalam tempoh 30 hari adalah 29.7%; mengambil arak sekali atau lebih dalam masa sehari dalam tempoh 30 hari adalah 36.6%; mengambil dadah 60.3%; melakukan hubungan seks 35.5%; mangsa buli 35.0% sama ada fizikal 37.7% atau verbal 24.6%.

b) Anxiety : 39.7%

Negeri yang mencatat peratusan tertinggi adalah Sabah dengan 39.7%. Lokasi sekolah di bandar mencatatkan peratusan tertinggi iaitu 40.1%. Remaja perempuan adalah lebih mengalami anxiety dengan 42.3% berbanding remaja lelaki. Pelajar tingkatan 1 (13 tahun) paling tinggi dengan 41.9%. Manakala etnik yang paling tinggi anxiety adalah Bumiputera Sabah dengan 47.3%. Punca utama yang dikenalpasti adalah perceraian ibu bapa iaitu sebanyak 50.1%. Bagi remaja yang merasa kesunyian sepanjang masa dalam tempoh 12 bulan adalah 63.8% menunjukkan tanda-tanda anxiety; remaja yang merokok sekali atau lebih dalam masa sehari dalam tempoh 30 hari adalah 47.3%; mengambil arak sekali atau lebih dalam masa sehari dalam tempoh 30 hari adalah 52.5%; mengambil dadah 74.3%; melakukan hubungan seks 52.1%; mangsa buli 58.5% sama ada fizikal 58.9% atau verbal 49.7%.

c) Stress : 9.6%

Negeri yang mencatat peratusan tertinggi adalah Selangor dengan 12.5%. Lokasi sekolah di bandar mencatatkan peratusan tertinggi iaitu 10.3%. Remaja perempuan adalah lebih mengalami anxiety dengan 10.3% berbanding remaja lelaki. Pelajar tingkatan 1 (13 tahun) paling tinggi dengan 11.0%. Manakala etnik yang paling tinggi stress adalah India dengan 15.3%. Punca utama yang dikenalpasti adalah perceraian ibu bapa iaitu sebanyak 14.9%. Bagi remaja yang merasa kesunyian sepanjang masa dalam tempoh 12 bulan 28.8% menunjukkan tanda-tanda stress; remaja yang merokok sekali atau lebih dalam masa sehari dalam tempoh 30 hari adalah 13.7%; mengambil arak sekali atau lebih dalam masa sehari dalam tempoh 30 hari adalah 17.4%; mengambil dadah 26.8%; melakukan hubungan seks 17.2%; mangsa buli 19.1% sama ada fizikal 18.7% atau verbal 13.7%.

Kesimpulannya bagi remaja antara 13 hingga 17 tahun, negeri yang paling tinggi untuk depression dan stress adalah Selangor, manakala Sabah adalah untuk anxiety. Lelaki lebih tinggi pada depression dan perempuan pada anxiety dan stress. Remaja tingkatan 1 adalah paling tinggi untuk ketiga-tiganya. Etnik india paling tinggi untuk depression dan stress, manakala etnik Bumiputera Sabah untuk anxiety. Depression, anxiety dan stress adalah paling tinggi untuk responden yang merasa kesunyian, merokok, mengambil alkohol, mengambil dadah, salah laku seksual dan mangsa buli.

*Rawatan dan Pemulihan*

Rawatan yang diberikan kepada pesakit adalah melalui kaunseling dan psikoterapi. Sesi kaunseling yang diberikan akan membantu pesakit mengelpasti punca dan masalah yang dihadapi. Pesakit juga dibimbing tentang cara menguruskan mental dengan baik, sama ada ia berkaitan dengan motivasi diri, hubungan dengan keluarga atau pasangan, cara menguruskan tekanan di tempat kerja dan lain-lain. Ia juga membantu pesakit mengubah cara berfikir atau tingkahlaku tertentu yang mengganggu dan menimbulkan gejala penyakit. Pesakit juga dibekalkan dengan ubat sama ada untuk mengurang, menghapuskan gejala penyakit sehingga pesakit dapat mengendalikan penyakitnya dengan lebih baik. Sebahagian ubat akan mengambil masa yang lama sebagaimana rawatan fizikal seperti darah tinggi dan kencing manis (Mohd Nasir, 2016).

## PEMERKASAAN KESIHATAN MENTAL MENURUT SUNNAH

### *Kesihatan Mental Menurut Sunnah*

Sekiranya melihat kepada *maqasid al-syariah*, kesihatan mental ini berada di bawah kategori keperluan asas (*dharuriyyat*) iaitu *hifz al-'aql* yang mesti dipelihara dan dijaga dengan sebaiknya. Kesihatan mental adalah sebahagian daripada kesihatan fizikal yang merupakan satu nikmat daripada Allah SWT. Nabi SAW bersabda :

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ ، عِنْدَهُ قُوتٌ يَوْمَهُ ، فَكَأَنَّمَا جِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا .

