

## **ELEMEN PSIKOTERAPI ISLAM BERDASARKAN DOA NABI IBRAHIM AS**

### **ELEMENTS OF ISLAMIC PSYCHOTHERAPY ON THE PRAYER OF PROPHET IBRAHIM AS**

***Farah Mohd Ferdaus<sup>1</sup>, Hamdi Ishak<sup>2</sup> & Mohd Manawi Mohd Akib<sup>3</sup>***

*Pusat Kajian Al-Quran dan Sunnah, UKM*

*p106932@siswa.ukm.edu.my<sup>1</sup>, hamdi@ukm.edu.my<sup>2</sup> & manawi@ukm.edu.my<sup>3</sup>*

#### **ABSTRACT**

*Every human being needs healthy spirituality elements within themselves. A healthy physical is a result of good spiritual wellness. However, lately the spiritual element has been given less attention so might lead to escalating concerns with mental disorder. Thus elements of Islamic psychotherapy play a role in strengthening spirituality and a good soul as Prophet Ibrahim AS strengthened the psychospiritual in his prayers. His firm belief in Allah SWT in praying to him led to a good personality. This article discusses about the psychotherapy elements found in the prayers of the Prophet Ibrahim as in Quran. The selection of the psychotherapy element was chosen through the Islamic Psychotherapy Method. This study is a qualitative study and analyzed using a content analysis methods through research on literature literacy. The results found that the verses of the Quran related to the prayers of Prophet Ibrahim as have psychotherapy elements based on Psychotherapy Method of Faith, Worship and Sufism.*

*Keywords: Psychospiritual; prayer; Prophet Ibrahim as; psychotherapy method*

#### **ABSTRAK**

Setiap manusia memerlukan kepada elemen rohani dan spiritual yang sihat dalam diri. Fizikal yang cergas adalah bersumberkan daripada spiritual yang sihat. Namun demikian mutakhir ini elemen spiritual kurang diberi perhatian dan boleh membawa kepada peningkatan isu kecelaruan jiwa. Justeru elemen psikoterapi Islam berperanan dalam mengukuhkan spiritual dan jiwa yang baik sebagaimana Nabi Ibrahim AS mengukuhkan psikospiritual di dalam doanya. Keyakinan baginda yang tinggi terhadap Allah SWT dalam berdoa kepadaNya mendorong kepada pembentukan keperibadian yang baik. Artikel ini membincangkan elemen psikoterapi yang terdapat pada doa Nabi Ibrahim AS di dalam Al-Quran. Pemilihan elemen psikoterapi yang dipilih adalah daripada Kaedah Psikoterapi Islam. Kajian ini berbentuk kajian kualitatif dan dianalisis menggunakan kaedah analisis kandungan melalui penelitian terhadap literasi kepustakaan. Hasil dapatan kajian mendapati bahawa ayat-ayat Al-Quran berkaitan doa Nabi Ibrahim AS mempunyai elemen psikoterapi berdasarkan Kaedah Psikoterapi Iman, Kaedah Psikoterapi Ibadah dan Kaedah Psikoterapi Tasawuf.

*Kata kunci: Psikospiritual; doa; Nabi Ibrahim as; kaedah psikoterapi*

#### **PENDAHULUAN**

Psikoterapi merupakan suatu kaedah rawatan berbentuk spiritual bagi setiap permasalahan yang berlaku berkaitan dengan jiwa. Dewan Bahasa dan Pustaka (2015) mendefinisikan psikoterapi sebagai rawatan sakit jiwa atau gangguan mental dengan menggunakan kaedah psikologi. Menurut

Siti Norlina (2018), psikoterapi merujuk kepada suatu kaedah rawatan yang menggunakan pendekatan kejiwaan atau psikologi terhadap individu. Pendekatan kejiwaan ini berkait dengan elemen psikospiritual yang merupakan asas bermulanya kepada proses di antara pemikiran dan jiwa yang akan membentuk kepada tingkah laku manusia. Setiap proses yang dibentuk akan membawa kepada tingkah laku yang positif ataupun negatif. Maka ia memerlukan kepada rawatan berbentuk spiritual seperti kaedah terapi psikospiritual. Menurut kajian Nazrin Asyraf & Rafidah Bahari (2017), terapi psikospiritual merupakan pendekatan yang menggabungkan antara agama dan kerohanian menjadi kaedah psikoterapi. 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 dan sunnah (Che Zarrina Sa'ari 2019). Justeru, ia dinamakan Kaedah Psikoterapi Islam iaitu suatu rawatan bersifat kerohanian yang menerapkan amalan-amalan yang tidak bertentangan dengan syaria Islam dan berunsur ketuhanan. Rawatan ini memfokuskan kepada penyucian jiwa, pembentukan jati diri yang baik selari dengan pementapan rohani bagi mendapatkan keredhaan Allah SWT (Rosni Wazir, Abur Hamdi Usman, Syamim Zakwan Rosman, Suriani Sudi et al. 2020). Dalam pada itu, pemulihan spiritual dan kejiwaan memerlukan kepada kaedah terapi yang bersifat spiritual. Hal ini dapat dilakukan jika hubungan antara manusia dengan penciptanya terpelihara (Muhd Afiq Abd Razak & Mohd Syukri Zainal Abidin 2020). Oleh itu, antara kaedah psikoterapi yang dipilih ialah Kaedah Psikoterapi Iman, Kaedah Psikoterapi Ibadah dan Kaedah Psikoterapi Tasawuf.

