

PENDEKATAN NABAWI DALAM MENANGANI DEPRESI

Norzulaili Mohd Ghazaliⁱ Robiatul Adawiyah Mohdⁱⁱ Nur Saadah Hamisan @ Khairⁱⁱⁱ Kauthar
Abd Kadir^{iv}

ⁱ (Corresponding author). Pensyarah Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia. Emel: norzulaili@usim.edu.my

ⁱⁱ Pensyarah Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia. Emel: adawiyah@usim.edu.my

ⁱⁱⁱ Pensyarah Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia. Emel: saadahkhair@usim.edu.my

^{iv} Pensyarah Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia. Emel: kaithar@usim.edu.my

ABSTRAK

Masalah depresi dan tekanan hidup semakin membimbangkan pada masa kini. Pelbagai kajian telah menemui bahawa kadar depresi dalam kalangan masyarakat adalah meningkat pada setiap tahun. Situasi ini perlu dibendung agar tidak terus melarat dan menjejaskan kesejahteraan individu, masyarakat dan negara. Justeru, kajian ini memilih satu solusi menangani depresi seperti yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW seperti mana yang terkandung dalam hadis no. 6369. Hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari ini mengandungi gesaan untuk menjauhi perasaan dan tingkah laku yang mengundang depresi. Hadis ini akan dianalisis secara tekstual dan kontekstual bagi mengenal pasti pendekatan holistik yang dibawa oleh Nabi SAW. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif dengan menganalisis kandungan hadis berdasarkan kitab syarah yang berautoriti. Analisa kajian dijalankan dalam dua bahagian iaitu analisis linguistik dan analisis interpretasi hadith (fiqh hadis). Hasil kajian menunjukkan bahawa hadis ini menawarkan kerangka yang komprehensif untuk memahami dan menangani beban emosi, psikologi, dan sosial yang boleh membawa kepada depresi. Melalui hadis ini, terdapat lima pendekatan menangani depresi yang telah dikenal pasti, iaitu meliputi aspek psikologi, fizikal, sosial, kewangan, dan spiritual. Pendekatan ini merupakan panduan nabawi untuk setiap individu berlindung kepada Allah dalam berhadapan dengan pelbagai cabaran, dengan meletakkan seluruh kebergantungan kepada Allah dan kepercayaan bahawa setiap tekanan boleh diatasi. Kajian ini juga berhasrat untuk menunjukkan bahawa pendekatan yang dibawa melalui hadis ini bukan sahaja relevan dalam konteks masyarakat Islam, tetapi boleh diaplikasikan secara universal untuk mengatasi tekanan hidup dan mencapai kesejahteraan yang komprehensif.

Kata-kata kunci: Depresi, Pendekatan Nabawi, Tekanan Emosi, Hadis

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu cabaran kesihatan mental terbesar di dunia, dengan anggaran lebih 280 juta orang terjejas pada 2021 (World Health Organization, 2021). Menurut laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), ia dianggap sebagai penyumbang utama kepada beban penyakit global, yang sering mengakibatkan ketidakupayaan, kualiti hidup yang rendah, dan, dalam kes lebih serius, risiko bunuh diri.

Di Malaysia, masalah depresi juga merupakan isu utama yang dipandang serius dalam aspek kesihatan mental. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 mendapati seramai sejuta rakyat Malaysia (4.6%) berusia lebih 15 tahun mengalami kemurungan, menunjukkan peningkatan dua kali ganda sejak 2019 (Mohd Iskandar Ibrahim, 2024). Peningkatan depresi di Malaysia boleh dikaitkan dengan pelbagai faktor, termasuk tekanan ekonomi, peningkatan kos sara hidup, konflik hubungan, cabaran pendidikan, masalah rohani, kurang sokongan moral, dan masalah kesihatan (Nazneen et. al, 2024; Kamal Azmi et. al, 2021). Kesemua faktor ini memberi kesan mendalam kepada kesihatan mental dan peningkatan kadar depresi dalam kalangan masyarakat.