Maksudnya : Sesiapa di antara kamu yang bangkit pada waktu pagi dalam keadaan sihat tubuh badan dan aman pada dirinya, serta memiliki makanan pada hari itu, maka seolah-olah dia diberi segala nikmat dunia (Hadis Riwayat al-Tirmidhi).

Rasulullah SAW sebagai seorang yang paling sihat dan kuat mental telah menunjukkan kepada kita bahawa ia boleh dicapai dengan menumpukan kepada 5 aspek yang utama (a) rohani yang perlu diisi dengan pengabdian kepada Allah (b) amalan minda atau akal yang perlu diisi dengan pengetahuan (c) amalan fizikal yang perlu diisi dengan riadah (d) amalan pemakanan yang perlu diisi dengan perkara yang halal dan (e) gaya hidup yang perlu diisi dengan amalan yang sihat.

### *Peranan Hati*

Untuk memahami *maqasid al-sunnah* di sebalik tuntutan penjagaan mental ini, harus difahami juga bahawa manusia diperlengkapkan oleh Allah Taala dengan senjata yang ampuh bernama hati. Ia adalah anggota yang kecil tetapi mampu mengendali dan mengorganisasikan semua organ dan tubuh badan yang lain. Sabda Nabi SAW :

ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح لها سائر الجسد، وإذا فسدت، فسد لها سائر الجسد، ألا وهي القلب .

Maksudnya : ...sesungguhnya dalam tubuh terdapat seketul daging, jika ia baik, maka baiklah keseluruhan jasad. Tetapi jika ia rosak, maka rosaklah keseluruhan jasad. Ketahuilah bahawa ia adalah hati (Hadis Riwayat al-Bukhari)

Terdapat sebuah hadis Rasulullah SAW yang menekankan tentang peranan hati sebagai neraca kepada kebaikan dan keburukan :

عَنِ النَّوَّاسِ بْنِ سَمْعَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي نَفْسِكَ، وَكَرِهْتَ أَنْ يَطَّلَعَ عَلَيْهِ النَّاسُ.

Maksudnya : Dari Nawwas bin Sam'an RA dari Rasulullah SAW, beliau bersabda: Kebaikan adalah akhlak yang baik, dan dosa adalah apa yang terasa mengganggu jiwamu dan engkau tidak suka jika diketahui manusia (Hadis Riwayat Muslim).

عَنْ أَبِيصَةَ بِنِ مَعْبُدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: أَتَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: جِئْتَ تَسْأَلُ عَنِ الْبِرِّ؟ قُلْتُ: نَعَمْ. فَقَالَ: اسْتَقْتِ قَلْبَكَ، الْبِرُّ مَا أَطْمَأْنَنْتَ إِلَيْهِ النَّفْسُ، وَأَطْمَأَنَّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي النَّفْسِ وَتَرَدَّدَ فِي الصَّدْرِ، وَإِنْ أَفْتَاكَ النَّاسُ وَأَفْتَوْكَ.

Maksudnya : Dan dari Wabishah bin Ma'bad RA dia berkata: “Saya mendatangi Rasulullah SAW lalu beliau bersabda: Engkau datang untuk bertanya tentang kebaikan? Saya menjawab: Ya. Baginda bersabda : Mintalah pendapat dari hatimu, kebaikan adalah apa yang jiwa dan hati tenang kerananya, dan dosa adalah apa yang terasa mengganggu jiwa dan menimbulkan keragu-raguan dalam dada, meskipun orang-orang memberi fatwa kepadamu dan mereka membenarkannya (Hadis Riwayat Ahmad)

Hadis di atas menunjukkan peranan hati yang sangat besar dalam membantu manusia memilih di antara kebaikan atau keburukan. Oleh itu dalam isu kesihatan mental ini, apa sahaja cara yang ingin dicapai, seseorang itu perlu memastikan hatinya adalah sihat, bersih dan ikhlas kerana ia adalah neraca kepada jalan mana yang ingin dipilih selepas ini. Seseorang itu hendaklah menjauhi perkara terlarang dan haram kerana ia akan merosakkan “neraca” hati, malah merupakan dorongan yang paling kuat ke arah gangguan mental.