Antara contoh ibadah bagi perawatan jiwa adalah ibadah doa. Ibadah kerohanian ini merupakan suatu bentuk permohonan, pengharapan, penghayatan serta komunikasi seorang hamba kepada pencipta (Rahmat Firdaus 2019). Oleh itu, pendekatan ibadah ini merupakan elemen penting bagi membentuk jiwa yang murni, berkasih sayang, saling hormat menghormati serta mendapat ketenangan dalam hidup (Mohd Nasir bin Masroom & Wan Ismail Wan Dagang 2013). Justeru itu, terdapat hubungkait di antara doa Nabi Ibrahim AS dengan beberapa elemen psikoterapi berdasarkan kepada ketauhidan baginda yang diuji dengan masalah moral dan sosial dalam kalangan kaum baginda. Hal ini berkait dengan kehidupan psikososial kaumnya yang menyimpang daripada akidah sekaligus mempengaruhi kehidupan psikospiritual mereka. Dengan mengaplikasikan elemen psikoterapi yang khusus dalam diri akan membawa kepada langkah intervensi yang holistik dari segi emosi, spiritual dan psikologi. Oleh itu, pengkaji akan membincangkan beberapa elemen psikoterapi Islam yang terdapat dalam doa Nabi Ibrahim AS pada *Surah Al-Baqarah*, *Surah Ibrahim*, *Surah Al-Syu'ara'*, *Surah Al-Saffat* dan *Surah Al-Mumtahanah*.

## **KAEDAH PSIKOTERAPI DALAM ISLAM**

### **Kaedah Psikoterapi Iman**

Kaedah ini merupakan asas bagi kaedah psikoterapi Islam yang memfokuskan keimanan kepada Allah SWT. Kaedah ini berasaskan kepada keyakinan yang tinggi yang mesti diperoleh daripada ilmu secara teori, pengamatan melalui pancaindera dan penelitian serta penghayatan mengikut panduan yang telah ditetapkan dalam Islam (Siti Norlina Muhamad 2018). Antara terapi utama yang perlu diaplikasikan dalam kaedah ini ialah melalui Rukun Iman (Che Zarrina Sa'ari 2019). Justeru itu, bagi mengaplikasikan kaedah ini, individu tersebut mestilah melaksanakan segala perintah Allah SWT dan sentiasa berserah diri kepada-Nya dalam apa jua keadaan (Siti Norlina Muhamad 2018). Kebergantungan kepada Allah SWT dalam setiap keadaan akan meningkatkan keyakinan dalam diri manusia bagi menghadapi kehidupan.

Antara perkara utama dalam kaedah ini adalah untuk mendekati dan mengenali Allah SWT melalui kekuasaannya dalam sifat-sifat Allah SWT mahupun nama-nama Allah SWT (*asma-ul husna*) (Sapora Sipon & Ruhaya Hussin 2019). Secara tidak langsung, keimanan dan kepercayaan kepada Allah SWT akan berputik di dalam jiwa individu. Perkara ini juga ada disebutkan di dalam Al-Quran pada Surah Al-Isra' (17:110):

قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ طَائِفًا مَّا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ؕ ...

Maksudnya: *Katakanlah (Muhammad), "Serulah Allah atau serulah Ar-Rahman. Dengan nama yang mana sahaja kamu kamu dapat menyeru, kerana Dia mempunyai nama-nama yang terbaik (Asmaul Husna)..."*

Selain itu, keimanan yang kukuh terhadap qada' dan qadar Allah SWT dapat menjadikan seseorang tabah serta tidak mudah putus asa dalam menghadapi ujian hidup (Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari 2019). Menurut Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Siti Suhaila Ihwani & Adibah Muhtar et al. (2018), dengan memupuk perasaan reda dengan ketentuan serta qada' dan qadar Allah SWT, ia dapat meningkatkan keimanan dalam jiwa seseorang Muslim. Hal ini dapat dibuktikan seperti pengkisahan Maryam semasa hayatnya, di mana kekuatan imannya adalah dengan bergantung kepada Allah SWT serta qada' dan qadarnya (Najah Nadiyah Amran & Haziyah Hussin 2020).