Pelbagai usaha telah dilakukan oleh pelbagai pihak dalam menangani masalah depresi. Antaranya adalah mengamalkan gaya hidup sihat, mengelakkan penggunaan media sosial yang berlebihan, mendapat rawatan daripada pakar psikologi, mendapat bantuan dan sokongan keluarga dan rakan, menghadiri program kesedaran dan lain-lain usaha (Rosman & Jasmi, 2022). Adapun begitu, terdapat lagi usaha penting yang boleh menangani cabaran kesihatan mental ini dengan menggunakan pendekatan Nabawi yang berlandaskan ajaran Nabi Muhammad SAW. Pendekatan yang dibawa telah dirangkumkan dalam sebuah doa baginda seperti berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

Terjemahan: *"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu daripada kebimbangan dan kesedihan, aku berlindung kepada-Mu daripada ketidakmampuan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu daripada sifat pengecut dan kedekut, dan aku berlindung kepada-Mu daripada dibebani oleh hutang dan dikuasai oleh kezaliman manusia."* (HR al-Bukhari, no. 6369).

Hadis ini memberi tumpuan kepada keseimbangan antara aspek rohani, psikologi, fizikal, sosial, dan kewangan. Rangkuman kesemua aspek ini diberi perhatian secara terperinci oleh Nabi SAW dengan mengajarkan agar setiap individu memohon perlindungan daripada pelbagai bebanan emosi dan tekanan. Hadis no. 6369 ini menjadi fokus utama dalam kajian ini dalam mengkaji bagaimana satu doa yang diajarkan baginda menjadi salah satu usaha penting untuk mengatasi isu depresi.

Dengan menganalisis kandungan dan makna kontekstual hadis ini, pendekatan yang digariskan oleh Nabi Muhammad (SAW) dapat membantu individu memahami dan menguruskan cabaran hidup yang boleh mencetuskan depresi. Kajian ini bertujuan untuk meneliti pendekatan-

pendekatan yang terdapat dalam hadis ini bagi menyediakan pendekatan holistik yang relevan dalam menangani isu depresi.

KAJIAN LITERATUR

Kajian ini meneliti pendekatan holistik yang terkandung dalam hadis nabawi untuk menangani isu depresi, meliputi pelbagai aspek kehidupan. Seperti mana yang telah dijalankan dalam kajian-kajian yang lepas, hadis mengandungi perbincangan yang merangkumi aspek psikologi, di mana Rasulullah SAW menekankan kepentingan pengurusan emosi dan kestabilan mental sebagai asas kesejahteraan individu. Selain itu, hadis juga menyentuh aspek fizikal dengan menegaskan bahawa Islam mendorong umatnya untuk menjaga kesihatan tubuh badan sebagai prasyarat untuk menghadapi cabaran kehidupan. Justeru, ketidakmampuan dan kemalasan adalah di antara perkara yang tidak digalakkan dalam Islam. Pendekatan sosial dan ekonomi juga memainkan peranan penting, di mana hadis memberi penekanan kepada sokongan komuniti, kepedulian sosial, serta pengurusan kewangan yang beretika sebagai kaedah untuk mengurangkan tekanan hidup. Dalam masa yang sama, hadis juga telah menggariskan keseimbangan antara iman dan usaha praktikal, menegaskan bahawa hubungan spiritual yang kukuh dengan Allah perlu disertai dengan tindakan yang rasional dan realistik dalam menyelesaikan masalah kehidupan. Beberapa kajian lepas telah dirumuskan dalam perkara berikut:

Pendekatan Psikologi dalam Hadis Nabawi

Pendekatan nabawi dalam menangani depresi melalui aspek psikologi terungkap dalam hadis-hadis yang merangkumi doa untuk melindungi diri daripada kebimbangan, kesedihan, dan ketakutan. Doa yang diajarkan oleh Nabi Muhammad (SAW) memberikan bimbingan untuk menguruskan emosi negatif yang mempengaruhi kestabilan mental dan emosi. Abdul Aziz (2020) menjelaskan bahawa kebimbangan dan ketakutan boleh mengganggu kestabilan mental, mendorong kepada masalah seperti kemurungan. Rahman (2019) pula menegaskan bahawa kesedihan, terutama berkaitan dengan peristiwa lampau, boleh mencetuskan pemikiran negatif dan tekanan emosi. Oleh itu, pendekatan nabawi menekankan keperluan mengawal emosi dengan berdoa dan memohon perlindungan daripada Allah, yang memberi ketenangan hati kepada individu.

Ketidakmampuan dan Kemalasan dari Aspek Fizikal

Hadis turut merangkumi aspek ketidakmampuan (العجز) dan kemalasan (الكسل) yang berkait rapat dengan faktor fizikal. Hassan (2018) menjelaskan bahawa ketidakmampuan, sama ada dari segi fizikal atau mental, boleh menjadi halangan kepada produktiviti dan menyumbang kepada tekanan individu. Sebaliknya, Rahim & Abdullah (2019) menekankan bahawa kemalasan adalah satu sikap enggan melaksanakan tugas walaupun mempunyai keupayaan, yang mengganggu kesejahteraan fizikal dan emosi. Pendekatan nabawi dalam menangani aspek ini memberi penekanan terhadap pentingnya usaha dan kerja keras serta mengelakkan sifat malas, bagi memastikan produktiviti dan kesejahteraan hidup tetap terpelihara.

