

Konsep Doa sebagai Satu Bentuk Kaedah Psikoterapi Islam dalam Mengawal Emosi Watak Menerusi *Hikayat Ahmad Muhammad, Hikayat Inderaputera dan Hikayat Caya Langkara*

BITARA

Volume 7, Issue 2, 2024: 17-26
© The Author(s) 2024
e-ISSN: 2600-9080
<http://www.bitarajournal.com>
Received: 21 February 2024
Accepted: 1 March 2024
Published: 16 March 2024

[*The Concept of Prayer as A Form of Islamic Psychotherapy in Controlling Character Emotions Through Hikayat Ahmad Muhammad, Hikayat Inderaputera and Hikayat Caya Langkara*]

Nadiatul Shakinah Abdul Rahman^{1*} & Mohamad Luthfi Abdul Rahman¹

1 Pusat Pengajian Ilmu Kemanusiaan, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang, MALAYSIA.
E-mail: nadiatulshakinah@usm.my; luthfi@usm.my;

*Corresponding Author: nadiatulshakinah@usm.my

Abstrak

Gangguan emosi berlaku ketika manusia berhadapan dengan sebarang masalah dan konflik. Keadaan ini akan menjadi lebih rumit dan berlarutan sekiranya individu terbabit gagal dalam mengawal gangguan emosi yang dialami dengan sebaiknya. Gangguan emosi tidak hanya berlaku kepada manusia di alam realiti semata-mata. Hal ini kerana situasi tersebut turut digambarkan dalam karya-karya sastera khususnya karya sastera tradisional berbentuk prosa. Pengarang merupakan figura penting dalam melukiskan dan mencorakkan watak-watak yang memiliki emosi. Gambaran watak beremosi turut menampilkan bagaimana watak-watak dalam karya sastera mengalami gangguan emosi apabila berhadapan dengan sesuatu masalah dan konflik. Sehubungan itu, dalam konteks perbincangan makalah ini, satu bentuk kaedah yang berupaya mengawal emosi watak adalah dengan berdoa. Dalam hal ini, agama Islam telah meletakkan satu garis panduan yang perlu dipatuhi dan diikuti ketika manusia berhadapan dengan sesuatu masalah dan konflik iaitu dengan berdoa. Konsep berdoa sebagai satu bentuk kawalan emosi ini bertepatan sebagai satu usaha dan penyerahan manusia kepada pencipta-Nya. Oleh yang demikian, makalah ini akan membincangkan faktor yang mendorong kepada gangguan emosi dan bagaimana kaedah berbentuk doa dapat membantu dalam mengawal emosi watak. Makalah ini menggunakan kaedah kepustakaan dan analisis data kajian terhadap teks kesusasteraan tradisional. Teks karya sastera terpilih dalam perbincangan ini ialah *Hikayat Inderaputera, Hikayat Ahmad Muhammad* dan *Hikayat Caya Langkara*. Berdasarkan hasil perbincangan makalah ini telah membuktikan bahawa kaedah berdoa merupakan satu bentuk kaedah yang berkesan dan berupaya dalam mengawal emosi watak. Lantaran itu, menerusi perbincangan makalah ini juga dapat mendidik dan memupuk umat Islam menggunakan kaedah Islam seperti berdoa apabila berhadapan dengan gangguan emosi, masalah dan konflik dalam kehidupan. Justeru, menerusi hasil perbincangan makalah ini turut dapat membantu individu untuk menjalani kehidupan yang lebih baik dan bersikap positif.

Kata kunci: Doa, emosi, gangguan, hikayat, kawalan

Abstract

Emotional disturbances occur when people are faced with any problems and conflicts. This situation will become more complicated and protracted if the individual involved fails to control the emotional disturbance experienced as well as possible. Emotional disturbances do not only happen to humans in the real world. This is because the situation is also described in literary works, especially traditional literary works in the form of prose. The author is an important figure in drawing and modeling characters who have emotions. The portrayal of emotional characters also shows how characters in literary works experience emotional disturbances when faced with a problem and conflict. Accordingly, in the context of the discussion of this paper, a form of method that can control the character's emotions is by praying. In this regard, Islam has laid down a guideline that needs to be obeyed and followed when people are faced with a problem and conflict, namely by praying. The concept of praying as a form of emotional control coincides with human effort and submission to His creator. Therefore, this paper will discuss the factors that lead to emotional disturbances and how the method of prayer can help in controlling the character's emotions. This paper uses bibliographic methods and data analysis to study traditional literary texts. The selected literary texts in this discussion are Hikayat Inderaputera, Hikayat Ahmad Muhammad and Hikayat Caya Langkara. Based on the results of this paper's discussion, it has been proven that the prayer method is an effective and capable method in controlling the character's emotions. Therefore, through the discussion of this paper can also educate and nurture Muslims using Islamic methods such as praying when faced with emotional disturbances, problems and conflicts in life. Therefore, through the discussion of this paper can also help individuals to live a better life and be positive.

