

## Pendekatan *Tazkiyah Al-Nafs* dalam Menghadapi *Postpartum Depression*: Satu Analisis Literatur

Nadiea Binti Ismail, Salasiah Hanin Hamjah

Jabatan Pengajian Dakwah Dan Kepimpinan  
Fakulti Pengajian Islam  
Universiti Kebangsaan Malaysia,  
43600 UKM Bangi Campus, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.  
E-mail: nadieaismail@yahoo.com; salhanin@ukm.edu.my

---

**Abstrak** – *Postpartum Depression* iaitu satu perubahan dari segi emosi, fizikal dan perilaku yang biasa berlaku pada ibu yang baru sahaja melahirkan anak atau keguguran ketika di dalam pantang. Perkara ini perlu diatasi dengan berkesan supaya tidak menimbulkan perkara lebih buruk seperti tekanan emosi melampau, keinginan membunuh diri, menyalahkan takdir dan sebagainya. Wanita yang mengalami masalah kesihatan mental atau gangguan mental khususnya kemurungan lazimnya tidak tampil mendapatkan bantuan disebabkan oleh pelbagai faktor, misalnya perubahan hormon, stigma sosial dan kepercayaan terhadap sesuatu pegangan. Justeru itu, kajian ini akan dilakukan untuk mengkaji konsep *postpartum depression* dan konsep *tazkiyah al-Nafs* serta menganalisis pendekatan *tazkiyah al-nafs* membantu mengatasi kemurungan dalam kalangan wanita *postpartum*. Reka bentuk kajian ini menggunakan analisis kandungan dan dianalisis secara induktif dan deduktif. Hasil kajian mendapati pendekatan *tazkiyah al-Nafs* bagi mengatasi masalah ini melalui tiga proses yang dikenali sebagai *Ma'rifah al-Nafs*, *Mujahadah al-Nafs* dan *Riyadah al-Nafs*. Implikasi kajian ini memberi satu inisiatif kepada wanita yang tertekan diuji dengan perasaan yang tidak mampu dilalui dengan kembali kepada hati yang suci untuk membina personaliti diri yang baik.

**Kata kunci:** *Perubahan emosi, postpartum depression, kemurungan, Tazkiyah al-Nafs*

---

### I. Pendahuluan

Dewasa ini, emosi berkait dengan kemurungan dalam kalangan wanita selepas bersalin mendapat perhatian serius daripada semua pihak. Biasanya kemurungan ini terjadi pada tahun pertama selepas bersalin (Cindy-Lee Dennis & Therese Dowswell 2013). Keperluan menyesuaikan diri terhadap perubahan dalam tempoh kehamilan adalah perkara yang penting kerana kehamilan berlangsung pada waktu yang singkat, berhubung kait antara emosi dan mental bagi wanita dalam pantang mahupun bayi yang dikandungnya (Collins 1993). Oleh yang demikian, gangguan kesihatan dalam kalangan wanita *postpartum* sangat memberi kesan terhadap peranan sebagai isteri dan ibu dalam keluarga malah sebagai pekerja.

Justeru itu, pendekatan pemulihan jiwa (*tazkiyah al-nafs*) difikirkan sesuai untuk membantu merawat kemurungan wanita *postpartum* sebagaimana kajian yang telah dilakukan oleh Salasiah (2008). Menurut kajian beliau, kaedah al-Ghazali tentang *tazkiyah al-nafs* seharusnya diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat masa kini yang dipenuhi dengan pelbagai masalah yang kompleks, penyakit-penyakit hati serta kemungkaran akibat kurangnya penghayatan terhadap nilai-nilai agama yang sering menjadikan mereka hilang pertimbangan serta sukar menikmati ketenangan dan kebahagiaan. Lantaran itu, kaedah ini perlu direalisasikan dalam kehidupan masyarakat hari ini supaya masalah mereka dapat diatasi dengan lebih baik. Begitu juga perlu diterapkan bagi menghadapi masalah gangguan perasaan wanita *postpartum* yang bermula dari sekecil-kecil perkara sehingga boleh menyebabkan emosi yang kritikal.

## II. Penyataan Masalah

Kehidupan manusia bergantung kepada motif atau keperluan yang diwarnai lukisan perasaan dan kognitif. Motif yang paling asas ditunjukkan oleh manusia bukan setakat kehendak, lapar, dahaga, seks tetapi perasaan dan emosi dipengaruhi oleh faktor luaran iaitu psikososial (Hatta Sidi 2012). Kemurungan selepas bersalin ialah penyakit psikologi serius yang boleh berlaku dalam beberapa bulan pertama selepas bersalin. Ini boleh berlaku selepas keguguran dan kelahiran mati. Melahirkan dan penjagaan bayi pada beberapa bulan yang pertama sukar dan boleh menjadi satu tekanan yang serius kepada ibu tidak kira sama ada ibu baharu (anak pertama) atau ibu yang telah berpengalaman (Rabiatul Adawiyah 2015). Proses berduka, kemurungan, psikologi selepas melahirkan anak dan bunuh diri ini merupakan reaksi negatif dari gangguan terhadap kesihatan jiwa (Achir Yani 1997).