Pendekatan Sosial dan Ekonomi dalam Mengatasi Tekanan

Beban hutang (غَلَبَةُ الدَّيْنِ) dan tekanan sosial seperti dominasi oleh pihak luar (قَهْرُ الرِّجَالِ) adalah isu-isu yang turut diambil kira dalam pendekatan nabawi untuk menangani depresi. Ahmad & Yusuf (2021) menyoroti bahawa hutang boleh menjadi punca tekanan kewangan yang besar dan menghalang ketenangan mental. Ismail (2020) pula menjelaskan bagaimana dominasi oleh orang lain atau pihak berkuasa dapat membuatkan individu merasa tertekan dan terperangkap dalam situasi yang tidak terkawal. Pendekatan nabawi menggalakkan umat Islam untuk mengurus hutang dengan bijaksana dan menghadapi tekanan sosial dengan kebergantungan kepada Allah, disertai usaha mengatasi cabaran tersebut.

Keseimbangan Antara Iman dan Praktikal

Mushtaq (2011) dan al-Ghazali (2000) menegaskan bahawa pendekatan Islam untuk menangani emosi melibatkan keseimbangan antara keimanan kepada Allah dan langkah-langkah praktikal untuk mengatasi isu-isu psikologi dan sosial. Doa, zikir, dan amalan keagamaan yang diajarkan dalam hadis membentuk pendekatan holistik untuk menangani tekanan emosi dan depresi. Ini mencerminkan bahawa keseimbangan antara kepercayaan rohani dan usaha praktikal adalah kunci dalam mengatasi depresi, menjadikan pendekatan nabawi relevan dalam kehidupan moden.

METODOLOGI

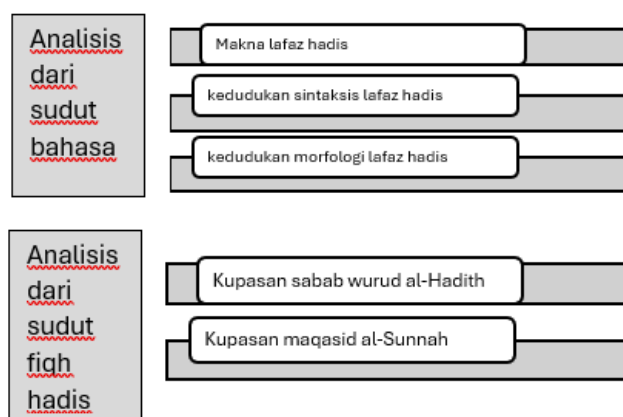
Untuk mencapai objektif kajian, kaedah kualitatif merupakan metodologi utama yang akan digunakan dengan menganalisis lafaz teks hadis (matn). Analisis ini dibahagikan kepada dua peringkat:

1. Proses Takhrij Hadis

Hadis no. 6369 yang diriwayatkan oleh al-Bukhari akan dijadikan sebagai hadis utama dalam kajian ini. Hadis ini akan menjalani proses takhrij (penentuan sumber) untuk mengenal pasti kedudukannya dalam Kutub al-Sittah. Tujuan takhrij ini juga adalah untuk kepelbagaian versi lafaz matan hadis berdasarkan riwayat para penyusun hadis tersebut.

2. Proses Menganalisis Hadis

Hadis ini akan dianalisis dengan menggunakan kaedah analisis kandungan dengan memberi penekanan kepada makna tekstual dan kontekstual hadis tersebut berdasarkan kerangka pemahaman makna kontekstual yang telah dibangunkan. Kerangka pemahaman makna kontekstual hadis adalah seperti berikut:



Rajah1: Kerangka Analisis Hadis

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Hadis No. 6369 telah diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam *Kitab al-Da'awat* (Doa-Doa), di bawah bab *al-Isti'azah min al-Jubn* (Memohon Perlindungan daripada Sifat Pengecut). Hadis ini merupakan sebuah doa yang dilafazkan oleh Rasulullah (SAW). Anas ibn Malik (RA), yang meriwayatkan hadis ini, adalah seorang yang sering berkhidmat kepada Rasulullah (SAW) di mana sahaja baginda berada, pada bila-bila masa. Beliau kerap mendengar Rasulullah (SAW) membaca doa ini (Abu Dawud, 2000). Lafaz hadis dalam bahasa Arab, seperti yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari, adalah seperti berikut:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

Terjemahan: "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu daripada kebimbangan dan kesedihan, aku berlindung kepada-Mu daripada ketidakmampuan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu daripada sifat pengecut dan kedekut, dan aku berlindung kepada-Mu daripada dibebani oleh hutang dan dikuasai oleh kezaliman manusia." (HR al-Bukhari, no. 6369).