Keywords: Pray, emotion, disturbance, hikayat, control

Cite This Article:

Nadiatul Shakinah Abdul Rahman & Mohamad Luthfi Abdul Rahman. (2024). Konsep Doa sebagai Satu Bentuk Kaedah Psikoterapi Islam dalam Mengawal Emosi Watak Menerusi Hikayat Ahmad Muhammad, Hikayat Inderaputera dan Hikayat Caya Langkara [The Concept of Prayer as A Form of Islamic Psychotherapy in Controlling Character Emotions Through Hikayat Ahmad Muhammad, Hikayat Inderaputera and Hikayat Caya Langkara]. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 7(2): 17-26.

Pengenalan

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang telah menganugerahkan emosi dalam diri manusia. Tindak balas manusia terhadap emosi adalah berbeza bagi setiap individu. Emosi yang positif akan mendorong kepada tingkah laku yang positif manakala emosi yang negatif akan mendorong kepada perilaku negatif. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Rahmat Ismail (2000) bahawa setiap tingkah laku manusia mempunyai hubungan dengan perasaan dan secara amnya membentuk sikap serta personaliti seseorang individu.

Lazimnya, gangguan emosi berlaku ketika individu berhadapan dengan masalah dan konflik emosi. Masalah dan konflik emosi ini akan mendorong emosi individu tersebut kepada perasaan yang kurang menyenangkan. Dalam hal ini, gangguan emosi ini biasanya dikaitkan dengan perasaan yang menyentuh dan meruntun emosi manusia. Contohnya melibatkan peristiwa seperti perpisahan, kehilangan, kematian, peperangan, kemiskinan, pengembaraan, fitnah, kegagalan dan sebagainya yang mendorong kepada gangguan emosi. Gangguan emosi akan memperlihatkan perilaku manusia yang beremosi sedih seperti menangis, kecewa dan putus asa. Menurut Salasiah Hanin Hamjah (2016), perasaan sedih wujud apabila seseorang itu kehilangan seseorang yang dikasihi atau kehilangan sesuatu yang mempunyai nilai bermakna

dalam kehidupannya atau gagal mencapai sesuatu yang dianggap begitu penting. Kesedihan juga merupakan suatu perasaan yang tidak gembira disebabkan berlakunya sesuatu yang tidak diingini dan memilukan seperti kematian.

Walau bagaimanapun, sekiranya gangguan emosi ini tidak dapat dikawal akan menyebabkan keadaan menjadi lebih rumit, kronik dan parah. Dalam hal ini, Intan Farhana Saporudin, Fariza Md. Sham dan Salasia Hanin Hamjah (2014) menjelaskan bahawa gangguan emosi akan menyebabkan berlakunya perubahan sosial seperti kerunsingan, murung, gelisah dan bimbang sehingga mempengaruhi kefungsi manusia sebagai insan yang produktif. Justeru, jika keadaan ini tidak dirawat dan dibiarkan berterusan akan membawa kepada kecelaruan emosi yang lebih kronik seperti gangguan neurosis dan kecelaruan fungsi.

Sehubungan itu, bagi mengawal gangguan emosi yang dialami watak dalam karya sastera perlulah berusaha untuk keluar daripada masalah dan konflik emosi yang membelenggu dirinya. Watak akan berusaha mencari jalan penyelesaian bagi mengawal gangguannya. Kaedah yang digariskan dalam Islam merupakan kaedah yang terbaik bagi menangani gangguan emosi. Menurut M. Darwis Hude (2006), pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia khususnya untuk mengurangkan ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon dalam tubuh dan memunculkan ketegangan mental terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, Al-Quran memberi petunjuk kepada manusia agar mengendalikan emosinya bagi mengurangkan ketegangan fizikal dan mental serta menghilangkan kesan negatif.

Selain itu, penggunaan kaedah Islam dalam mengawal dan menangani gangguan emosi ini bertujuan untuk mendidik dan memupuk hati dan jiwa manusia untuk menjadi lebih tenang dan berfikiran positif. Dalam hal ini, Nazneen Ismail (2014) berpendapat bahawa Islam adalah agama syumul yang mempunyai jalan keluar bagi setiap permasalahan. Amalan cara hidup Islam adalah kunci kebahagiaan bagi setiap manusia dan dapat menghindarkan diri dari sebarang bentuk permasalahan. Rahsia kebahagiaan hidup seseorang terletak pada jiwanya. Justeru, Islam telah menyediakan psikoterapi iaitu rawatan terhadap gangguan jiwa melalui kaedah psikologi dengan mengubah perilaku, fikiran dan emosi manusia.