Di samping itu, kaedah psikoterapi ini boleh diaplikasikan kepada pesakit yang mempunyai masalah kecelaruan jiwa atau spiritual melalui pendedahan ilmu berkaitan Al-Quran dan hadis serta logik akal bagi mewujudkan keimanan dalam hati mereka (Siti Norlina Muhamad 2018). Hal ini kerana keimanan dalam diri tidak akan terbentuk tanpa kefahaman mahupun pelaksanaan terhadap segala perintah Allah SWT. 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 (Rahmadan Arifin 2020). 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.

### **Kaedah Psikoterapi Ibadah**

Kaedah Psikoterapi Ibadah adalah suatu usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah bagi mendapatkan kekuatan *ruhyyah* dalam diri seterusnya dapat mencetuskan keimanan yang baik (Siti Norlina Muhamad 2018). Kaedah ini memfokuskan kepada metode "*takhalli*" menurut Al-Ghazali yang merujuk kepada pembersihan diri daripada segala sifat yang keji yang boleh membawa kepada kecelaruan dalam jiwa. Hal ini dapat dibentuk dengan kesedaran yang timbul dalam diri seseorang individu bagi mengosongkan hati mereka daripada sifat yang keji agar dapat berkomunikasi terus dengan penciptanya (Che Zarrina Sa'ari 2019). 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 serta zikir secara konsisten dan ikhlas (Emie Sylviana Mohd Zahid 2019). Seterusnya menurut kajian daripada Rahmadan Arifin (2020), antara kaedah psikoterapi yang boleh diaplikasikan berkaitan ibadah adalah seperti mendirikan solat sama ada solat fardhu atau sunat, berpuasa, zikir dan membaca Al-Quran serta berdoa kepada Allah SWT. Menurut kajian daripada Emie Sylviana Mohd Zahid (2019), beliau telah menukilkan pandangan daripada Hassan Langgulung (1983) bahawa bermujahadah dengan ibadah formal seperti solat, zakat, zikir, doa dan tilawah Al-Quran merupakan kaedah psikoterapi yang paling efektif. Oleh itu, kaedah ini dilihat memfokuskan kepada perbuatan yang perlu dipraktikkan bagi mencapai ketenangan dalam jiwa.

Di samping itu, kaedah psikoterapi ibadah ini berkait dengan kaedah *Al-Syifa'* yang dibawa oleh Ibnu Qayyim iaitu berkaitan terapi hati. Menurut kajian Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari (2019), mereka menghuraikan bahawa terapi hati ini boleh diaplikasikan dengan berdoa, membaca ayat Al-Quran dan berzikir. Kaedah ini mampu memberikan penawar bagi mencapai tingkah laku yang positif. Hal ini kerana, menurut Imam Al-Ghazali (1988M), hati merupakan permulaan bagi penggerak tingkah laku iaitu segala perilaku manusia bermula dengan arahan terus daripada hati (Fariza Md Sham, Salasiah Hanim Hamjah & Mohd. Jurairi Sharifudin 2017). Oleh itu, hati yang tidak tunduk kepada suatu yang bersifat keduniaan akan lebih mudah untuk mendapat ketenangan yang hakiki (Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari 2019). Dalam pada itu, usaha bagi mendapatkan ketenangan jiwa dan kestabilan emosi memerlukan kepada penghayatan dalam amalan serta berterusan dalam melakukan amalan tersebut.

### **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 (Che Zarrina Sa'ari 2019). 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 (Ahmad A'toa' Bin Mokhtar & Mardiana Binti Mohd Noor 2021).

Antara kaedah tasawuf yang digariskan dalam kajian ini adalah konsep *maqamat* menurut Abu Talib Al-Makki iaitu suatu terapi berbentuk spiritual yang merupakan salah satu kaedah terbesar dalam ilmu tasawuf. Beliau telah membahagikan *maqamat* ini kepada sembilan peringkat, bermula dengan *maqam taubah, sabar, syukur, raja', khauf, zuhud, tawakkal, rida* dan *mahabbah* (Sharifah Basirah Syed Muhsin & Che Zarrina Sa'ari 2015)(Al-Makki, Abu Talib 1997). Menurutnya, kesemua *maqam* ini perlu dilakukan bagi mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Bermula dengan *maqam taubah*, 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. (Sharifah Basirah Syed Muhsin & Che Zarrina Sa'ari 2015)(Al-Makki, Abu Talib 1997). Oleh itu, kesemua peringkat ini dilihat merupakan suatu jalan kerohanian untuk mendapatkan *makrifah* daripada Allah SWT bagi kedamaian hidup di dunia dan di akhirat.