Selepas proses takhrij, didapati bahawa Hadis No. 6369 telah diulangi oleh Imam al-Bukhari sebanyak tiga kali, iaitu sebagai Hadis No. 2893, No. 5425, dan No. 6363. Selain itu, hadis ini juga diriwayatkan oleh Imam Abu Dawud dalam *Kitab Solat*, di bawah bab *al-Isti'azah*, Hadis No. 1555. Hadis ini turut diriwayatkan oleh Imam al-Tirmidhi dalam bab doa, Hadis No. 3484, dan oleh Imam al-Nasa'i dalam *Kitab al-Isti'azah*, Hadis No. 5449, 5450, 5453, dan 5476.

Bagi mendapatkan makna kontekstual hadis ini, lafaznya akan dianalisis dari sudut perspektif linguistik dan fiqh al-hadith (penjelasan hadis). Kedua-dua komponen ini penting dalam analisis kajian kerana ia memberikan pemahaman yang menyeluruh terhadap hadis, memastikan relevansinya untuk aplikasi praktikal (Abd Manan, M., et al., 2024). Analisis linguistik terhadap lafaz hadis adalah penting untuk mendapatkan pemahaman yang jelas tentang maknanya.

Seterusnya, analisis dari sudut fiqh al-hadith akan dijalankan dengan merujuk kepada teks syarahan hadis, berdasarkan kerangka yang telah dibangunkan untuk memahami makna kontekstual hadis tersebut.

Hadis ini mempunyai *sabab al-wurud* (sebab ia berlaku), seperti yang disebutkan oleh Abu Dawud dalam Hadis No. 2448, di mana Nabi Muhammad (SAW) mengajarkan seorang lelaki yang dibebani oleh kebimbangan dan hutang untuk membaca doa seperti yang dinyatakan dalam hadis yang bermaksud: "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu daripada kebimbangan dan kesedihan, aku berlindung kepada-Mu daripada ketidakmampuan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu daripada sifat pengecut dan kedekut, dan aku berlindung kepada-Mu daripada dibebani oleh hutang dan dikuasai oleh kezaliman manusia".

HURAIAN LAFAZ HADIS

Hadis no. 6369 yang terdapat dalam Sahih al-Bukhari adalah doa yang meliputi pelbagai aspek kehidupan manusia seperti mana yang diajarkan oleh Nabi Muhammad (SAW) untuk memohon perlindungan Allah daripada pelbagai beban emosi, fizikal, dan sosial. Setiap elemen yang disebut dalam hadis ini merujuk kepada pelbagai cabaran dan kelemahan manusia.

Lafaz atau frasa *أَعُوذُ*, dalam lafaz hadis merupakan kata kerja dalam bentuk *fi'il mudari'* (kata kerja sekarang atau akan datang). Dalam tatabahasa Arab, *fi'il mudari'* menunjukkan pembaharuan, yang bermaksud ia merujuk kepada sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang dan kerap (al-Samara'i, 2013). Implikasinya di sini adalah bahawa Nabi (SAW) mengajarkan doa ini dengan menggunakan *fi'il mudari'* untuk menunjukkan bahawa doa ini hendaklah dibaca secara berkala dan berulang-ulang (Abu Dawud, 2000). Difahami daripada huraian ini, bahawa doa memohon perlindungan daripada kebimbangan dan kesedihan, daripada ketidakupayaan dan kemalasan, daripada sifat pengecut dan kedekut, daripada beban hutang yang berat, dan daripada dikuasai oleh orang lain hendaklah dibaca pada waktu pagi dan petang.