Konsep Berdoa Sebagai Kaedah Psikoterapi Islam dalam Mengawal Emosi

Dalam konteks perbincangan ini, kaedah psikoterapi Islam yang dimaksudkan ialah dengan berdoa. Apabila individu berhadapan dengan musibah, masalah dan konflik emosi, individu tersebut mampu untuk mengawal emosinya hanya dengan berdoa. Menurut Sharifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa'ari (2015), psikoterapi Islam membawa maksud merawat penyakit mental, spiritual, moral, fizikal berdasarkan metode-metode yang digariskan oleh Islam berdasarkan al-Quran., al-Sunnah orang salih dan ilmu pengetahuan Islam. Tujuan psikoterapi Islam adalah untuk melahirkan keperibadian atau personaliti yang harmoni, sihat dan seimbang yang menjurus kepada emosi dan pemikiran individu untuk mendapatkan keredaan Allah SWT berdasarkan syariat Islam. Psikoterapi Islam dalam merawat emosi disebut sebagai *tabi'iyah*. Ibn Qayyim dalam Sharifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa'ari (2015) menjelaskan bahawa psikoterapi *tabi'iyah* merujuk kepada rawatan secara

psikologi terhadap penyakit yang gejalanya dapat dirasakan dalam keadaan tertentu seperti kegelisahan, sedih, cemas dan sebagainya. Rawatannya lebih menumpukan kepada cara-cara untuk menghilangkannya.

Sehubungan itu, perbincangan ini akan memfokuskan kepada kaedah berdoa sebagai salah satu bentuk psikoterapi Islam yang berupaya dalam mengawal emosi manusia. Doa adalah pengakuan manusia terhadap kekuasaan Allah dan pengabdian diri ketika berhajat kepada Allah. Doa adalah kekuatan, keyakinan dan harapan manusia terhadap Allah apabila menghadapi sesuatu musibah sehingga menyebabkan terganggunya emosi manusia.

Menurut Badri Taib (1995) dan Ismail Kamus (2010) perkataan doa dari istilah bahasa bermaksud panggilan atau meminta pertolongan. Doa merupakan ungkapan permohonan atau permintaan yang ditujukan kepada Allah semata-mata dalam usaha untuk memenuhi hajat atau keperluan tertentu dan berharap untuk memperoleh hajatnya itu. Perkara ini turut termaktub dalam surah Al-Baqarah ayat 186 yang bermaksud “Dan apabila hamba-hambaKu bertanya kepadamu mengenai Aku maka (beritahu kepada mereka): sesungguhnya Aku (Allah) sentiasa hampir (kepada mereka); Aku perkenankan permohonan orang yang berdoa apabila ia berdoa kepadaKu. Maka hendaklah mereka menyahut seruanku (dengan mematuhi perintahKu), dan hendaklah mereka beriman kepadaKu supaya mereka menjadi baik serta betul.”

Menurut Salasilah Hanin Hamjah (2016), berdoa sebenarnya dapat melatih diri untuk mengingat Allah SWT dan menjadikan Allah SWT sebagai tempat pergantungan dan pengharapan. Berdoa dapat memberikan ketenangan ketika seseorang menghadapi masalah kerana segala kekusutan dan kepayahan yang ditempuhinya boleh disuarakan secara langsung kepada Allah SWT.

Melati Sumari, Ida Hartina Ahmad Tharbe, Norfaezah Md Khalid dan Azmawaty Mohamad Nor (2020) turut memberikan pandangan mengenai konsep berdoa. Doa adalah penting kepada kerohanian, pemikiran, sikap dan tindakan yang dilakukan untuk mencapai hubungan suci dengan Tuhan mengikut kepercayaan agama masing-masing. Individu yang berdoa dapat membantu menangani tekanan perasaan akibat bebanan masalah yang dihadapi.

Oleh yang demikian, menerusi makalah ini akan memperjelaskan secara terperinci bagaimana watak-watak yang mengalami gangguan emosi ini mengawal emosi dengan menggunakan kaedah psikoterapi Islam iaitu berdoa. Perbincangan akan memfokuskan juga faktor yang mencetuskan gangguan emosi watak dan rawatannya melalui konsep berdoa seperti yang digambarkan oleh pengarang menerusi *Hikayat Inderaputera*, *Hikayat Ahmad Muhammad* dan *Hikayat Caya Langkara*.