### *Kesihatan Rohani dan Jiwa*

Kepercayaan yang positif serta ketenangan yang diperoleh dari kerohanian banyak menyumbang kepada kesejahteraan jiwa dan pandangan hidup yang positif. Mempercayai dan meyakini tentang kewujudan Yang Maha Kuasa menjadikan seseorang itu sentiasa bersyukur, bertawakal dan redha. Manusia menjadi lebih bersyukur di saat bahagia dan tenang serta rasa ada tempat berdoa di kala mengalami duka nestapa. Gabungan kukuh antara kesihatan emosi dan rohani menerbitkan kecergasan positif yang bersandarkan kepada nilai-nilai baik seperti kejujuran, bertanggungjawab, berpandangan jauh, boleh bekerjasama, adil dan mengambil berat (<http://www.myhealth.gov.my/>).

Boleh difahami di sini bahawa perkara pertama yang mesti dicapai oleh memperolehi mental yang sihat adalah rohani dan jiwa yang sihat. Bagi seseorang yang melakukan sesuatu yang mencemarkan rohani dan jiwa, kecenderungan untuk mendapat gangguan pada mental adalah tinggi. Ia adalah sebagaimana yang dinyatakan dalam laporan yang dibentangkan sebelum ini iaitu remaja yang merokok adalah 47.3% akan cenderung mengalami anxiety; yang mengambil arak pula 52.5%, yang mengambil dadah adalah 74.3% dan salah laku seks pula adalah 52.1%. Data ini menunjukkan kaitan rapat di antara salah laku dalam agama Islam dengan kemungkinan untuk mengalami gangguan mental. Oleh kerana itu Nabi SAW telah menunjukkan kepada umatnya jalan terbaik untuk memperolehi ketenangan jiwa dan kesihatan mental adalah menjauhi perkara yang haram dan terlarang.

Selain daripada menjauhkan diri dari perkara yang haram, perkara utama yang mesti dilakukan untuk kesihatan rohani dan jiwa adalah amalan ibadah yang merangkumi solat, puasa, menunaikan zakat dan berzikir.

Solat sebagai amalan yang paling utama menunjukkan hubungan seorang hamba dengan Tuhannya. Hubungan yang terbina membuatkan seseorang itu berada dalam keadaan yang tenang dan aman. Berdasarkan pada banyak firman-Nya, Allah SWT memberikan satu jaminan kepada orang yang melakukan solat dengan tekun, bersungguh-sungguh dan khusyuk bahawa dia tidak akan terjerumus kepada perbuatan yang keji dan mungkar. Jika dikaitkan dengan kesihatan jiwa, mereka yang sedang mengalami sakit jiwa seperti kemurungan dan tekanan adalah golongan yang terdedah kepada perlakuan negatif seperti mencederakan diri dan bunuh diri. Melalui amalan ibadah solat, perbuatan buruk ini dapat dihalang dengan melakukan solat yang khusyuk dan bersungguh-sungguh serta melakukannya dengan penuh keikhlasan (Mohd Nasir 2017). Hadis Nabi SAW yang menggalakkan umatnya bersolat, terutama solat qiyamullail :

عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربة إلى الله تعالى، ومنهاة عن الإثم

Maksudnya : Hendaklah kamu bangun malam kerana itu adalah kebiasaan amalan orang-orang yang soleh sebelum kamu. Sesungguhnya bangun malam itu mendekatkan diri kepada Allah, menutup segala dosa, menghilangkan penyakit kepada tubuh badan dan menjauhi kekejian (Hadis Riwayat al-Tirmidhi).

Puasa juga mendidik manusia dari sudut kesihatan jiwa. Perasaan marah, dendam, dengki dan benci menjadi punca kepada masalah jiwa. Jiwa yang dipenuhi perasaan-perasaan negatif ini tidak mungkin dapat membuahkan sikap bekerjasama, toleransi, berkasih sayang dan bertimbang rasa dalam masyarakat. Tetapi melalui ibadah puasa yang dijalani, selain bermatlamatkan mencapai ketakwaan kepada Allah SWT, puasa juga dapat membentuk jiwa yang sabar, meraih sifat ihsan, berkasih sayang sesama makhluk dan hormat menghormati. Melalui puasa, muslim diajar supaya bersabar. Bersabar menunggu masa berbuka, bersabar menahan diri dari makan dan minum, bersabar untuk tidak mencampuri isteri di siang hari dan bersabar menghadapi kelaparan dan kedahagaan puasa itu sendiri. Peranan puasa juga jelas disebutkan oleh Rasulullah SAW agar orang yang berpuasa sentiasa sabar dalam menghadapi provokasi dari orang lain yang mengajak kepada persengketaan dan pergaduhan. Sabda Baginda :

الصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَلَا يَرِفْتُ وَلَا يَجْهَلُ، وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ سَاتَمَهُ، فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ

Maksudnya : Puasa adalah perisai. Dan apabila seorang dari kamu sedang berpuasa, maka jangan melakukan kelucahan dan kekacauan. Sekiranya dia diancam oleh seseorang atau ingin membunuhnya maka katakanlah “aku adalah orang yang sedang berpuasa.” (Hadis Riwayat al-Bukhari).