Selain daripada itu, penggunaan lafaz *أَعُوذُ* menjelaskan kepentingan doa yang dimulai dengan lafaz ini kerana ia menunjukkan permohonan seorang hamba agar diberikan keberkatan dan pertolongan (syafaat) Allah SWT dalam memberi perlindungan daripada pelbagai kesusahan sama ada berkaitan fizikal, mental dan emosi (al-Kashmiri, 2005). Penggunaan lafaz *أَعُوذُ* menunjukkan peri pentingnya ketakwaan dan kebergantungan (tawakkal) kepada Allah. Menerusi hadis ini, Nabi SAW mengajar kepada kita untuk melazimi doa ini kerana manusia merupakan individu yang lemah dan memerlukan suatu tempat kebergantungan yang kuat. Doa Nabi ini diajar untuk memperkukuhkan iman, bertawakkal dan bergantung kepada Allah ketika menghadapi apa sahaja cabaran hidup. Berbeza dengan Baginda yang dilantik sebagai seorang nabi dan rasul, baginda memiliki kedudukan yang mulia dan tahap kebergantungan kepada Allah sangat tinggi sehingga tiada perkara duniawi yang boleh menyebabkan baginda berasa sedih atau bimbang (Abu Ishaq, 2012), dan perkara tersebut tidak memberi kesan mendalam kepada baginda SAW berbeza dengan manusia biasa (al-Razi, 1993). Namun, menerusi doa ini, Baginda mengajarkan satu doa yang meletakkan pergantungan sepenuhnya kepada Allah SWT untuk memelihara dan menjauhkan diri daripada elemen-elemen yang mengundang dukacita, bimbang dan sedih yang melampau.

Seterusnya, elemen pertama dan kedua yang diajarkan oleh Nabi Muhammad (SAW) untuk memohon perlindungan adalah kebimbangan (*al-hamm*) dan kesedihan (*al-hazn*). Kedua-duanya boleh membebani seseorang tetapi tahap kesusahan yang dihadapi oleh setiap individu adalah berbeza-beza (al-Amir, 2011). Menurut Al-Qastalaniy (1996), walaupun kedua-duanya adalah keadaan emosi negatif, namun ia berbeza kerana kebimbangan melibatkan pemikiran cemas tentang masalah semasa atau masa hadapan, mencerminkan kebimbangan tentang apa yang belum berlaku dan sering membawa kepada rasa tidak tenang dan kegelisahan; manakala kesedihan merujuk kepada kesusahan terhadap peristiwa lampau, berkaitan dengan kehilangan atau pengalaman negatif yang telah dialami, yang dicirikan oleh kesedihan dan duka. Kedua-dua emosi ini adalah halangan kepada ketenangan dan kejelasan emosi, yang mendorong galakan kuat untuk memohon perlindungan kepada Allah dalam menguruskannya (al-Ainiy, 1999). Kebimbangan dan kesedihan yang kronik atau berlebihan boleh membawa kepada krisis kesihatan mental dan perasaan putus asa, termasuk pemikiran bunuh diri. Oleh itu, hadis tersebut bermula dengan memohon perlindungan daripada keadaan ini, menggalakkan individu untuk menghadapinya dengan keimanan dan kesabaran sambil meminta sokongan ilahi untuk mengatasi beban mereka (al-Khauili, 1423).

Dalam elemen seterusnya, Nabi Muhammad (SAW) mengajarkan kita untuk memohon perlindungan daripada ketidakupayaan (*al-'ajz*) dan kemalasan (*al-kasl*), kerana kedua-duanya menghalang seseorang daripada menunaikan hak-hak Allah SWT, serta hak-hak yang harus ditunaikan terhadap diri sendiri dan keluarga. Mereka juga menyebabkan kelalaian dalam urusan akhirat dan kehidupan duniawi. Orang beriman diperintahkan untuk berusaha dalam tindakan mereka, mencari rezeki secara sederhana, dan mengelakkan diri daripada menjadi beban atau bergantung kepada orang lain, selagi mereka dikurniakan kesihatan fizikal dan mental yang baik (Ibn Mulaqqin, 2008). Ketidakupayaan merujuk kepada perasaan tidak berdaya, di mana seseorang percaya bahawa mereka tidak mempunyai keupayaan untuk mengubah situasi mereka (al-Khauili, 2000). Ini adalah perasaan umum dalam kalangan mereka yang mengalami kemurungan atau pemikiran bunuh diri. Manakala kemalasan, dalam konteks ini, mungkin merujuk kepada kekurangan motivasi atau tenaga untuk menangani cabaran yang dihadapi, yang boleh memburukkan perasaan tidak berharga atau putus asa. Hadis ini mengakui kelemahan manusia ini dan mendorong individu untuk memohon perlindungan daripadanya.