Sorotan Literatur

Pengawalan emosi perlu dilaksanakan sekiranya seseorang individu mengalami gangguan emosi. Gangguan emosi adalah satu bentuk emosi negatif yang akan mempengaruhi perilaku, tingkah laku dan sikap individu kepada dirinya atau diri orang lain.

Menurut Yahdinil Firda Nadhiroh (2015) dan R. Rachmy Diana (2016), emosi mempunyai fungsi yang penting dalam kehidupan manusia kerana dapat membantu manusia dalam menjaga diri dan kelestarian hidup. Namun, emosi yang berlebihan akan membahayakan kesihatan fizikal dan mental manusia. Kegoyahan aspek emosi pada diri manusia menjadi

penyebab utama kepada timbulnya pelbagai gejala penyakit fizikal. Oleh itu, pengendalian emosi dapat dilihat menerusi beberapa model seperti pertama, model *displacement* yang meliputi *catharsis*, rasionalisasi dan *dzikrullah*. Kedua, model *cognitive adjustment* yang meliputi *husnudzhon*, empati dan *altruism*. Ketiga, model *coping* yang meliputi syukur, sabar, *forgiveness* dan adaptasi *adjustment*. Keempat, model seperti *regression*, *repression* dan *relaxation*.

Siswoto Hadi Prayitno (2015) turut memberikan pandangan yang sama mengenai kaedah merawat emosi akibat daripada gejala kemurungan. Kemurungan adalah perasaan sedih akibat daripada kehilangan, gangguan tidur dan merasa tiada harapan. Oleh itu, terapi bagi mengurangkan kemurungan adalah dengan melakukan terapi seperti doa dan dzikir. Dzikir dapat menenangkan hati, mengurangkan kemurungan dan menjadikan hati lebih tenang.

Dalam hal ini, Harmathilda H. Soleh (2016) turut menyokong pandangan yang disuarakan oleh Siswoto Hadi Prayitno (2015). Menurut Harmathilda H. Soleh (2016), setiap manusia tidak akan terlepas dari segala permasalahan. Keadaan ini akan menyebabkan hati manusia menjadi putus asa dan kebingungan sehingga mendorong kepada situasi yang membahayakan kehidupannya. Oleh itu, kaedah berdoa dan berzikir dapat menghilangkan gangguan emosi dan kegelisahan hati. Ketika manusia menahan diri atau mengendalikan emosi iaitu menjadi pemaaf telah dijanjikan Allah mendapat ampunan dari-Nya dan dijanjikan syurga. Manusia yang pemaaf termasuk dalam golongan orang yang bertakwa dan disukai Allah.

Sehubungan itu, gangguan emosi juga berlaku akibat daripada gangguan jiwa dan hati manusia yang tidak tenteram. Bagi merawat gangguan emosi dan jiwa manusia, kaedah Terapi Psikospiritual dapat digunakan untuk menangani masalah ini. Menurut Mohd Rusdan Mohd Jailani dan Ahmad Bukhari Osman (2015), Terapi Psikospiritual merujuk kepada terapi yang mengintegrasikan unsur psikologi dan kerohanian.

Terapi Psikospiritual Islam diertikan sebagai satu kaedah perawatan kejiwaan dan kerohanian yang berteraskan kepada sumber-sumber ketuhanan dan amalan-amalan Islam yang bersumberkan al-Quran, al-Sunnah dan amalan para *salafus saleh* yang tidak bercanggah dengan prinsip syariah. Terapi Psikospiritual Islam dapat diaplikasikan dalam penyembuhan konflik kejiwaan, emosi dan pemikiran manusia.

Selain itu, Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Siti Suhaila Ihwani, Adibah Muhtar, Zaharah Mustafa dan Mohd Hambali Rashid (2018) turut mengemukakan pandangan yang hampir sama dengan Mohd Rusdan Mohd Jailani dan Ahmad Bukhari Osman (2015). Menurut Norhafizah Musa *et. al.* (2018), psikoterapi Islam bersumberkan al-Quran dan al-Sunnah adalah berupaya menyembuhkan jiwa manusia secara rohani. Psikoterapi Islam menurut al-Quran dan al-Sunnah mampu membantu individu dalam menyembuh emosi, perilaku dan fikiran serta menguatkan kerohanian. Malah, penggunaan psikoterapi Islam dalam menguruskan tekanan mampu untuk mempengaruhi aspek sifat dan tingkah laku luaran manusia kerana bahagian luaran dan dalaman manusia saling melengkapi dalam diri manusia.