Setiap ibu atau wanita mempunyai reaksi emosi yang berbeza-beza ketika dalam keadaan hamil, bersalin, dan berpantang. Setiap reaksi emosi yang terjadi berkait rapat dengan keperibadian diri, pengalaman masa lalu, krisis hidup yang pernah dialami, pendidikan, pengetahuan, dan lain-lain (Suryati 2008). Lambakan berita pembunuhan, bunuh diri dan kes-kes tragis melibatkan isu kesihatan mental sepanjang 2015 seharusnya memberi signal kepada kita semua akan kepentingan melihat isu kesihatan mental sebagai isu perdana. Masyarakat pada setiap lapisan harus lebih terbuka membicarakan isu ini dan tidak menganggapnya sebagai kes-kes terpencil. Keseriusan sesetengah kes, terutama yang melibatkan kehilangan nyawa seharusnya memberi isyarat yang jelas untuk semua pihak bertindak (Rozanizam 2015).

Daripada statistik yang dikumpulkan oleh kementerian kesihatan malaysia dari tahun 1990 sehingga 2015, penyebab kematian perinatal yang utama adalah kelahiran mati maserasi yang tidak tentu sebab (normally formed macerated stillbirth, nfmsb), kecacatan kongenital, kelahiran pramatang dan asfiksia sewaktu lahir. Statistik kematian bagi pula adalah jumlah bagi yang lahir dan mati dalam minggu pertama selepas lahir. Kadar kematian perinatal pula ialah jumlah kematian perinatal bagi setiap 1000 kelahiran (hidup dan mati) (Zaleha 2015). Masalah kesihatan mental di Malaysia pula melalui Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan yang telah dilaksanakan pada tahun 2015 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendapati prevalen masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas adalah 29.2% (anggaran 4.2 juta). Ini bermaksud 1 dalam 3 masyarakat Malaysia mengalami isu yang berkaitan dengan masalah mental. Walaupun kerajaan ada menyediakan perkhidmatan dan rawatan kesihatan mental, namun seseorang yang mengalami masalah kesihatan mental atau gangguan mental seperti kemurungan lazimnya tidak tampil mendapatkan bantuan disebabkan oleh pelbagai faktor, misalnya stigma sosial dan kepercayaan terhadap sesuatu pegangan termasuklah wanita yang menghadapi *postpartum depression* (S. Subramaniam 2016).

Berdasarkan perbincangan di atas menunjukkan gambaran umum tentang isu-isu dan masalah besar terpaksa dihadapi oleh wanita *postpartum* pada masa kini khususnya dalam konteks emosi dan perasaan mereka. Keadaan ini dapat menimbulkan kecelaruan dalam keluarga sekiranya tidak diatasi dengan baik. Justeru itu, kajian ini diharapkan dapat memberi langkah persediaan bagi wanita dalam pantang dalam menghadapi masalah diri agar mahir menguruskan emosi dan mempunyai pengetahuan terhadap cabaran-cabaran yang akan dilalui setelah melahirkan anak.

## III. Metodologi Kajian

Reka bentuk kajian yang dijalankan adalah kajian kualitatif dengan menggunakan pendekatan analisis kandungan (*content analysis*). Metodologi kualitatif ialah prosedur kajian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan-lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati, latar dan individu secara holistik (Ahmad Munawar & Mohd Nor Shahizan 2014). Pengumpulan data kajian ini pula dijalankan sepenuhnya dengan menggunakan kaedah analisis kandungan untuk menjawab kedua-dua objektif kajian yang telah dinyatakan bersumberkan kitab, artikel jurnal dan penyelidikan yang berkaitan dengan perbincangan skop kajian ini khususnya kitab *ihya 'ulumuddin* karangan al-Ghazali. Kaedah analisis kandungan lebih melihat teks sebagai interpretasi makna secara dalaman dan subjektif seterusnya dianalisis menggunakan analisis tema dengan pengkodan dan pengkategorian (Rosmawati 2011). Selain itu, analisis kandungan memberi fokus kepada isu semasa, fenomena pada masa tertentu, bertujuan menambah ilmu pengetahuan dalam penyelesaian masalah dan menjelaskan persoalan sosial yang berkait dengan analisis yang dilakukan (Ahmad Sunawari 2014). Kemudian, data dianalisis secara deduktif.

## IV. Analisis Tinjauan Literatur

Kajian ini akan mengemukakan konsep *postpartum depression*, konsep *tazkiyah al-nafs* dan pendekatan *tazkiyah al-nafs* sebagai bantuan pemulihan jiwa dalam kalangan wanita *postpartum*.