Selain itu, menerusi doa ini, Nabi Muhammad (SAW) mengajarkan untuk memohon perlindungan daripada sifat pengecut (*al-jubn*) dan kedekut (*al-bukhl*) kerana kedua-duanya berkait rapat dengan pengabaian terhadap tugas dan hak kepada Allah SWT. Dalam masa yang sama, ia mengandungi pencegahan daripada melakukan keburukan hasil daripada dua sifat tersebut. Dengan keberanian dan kekuatan yang seimbang, ibadah dapat disempurnakan, orang yang teraniaya dapat dibantu, dan melalui kebebasan daripada sifat kedekut, seseorang dapat menunaikan kewajipan berkaitan harta, mudah untuk bersedekah dan menjadi murah hati, mudah unruk menjaga akhlak, serta menghindari keinginan terhadap sesuatu yang bukan hak mereka.

Elemen terakhir dalam doa tersebut, Nabi (SAW) juga mengajar untuk memohon perlindungan daripada beban hutang (*al-dayn*), yang merujuk kepada beratnya beban apabila penghutang tidak dapat mencari jalan untuk membayar balik, terutamanya apabila dituntut. Nabi SAW juga mengajar kita untuk berdoa agar dijauhi daripada dikuasai oleh manusia (*qahr al-rijal*),

yang bermaksud tertindas dan dikuasai oleh mereka, di mana penindas atau pemiutang adalah yang dimaksudkan (Ibn Battal, 2003).

ASPEK PENDEKATAN MENANGANI DEPRESI BERDASARKAN HURAIAN HADIS

Pendekatan Nabawi yang boleh digarap daripada hadis no.6369 adalah seperti berikut:

1. Pendekatan Psikologi

Tiga elemen yang disebut dalam hadis iaitu kebimbangan (الْهَمُّ), kesedihan (الْحَزَنُ) dan ketakutan (الْجُنُنُ) menjurus kepada aspek psikologi iaitu ini menekankan kepentingan mengurus emosi negatif seperti kebimbangan, kesedihan, dan ketakutan yang mempengaruhi kestabilan emosi dan kesejahteraan mental.

Kebimbangan yang merujuk kepada ketakutan terhadap perkara yang belum terjadi, yang memberi kesan mendalam pada kestabilan mental (Abdul Aziz, 2020). Manakala kesedihan (الْحَزَنُ) iaitu perasaan sedih yang berkaitan dengan peristiwa yang telah berlaku atau kekecewaan terhadap peristiwa lampau boleh membawa kepada kemurungan atau pemikiran negative (Rahman, 2019). Sementara ketakutan (الْجُنُنُ) merupakan rasa takut yang berlebihan atau kekurangan keberanian boleh menjejaskan keyakinan diri dan keberanian untuk bertindak (Ibrahim & Hassan, 2021).

2. Pendekatan Fizikal

Nabi SAW juga menekankan keperluan menjauhi sifat yang menampakkan kelemahan fizikal. Ini kerana ketidakupayaan dan kemalasan perlu diurus kerana kedua-duanya boleh menjejaskan keberkesanan diri dalam melaksanakan tanggungjawab sebagai khalifah serta menghalang keseimbangan hidup.

Ketidakupayaan untuk melakukan sesuatu disebabkan oleh kelemahan fizikal atau mental yang boleh menjadi penghalang kepada produktiviti dan keberkesanan (Hassan, 2018). Selain daripada itu, kemalasan (الْكُسَلُ) yang merujuk kepada sikap enggan melaksanakan tugas walaupun mempunyai keupayaan, memberi kesan kepada aktiviti harian dan kesejahteraan fizikal (Rahim & Abdullah, 2019).

3. Pendekatan Sosial

Menerusi hadis ini juga, Rasulullah SAW menekankan agar setiap individu perlu mengelak daripada ditekan oleh pihak luar atau menjauhi tekanan sosial. Tekanan sosial atau dominasi orang lain (فَهْرُ الرِّجَالِ) yang disebut dalam hadis merujuk kepada tekanan daripada pihak luar atau orang lain yang berkuasa, yang boleh menyebabkan seseorang merasa tertindas atau terperangkap dalam situasi yang tidak terkawal (Ismail, 2020). Pendekatan sosial ini memberi fokus kepada pengurusan hubungan dengan pihak luar, serta tekanan yang mungkin timbul akibat pengaruh atau dominasi orang lain terhadap kehidupan individu.