Maka, puasa adalah satu amalan yang dapat mendidik manusia untuk mengamalkan sifat-sifat mahmudah dan membuang sifat-sifat mazmumah. Sifat-sifat mazmumah seperti benci, marah dan dendam adalah sifat-sifat yang mendorong seseorang untuk melakukan kezaliman dan kejahatan jika tidak ditangani dengan betul. Sifat-sifat buruk ini boleh menyebabkan berlaku tekanan perasaan, kemurungan dan ketakutan (*anxiety*) yang menyumbang kepada jiwa yang kacau dan bercelaru. Oleh yang demikian, puasa adalah salah satu cara yang ditunjukkan oleh Islam dalam menangani sifat-sifat negatif ini (Mohd Nasir 2013).

Zakat pula satu terapi rohani yang membebaskan manusia dari menjadi hamba harta. Ikatan yang kuat antara amalan berzakat, bersedekah dan mengeluarkan harta kepada jalan Allah SWT dengan penyucian jiwa dari noda dan dosa serta berupaya menghindari penyakit jiwa dan akhlak buruk yang berkaitan dengan pemilikan harta seperti kedekut, tiada belas ihsan, tiada simpati, tamak, pentingkan diri sendiri, memiliki harta secara haram, terlibat dengan riba, perjudian, penipuan dan menzalimi orang lain. Kesan dari menunaikan zakat, sedekah dan jariah pula, Allah SWT akan memberikan ketenangan, ketenteraman jiwa dan rahmat-Nya kepada orang yang menunaikannya (Mohd Nasir 2013). Sabda Nabi SAW :

فَرَضَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ زَكَاةَ الْفِطْرِ طَهْرَةً لِلصَّائِمِ مِنَ اللَّغْوِ وَالرَّفَثِ، وَطُعْمَةً لِلْمَسَاكِينِ، فَمَنْ آدَاهَا قَبْلَ الصَّلَاةِ فَهِيَ زَكَاةٌ مَقْبُولَةٌ، وَمَنْ آدَاهَا بَعْدَ الصَّلَاةِ فَهِيَ صَدَقَةٌ مِنَ الصَّدَقَاتِ.

Maksudnya : Rasulullah SAW telah menentukan wajibnya zakat fitrah, untuk membersihkan orang yang mengerjakan puasa dari perkataan yang sia-sia dan perkataan yang buruk, dan juga untuk menjadi makanan orang-orang miskin, oleh itu sesiapa yang menunaikannya sebelum sembahyang hari raya maka menjadilah ia zakat fitrah yang makbul, dan sesiapa yang menunaikannya sesudah sembahyang hari raya maka menjadilah ia sedakah biasa seperti sedekah sunat yang lain (Hadis Riwayat Abu Daud)

Selain daripada ibadah di atas, zikir juga merupakan terapi rohani yang sangat besar manfaatnya. Selain melahirkan jiwa yang sihat, ia mampu memberikan ketenangan dan ketenteraman hati yang bukan sedikit kepada pengamalannya. Ini adalah kondisi jiwa yang tidak mudah terjerumus ke dalam perkara yang negatif dan berdosa. Amalan ini amat dititikberatkan oleh baginda Rasulullah SAW dalam sabdanya :

الا أنبئكم بخير أعمالكم، وأزكاها عند مليككم، وأرفعها في درجاتكم، وخير لكم من إنفاق الذهب والفضة وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم، ويضربوا أعناقكم؟" قالوا: بلى، قال: ذكر الله تعالى.

Maksudnya : Mahukah kamu aku khabarkan akan suatu amal kebajikan yang paling baik bagi kamu, paling meningkatkan kedudukan kamu, paling disenangi oleh Tuhanmu, bahkan lebih baik daripada menafkahkan emas dan perak dan lebih mulia daripada perang dengan musuh kamu, baik ketika kamu kalah atau ketika kamu menang? Jawab mereka: "Mahu, wahai Rasulullah". Sabda Baginda: "Berzikirlah kepada Allah sebanyak-banyaknya." (Hadis Riwayat Muslim)

### *Kesihatan Minda*

Manusia telah dianugerahkan oleh Allah SWT kekuatan akal yang mampu membezakannya dengan binatang, malah melayakkannya bergelar khalifah di dunia ini. Banyak sekali ayat-ayat al-Quran yang menyebut tentang akal atau minda seperti lafaz-lafaz "tafakkur", "nazar", "tabaṣṣur", "tadabbur", "tafaqquh", "tadhakkur", "i'tibar", "ta'aqul" dan "tawassum". Malah, banyak sekali ayat-ayat yang mengajak manusia berfikir dan menempelak mereka yang tidak mahu

menggunakan akal dalam mencari kebenaran. Isyarat yang diberikan oleh Allah Taala melalui firman-Nya menunjukkan pentingnya cara berfikir seseorang dalam membentuk gaya hidupnya, sama ada positif atau negatif. Boleh difahami bahawa proses kognitif memainkan peranan sangat penting dalam mengatur kecemasan dan kebahagiaan pada seseorang (Ahmad Rusydi, 2012).