### 4.1. Konsep Postpartum Depression

*Postpartum depression* didefinisikan sebagai penyakit mental selepas bersalin. Ia merupakan kemurungan selepas bersalin yang menjadi gangguan terbelenggunya perasaan, mempunyai sejarah terabai dalam penjagaan kesihatan,

membiarkan ibu mengalami perasaan takut dan kekeliruan. (Beck 2001 ; Eni Rahaiza 2012). Berlaku dalam kalangan 10 – 20% wanita selepas bersalin, mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang berlaku akan mengalami gangguan emosional seperti tekanan kemurungan yang terjadi dalam tempoh 4 minggu. Pada kebiasaannya, penyakit ini sembuh dengan tersendiri dalam jangka masa tiga hingga enam bulan, tetapi bagi kes-kes yang berat ia mungkin berterusan sehingga dua tahun. Tanda -tanda *berlakunya postpartum depression* ini ialah perasaan murung, letih lesu dan tidak bermaya, suka memencilkan diri, kerap mengadu akan kurang sokongan sosial, kurang penumpuan dan daya ingatan (Sri Wahyuni et al 2014 ; Eni Rahaiza 2012). Kemurungan sebegini perlu mendapat rawatan daripada pakar kerana situasi akan lebih teruk dan mendatangkan kesan kepada ibu dan bayi yang baru dilahirkan serta berlaku lebih kerap pada bulan pertama sehingga selepas setahun kelahiran anak. Malah boleh berlaku selepas keguguran atau kematian bayi dalam kandungan. Oleh itu, sokongan sosial antara salah satu kaedah dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi wanita postpartum malah tumpuan dan kasih sayang oleh keluarga pastinya tidak merasakan diri tidak dihargai yang menjadi salah satu ciri menderita tekanan selepas bersalin (Salmi 2007; Siti Urbayatun 2010). Tambahan menurut Rabiatul Adawiyah (2015), ia merupakan penyakit psikologi serius yang boleh berlaku dalam beberapa bulan pertama selepas bersalin. Ini juga boleh berlaku selepas keguguran dan kelahiran mati, penjagaan bayi pada beberapa bulan yang pertama sukar dan boleh menjadi satu tekanan yang serius kepada ibu tidak kira samada ibu baharu (anak pertama) atau ibu yang telah berpengalaman

Gejala kemurungan ini tidak boleh dipandang enteng kerana ia memberi kesan bukan sahaja terhadap wanita yang mengalaminya tetapi turut memberi kesan kepada perkembangan anak, keharmonian dan kefungsi keluarga malah boleh mengancam nyawa diri dan individu di persekitaran mereka (Rabiah et al. 2013). Menurut Mohd Nasir (2006), Penyakit kemurungan berpunca daripada kegagalan seseorang untuk mencapai sesuatu yang dihasratkan sehingga menyebabkan kemurungan kerana kehendak manusia tidak terbatas sedangkan manusia tidak mampu untuk memenuhi kehendak tersebut. Selain itu, kemurungan yang disebabkan oleh kerosakan, kebinasaan, kematian, ataupun kehilangan sesuatu yang sangat disayangi oleh seseorang sehingga menyebabkan seseorang mengalami tekanan dan penderitaan kerana tidak berkuasa untuk mempertahankan semua perkara seperti orang yang dikasihi dan kehilangan akibat kematian. Cindy-Lee Dennis, Therese Dowswell (2013) mendapati psikososial dan psikologi intervensi secara signifikan dapat mengurangkan jumlah wanita yang mengalami *postpartum depression*. Kemurungan selepas bersalin adalah satu keadaan serius kepentingan kesihatan awam yang ketara.

#### 4.2. Konsep Tazkiyyah al-Nafs

Tazkiyah al-nafs mempunyai dua kata yang berbeza iaitu tazkiyah dan al-nafs. al-Tazkiyah merupakan asas ketiga dalam kalangan asas ilmiah bagi dakwah salafiah yang membawa maksud membaiki dan menyucikan jiwa. Lawan kepada al-Tazkiyah ialah al-Tadsiyyah yang membawa maksud memperkecil dan menghina jiwa menjadi hina-dina (Basri & Mohd Safri 2005). Dari segi bahasa arab perkataan tazkiyyah adalah kata nama terbitan, manakala ‘zakka’, ‘yuzzaki’, ‘Tazkiyah’ dari kata kerja yang bermaksud penyucian diri manusia atau penyucian nafsu daripada segala sifat tercela Menurut kamus al-Mawrid (1997), perkataan tazkiyyah bermaksud membersihkan atau menyucikan jiwa dengan meninggalkan hubungan tubuh badan yakni perbuatan tidak baik (Zuridan 2010; Salasiah 2016).

Firman Allah dalam surah an-Nisa ayat 49 :

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يُزَكُّونَ أَنفُسَهُمْ بَلِ اللَّهُ يُزَكِّي مَن يَشَاءُ وَلَا يُظْلَمُونَ  
فَتِيلًا

Maksudnya :

*Tidaklah engkau perhatikan (dan merasa pelik wahai Muhammad) kepada orang-orang yang membersihkan (memuji) diri sendiri? (Padahal perkara itu bukan hak manusia) bahkan Allah jualah yang berhak membersihkan (memuji) sesiapa yang dikehendakiNya (menurut aturan SyariatNya) dan mereka pula tidak akan dianiaya (atau dikurangkan balasan mereka) sedikitpun.*

Perkataan ( يُزَكِّي ) dalam ayat ini membawa maksud Allah mengislahkan atau membetulkan sesiapa yang Dia kehendaki (Zuridan 2010). Kata al-Nafs pula di dalam al-Quran mengandungi pelbagai makna antaranya ialah nafsu, jiwa, manusia sebagai makhluk hidup, hakikat sesuatu dan dzat ilahiyah yang Maha Suci. Al-Nafs yang disebut sebagai jiwa berhubungkait dengan bentuk-bentuk nafsu seperti nafsu amarah, nafsu lawwamah dan nafsu mutmainnah (Hassan 2004; Salasiah 2016).