### **METODOLOGI**

Tujuan utama kajian ini adalah untuk meneliti hubungan di antara beberapa elemen psikoterapi Islam dengan doa Nabi Ibrahim AS yang terdapat di dalam Al-Quran. Kajian ini memfokuskan kepada analisis kandungan sebagai sumber utama pengumpulan data. Justeru itu, kajian ini menghasilkan garis panduan melalui lima belas doa Nabi Ibrahim AS yang terdapat di dalam Al-Quran. Tafsiran ayat yang dikaji adalah menerusi empat buah kitab tafsir merangkumi tafsiran klasik dan kontemporari yang dipilih iaitu; (1) *Al-Tafsir Al-Kabir* oleh al-Imam Fakhr al-Din al-

Razi (m.606H); (2) *Tafsir al-Qur'an al-'Azim atau Tafsir Ibn Kathir* oleh al-Imam Ibn Kathir (m.774H); (3) *Al-Tafsir fi Zilal Al-Qur'an* oleh Syed Qutb (m.1386H); dan (4) *al-Tafsir al-Munir* oleh Dr. Wahbah al-Zuhayli (m.1436H). Seterusnya, kajian membincangkan perkaitan di antara doa Nabi Ibrahim AS dengan kaedah psikoterapi Islam yang terlibat iaitu Kaedah Psikoterapi Iman, Kaedah Psikoterapi Ibadah dan Kaedah Psikoterapi Tasawuf. Elemen yang terdapat di dalam kaedah psikoterapi tasawuf pula adalah berdasarkan kepada konsep *maqamat* yang dibawa oleh Abu Talib Al-Makki (m.386H).

## **DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN**

### **Doa Nabi Ibrahim AS berkaitan Kaedah Psikoterapi Iman**

*Surah Al-Baqarah (2: 126), Surah Ibrahim (14: 35), Surah Ibrahim (14: 37), Surah Al-Syu'ara (26: 83) & Surah Al-Saffat (37: 100)*

Kaedah Psikoterapi Iman merupakan suatu kaedah terapi yang berkait dengan spiritual manusia yang melibatkan kepada keyakinan yang kuat yang dimiliki oleh seseorang individu. Kaedah ini merupakan asas kaedah psikoterapi yang memfokuskan kepada keimanan atau kepercayaan kepada Allah SWT. Keyakinan yang dimiliki akan melahirkan kepada keyakinan yang sempurna dengan berasaskan kepada ilmu, pengamatan pancaindera serta penghayatan yang berpandukan Islam (Siti Norlina Muhamad 2018). Seperti doa Nabi Ibrahim AS, baginda memohon kepada Allah SWT dengan penuh keyakinan yang tinggi agar negeri Mekah dapat menjadi sebuah negeri yang aman yang mana pada asalnya negeri itu merupakan sebuah negeri yang kering, tandus mahupun tiada tanaman di sana. Akan tetapi, atas dasar ketakwaan kepada Allah SWT dan kepercayaan yang tinggi kepada qada' dan qadarNya, baginda tetap memohon agar negeri Mekah aman dan selamat bagi melaksanakan ibadah di sana. Sehubungan dengan itu, permohonan Nabi Ibrahim AS pada ayat ini dilihat munculnya perasaan yakin dalam diri baginda bahawa segala ketetapan dan takdir adalah daripada Allah SWT.

### **Doa Nabi Ibrahim AS berkaitan Kaedah Psikoterapi Ibadah**

*Surah Al-Baqarah (2: 127-128), Surah Ibrahim (14: 37) & Surah Ibrahim (14: 40-41)*

Kaedah Psikoterapi Ibadah ialah suatu kaedah secara praktikal yang mesti dilaksanakan bagi mendapatkan ketenangan jiwa, keteguhan mental dan spiritual mahupun kekuatan fizikal yang akan dipersembahkan. Dengan melaksanakan ibadah, manusia akan merasa lebih dekat dengan penciptaNya. Hal ini kerana pendekatan diri kepada Allah SWT melalui ibadah akan mewujudkan kekuatan *ruhiyyah* dalam diri (Siti Norlina Muhamad 2018). Setiap doa Nabi Ibrahim AS yang terdapat di dalam Al-Quran merupakan suatu ibadah rohani kepada Allah SWT pada ketika baginda menghadapi dugaan dan ujian dalam kehidupan. Walaupun baginda seorang rasul yang mulia, baginda tetap mempunyai pengharapan dan pergantungan yang tinggi kepada Allah SWT dengan melaksanakan ibadah. Disamping itu, pada Surah Al-Baqarah ayat ke 128 telah menggariskan kepentingan ibadah yang telah dimohon oleh Nabi Ibrahim AS selepas membangunkan semula Kaabah pada ketika itu. Baginda telah berdoa kepada Allah SWT agar menunjukkan perlaksanaan ibadah khusus iaitu ibadah umrah dan ibadah haji bagi keturunannya yang akan datang terutama sekali bagi mereka yang mengunjungi Baitullah tersebut. Hal ini dapat dilihat bahawa perlaksanaan ibadah ini merupakan suatu tuntutan yang mesti dilaksanakan bagi menangani masalah kejiwaan sekaligus dapat mencapai kesejahteraan hidup yang sempurna.