Namun begitu, apakah yang dimaksudkan dengan pemikiran positif? Pemikiran positif adalah cara pemikiran yang menumpukan ke arah keupayaan dan bukan ketidakupayaan. Ia termasuk melihat kepada aspek positif bagi setiap keadaan. Pada asasnya, ia melihat pada aspek yang baik bagi sesuatu perkara (<http://www.myhealth.gov.my/>).

Ahmad Rusydi (2012) telah melakukan beberapa sorotan tentang kesan-kesan buruk yang terhasil daripada pola pemikiran negatif seperti (a) rasa tidak punya harapan hidup (*hopelessness*), sehingga membawa kepada bunuh diri (b) penghubung kepada simptom-simptom depressi dan stress yang kronik (c) gangguan tidur atau insomnia (d) kehidupan tidak lancar kerana lebih berpusatkan kepada masalah yang ada (e) kepuasan yang diri rendah (f) kesihatan diri yang rendah (g) hubungan sosial yang rendah dan bermasalah

Manakala pemikiran yang positif pula dapat memberi kesan seperti (a) perasaan lebih rileks dan dapat mengawal stress dengan lebih baik (b) perasaan lebih optimis dalam menghadapi kehidupan (c) melakukan sebarang aktiviti atau kerja dengan lebih baik (d) tahap kepuasan diri adalah tinggi (e) kesihatan diri lebih tinggi (f) mempunyai hubungan sosial yang lebih baik.

Nabi Muhammad SAW mengajar umatnya supaya bersangka baik dengan Allah Taala yang merupakan salah satu daripada bentuk pemikiran positif :

إن حسن الظن بالله تعالى من حسن العبادة

Maksudnya : Sesungguhnya berprasangka baik kepada Allah bagian dari ibadah kepada Allah (Hadit Riwayat Abu Daud)

Baginda juga memotivasi manusia untuk bersikap optimis dan menjauhkan diri dari berburuk sangka pada Allah Taala. Ini kerana sifat positif dan optimis akan mendorong manusia untuk melakukan kebaikan dan sentiasa bersemangat melakukannya. Islam melarang manusia untuk merasa terlalu bersalah sehingga melahirkan prasangka kepada Allah SWT. Sabda baginda dalam sebuah hadis qudsi :

أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأٍ ذكرته في ملأٍ خبير منهم، وإن تقرب إلي بشبرٍ تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة

Maksudnya : Aku adalah sesuai dengan sangkaan hambaku dan Aku akan selalu bersamanya. Selama dia mengingat-Ku maka Aku akan mengingatnya di dalam diri-Ku. Dan apabila dia mengingat-Ku dengan begitu banyaknya, maka Aku akan mengingatnya lebih banyak darinya. Dan apabila dia mendekati-Ku sejengkal, maka Aku akan mendekatinya sehasta. Dan apabila dia mendekati-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatinya sedepa. Dan apabila dia mendatangi-Ku dengan berjalan, Aku akan mendekatinya dengan berlari (Hadis Riwayat al-Bukhari).

Konsisten atau istiqamah dalam melakukan kebaikan juga salah satu dari bentuk pemikiran positif. Nabi SAW ingin menyampaikan bahwa tidak salah kalau berdikit-dikit untuk melakukan kebaikan, yang penting adalah istiqamah kerana akan membuka jalan kepada ibadah-ibadah yang lain pula. Hadis riwayat Aisyah RA :

قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ

Maksudnya : Amalan yang paling disukai Allah ialah amalan yang paling berterusan dilakukan meskipun sedikit (Hadis Riwayat al-Bukhari).

Selain itu manusia juga perlu mengekalkan sifat positif dalam menempuh kehidupan seharian yang penuh mencabar. Sifat yang paling positif pada keadaan ini adalah bersabar.

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سُرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Maksudnya : Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Seluruhnya urusannya itu baik. Ini tidaklah didapati kecuali pada seorang mukmin. Jika mendapatkan kesenangan, maka ia bersyukur. Itu baik baginya. Jika mendapatkan kesusahan, maka ia bersabar. Itu pun baik baginya (Hadis Riwayat Muslim).