Tazkiyah al-nafs menurut al-Ghazali merupakan satu usaha membersihkan jiwa, hati dan diri manusia daripada kekotoran sifat-sifat keji melalui proses mujahadah al-nafs (al-takhalli) dan melalui sifat-sifat murni melalui proses riyadah al-nafs (al-tahalli) yang memerlukan kesabaran kerana memerlukan usaha yang gigih serta proses ini mengambil masa yang lama (Salasiah 2014). Proses penyucian jiwa daripada kekejian dan kekotoran yang berpunca

daripada akhlak yang tercela merupakan cara untuk mendapat kekuatan dan ketahanan diri yang mantap bagi melawan musuh-musuh batin ini ialah dengan cara memperbanyakkan ibadah serta amalan-amalan sunat yang boleh membantu mendekatkan diri di sisi Allah (Fariza et al 2015; Al Ghazali 1994). Menurut Abdul Manan (2010) jalan taqarrub kepada Allah s.w.t membawa penemuan kepada proses dan wasilah dalam *tazkiyah al-nafs* adalah kesedaran rohani menyedarkan seseorang itu tentang kejahilan, kejauhan dan kelalaian diri terhadap Tuhannya. Kesedaran ini akan menggerakannya untuk mengenali Tuhan dengan lebih dekat sehingga wujud perasaan ketenteraman rohani dan ketenangan jiwa yang sebenar yang lahir daripada rohani yang bersih berpunca daripada pengenalan, pegangan dan keyakinan hati yang kuat terhadap Tuhan. Pendekatan ibadah pula sebagai mekanisme yang dapat menyucikan sifat-sifat negatif dan perbuatan insan yang menyimpang daripada kehendak tuntutan tauhid atau ketuhanan. Pendidikan jiwa melalui latihan ibadah akan berupaya memperbaharui jiwa dengan kekuatan iman, takwa dan harapan kepada Allah SWT, bahkan menjadi sarana terbaik bagi menzahirkan taubat seseorang Muslim (Suhana 2010).

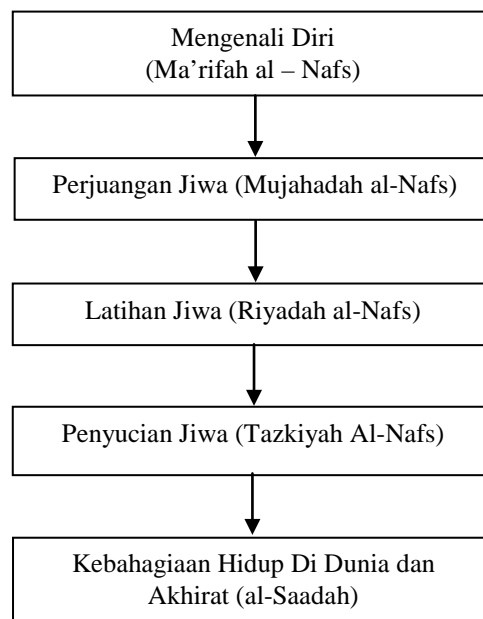
Peranan penyucian jiwa terhadap pembangunan insan dalam mewujudkan masyarakat bertamadun menunjukkan bahawa teori dan praktis yang disarankan oleh para sufi ini amat relevan dengan situasi masyarakat kita kini. Ia amat penting dalam usaha mewujudkan kembali insan yang berjaya daripada dua aspek kewujudannya iaitu spiritual dan fizikal yang akhirnya menjamin kelangsungan masyarakat bertamadun menurut agama Islam (Che Zarrina Sa'ari 2015). Melalui prinsip-prinsip tazkiyah al-nafs dalam Islam dan hubungannya dengan kesihatan mental mendapati perkara terpenting adalah terdapat pada hubungan ajaran Islam dengan ilmu jiwa kerana kesihatan mental dapat ditempuh dengan penghayatan dan pengamalan nilai-nilai yang terdapat dalam rub al-ibadah, al-adah, al-muhlikat dan rub al-munjiyat. Nilai-nilai yang terkandung dalam rub-rub tersebut dapat dijadikan sebagai nilai-nilai psikoterapi kerana mampu membawa pada ketenteraman dan kesempurnaan jiwa sehingga dapat mewujudkan kehidupan yang tenteram di dunia dan di akhirat (Masyuri 2012).

Secara kesimpulannya. Secara tidak langsung, penyucian jiwa mampu menggalakkan manusia terus-terusan berbuat amal kebaikan dan meninggalkan segala kejahatan supaya mereka memperoleh kehidupan yang baik di hari kebangkitan kelak (Che Zarrina 2015).