## **Doa Nabi Ibrahim AS berkaitan Kaedah Psikoterapi Tasawuf**

### ***Taubah***

*Surah Al-Baqarah (2: 127-128), Surah Ibrahim (14: 40-41), Surah Al-Mumtahanah (60: 4) & Surah Al-Mumtahanah (60: 5)*

*Maqam* Taubah merupakan suatu *maqam* atau tempat pertama sebelum menuju ke jalan kerohanian (Al-Makki 1997). *Maqam* ini adalah pangkalan utama yang perlu ditempuh untuk menuju kepada Allah SWT. Menurut (Al-Makki 1997), antara salah satu cara yg penting dalam bertaubat adalah sentiasa berdoa agar diampunkan segala dosa dan mestilah diiringi dengan perbuatan baik yang lain. Hal ini dapat dibuktikan pada doa Nabi Ibrahim AS dalam Al-Quran, baginda menutup doanya dengan memohon taubat kepada Allah SWT setelah membangunkan semula Kaabah pada ketika itu. Pembangunan Kaabah ini adalah suatu perbuatan baik yang mana Kaabah merupakan pusat ibadah bagi umat Islam di seluruh dunia sehingga kini. Justeru itu, melalui doa Nabi Ibrahim as tersebut, *maqam* taubat dilihat sebagai suatu proses utama dalam penyucian jiwa dan perubahan spiritual sehingga mencapai kepada tahap peningkatan kualiti diri. Natiujahnya, Kaabah sehingga kini merupakan suatu tempat untuk mensucikan diri daripada dosa serta tempat untuk memohon taubat kepada Allah SWT bagi setiap umat Islam berdasarkan kepada nilai keimanan dan adab kenabian yang tinggi Nabi Ibrahim AS terhadap Allah SWT.

### ***Sabar***

*Surah Al-Syu'ara' (26: 86)*

Sabar ialah suatu *maqam* bagi seseorang untuk menahan diri daripada hawa nafsu sekaligus memaksa diri untuk sentiasa tekun dalam beramal. Individu yang melepasi *maqam* ini akan tetap bersungguh dalam mengharungi ujian dalam kehidupan. Menurut Abu Talib Al-Makki (1997), definisi sabar dalam Al-Quran terbahagi kepada dua keadaan iaitu sabar daripada melakukan kemungkaran dan sabar dalam menegakkan keadilan. Jika disorot kembali hubungannya dengan doa Nabi Ibrahim AS, baginda dilihat telah mengaplikasikan elemen sabar dalam menegakkan agama tauhid terutamanya daripada kalangan keluarganya sendiri. Dalam doanya pada Surah Al-Syu'ara' ayat ke 86, baginda telahpun menegur perbuatan bapanya yang menyekutukan Allah SWT dengan menyembah berhala, akan tetapi tegurannya tidak diendahkan lalu baginda tetap bersabar dan memohon ampun kepada Allah SWT untuk bapanya itu. Hal ini bukanlah suatu keadaan yang boleh diterima dek akal bagi kita sebagai seorang manusia biasa untuk menegur akan sesuatu kemungkaran, khususnya dalam kalangan ahli keluarga sendiri. Namun begitu perihal yang ditunjukkan oleh Nabi Ibrahim AS pada *maqam* sabar ini boleh dijadikan ikutan bagi setiap umat Islam untuk mendapatkan ketenangan jiwa dalam diri.

### ***Syukur***

*Surah Al-Baqarah (2: 129), Surah Ibrahim (14: 38-39), Surah Ibrahim (14: 40-41) & Surah Al-Mumtahanah (60: 5)*