4. Pendekatan Kewangan

Hutang (ضلع الدين) adalah beban hutang yang boleh menjadi sumber tekanan kewangan dan emosi, menghalang ketenangan mental dan menyebabkan seseorang merasa terbeban. Pendekatan kewangan menekankan kepentingan mengelakkan dan mengurus hutang agar tidak menjadi punca tekanan atau perasaan putus asa (Ahmad & Yusuf, 2021). Justeru, saranan berdoa dijauhkan bebanan hutang sangat signifikan dalam kehidupan kerana amalan berhutang boleh mengundang tekanan hidup yang berpanjangan.

5. Pendekatan Spiritual

Kesemua elemen yang disebut menerusi hadis ini iaitu kebimbangan, kesedihan, ketidakupayaan, kemalasan, ketakutan, kebakhilan, hutang, dan tekanan sosial memerlukan pendekatan spiritual untuk mengatasinya. Doa yang diajar dalam Hadith 6369 ini adalah cara untuk memohon perlindungan dan bantuan dari Allah dalam menguruskan pelbagai cabaran emosi dan fizikal tersebut.

Pendekatan spiritual menggariskan pentingnya doa dan pergantungan kepada Allah sebagai cara menguatkan diri dalam menghadapi semua bentuk cabaran ini, dengan keyakinan bahawa Allah mampu memberi kekuatan dan ketenangan. Daripada kupasan hadis 6369, seseorang individu perlu memiliki sifat-sifat yang mencerminkan elemen spiritual untuk membantu mengatasi tekanan hidup dan pemikiran negatif. Antara sifat tersebut ialah tawakkal atau kebergantungan penuh kepada Allah, yang menekankan kepercayaan sepenuhnya kepada-Nya dalam menghadapi cabaran hidup. Dengan tawakkal, individu bergantung kepada Allah sebagai sumber ketenangan dan kekuatan. Selain itu, sifat sabar atau kesabaran turut ditekankan oleh Rasulullah SAW, di mana ia membantu individu untuk kekal tenang dan tabah meskipun berhadapan dengan cabaran yang berat. Sifat yakin atau keyakinan kepada kekuasaan dan perlindungan Allah pula memberi ketenangan kepada seseorang, kerana mereka percaya bahawa Allah akan memberi jalan keluar dan sokongan dalam setiap kesulitan. Akhir sekali, sifat reda, iaitu menerima dan tenang dengan ketentuan Allah, membantu individu menghindari rasa putus asa atau keinginan untuk menyerah dalam menghadapi ujian hidup. Sifat-sifat ini menjadi asas penting dalam membangunkan kekuatan spiritual seseorang.

KESIMPULAN

Pendekatan nabawi dalam menangani depresi yang digariskan dalam hadis no. 6369 memberikan panduan yang komprehensif dan holistik bagi menghadapi pelbagai cabaran emosi, psikologi, sosial, dan fizikal. Melalui doa yang diajar oleh Nabi Muhammad (SAW), umat Islam diajak untuk berlandung kepada Allah daripada bebanan yang menekan jiwa, seperti kebimbangan, kesedihan, ketidakmampuan, kemalasan, ketakutan, kebakhilan, hutang, dan tekanan sosial. Pendekatan yang menyentuh aspek rohani dan praktikal ini menekankan pentingnya keseimbangan antara keimanan dan usaha dalam menguruskan tekanan hidup.

Dengan menggabungkan analisis linguistik dan fiqh al-hadith, kajian ini menyerlahkan betapa relevannya ajaran Nabi SAW dalam menangani cabaran depresi yang semakin berleluasa dalam kehidupan moden. Di tengah-tengah tekanan hidup yang berpunca daripada tuntutan pekerjaan, kestabilan kewangan, hubungan sosial, dan cabaran mental, hadis ini menawarkan pendekatan holistik merangkumi aspek psikologi, fizikal, sosial, kewangan, dan spiritual. Ia membuktikan bahawa ajaran Islam tidak hanya bersifat keagamaan semata-mata, tetapi turut menyediakan solusi praktikal dan relevan bagi menjaga kesejahteraan mental dan emosi.

Dengan mengamalkan doa seperti yang dianjurkan dalam hadis ini, setiap individu beragama Islam perlu yakin dan percaya bahawa usaha yang dilakukan dengan berdoa secara berterusan diharap dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang, sabar, dan penuh kebergantungan kepada Allah. Pendekatan ini bukan sahaja membantu untuk mengurangkan kesan negatif daripada tekanan yang dihadapi, tetapi juga memberi panduan untuk mengimbangi keperluan duniawi dan ukhrawi. Justeru, hadis ini kekal menjadi sumber inspirasi yang relevan dan signifikan dalam membantu masyarakat moden mencapai kesejahteraan menyeluruh di tengah-tengah pelbagai cabaran kehidupan.