#### 4.3. Pendekatan Tazkiyah Al-Nafs Terhadap Gangguan Jiwa dalam Kalangan Wanita Postpartum

Antara kaedah pemulihan jiwa wanita postpartum yang menghadapi kemurungan adalah melalui pendekatan *tazkiyah al-nafs*. Dalam hal ini, Al-Kindi menyarankan supaya seseorang mengawal diri dengan cara membataskan keinginan mereka kepada yang perlu, tidak mudah binasa dan perkara yang tidak mustahil diperoleh. Usaha ini sudah tentu akan dapat mencegah seseorang daripada penyakit kemurungan sama ada disebabkan oleh kehilangan sesuatu yang sangat disayangi, ataupun kegagalan seseorang untuk memperoleh sesuatu yang sangat dicita-citakan kerana seseorang itu perlu menerima kenyataan bahawa semua perkara yang wujud di alam fana ini tertakluk kepada perubahan, kerosakan, kehilangan dan kematian (Mohd Nasir 2005).

*Tazkiyah al-nafs* menurut al-Ghazali (2000) dan Salasiah (2016), Rajah 1 dapat difahami berkenaan dengan penyucian jiwa itu melalui beberapa peringkat iaitu:



Rajah 1. Peringkat Penyucian Jiwa

Daripada catatan ini dapat difahami bahawa *tazkiyah al-nafs* sama dengan *tathir al-qalb* dan *tathir al-qulub* yang memberi maksud yang sama iaitu membersihkan hati. Persamaan ini menggambarkan bahawa aspek penyucian hati adalah bebas daripada sifat mazmumah seperti bakhil, mengikut hawa nafsu dan cinta dunia yang turut dikenali sebagai *takhalli*. Justeru itu, proses *tazkiyah al-nafs* juga melibatkan satu usaha untuk menghiasi jiwa (*al-tahalli*) dengan amalan kebajikan tetapi memerlukan kesabaran kerana usaha ini memerlukan jangka masa yang panjang (Salasiah 2016). Antara proses *tazkiyah al-nafs* menangani gangguan jiwa adalah

#### a. Penyucian akal

Penyucian akal bermaksud fikiran manusia dibersihkan dari pemikiran dan fahaman sesat dan membawa kepada bimbingan pemikiran melalui wahyu ilahi. Akal yang bersih akan menyedarkan manusia dari kealpaan dan kelalaian seterusnya menjadikan seseorang itu membuat pertimbangan memilih perkara yang baik atau buruk (Zuridan 2010). Ahmad Hisham (2009) mengupas berdasarkan ayat al-Quran, manusia dijadikan daripada dua unsur iaitu jasmani dan rohani. Demikian wujudnya pelbagai emosi dalam diri manusia untuk menggambarkan sesuatu perasaan yang perlu diluruskan pengurusannya mengikut acuan agama. Roh manusia juga mempunyai kemampuan untuk merasa, berfikir dan selanjutnya melahirkan kemahuan yang mendorong manusia untuk bertindak sesuai dengan keinginannya. Firman Allah:

ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ ۗ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۗ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ

(Al-Quran, Surah al-Sajdah 32: 9)

Maksudnya:

*Kemudian Ia menyempurnakan kejadiannya, serta meniupkan padanya: roh ciptaanNya. Dan Ia mengurniakan kepada kamu pendengaran dan penglihatan serta hati (akal fikiran), (supaya kamu bersyukur, tetapi) amatlah sedikit kamu bersyukur.*

Setiap hati manusia akan diberi ilham untuk membina potensi takwa dan kufur, maka bersyukurlah orang yang telah menyucikan jiwanya akan merasai kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat (Tengku Nurhusni 2014). Al-Ghazali (2000) mencatatkan berkenaan penyucian hati:

بتطهير القلوب وتزكيتها من الخبث والكدورة الحاصلة من الأخلاق المذمومة ...

Maksudnya:

*...dengan menyucikan hati dan membersihkan jiwa daripada kekejian dan kekotoran yang berpunca daripada akhlak yang tercela.*

Pemulihan melalui kaunseling Islam bagi yang mengalami ujian hidup ialah hanya keimanan dapat memberikan kesedaran kepada pesakit bahawa ujian hidup sebagai tanda kasih dan perhatian Allah adalah bersamaan dengan pandangan al-Ghazali sewaktu mengupas tanda cinta Allah S.W.T. kepada hambaNya. Dalam persoalan ini al-Ghazali menegaskan orang yang redha dengan segala ketentuan Allah akan menjadikan jiwanya sedar bahawa segala masalah dalam kehidupannya merupakan satu ujian daripada Allah SWT serta tanda perhatian dan kasih sayang Allah kepadanya. Al-Ghazali menegaskan salah satu daripada tanda kasih Allah kepada hambaNya ialah dengan mengujinya (Salasiah & Noor Shakirah 2007). Fariza et al. (2015) mengatakan, proses pembentukan personaliti yang baik tercapai apabila individu dapat menguasai nafsu supaya tunduk dibawah penguasaan akal. Terdapat dua faktor yang membawa kepada kebaikan personality individu iaitu kurniaan tuhan, manusia dilahirkan sempurna akal dan menjadi golongan pilihan yakni nabi. Manakala yang kedua adalah usaha manusia sendiri yang bersungguh-sungguh memalui *mujahadah* dan *riyadah al-nafs*.