Sebagaimana yang dicadangkan oleh ilmuan yang memahiri ilmu psikologi manusia, salah satu cara untuk konsisten dengan pemikiran dan minda yang positif adalah mencari kawan yang positif. Ia adalah tepat sebagaimana saranan baginda Rasulullah SAW bahawa seseorang manusia itu adalah cerminan saudaranya yang lain, sama ada memilih sahabat yang baik atau buruk, ia akan menggambarkan siapa diri kita :

الْمُؤْمِنُ مِرْآةُ الْمُؤْمِنِ

Maksudnya : Seorang mukmin itu adalah cerminan saudaranya yang mukmin (Hadis Riwayat Abu Daud)

إِنَّمَا مَثَلُ الْخَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْخَلِيسِ السَّوِّءِ كَمَثَلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْدِيكَ وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً

Maksudnya: Daripada Abu Musa r.a, nabi Muhammad S.A.W bersabda: “Perumpamaan bersahabat dengan orang baik atau orang jahat itu seperti berkawan dengan seorang yang membawa wangian kasturi atau berkawan dengan seorang tukang besi. Pembawa wangian kasturi itu sama ada ia memberikannya kepadamu atau kamu membeli wangian tersebut darinya ataupun (paling tidak) kamu akan dapat menghidu wangian haruman tersebut. Manakala tukang besi pula, sama ada ia membakar pakaian kamu, atau kamu (hanya) akan mendapat bau yang busuk darinya (Muttafaq alayhi).

Dalam menjalani kehidupan seharian, manusia sememangnya tidak dapat lari dari melakukan kesilapan, itu adalah lumrah. Manusia perlu rasional dan bersedia menerima kelemahan tersebut sedanya serta berusaha untuk mengulanginya lagi. Sabda Nabi SAW :

كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون

Maksudnya : Semua manusia melaukukan kesalahan. Dan sebaik-baik yang berbuat salah adalah bertaubat (Hadis Riwayat al-Tirmidhi).

Hadis-hadis yang dinyatakan di atas serta banyak lagi hadis-hadis lain menunjukkan kepada kita *maqasid* yang terkandung di dalamnya. Bagaimana Rasulullah SAW mengajarkan kepada kita cara untuk memperoleh kuasa pemikiran yang positif yang sekaligus menjamin kesihatan mental umat Islam.

### *Kesihatan Fizikal*

Kesihatan fizikal sangat berkait rapat dengan kesihatan mental. Seseorang yang menghadapi penyakit fizikal berkemungkinan besar individu tersebut akan menghadapi penyakit daripada aspek mental seperti pesakit merasai ragu dengan masa depannya, mula tidak bersemangat untuk membuat perancangan apatahlagi untuk merealisasikan kerana merasakan tidak cukup sihat untuk melakukannya. Penyakit itu mula menyelubungi mentalnya dan merasakan tiada alasan lagi untuk hidup yang akhirnya membawa kepada kesan yang tidak baik seperti bunuh diri (Norliah, 2017).

Bagi pesakit yang mempunyai masalah kesihatan mental juga akan memberi kesan yang besar kesihatan fizikalnya. Kesan yang akan dapat dilihat adalah gangguan pada imun tubuh. Hal ini kerana pengidap penyakit mental ini biasanya akan kurang selera makan dan peningkatan hormon stress yang boleh membawa kepada serangan jantung atau strok atau penyakit lain (Norliah, 2017).

Rasulullah SAW adalah contoh terbaik dalam penjagaan mental melalui kesihatan fizikal. Baginda terbukti sebagai seorang yang sihat sebagaimana sebuah hadis riwayat daripada Anas bin Malik RA :

أنه أعطي قوة ثلاثين

Maksudnya : Dikurniakan kepada baginda kekuatan tiga puluh lelaki yang sihat (Hadis Riwayat al-Bukhari).

Baginda juga pernah mengalahkan seorang lelaki yang paling kuat di Madinah, ia sebagaimana diriwayatkan oleh Abu Jaafar bin Muhammad RA :

أن ركانة صارع النبي صلى الله عليه وسلم، فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم

Maksudnya : Rukanah (orang yang paling kuat di Madinah) pernah bergusti dengan Nabi SAW dan baginda berjaya mengalahkannya (Hadis Riwayat Abi Daud)

Kesihatan yang diperolehi oleh baginda datangnya dari amalan pengurusan diri yang bersih dan suci, amalan pengambilan makanan dan minuman yang berkhasiat serta amalan hidup fizikal yang cergas dan sihat.

Untuk penjagaan kesihatan diri, baginda menitik-beratkan kepada 10 perkara yang asas dan terangkum dalam *sunan fitrah* iaitu sebagaimana yang diriwayatkan oleh Saydatina Aisyah RA iaitu menggunting misai, memelihara janggut, bersugi, memasukkan air ke dalam hidung, memotong kuku, mencuci antara ruas jari dan hujungnya, mencabut bulu ketiak, mencukur buku kemaluan, intinjak dan berkumur. Baginda juga mementingkan pemilihan makanan yang sihat sebagaimana yang terdapat dalam ayat al-Quran dan hadis baginda seperti susu, madu, kurma dan habbatussauda’.