Pendengaran ayat-ayat al-Quran juga dapat dijadikan sebagai terapi dalam merawat penyakit fizikal, mental dan emosi manusia. Dalam hal ini, Nur Hidayah Ibrahim Star dan Sharifah Norshah Bani Syed Bidin (2018) menjelaskan bahawa penggunaan bacaan ayat-ayat al-Quran sebagai salah satu kaedah terapi bunyi dapat memberikan kesan yang positif kepada manusia dari segi fizikal, spiritual dan mental. Terapi bunyi melalui bacaan ayat-ayat al-Quran dapat memberikan kesan kesembuhan kepada penyakit fizikal, mental dan emosi manusia.

Malah, bacaan al-Quran juga dapat membantu dalam menyembuhkan penyakit dan memberikan kesan positif kepada manusia.

Oleh yang demikian, berdasarkan kepada beberapa kajian lepas ini telah membuktikan bahawa penggunaan kaedah Islam seperti Terapi Psikospiritual, Psikoterapi Islam, doa, zikir, bacaan al-Quran, sabar dan syukur adalah berkesan dan dapat membantu dan memulihkan penyakit mental dan fizikal, jiwa, fikiran serta emosi manusia. Justeru, menerusi perbincangan makalah ini akan mengetengahkan kaedah doa sebagai satu bentuk psikoterapi Islam yang dapat membantu dalam mengawal emosi watak menerusi tiga teks yang digunakan seperti *Hikayat Inderaputera*, *Hikayat Ahmad Muhammad* dan *Hikayat Caya Langkara*.

Metodologi

Makalah ini menggunakan kaedah kepustakaan dan analisis data. Kaedah kepustakaan digunakan bertujuan untuk mendapatkan bahan-bahan yang berkaitan dengan kajian seperti artikel jurnal dan buku-buku. Kaedah analisis data dilakukan terhadap tiga buah teks hikayat Melayu iaitu *Hikayat Inderaputera*, *Hikayat Ahmad Muhammad* dan *Hikayat Caya Langkara* sebagai data kajian perbincangan ini.

Makalah ini juga menggunakan kaedah psikoterapi Islam iaitu psikoterapi *tabi'iyah* oleh Ibn Qayyim (Sharifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa'ari, 2015). Menurut Nazneen Ismail (2014), psikoterapi ialah rawatan terhadap gangguan jiwa melalui kaedah psikologi dengan mengubah perilaku, fikiran dan emosi sehingga mampu untuk menyediakan dirinya sendiri bagi menghadapi masalah kejiwaan tersebut. Psikoterapi *tabi'iyah* ialah rawatan secara psikologi terhadap penyakit yang dapat dikesan dan dirasai dalam keadaan tertentu seperti penyakit cemas, gelisah, sedih dan amarah. Cara merawatnya ialah dengan menghilangkan punca penyakit tersebut. (Ibn Qayyim yang dipetik oleh Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir dalam Nazneen Ismail, 2014).

Dalam konteks perbincangan ini, doa merupakan satu kaedah psikoterapi yang mampu merawat gangguan emosi. Menurut Nazneen Ismail (2014), doa merupakan satu ibadat yang penting dalam kehidupan Muslim. Dalam psikologi Islam, doa termasuk antara psikoterapi yang telah digunakan dalam mengatasi masalah kemurungan dan tekanan perasaan. Berdoa adalah teras utama yang menjadi penghilang duka dan manusia yang sedang lemah emosinya. Doa yang diamalkan bertujuan untuk memelihara, mencegah dan merawat manusia dan memberi kesan kepada kesihatan jiwa, mental dan fizikal.

Analisis Perbincangan

Berdasarkan pemerolehan data kajian mendapati bahawa terdapat beberapa peristiwa yang menyebabkan berlakunya gangguan emosi dan kaedah doa digunakan bagi mengawal emosi yang dialaminya. Perkara ini dapat dilihat melalui watak Raja Bikrama Indera dalam *Hikayat Inderaputera* yang mengalami gangguan emosi akibat daripada kehilangan anaknya, Inderaputera yang telah diculik dan diterbangkan merak emas.

Peristiwa ini telah menyebabkan Raja Bikrama Indera berasa sedih, murung dan berduka akibat kehilangan anaknya itu. Bagi mengawal rasa sedih dan kebimbangannya

terhadap keselamatan Inderaputera, Raja Bikrama Indera telah berdoa dan berbuat ibadat di masjid. Perhatikan petikan teks yang berikut:

Selama Inderaputera hilang diterbangkan merak emas itu Raja Bikrama Bispa tiada duduk dalam istana, hanya duduk dalam masjid juga dengan segala pendeta, berbuat ibadat dan **minta doa** kepada Allah Ta'ala supaya bertemu semula dengan anakanda baginda Inderaputera.