#### b. Mujahadah al-nafs dan Riyadah al-nafs

Al-Ghazali (2000) mendefinisikan *mujahadah* sebagai usaha yang bersungguh-sungguh melawan nafsu atau menghapuskan yakni nafsu syahwat. *Riyadah al-nafs* pula bermaksud satu latihan jiwa menuju ke arah kebaikan secara beransur-ansur sehingga sampai ke satu tahap di mana sesuatu yang berat serta payah dilakukan pada awalnya, akhirnya menjadi mudah dan ringan untuk dilakukan (Salasiah 2016). Masyuri (2012) menyifatkan untuk memahami masalah kesihatan mental secara luas adalah penting walau berkembang kemajuan ilmu, teknologi, dan industri dapat memberikan kemudahan dan kesenangan kepada manusia tetapi semuanya itu belum dapat menjamin kesejahteraan dan kebahagiaan jiwa. Allah SWT telah bersumpah dalam kitabnya sebanyak 11 kali secara berterusan yang kebaikan jiwa

seseorang hamba Allah adalah berdasarkan kepada pembersihan jiwa manakala kerugiannya adalah berdasarkan kepada pengotoran jiwa.

Dalam aspek wanita *postpartum* yang mengalami tekanan, pemulihan boleh dikaitkan secara mendalam berkenaan dengan *riyadah al-nafs*. Muhammad Jamaluddin (2009) menghuraikan pemulihan emosi dikaitkan menerusi amalan dan peribadi individu muslim menghadapi kemurungan adalah perjuangan jiwa. Antara bentuk-bentuk aplikasi *tazkiyah al-nafs* menurut imam al-Ghazali ialah mengetahui keburukan sifat marah, dendam dan hasad dengki. Justeru itu, latihan jiwa yang perlu diberi tumpuan untuk merawat penyakit rohani sehingga mampu menyembuhkan tekanan dan kemurungan adalah melalui sifat sabar, syukur, taubat, ada sikap berharap, takut, ikhlas, berfikir, muhasabah dan mengingati mati. Imam al-Ghazali menjelaskan, seseorang yang mendapat musibah, samada anaknya atau salah seorang daripada keluarganya meninggal dunia hendaklah menggambarkan seperti sekumpulan keluarga yang sedang berpergian menuju ke suatu tempat yang akan digunakan sebagai perumahan yang kekal.

Betapa besar pahala yang diperoleh jika hatinya tetap sabar menanggung ujian yang dihadapi. Fariza Md. Sham (2005); Ahmad Hisham (2009) menyimpulkan bahawa ahli psikologi Islam seperti al-Ghazali, al-Razi, Muhammad, Uthman Najati, Muhammad, Izz al-Din Tawfiq, Samih, Atif al-Zayn dan Hassan Langgulung dan para ahli tasawuf seperti Shaykh Muhammad Salih Al-Munajjid, Abd al-Malik Mujahid melihat kegelisahan jiwa seperti lahirnya perasaan kecewa, bimbang keterlaluan dan takut. Perasaan ini wujud kerana hati manusia tidak beriman kepada Allah S.W.T. sebagai contoh, al-Ghazali telah mengemukakan tujuh kaedah khusus iaitu mujahadah mengawal nafsu, menginsafi kehidupan manusia hanyalah sementara, memperbanyakkan mengingati kematian, tidak terlalu mementingkan kemasyhuran, tidak terlalu cintakan dunia, mencontohi Rasulullah s.a.w. dan para sahabat serta sentiasa mensyukuri nikmat Allah.

### c. Amalan kerohanian sebagai Tazkiyah al-nafs

Perhatian al-Ghazali lebih tertumpu kepada pembangunan akhlak untuk kebersihan dan kemuliaan jiwa dengan perbanyakkan zikir, puasa, terima takdir Allah dengan sabar kerana semua ini adalah ujian (Engku Ali 2004). Manakala menurut al-Farabi jiwa itu membantu jasmani manusia dalam perkembangannya menuju kesempurnaan (Hassan 2004). Dalam kehidupan moden, apabila manusia mengalami masalah mereka akan mengharapkan pertolongan dan pergantungan kepada satu kuasa. Al-Ghazali menekankan peranan hati dalam kehidupan manusia kerana ia dapat meninggalkan martabat manusia dalam selamat daripada kebinasaan hidup serta bahagia kehidupan dunia dan akhirat. Dalam kitab al-Ihya, secara keseluruhannya dapat dirumuskan bahawa aspek dalaman manusia iaitu jiwa, roh, hati dan akal mempengaruhi sifat luaran dan juga tingkah laku manusia.

