Experts

Muhasabah Diri Terapi Minda untuk Kesihatan Mental

Fri, 12/26/2025 - 10:06

Dunia moden bergerak dengan kelajuan yang jarang memberi ruang untuk berhenti. Notifikasi yang tidak putus, tarikh akhir yang silih berganti dan tuntutan sosial yang sentiasa meningkat menjadikan keletihan mental sebagai pengalaman harian. Ramai manusia hari ini tidak keletihan kerana kurang tidur semata-mata, sebaliknya kerana minda jarang diberi peluang untuk berehat dengan sedar. Tekanan kerja, keresahan emosi dan keletihan psikologi berkumpul secara senyap sehingga menjejaskan kesejahteraan diri. Ironinya, perhatian besar diberikan kepada kesihatan tubuh melalui senaman dan pemakanan seimbang, namun latihan untuk minda sering diabaikan. Pada titik inilah muhasabah diri tampil sebagai satu amalan yang bukan sahaja bersifat keagamaan, malah berfungsi sebagai latihan psikologi yang berkesan.

Tradisi Islam sejak awal telah menegaskan kepentingan refleksi kendiri sebagai asas pembinaan jiwa. Muhasabah merujuk kepada keupayaan seseorang menilai dirinya dengan jujur sebelum dinilai oleh pihak lain. Al-Quran mengingatkan manusia agar sentiasa melihat apa yang telah disediakan untuk hari mendatang seperti yang terkandung dalam firman Allah SWT yang menyeru orang beriman supaya bertakwa dan menilai amalan diri. Seruan ini bukan sekadar peringatan spiritual, malah satu dorongan kognitif yang menuntut kesedaran diri, penilaian tingkah laku serta perancangan pembaikan. Keupayaan ini dalam psikologi moden dikenali sebagai kesedaran kendiri dan pemikiran tentang pemikiran, iaitu kecekapan minda untuk memerhati dan membetulkan arah dirinya sendiri.

Rasulullah SAW turut mengangkat muhasabah sebagai tanda kebijaksanaan manusia. Baginda menjelaskan bahawa orang yang bijak ialah mereka yang menghisab diri serta beramal untuk kehidupan yang akan datang. Hadith ini meletakkan refleksi diri sebagai kekuatan dalaman, bukannya kelemahan. Perspektif ini selari dengan kefahaman psikologi kontemporari yang menilai individu matang sebagai seseorang yang mampu mengenal emosi, mengakui kesilapan dan merancang perubahan tanpa menafikan realiti diri. Keupayaan ini menjadikan seseorang lebih stabil, tenang dan tidak mudah dikuasai oleh tekanan luaran.

Kajian psikologi moden semakin mengesahkan manfaat refleksi diri yang dilakukan secara terancang. Penyelidikan empirikal menunjukkan bahawa amalan refleksi kendiri seperti penulisan jurnal dan penilaian emosi harian mampu mengurangkan tekanan, keresahan serta kekusutan emosi. Individu yang meluangkan masa sekitar sepuluh hingga lima belas minit untuk refleksi beberapa kali seminggu menunjukkan penurunan tahap stres serta peningkatan kawalan emosi dalam tempoh yang singkat. Instrumen penilaian psikologi seperti skala tekanan dan kebimbangan turut membuktikan bahawa minda yang dilatih untuk berfikir secara reflektif menjadi lebih terurus dan tidak mudah terjejas oleh rangsangan negatif.

Keindahan ajaran Islam terletak pada sifatnya yang seimbang dan tidak membebankan. Muhasabah tidak pernah dituntut sebagai amalan yang berat atau memenatkan. Rasulullah SAW sentiasa mengajar umatnya agar memilih jalan sederhana dan berterusan. Prinsip ini seiring dengan dapatan psikologi tingkah laku yang menekankan perubahan kecil tetapi konsisten. Amalan muhasabah tidak

memerlukan tempoh yang panjang atau suasana yang kompleks. Lima hingga sepuluh minit sebelum tidur sudah mencukupi untuk menilai satu pengalaman emosi, memahami reaksi diri serta menetapkan satu pembaikan kecil untuk hari berikutnya. Proses ini ibarat latihan ringan yang dilakukan secara berulang untuk menguatkan daya tahan minda.

Al-Quran juga mengaitkan ketenangan jiwa dengan ingatan kepada Allah SWT. Firman Allah SWT menjelaskan bahawa hati akan menjadi tenang apabila mengingati-Nya. Dari sudut neurosains, refleksi yang disertai kesedaran spiritual membantu mengaktifkan sistem saraf yang bertanggungjawab terhadap ketenangan dan pemulihan emosi. Oleh sebab itu, muhasabah yang disulam dengan zikir atau doa memberi kesan yang lebih mendalam berbanding refleksi yang kosong daripada makna rohani. Ketenangan yang terhasil bukan sekadar emosi sementara, tetapi kestabilan dalaman yang berpanjangan.

Realiti semasa menjadikan muhasabah semakin relevan. Amalan ini membantu individu mengenal tanda awal keletihan melampau sebelum emosi dan tubuh runtuh sepenuhnya. Ia juga berfungsi sebagai benteng dalam dunia digital yang penuh provokasi, dengan mengajar manusia supaya berhenti seketika sebelum bertindak balas. Rasulullah SAW pernah menegaskan bahawa kekuatan sebenar bukan terletak pada keupayaan fizikal, tetapi pada kemampuan mengawal diri ketika marah. Prinsip ini sejajar dengan konsep kawalan emosi dalam psikologi, iaitu keupayaan menilai emosi sebelum ia diterjemahkan kepada tindakan yang merugikan.

Kesimpulannya, muhasabah mengajar manusia bahawa ketenangan tidak lahir daripada dunia yang sunyi, tetapi daripada jiwa yang terurus. Seperti senaman fizikal, kesannya tidak muncul serta-merta, namun mula dirasai apabila diamalkan secara konsisten. Amalan refleksi diri yang dilakukan setiap hari mampu mengubah cara seseorang berfikir, merasa dan bertindak balas terhadap tekanan. Barangkali di situlah letaknya hikmah besar yang sering terlepas pandang, iaitu apa yang dicari melalui motivasi luaran sebenarnya telah lama diajar oleh agama dan kini disahkan oleh sains. Kesihatan minda bermula dengan keberanian untuk bermuhasabah secara jujur, tenang dan berterusan.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 65 views

View PDF