*Maqam* Syukur merupakan suatu keadaan ketika mana kita memperlihatkan atau menzahirkan setiap nikmat kurniaan yang dimiliki adalah daripada Allah SWT. Menurut Al-Makki (1997), terdapat tiga keadaan pada *maqam* syukur iaitu syukur melalui lisan, syukur melalui hati dan syukur melalui anggota badan. Terdapat elemen syukur melalui lisan dan anggota badan pada doa Nabi Ibrahim AS di dalam Surah Al-Baqarah ayat ke 129 iaitu melalui doanya dengan memuji Allah SWT pada ketika baginda bersama anaknya membina semula Kaabah bagi tujuan ibadah kepada Allah SWT. Ini menunjukkan perlaksanaan syukur melalui lisan yang dibawa oleh Al-Makki adalah dengan cara baginda memuji Allah SWT serta syukur melalui anggota badan pula adalah menerusi perbuatan baik yang dilaksanakannya, iaitu membangunkan semula Kaabah bagi tujuan ibadah kepada Allah SWT. Justeru itu, baginda telah menggabungkan kedua-dua elemen

syukur pada ayat ini. Seterusnya, antara elemen syukur melalui hati yang dibawa oleh al-Makki yang terdapat pada doa Nabi Ibrahim AS adalah pada Surah Ibrahim ayat ke 38-39, dimana baginda bertawajjuh iaitu menghadapkan hati kepada Allah SWT dengan berdoa kepadaNya agar menjaga isteri dan anaknya ketika ketiadaannya di dunia kelak. Baginda menutup doanya dengan menzahirkan rasa syukur melalui lisan dengan memuji Allah SWT di atas kurniaan zuriat pada usia tua baginda. Oleh itu, menerusi ayat-ayat ini, Nabi Ibrahim AS dilihat telah menzahirkan rasa syukur melalui hati, lisan dan anggota badan seperti yang dinyatakan oleh al-Makki. Ini menunjukkan bahawa elemen syukur yang diaplikasikan dapat meningkatkan keimanan kepada Allah SWT.

### ***Raja'***

*Surah Al-Baqarah (2: 127-128), Surah Ibrahim (14: 35), Surah Al-Syu'ara' (26: 84) & Surah Al-Saffat (37: 100)*

*Raja'* ialah suatu *maqam* yang menunjukkan kepada kekuatan keinginan seseorang terhadap sesuatu ketika bermohon kepada Allah SWT. *Maqam raja'* akan muncul dalam hati seseorang jika ia mempunyai iman yang tinggi kepada Allah SWT dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan perintahNya selain berhijrah kepadaNya (Al-Makki 1997). Hal ini berkaitan dengan doa Nabi Ibrahim AS ketika baginda memohon kepada Allah SWT dengan bersungguh-sungguh agar menjadikan keturunannya kelak sebagai panduan bagi umat manusia dan penyeru kepada Allah SWT. Oleh itu, permohonan Nabi Ibrahim AS dalam ayat ini dilihat mempunyai elemen pengharapan yang tinggi dalam dirinya bagi mencapai redha Allah SWT.

### ***Khauf***

*Surah Al-Syu'ara' (26: 83)*

*Maqam khauf* ialah suatu *maqam* yang berkaitan dengan *maqam* ilmu. Menurut Al-Makki (1997), *maqam* ini dikategorikan sebagai hakikat kepada ilmu, iman dan takwa. Berdasarkan kepada doa Nabi Ibrahim AS, baginda dilihat telah mengaplikasikan ketiga-tiga elemen pada *maqam khauf* ini melalui permohonannya kepada Allah SWT agar dikurniakan ilmu pengetahuan dalam mengenali sifat-sifat Allah SWT mahupun hukum berkaitan agama Allah SWT. Hal ini berdasarkan kepada peristiwa di mana kaumnya bersatu untuk menyekutukan Allah SWT lalu baginda memohon dikurniakan ilmu agar dapat membantunya untuk berdakwah. Baginda juga menutup doanya dengan memohon kepada Allah SWT agar dihimpunkan bersama orang-orang soleh di akhirat kelak. Justeru itu, doa baginda pada Surah Al-Syu'ara' ayat ke 83 ini meliputi seluruh aspek *maqam khauf* merangkumi hakikat ilmu dalam dakwahnya, iman yang tinggi dalam diri bagi mendepani kaumnya yang kufur serta hakikat takwa yang teguh dalam dirinya hanya kepada Allah SWT.

### ***Zuhud***

*Surah Al-Syu'ara' (26: 85)*

*Maqam zuhud* dapat dicapai dengan meninggalkan segala keinginan yang bersifat keduniaan dan melaksanakan segala perintah Allah SWT dengan bersungguh-sungguh. Hakikat *zuhud* menurut Al-Makki (1997) adalah berasa puas dengan perkara yang telah dimiliki, reda dengan keadaan yang ditempuhi serta menganggap bahawa dunia ini sebagai sampingan sahaja. Melalui doa Nabi Ibrahim AS yang dirakamkan di dalam Surah Al-Syu'ara' ayat ke 85, baginda dilihat telah mengaplikasikan *maqam zuhud* dengan cara meninggalkan segala yang dimiliki pada ketika itu dan berhijrah ke suatu tempat yang lebih baik untuk menyebarkan agama tauhid. Lalu baginda memohon kepada Allah SWT agar tergolong dalam kalangan penghuni syurga yang penuh kenikmatan di dalamnya semasa di akhirat kelak. Hal ini bertepatan dengan elemen *zuhud* yang

dibawa oleh al-Makki menerusi perlaksanaan keperluan hidup Nabi Ibrahim AS di dunia ini dengan sebaiknya adalah bagi tujuan kepentingan akhirat semata-mata.