RUJUKAN

- Abdul Aziz, M. (2020). Understanding Anxiety and Its Impact on Mental Stability. *Journal of Psychology and Mental Health*, 12(2), 45-60.
- Abu Dawud. (2000). *Sunan Abi Dawud*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al-'Ainiy, B. (1999). *Syarah Sunan Abi Dawud*. Riyadh: Maktabah al-Rusd.
- Al-Bukhari, A. (2001). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārīyy*. Beirut: Dar Tauq al-Najah.
- Al-Ghazali, I. M. (2000). *Ihya' Ulum al-Din (The Revival of the Religious Sciences)* (F. Karim, Trans.). Islamic Book Trust. (Original work published circa 11th century).
- Al-Nasa'ie, A. A. R. (1986). *Al-Sunan al-Sughra*. Halab: Maktab al-Matbu'at al-Islamiyah.
- Al-Razi, F. (1993). *Mafatih al-Ghayb*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Samara'i, M. F. (2013). *Aṣ-Ṣarf al-'Arabi: Ahkām wa Ma'ānīy*. Beirut: Dar Ibn Katsīr.
- Ahmad, N., & Yusuf, M. (2021). Financial Debt and its Psychological Impact: Strategies for Stress Management. *Journal of Financial Well-Being*, 12(4), 87-102.
- Hassan, M. (2018). Physical and Mental Impairments: Barriers to Productivity. *Journal of Health and Social Behavior*, 10(3), 56-70.

- Ibn Baṭṭāl, A. H. (2003). *Sharah Ṣaḥīḥ al-Bukhārīyy*. Riyadh: Maktabah al-Rushd.
- Ibn Mulaqqin, S. (2008). *Al-Tawdhīh Li Syarah al-Jamī' al-Sahih*. Damascus: Dar al-Nawadir.
- Ibrahim, H., & Hassan, F. (2021). Fear and Courage: Psychological Effects on Self-Confidence. *Journal of Behavioral Sciences*, 15(3), 67-81.
- Ismail, R. (2020). Social Pressure and Dominance: Understanding External Stressors and Feelings of Oppression. *Journal of Social Influence*, 18(2), 120-135.
- Kamal Azmi Abd Rahman, Sakinah Salleh, Rosni Wazir, Suriani Sudi, Abdul Hadi Awang, Auf Iqbal Kamarulzaman. (2021). Kajian Systematic Literature Review (SLR) Tentang Kesihatan Mental Di Malaysia Semasa Pandemik Covid-19. *Jurnal Sains Insani*, 6(3), 167- 182.
- Mohd Iskandar Ibrahim. (2024). 'Sejuta Penduduk Malaysia alami Kemurungan', *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2024/05/1247738/sejuta-penduduk-malaysia-alami-masalah-kemurungan>
- Mushtaq, G. (2011). *Healing the Emotions: Counseling and Psychotherapy from an Islamic Perspective*. Islamic Medical Association.
- Nazneen binti Ismail, Nurzatil Ismah bt Azizan, Nurhanisah bte Senin, Siti Mursyidah Md Zin, Dharatun Nisa bt Puad. (2024). Faktor Dan Kesan Tekanan Psikologi Dalam Kalangan Mahasiswa: Satu Sorotan. E-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial Dan Kemanusiaan (PASAK 9 2024), Universiti Islam Selangor.
- Rahim, A., & Abdullah, S. (2019). The Psychological Impact of Laziness on Daily Activities and Well-being. *International Journal of Behavioral Studies*, 15(1), 89-104.
- Rahman, N. (2019). The Role of Sadness in Depression and Negative Thinking. *International Journal of Emotional Studies*, 8(4), 34-49.
- Rosman, Saidatul Assyura; Jasmi, Kamarul Azmi. (2022). Punca dan Langkah Mengatasi Depresidalam Kalangan Remaja. Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan (SFST), 4(1) 2022, p. 359-364. Tema "Nilai dalam Falsafah Sains dan Tamadun." Bertempat: Webinar: <https://utm.webex.com/meet/amdean>, 11 Januari 2022, anjuran Akademi Tamadun Islam (ATI), Fakulti Sains Sosial dan Ketamadunan (FSSK), Universiti Teknologi Malaysia (UTM). eISSN: 2805
- World Health Organization. (2021). *Depression*. Retrieved from <https://www.who.int>