

IMAN YANG KUKUH BENTENG DIRI HADAPI KEMURUNGAN

Oleh: Wan Nazirah Binti Wan Mustapha, 1171218

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia

Disiarkan pada 2 April 2020

“Kenapalah aku ni bodoh sangat?”

“Buat apa aku hidup atas dunia ni?”

“Mesti diorang rasa aku ni takde masa depan kan...”

Pernahkah bisikan-bisikan sebegini menghantui diri sehingga menyebabkan kita merasakan tidak berguna lagi hidup di atas dunia? Mungkin juga pernah terdengar luahan hati yang terbit daripada insan yang terdekat dengan kita seperti sahabat atau ahli keluarga.

Apa yang kita dengar itu mungkin tanda-tanda seseorang sedang mengalami stres yang mungkin boleh membawa kepada kemurungan.

Menurut portal MyHealth, stres atau tekanan adalah tindak balas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan manakala kemurungan merupakan penyakit mental yang menyebabkan perasaan atau mood seseorang individu menjadi semakin merosot.

Situasi ini boleh menjejaskan kehidupan harian individu terbabit dari segi pemikiran, perasaan, tingkah laku dan kesejahteraannya. Sekiranya tidak ditangani secara efektif, ia boleh mendorong kepada perbuatan membunuh diri.

Lazimnya, kemurungan bermula dengan stres dan jika tidak diurus dengan baik, ia boleh membawa kepada masalah yang serius. Tidak mustahil individu terbabit akan bertindak di luar kawalan sehingga membahayakan dirinya sendiri dan orang lain.

Di Malaysia, Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan mendapati tingkah laku bunuh diri dalam kalangan remaja berumur antara 13 hingga 17 tahun menunjukkan peningkatan iaitu prevalen idea bunuh diri adalah 10% pada tahun 2017 berbanding 7.9% pada tahun 2012.

Kajian yang sama juga mendapati prevalen kemurungan adalah 18.3% di mana setiap 1 daripada 5 remaja mengalami kemurungan, setiap 2 daripada 5 remaja mengalami keresahan dan setiap 1 daripada 10 remaja mengalami stres.

Ada pihak yang mendakwa lemah iman bukan punca seseorang itu mengalami kemurungan. Kata mereka, ramai juga yang menjaga solat, membaca al-Quran dan mentaati perintah Allah SWT tetapi masih diuji dengan kemurungan.

Namun, kita tidak sepatutnya mengandaikan bahawa kemurungan tidak mempunyai kaitan secara langsung dengan iman sekali gus menafikan pendekatan keagamaan sebagai salah satu penawar terhadap masalah ini.

Sebagai contoh, apabila kita berzikir dan membaca al-Quran, sudah tentu hati kita berasa lebih tenang. Amalan ini memberi kekuatan kepada kita untuk meneruskan kehidupan ketika berdepan ujian yang getir.

Pada masa yang sama, kita sewajarnya mengikut kaedah yang digariskan pakar psikologi dan perubatan sebagai ikhtiar membendung kemurungan. Dapatkan rawatan daripada pakar psikiatri dan ambil ubat seperti yang dipreskripsikan serta amalkan gaya hidup sihat.

Umat Islam juga disarankan membaca doa ini apabila berasa hampir putus asa ketika berdepan kebuntuan:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

“Ya Allah, aku berlindung pada-Mu dari rasa sedih dan gelisah, aku berlindung daripada sifat lemah dan malas, dan aku berlindung pada-Mu dari sikap pengecut dan bakhil, dan aku berlindung pada-Mu dari cengkaman hutang dan penindasan orang.”

Setiap insan tanpa mengira pangkat dan darjat pasti berdepan ujian dalam kehidupannya. Tiada sesiapa pun yang terlepas daripada dugaan. Bagi umat Islam, iman yang kukuh berupaya membentengi diri mereka daripada kemurungan setiap kali berdepan ujian hidup.