...Setelah didengar oleh orang yang melaut itu maka dikepilkannya perahunya lalu ia naik mengadap Inderaputera serta sujud menyembah kaki Inderaputera, seraya menangis katanya, “Selama tuanku hilang, paduka ayahanda nentiasa masyghul dengan menangis juga bercintakan tuanku, tiada duduk di istana, hanya dalam masjid juga berbuat ibadat.”

(*Hikayat Inderaputera*, 2007).

Lantaran itu, perilaku Raja Bikrama Indera itu bukan sahaja untuk menenangkan hati yang gelisah dan mengawal rasa sedihnya itu tetapi, turut mendoakan keselamatan dan kesejahteraan anaknya itu. Perbuatan berdoa merupakan suatu ibadah yang dituntut dalam Islam sama ada ketika manusia berhadapan dengan kesenangan, kesukaran atau kesusahan. Hal ini kerana amalan berdoa dapat mendekatkan dan mengingatkan manusia kepada Allah. Dalam masa yang sama dapat menghindarkan manusia daripada mengingati masalah emosi yang membelenggu dirinya. Dalam hal ini, R. Rachmy Diana (2015) dan Yahdinil Firda Nadhiroh (2015) berpendapat bahawa mengingatkan Allah dengan amalan berdoa merupakan salah satu model pengalihan daripada kesulitan atau masalah yang dialami.

Keadaan ini juga dapat membuktikan bahawa Raja Bikrama Indera telah berusaha mengawal emosinya akibat kehilangan Inderaputera dengan berbuat ibadat dan berdoa di masjid. Perbuatan Raja Bikrama Indera ini juga dapat memberikan gambaran bahawa ketika manusia berhadapan dengan kesusahan dan kesulitan, manusia akan berdoa dan memohon petunjuk kepada Allah. Hanya dengan melakukan doa juga nescaya, Allah akan membantu manusia yang sedang dalam kesulitan. Berdoa juga merupakan harapan manusia terhadap sesuatu yang dikehajatnya. Menurut Badri Taib (1995) menjelaskan bahawa doa merupakan tempat untuk mengadu di kala berada dalam kesusahan dan memohon serta berharap memperoleh perkara yang dikehajatnya.

Amalan doa dan ibadat yang dilakukan oleh Raja Bikrama Indera sepanjang kehilangan Inderaputera telah membuahkan hasil apabila anaknya itu telah kembali semula. Situasi ini membuktikan bahawa apabila manusia melakukan amalan doa dengan bersungguh-sungguh maka, Allah akan memakbulkan hajatnya seperti mana yang berlaku kepada Raja Bikrama Indera dan Inderaputera.

Selain itu, kaedah doa bagi mengawal gangguan emosi juga dapat diperlihatkan menerusi watak Muhammad dalam *Hikayat Ahmad Muhammad*. Ahmad dan Muhammad yang menjadi mangsa pembunuhan telah melarikan diri daripada dibunuh. Mereka melarikan diri tanpa membawa sebarang makanan mahupun minuman. Sepanjang perjalanan mereka itu, Ahmad telah mengadu kehausan kepada abangnya, Muhammad. Lalu, Muhammad selaku abang telah menjalankan tanggungjawabnya dan menunaikan permintaan adiknya dengan mencari air untuk minuman buat Ahmad. Setelah Muhammad mendapatkan air dan kembali

semula kepada Ahmad, Muhammad telah mendapati bahawa Ahmad telah hilang. Keadaan ini menyebabkan emosi Muhammad terganggu kerana kehilangan adiknya itu, Ahmad. Muhammad juga bimbang keadaan Ahmad yang masih kecil dan tidak mengetahui jalan untuk pulang. Malah, Muhammad juga resah sekiranya Ahmad telah terkorban kerana dipijak oleh gajah. Lantas, Muhammad berdoa kepada Allah agar menjaga Ahmad sekiranya masih hidup dan dipertemukan semula sama ada di dunia mahupun di akhirat. Perhatikan teks berikut:

“Ya saudaraku, siapalah kita ini lagi menunggu dan siapalah kita hendak percayakan jua. Adindaku dan cahaya mataku dan buah hatiku dan jantung hatiku, pergi ke mana adindaku selama-lama ini, sekarang ditinggalkanmu, kerana saudara aku masih kecil dan belum lagi kita terpisah ini sehari-hari. Ialah saat sekarang ini kakandaku mati barangkali nanti dibanting gajah dan serta Muhammad itu menangis-nangislah menyebut kepada Tuhan Yang Maha Mulia itu. Maka dengan adindanya diberi lupa dan jangan adindaku membalik-balik pulang ke rumah hendak bertemu kepada bonda itu, adindaku tiada tahu jalannya negeri kerana saudara aku masih kecil dan lagi kakandaku **meminta doa** kepada Allah dan Rasul supaya biar dipertemukan Allah S.W.T di akhirat kepada saudara aku jua.”