### **Tawakkal**

*Surah Ibrahim (14: 37), Surah Al-Saffat (37: 100) & Surah Al-Mumtahanah (60: 4)*

Tawakkal adalah suatu kebergantungan dan keyakinan seseorang sepenuhnya terhadap Allah SWT beserta keimanan kepada qada' dan qadar Allah SWT yang mesti diiringi dengan usaha (Al-Makki 1997). Seperti doa Nabi Ibrahim AS pada Surah Ibrahim ayat ke 37, baginda diperintahkan oleh Allah SWT untuk meninggalkan isteri dan anaknya di sebuah lembah yang kering dan tidak mempunyai tanam-tanaman di dalamnya. Baginda telah meletakkan pergantungan yang tinggi kepada Allah SWT pada ketika itu lalu berdoa agar keturunannya dapat memakmurkan tempat itu dengan melaksanakan ibadah kepada Allah SWT. Berdasarkan kepada permohonannya serta keyakinannya yang tinggi kepada qada' dan qadar Allah SWT pada ketika itu, lembah yang disebutkan itu sehingga kini merupakan suatu pusat di mana seluruh umat Islam serata dunia berkumpul untuk melaksanakan ibadah kepada Allah SWT.

### **Reda**

*Surah Ibrahim (14: 38-39), Surah Al-Syu'ara' (26: 87) & Surah Al-Saffat (37: 100)*

*Maqam* reda merupakan suatu kemuncak ganjaran daripada Allah SWT. Terdapat dua definisi reda menurut Al-Makki (1997) iaitu yang pertama, apabila seseorang hamba tidak membezakan antara pemberian dan tegahan daripada Allah SWT. Manakala definisi kedua ialah tidak berbolak-balik hatinya pada sesuatu yang ada mahupun yang tiada. Hal ini bertepatan dengan doa Nabi Ibrahim as pada ketika baginda berhijrah ke suatu tempat setelah ditentang oleh kaumnya sendiri lalu baginda memohon kepada Allah SWT agar dikurniakan zuriat untuknya dalam menyambung perjuangan dakwahnya. Menerusi doanya pada *maqam* ini, baginda dilihat mempunyai ketetapan hati dalam menjalani kehidupannya walaupun dilanda berbagai ujian yang mencabar. Oleh yang demikian, Allah SWT telah mengurniakan puncak ganjaran untuknya di mana baginda dianugerahkan nikmat seorang zuriat yang mempunyai sifat sabar yang tinggi di dalam dirinya, iaitu Nabi Ismail AS.

### **Mahabbah**

*Surah Al-Baqarah (2: 126), Surah Al-Baqarah (2: 127-128), Surah Al-Baqarah (2: 129), Surah Ibrahim (14: 35), Surah Ibrahim (14: 37), Surah Ibrahim (14: 38-39), Surah Ibrahim (14: 40-41), Surah Al-Syu'ara (26: 83), Surah Al-Syu'ara (26: 84), Surah Al-Syu'ara (26: 85), Surah Al-Syu'ara (26: 86), Surah Al-Syu'ara (26: 87), Surah Al-Saffat (37: 100), Surah Al-Mumtahanah (60: 4) & Surah Al-Mumtahanah (60: 5)*

Definisi mahabbah adalah suatu perasaan cinta, kasih dan sayang kepada Allah SWT dengan cara memuliakan-Nya, mengagungkan-Nya serta malu kepada-Nya (Al-Makki 1997). Berdasarkan kepada semua doa yang dipohon oleh Nabi Ibrahim as di dalam Al-Quran, baginda dilihat telah mengaplikasikan *maqam* mahabbah dengan mengagungkan Allah SWT dalam setiap ujian yang ditempuhi. Baginda sentiasa mengingati Allah SWT dengan cara berdoa sama ada pada saat kesulitan mahupun tidak. Hal ini bertepatan dengan gelarannya sebagai *khalilullah* iaitu kekasih Allah SWT berdasarkan kepada perasaan kasih dan cintanya kepada Allah SWT yang sangat tinggi dan tidak dapat disangkal melalui kesemua doa-doanya yang telah diungkap di dalam Al-Quran. Oleh yang demikian, *maqam* ini dilihat sebagai puncak elemen yang perlu dicapai dengan mempraktikkan ketujuh-tujuh *maqam* yang telah disebutkan di atas bagi mencapai kepada keteguhan spiritual serta kekuatan jati diri dalam menjadi insan yang soleh disisi Allah SWT.