Dalam kehidupan seharian, baginda SAW membina kecergasan fizikal dengan tiga perkara utama (a) melakukan senaman gerak badan (b) berjalan dengan cepat dan cergas (c) berjihad fisabilillah (Fauzi Yusoh, 2018). Terdapat *athar* yang menyebut bahawa baginda pernah berlumba kuda dengan sahabat sejauh 8 batu, berenang, memanah dan lain-lain. Baginda juga banyak berjalan kaki ke tempat-tempat yang ingin dituju dengan cepat dan cergas. Ia boleh dilihat sebagaimana hadis riwayat Saidina Ali RA :

إذا مشى تفلح كأنما يمشي في صيب

Maksudnya : Apabila berjalan, langkah baginda SAW adalah cergas dan kuat seperti gaya orang berjalan turun dari tempat tinggi (Hadis Riwayat al-Tirmidhi).

Baginda Rasulullah juga menjaga kesihatan dengan menjaga waktu tidurnya. Fauzi Yusoh (2018) membuat analisa tentang gaya tidur baginda yang merangkumi 3 perkara yang utama (a) qaylulah (tidur sedikit di waktu tengahari) (b) tidur awal malam dan bangun awal pagi (c) posisi tidur mengiring di sebelah kanan dengan berwuduk. Hadis riwayat Anas RA :

قلوا فإن الشياطين لا تقيل

Maksudnya : Berqaylulah kerana sesungguhnya syaitan itu tidak mengamalkan *qaylulah*.

Satu kajian memetik pandangan yang menyentuh tentang kelebihan *qaylulah* ini yang mampu meningkatkan tenaga, tumpuan dan produktiviti serta kreativiti untuk menyelesaikan masalah yang lebih tinggi dan ia boleh dibahagikan kepada tiga peringkat (a) panjang iaitu melebihi 30 minit (b) sederhana iaitu antara 5 hingga 30 minit (c) singkat iaitu kurang dari 5 minit. Namun yang terbaik adalah sekitar 15 hingga 20 minit dan waktu yang paling utama adalah selepas gelincir matahari sekitar pukul 1.00-3.00 petang (Fauzi Yusoh, 2018)

Nabi SAW juga tidur awal malam dan menjauhi daripada merugikan masa dengan perkara yang tidak berfaedah selepas waktu isyak. Hadis riwayat Abu Barzah :

كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها

Maksudnya : Rasulullah SAW melarang (makruh) tidur sebelum solat Isyak dan bersembang selepasnya (Hadis Riwayat al-Bukhari)

Biasanya baginda juga akan bangun awal setelah berqiyamullail. Hadis riwayat Aisyah RA :

كان يقوم إذا سمع الصارح

Maksudnya : Menjadi kebiasaan Rasulullah SAW bangun daripada tidur ketika ayam berkokok awal pagi (Hadis Riwayat al-Bukhari).

Begitu juga dengan hadis masyhur riwayat al-Bukhari yang menceritakan tentang posisi tidur baginda dengan mengiring di sebelah kanan serta dalam keadaan berwuduk. Sunnah Nabi

Muhammad SAW yang ditunjukkan melalui cara baginda menjaga tidur menunjukkan untuk memastikan mental yang sihat, kualiti tidur hendaklah dijaga.

Nabi SAW menunjukkan kepada kita bahawa untuk memastikan mental sihat, kesihatan fizikal adalah sangat penting. Ia merupakan sesuatu yang dipersetujui oleh amalan kesihatan moden sebagaimana yang dipetik dari Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia : “Kesihatan mental merupakan satu konsep yang memerlukan keseimbangan di antara aspek fizikal, psikologi, kerohanian dan sosial. Kesemua aspek ini, ada salingkaitannya yang boleh mempengaruhi kebolehan seseorang bertindakbalas dengan cara yang sesuai dan sewajarnya. Kesihatan mental tidak boleh dipisahkan daripada kesejahteraan fizikal. Kesihatan serta penyakit mental dan fizikal merupakan sebahagian daripada kehidupan kehidupan yang penting dan saling bergantung antara satu sama lain. Jelasnya di sini, sebarang penyakit atau gangguan fizikal boleh memberi kesan emosi terhadap individu dan ahli keluarganya (<http://www.myhealth.gov.my/>).”