Perlu diingatkan kepada manusia yang bermasalah dan berputus asa bahawa Allah pencipta manusia, Dia mengenali dan mengetahui segala rahsia dan keperluan hambaNya (Yatimah & Mohd Tajudin 2008). Tekanan hidup datang secara tiba-tiba seperti kemalangan, kematian, penceraihan dan sebagainya merupakan satu krisis. Krisis adalah unsur psikologi yang amat besar kesannya kepada diri seseorang yang menggerakkan jentera minda dan jiwa manusia ke arah suatu proses yang unik dan kompleks. Emosi yang terganggu akibat kehilangan atau kematian anak yang di kandung boleh dipertimbangkan melalui nasihat dan proses kaunseling Islam yang menekankan aspek spiritual untuk memberi nafas dan pernyataan hakikat bahawa segala yang berlaku adalah kehendak Allah dan sebagai manusia yang lemah kita perlu bergantung harap kepada pencipta yang maha Esa (Hatta Sidi 2012). Justeru itu, amalan kerohanian melalui pelaksanaan ibadah seperti solat, bersedekah, membaca al-quran, berpuasa, zikrullah, mengingati mati merupakan amalan istiqamah yang perlu dilakukan sebagai wasilah dalam proses pembersihan jiwa (Zuridan 2010).

## V. Kesimpulan

Gangguan emosi selepas bersalin akan berlaku kepada semua wanita samada tekanan berat atau ringan. Kemurungan merupakan masalah kesihatan mental yang perlu diberi perhatian secara khusus. Kaunseling spritual yang dimaksudkan *tazkiyah al-nafs* adalah melalui bimbingan, mengajar dan menunjukkan insan suatu matlamat ke arah kebaikan berpandukan syariat Islam. Kajian ini mendedahkan kepada masyarakat tentang kepentingan pendekatan *tazkiyah al-nafs* sebagai satu saranan untuk membantu mengatasi gangguan emosi melalui amalan tertentu bagi pemulihan jiwa dan gangguan emosi yang membawa kepada kemurungan. Masalah ini adalah penyakit hati yang memerlukan rawatan dalaman. Proses yang membawa kepada pendekatan pemulihan jiwa iaitu mengenali diri (*ma'rifah al-nafs*) melalui penyucian akal, perjuangan jiwa (*mujahadah al-nafs*), latihan jiwa (*riyadah al-nafs*) dan amalan kerohanian sebagai penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) yang akhirnya membawa kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (*al-saadah*). Ini merupakan proses yang panjang namun menjadi satu didikan rohani kepada umat Islam khususnya dan masyarakat umum pada masa yang akan datang sebagai satu garis panduan pengurusan emosi dalam kalangan wanita selepas bersalin. Implikasi kajian ini dapat memberi dan membangunkan pengetahuan kepada wanita yang akan menghadapi saat kehamilan dan ketika berpantang khususnya menguruskan emosi dan pengetahuan terhadap cabaran-cabaran yang akan dilalui kelak.