## **KESIMPULAN**

Secara kesimpulannya, psikoterapi Islam merupakan suatu elemen penting yang perlu ada di dalam diri manusia bagi menyempurnakan fizikal dan kehidupan yang sejahtera. Kepentingan psikoterapi Islam ini dapat memberikan impak yang positif dalam kehidupan manusia iaitu dengan memperolehi mental dan rohani yang sihat berasaskan kepada pendekatan ibadah doa dalam kehidupan seharian. Tambahan pula pendekatan yang diambil melalui doa daripada rasul yang mempunyai jiwa dan spiritual yang mulia, iaitu doa Nabi Ibrahim AS yang terdapat di dalam kitab suci Al-Quran. Jika disorot kembali secara umum ketauhidan Nabi Ibrahim AS, terdapat hubungkait antara doa Nabi Ibrahim as dalam Al-Quran dengan elemen psikoterapi Islam yang telah diketengahkan. Oleh itu, kajian mendapati bahawa setiap ayat Al-Quran yang berkaitan dengan doa Nabi Ibrahim AS mempunyai hubungan dengan Kaedah Psikoterapi Iman, Kaedah Psikoterapi Ibadah dan Kaedah Psikoterapi Tasawuf. Manakala konsep *maqamat* menurut al-Makki telah diketengahkan menerusi Kaedah Psikoterapi Tasawuf. Ia menggariskan kepada sembilan konsep utama antaranya ialah *maqam* taubat, *maqam* sabar, *maqam* syukur, *maqam* raja', *maqam* khauf, *maqam* zuhud, *maqam* tawakkal, *maqam* reda dan *maqam* mahabbah. Elemen ini juga diteliti melalui tafsiran ayat-ayat Al-Quran berkenaan doa Nabi Ibrahim AS yang mempunyai hubungkait dengan elemen spiritual dan jiwa.

## **RUJUKAN**

- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad Bin Muhammad Al-Ghazali. tt. *Ihya' Ulum Al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'arif.
- 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-Kutub Al-Ilmiyyah.
- 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.
- Fakhr Al-Din Al-Razi. 1401H/1981. *Tafsir Al-Kabir Wa Mafatih al- Ghaib*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Fariza Md Sham, Salasiah Hanim Hamjah & Mohd. Jurairi Sharifudin. 2017. *Personaliti Dari Perspektif Al-Ghazali*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Ibnu Katsir, Muhammad Abu al-Fida'. 1999. *Tafsir al-Quran al-'Azim*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- Ibnu Katsir. 2005. *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir*. Cairo: Mu-assasah Dar al-Hilal.
- Rahmat Firdaus. 2019. *Doa Nabi Ibrahim AS Dalam Al-Quran: Kajian Tafsir Tematik*. (Disertasi Sarjana, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia) 45.
- 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.
- Muhd Afiq Abd Razak & Mohd Syukri Zainal Abidin. 2020. *Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid Al-Syariah: Satu Sorotan Awal*. Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam 2020.
- Mohd Nasir bin Masroom & Wan Ismail Wan Dagang. 2013. *Peranan Ibadah Terhadap Kesihatan Jiwa*. Seminar Falsafah Sains Dan Teknologi Fakulti Tamadun Islam UTM Johor Bahru, Malaysia, 2013, hlm. 1-9.

- Mohd Shahril Othman. 2014. *Isu-Isu Kontemporari Dalam Islam Psikospiritual Islam*. Cetakan Pertama. Selangor: Univision Press SDN BHD.
- Najah Nadiyah Amran & Haziyah Hussin. 2020. *Wanita dan Pengurusan Emosi Melalui Pengkisahan Maryam dalam al-Quran*. International Journal Of Islamic Thought. 17.
- Nazrin Asyraf Adeeb M & Rafidah Bahari. 2017. *The Effectiveness Of Psycho-Spiritual Therapy Among Mentally III Patients*. Journal Of Depression And Anxiety. 6(2).
- 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).
- Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari. 2019. *Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik*. Jurnal Usuluddin. 47(1).
- 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).
- Sapora Sipon & Ruhaya Hussin. 2019. *Teori Kaunseling Dan Psikoterapi*. Edisi 4. Negeri Sembilan: USIM.
- Syed Qutb. 2004. *Tafsir Fi Zhilalil Quran*. Jakarta: Gema Insani.
- 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.
- Sheikh Abdullah Basmeih. 2013. *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian Al-Quran*. Kuala Lumpur: Darul Fikir.
- Siti Norlina Muhamad. 2018. *Psikoterapi Islam: Konsep, Kaedah dan Panduan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Wahbah Zuhaili. 2013. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah & Manhaj*. Jakarta: Gema Insani.