(*Hikayat Ahmad Muhammad*, 1996).

Pemerhatian terhadap petikan teks ini menunjukkan bahawa Muhammad melahirkan rasa sedihnya melalui tangisan setelah mendapati adiknya Ahmad hilang ketika Muhammad mencari air. Kehilangan Ahmad itu telah menyebabkan Muhammad berasa sedih dan susah hati dengan keadaan Ahmad sama ada masih hidup atau sudah meninggal tatkala melihat tapak kaki gajah di kawasan Ahmad hilang. Muhammad beranggapan bahawa Ahmad telah mati dipijak gajah lalu berdoa kepada Allah agar dipertemukan semula dengan Ahmad di akhirat kelak. Keadaan ini juga membuktikan bahawa dengan berdoa dapat mengawal rasa sedih dan memohon pertolongan kepada Allah agar memakbulkan hasrat dan hajatnya. Dalam hal ini, Harmathilda H. Soleh (2016) menyatakan bahawa berdoa merupakan satu ikhtiar untuk mendapatkan ketenangan batin ketika manusia berada dalam kesulitan. Hal ini juga telah membuktikan bahawa doa yang dipohon merupakan satu kaedah untuk kelegaan emosi watak, Muhammad dan mengharapkan bahawa Ahmad kembali kepadanya. Akhirnya, kedua-dua adik-beradik itu telah bertemu semula.

Kaedah doa sebagai satu bentuk kawalan emosi dapat juga diperlihatkan menerusi watak Tuan Puteri Sekandrum yang berduka kerana masih belum dikurniakan anak. Malah, keadaan ini bertambah rumit lagi apabila suaminya, Saiful Muluk pemerintah negeri Ajam membuat keputusan untuk berkahwin lain bagi mendapatkan zuriat. Perkahwinan antara Saiful Muluk dan isteri kedua baginda, Tuan Puteri Sekandah Bayang-bayang telah dikurniakan seorang putera. Kelahiran tersebut telah meninggalkan kesan emosi kepada Tuan Puteri Sekandrum yang semakin terpinggir dan tidak dipedulikan lagi oleh suaminya itu. Perhatikan petikan teks tersebut:

Maka setelah isteri baginda yang muda itu beranak maka sangatlah kasih baginda kepada Tuan Puteri Sekandah Bayang-bayang. Adapun isteri yang tua

itu tiadalah kasih seperti dahulu lagi. Maka Tuan Puteri Sekandrum itu pun tahulah akan hati baginda itu daripada ia tiada beranak maka Tuan Puteri Sekandrum pun **minta doa** kepada Allah subhanu wa taala demikian bunyinya; “Ya Rabbi, Ya Saiyidi, Ya Maula, Ya Tuhanku, beri apalah hamba seorang anak laki-laki permintaan kepada Allah subhanu wa taala.”

(*Hikayat Caya Langkara*, 2005)

Berdasarkan petikan ini, jelas menunjukkan bahawa gangguan emosi yang dialami Tuan Puteri Sekandrum dapat dikawal dengan menggunakan kaedah berdoa. Tuan puteri berdoa dan bermohon kepada Allah agar dikurniakan seorang putera yang dapat dijadikan sebagai peneman dan penguat kasih sayang. Dalam masa yang masa turut dapat menyangkal keadaan dirinya yang tidak boleh melahirkan zuriat. Kaedah doa yang dilafazkan itu juga membuktikan bahawa watak tuan puteri tidak melayani emosi yang dialaminya malah bertindak balas dengan mencari jalan keluar dan penyelesaian kepada masalah yang dialaminya. Doa adalah simbol kepada restu dan reda Allah sentiasa dipohon untuk menghidupkan semangat atau harapan bagi menjamin kekuatan rohani dan jasmani manusia (Ismail Kamus, 2010). Selain itu, menurut Asyraf al-Hasyir (1999), ketika manusia berhadapan dengan kesusahan dan mengalami ketegangan fikiran dan perasaan, salah satu cara untuk mengubati keadaan ini adalah dengan mengadu, merintih, mengharap dan menyandarkan diri kepada sesuatu kuasa yang dapat menolong manusia dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Justeru, kaedah doa yang dilakukan oleh watak tuan puteri ini membantu dalam mengawal emosinya dan akhirnya dikurniakan seorang putera bernama Caya Langkara.