## Rujukan

1. Al-Quran Al-Karim & Terjemahan. Al-Quran Darul Iman. Kuala Lumpur: Pustaka Darul Iman Sdn. Bhd
2. Abdul Manan Bin Mohamad Al-Merbawi. 2010. *Tazkiyat Al-Nafs: Jalan Taqarrub Kepada Allah S.W.T.* Negeri Sembilan: Jabatan Mufti Negeri Sembilan.
3. Achir Yani S Hamid. 1997. Kesehatan Jiwa Wanita Pada Usia Produktif: Suatu Kajian Masalah. *Jurnal Keperawatan Indonesia* 1 (1): 50.
4. Ahmad Hisham Bin Azizan. 2009. *Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dalam Menangani Gelisah Dalam Kalangan Remaja Islam: Kajian Di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (Sbpi), Selangor.* Tesis. Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam Akademi Pengajian Islam Kuala Lumpur: Universiti Malaya .
5. Ahmad Sunawari Long. 2014. *Metodologi Penyelidikan Pengajian Islam.* Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
6. Ahmad Munawar Ismail dan Mohd Nor Shahizan Ali. 2014. *Mengenali Kuantitatif Dan Kualitatif Dalam Penyelidikan Pengajian Islam.* Bangi: Penerbit Fakulti Pengajian Islam University Kebangsaan Malaysia.
7. Al-Ghazali. 2000. *Ihya' Ulum Ad-Din.* Kaheerah: Dar Al Taqwa Lil Al-Turath.
8. Al-Ghazali, 1994. *Majmuah Rasail Al-Imam Al-Ghazali.* Beirut: Dar al-Kutub al-Hikmah.
9. Beck, C.T & Gable, R.K. 2001. Comparative Analysis Of The Performance Of The Postpartum Depression Screening Scale With Two Other Depression Instruments. *Nursing Research* 50 (1): 242–250.
10. Che Zarrina Sa'ari, & Muhsin, S. B. S. 2013. Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep Tazkiyah Al-Nafs. *Jurnal Usuluddin* 36 (1): 36.
11. Cindy-Lee Dennis & Therese Dowswell. 2013. Psychosocial and psychological interventions for preventing postpartum depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2 (1): 10.
12. Collins, N.L, Schetter, C.D, and Scrimshaw, S.C.M. 1993. Social Support in Pregnancy: Psychosocial Correlates of Birth Outcomes and Postpartum Depression. *Journal of Personality and Social Psychology* 65(6): 1243 – 12.
13. Engku Ali Engku Endut. 2004. *Terjemahan Minhaajul A'bidin Imam Abi Hamid Muhammad Al-Ghazali.* Kuala Lumpur: Prospecta Printers Sdn. Bhd.
14. Eni Rahaiza Muhd Ramli. 2012. Penyakit Mental Selepas Bersalin. <http://www.myhealth.gov.my/penyakit-mental-selepas-bersalin> [Diakses pada 9.10.2016]
15. Fariza Mad Sham, Salasiah Hanin Hamjah, Mohd Jurairi Sharifudin. 2015. *Personaliti Dari Perspektif Al-Ghazali.* Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
16. Hatta Sidi. 2012. *Keresahan Penyakit Dan Rawatan.* Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia
17. Masyuri. 2012. Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Pemikiran Islam* 37 (2): 1.
18. Hassan Abrori. 2004. *Ilmu Jiwa Dalam Tasawwuf. Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer. Terjemahan Al'ilmu An-Nafsi Ash-Shuffiyah. Dr.Amir An-Najar.* Pustaka Azzam
19. Mohd Nasir Omar. 2005. *Siri Islam Dan Masyarakat, Akhlak Dan Kaunseling Islam.* Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors.
20. Muhammad Jamaluddin Al-Qasimi Ad-Dimasaqi. 2009. *Mutiara Ihya Ulumuddin, Hak Milik Muslim Imam Al-Ghazali.* Perak: Bukubuku.
21. Rosmawati Mohamad Rasit. 2011. Analisis Kandungan Kualitatif (Qualitative Content Analysis). <https://rosma212.wordpress.com/2011/08/18/analisis-kandungan-kualitatif-qualitative-content-analysis/html> [Diakses pada 20.10.2016].
22. Rozanizam Zakaria. 2015. Kemurungan dan Masalah Kesehatan Mental: Jangan Tunggu Sehingga Anda Jadi Sebahagian Statistik. Pegawai Perubatan Sarjana Psikiatri HUSM.html [Diakses pada 20.10.2016].
23. Rabbiah Abdul Latiff, Wan Shahrazad Wan Sulaiman, Suzana Hoesni. 2013. Pengaruh Tekanan Keibubapaan Terhadap Kemurungan Postpartum Dalam Kalangan Wanita Baru Bersalin. *Journal of Psychology & Human Development* 1: 12 – 21.
24. Rabiatal Adawiyah Koh Abdullah. 2015. Awas kemurungan selepas bersalin. <http://www.utusan.com.my/gaya-hidup/keluarga/awas-murung-selepas-bersalin.html> [Diakses pada 1.6.2016]
25. Salasiah Hanin Hamjah. 2016. *Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali.* Kuala Lumpur: Penerbit Dewan Bahasa Dan Pustaka.
26. Salmi. 2007. Gila Meroyan. Senior Lecturer & Psychiatrist, UITM. <http://drsalmi.blogspot.my/2007/11/gila-meroyan.html> [Diakses pada 15.8.2016]
27. S. Subramaniam. 2016. Masalah Kesehatan Mental Di Malaysia: Statistik Siaran Akhbar 28 September 2016. <http://www.moh.gov.my/> [Diakses pada 20.10.2016].
28. Salasiah Hanin Hamjah. 2008. *Pendekatan Da'wah Al-Irsyad Al-Nafsiyy Menurut Al-Ghazali: Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan.* Tesis Doktor Falsafah. Pualau Pinang: Universiti Sains Malaysia.
29. Salasiah Binti Hanin Hamjah & Noor Shakirah Mat Akhir. 2007. Riyadah Al - Nafs Menurut Al – Ghazali Dan Aplikasinya Dalam Kaunseling Di PK MAINS. *Jurnal Usuluddin* 26 (1) : 45-62.
30. Siti Urbayatun. 2010. Dukungan Sosial dan Kecenderungan Depresi PostPartum Pada Ibu Primipara di Daerah Gempa Bantul. *Humanitas* 6 (2) : 114-122.
31. Sri Wahyuni, Murwati & Supiati. 2014. Faktor Internal Dan Eksternal Yang Mempengaruhi Depresi Postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan* 3 (2) : 106-214
32. Suhana Hussin. 2010. *Kesejahteraan Dan Kedamaian Melalui Pembangunan Modal Insan: Kajian Teks Hidayah Al-Salikin.* Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
33. Suryati. 2008. The Baby Blues And Postnatal Depression. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2 (2): 1.
34. Tengku Nurhusni Tengku Ab Razak. 2014. *Agar Hati Tidak Mati.* Kuala Lumpur: Mustread Sdn. Bhd.
35. Yatimah Sarmani & Mohd Tajudin Ninggal. 2008. *Teori Kaunseling Al-Ghazali.* Selangor: PTS Islamika, Publications & Distributors Sdn. Bhd.
36. Zaleha Abdullah Mahdy. 2015. *Kehamilan Berisiko Tinggi Dan Isu Etika Perubatan.* Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
37. Zuridan Mohd Daud. 2010. *Penyucian Jiwa.* Kuala Lumpur: Mustread Sdn. Bhd.