## **KESIMPULAN**

Jelas bagi umat Islam, Rasulullah SAW telah menggariskan panduan yang cukup bermakna dalam membantu manusia memperolehi kesihatan, sama ada fizikal atau mental. Terapi yang ditunjukkan di dalam hadis-hadis baginda ternyata mempunyai hikmah dan rahsia yang sangat besar. Manusia diberikan satu alat yang mampu menguruskan semua organ yang lain iaitu hati. Perelokkan hati, maka akan eloklah perjalanan organ yang lain. Manusia juga tidak akan mampu memperolehi mental yang sihat tanpa rohani yang sihat. Maka digariskan beberapa amalan yang mampu menyucikan jiwa manusia, sama ada melibatkan hubungannya dengan Allah, hubungannya dengan manusia dan hubungannya dengan harta. Rasulullah SAW juga menjaga emosi dan minda umatnya agar sentiasa positif sama ada kepada Allah SWT atau manusia dan makhluk lain di sekelilingnya. Kesihatan mental juga diperolehi dengan menjaga kesihatan fizikal sama ada dari segi pemakanan atau cara hidup. Ini adalah fakta yang dipersetujui oleh majoriti pakar ilmu moden. Inilah yang dikatakan ilmu yang dimiliki oleh baginda mendahului masa dan zaman.

## **RUJUKAN**

- Ahmad al-Raysuni. (2013). *Maqasid al-Maqasid al-Ghayat al-‘Ilmiyyah wa al-‘Amaliyyah li Maqasid al-Shari‘ah*. Beirut: al-Shabkah al-‘Arabiyyah li al-Abhas wa al-Nashr.
- Ahmad Rusydi (2012), Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental, *Proyeksi*, Vol. 7 (1) 2012, 1-31
- Al-Fayruz Abadi. (1997). *al-Qamus al-Muhit*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-‘Arabi.
- Aqilah Husain. (2011). *Al-Wasatiyyah fi al-Sunnah al-Nabawiyyah*. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Dzulkifli Abdul Razak. (1998). *Dadah: Pandangan Islam*. Pulau Pinang: Pusat Racun Negara.
- Fauzi Yusoh, Mohd Nasir Abdul Majid dan Zahari Mahad Musa (2018), “Pemakanan Penjagaan Kesihatan

- Berasaskan Amalan Gaya Hidup Sihat Rasulullah SAW : Analisis Nas-Nas Berkaitannya” dalam Isu-isu Semasa Islam dan Sains, Universiti Sains Islam Malaysia.  
[https://www.researchgate.net/publication/315456905\\_KESIHATAN\\_FIZIKAL\\_DAN\\_MENTAL](https://www.researchgate.net/publication/315456905_KESIHATAN_FIZIKAL_DAN_MENTAL)
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2013). *Miftah Dar Saadah*. Jeddah: Majma’ al-Fiqh al-Islami
- Ibn Taimiyyah. (1987). *Qaidah fi al-Mahabbah*. Kaherah: Maktabah Turath Islami.
- Ibn Taimiyyah. (2005). *Majmu’ al-Fatawa*. Iskandariah: Dar al-Wafa’
- Mahmud Ibn Ahmad al-Dusairi. (2018). *Al-Maqasid al-Azimah li al-Sunnah an-Nabawiyyah*. Al-Alukah al-Syariyyah.: [https://www.alukah.net/sharia/0/125565/#\\_ftn13](https://www.alukah.net/sharia/0/125565/#_ftn13).
- Mahmud Ibn Ahmad al-Dusairi. (2018). *Al-Maqasid al-Azimah li al-Sunnah an-Nabawiyyah*. AlAlukah al-Syariyyah.: [https://www.alukah.net/sharia/0/125565/#\\_ftn13](https://www.alukah.net/sharia/0/125565/#_ftn13).
- Mohd Nasir bin Masroom (2016), *Aplikasi Modul Terapi Jiwa Dalam Kalangan Pesakit Mental dan Faedahnya Terhadap Kesihatan Jiwa*, Tesis Ijazah Kedoktoran, Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd Nasir bin Masroom dan Wan Ismail Wan Dagang (2013), *Peranan Ibadah Terhadap Kesihatan Jiwa* Seminar Falsafah Sains dan Teknologi (16 Mei 2013), Fakulti Tamadun Islam, UTM Johor Bahru.
- National Health & Morbidity Survey 2015 : Non Communicable Disease, Risk Factors & Other Health Problems (Volume II), Institute For Public Health, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- National Health and Morbidity Survey 2017 : Adolescent Mental Health, Institute For Public Health, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Norliah binti Lasemang (2017), *Technical Report, Kesihatan Mental & Fizikal*, Universiti Malaysia Sabah
- Nur al-Din al-Khadami. (1998). *Al-Ijtihad al-Maqasidi*. Qatar: Riasah al-Mahakim Syariyyah.