Berdasarkan kepada contoh-contoh petikan teks dalam ketiga-tiga buah hikayat ini jelas menunjukkan bahawa kaedah doa dilaksanakan bagi setiap watak yang mengalami gangguan emosi. Kaedah berdoa diamalkan bagi mengatasi masalah emosi daripada terus berlarutan. Hal ini terbukti apabila watak tersebut berjaya dan berupaya mengawal emosi mereka.

Kesimpulan

Ketika individu berhadapan dengan masalah dan gangguan emosi, individu itu perlu berusaha untuk mengawal dan menangani masalah gangguan emosi tersebut. Pelbagai kaedah dapat digunakan dan diterapkan dalam kehidupan manusia bagi mengawal emosi dan mengubati hati manusia. Individu perlu berfikir secara bijak dan rasional dalam mengawal emosi. Hal ini kerana tindakan yang emosional akan lebih membahayakan diri dan emosi manusia. Justeru, agama Islam telah menggariskan panduan kepada manusia untuk beramal dan berusaha melalui kaedah doa yang berkesan dalam mengawal gangguan emosi seperti yang terbukti menerusi watak-watak dalam karya sastera. Oleh yang demikian, menerusi dapatan kajian ini juga dapat membantu, memupuk dan mendidik manusia ke arah kehidupan yang positif dan kestabilan emosi apabila mengalami gangguan emosi. Hal ini kerana gangguan emosi akan menyebabkan keadaan menjadi lebih kronik dan rumit jika tidak dikawal dan ditangani dengan segera.

Rujukan

- Ali Ahmad. 2007. *Hikayat Inderaputera*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Asyraf al-Hasyir. 1999. *Doa-doa orang soleh*. Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa.
- Badri Taib. 1995. *Doa runtutan dan pengertian*. Kuala Lumpur: Kementerian Pertahanan.
- Harmathilda H. Soleh. 2016. Doa dan zikir dalam meningkatkan kecerdasan emosi. *PSIKIS Jurnal Psikologi Islami*. 2(1): 26-39.
- Hashim Ismail. 1996. *Hikayat Ahmad Muhammad*. Kuala Lumpur: Perpustakaan Negara Malaysia.
- Intan Farhana Saparudin, Fariza Md. Sham & Salasiah Hanin Hamjah. 2014. Faktor gangguan emosi dalam fenomena histeria massa remaja Muslim. *Jurnal al-Hikmah*. 6: 2-20.
- Ismail Kamus. 2010. *Indahnya amalan doa*. Kuala Lumpur: Telaga Biru
- M. Darwis Hude. 2006. *Emosi penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam al-Quran*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Melati Sumari, Ida Hartina Ahmad Tharbe, Norfaezah Md Khalid & Azmawaty Mohamad Nor. 2020. *Teori kaunseling dan psikoterapi*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya
- Mohd Rushdan Mohd Jailani & Ahmad Bukhari Osman. 2015. Integrasi Terapi Psikospiritual Islam dalam modul rawatan rehabilitasi berasaskan TC (*Therapeutic Community*). *Prosiding International Drug Prevention and Rehabilitation Conference*, hlm. 98-109.
- Nazneen Ismail. 2014. *Psikologi Islam*. Batu Caves: Must Read Sdn. Bhd.
- Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Siti Suhaila Ilwani, Adibah Muhtar, Zaharah Mustafa & Mohd Hambali Rashid. 2018. Psikoterapi Islam menurut al-Quran dan al-sunnah dalam mengurus tekanan pesakit kanser payudara. *E-Bangi Journal of Social Sciences and Humanities*. 13(2): 131-140.
- Nur Hidayah Ibrahim Star & Sharifah Norshah Bani Syed Bidin. 2018. Terapi bunyi melalui bacaan al-Quran dan kesannya terhadap fizikal, mental dan emosi manusia. *Prosiding Seminar Antarabangsa al-Quran dalam Masyarakat Kentemporari*, hlm. 336-345.
- Rahmat Ismail. 2000. *Menggenggam Bara...* Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- R. Rachmy Diana. 2015. Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *UNISIA*. 37(82): 41-47.
- Salasiah Hanin Hamjah. 2016. *Pendekatan kaunseling spiritual menurut Al-Ghazali*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Siswoto Hadi Prayitno. 2015. Doa dan dzikir sebagai metode menurunkan depresi penderita dengan penyakit kronis. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*, hlm. 354-358.
- Wahyunah Abd Gani. 2005. *Hikayat Caya Langkara*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Yahdinil Firda Nadhiroh. 2015. Pengendalian emosi (Kajian religio-psikologis tentang psikologi manusia). *Jurnal Sainitika Islamica*. 2(1): 53-63.