

Penggunaan Media Sosial dari Perspektif Psiko Spiritual Islam

Nor Azah Abdul Aziz ^{1*}, Fadhlina Mohd Razali ² dan Che Zarrina Saari ³

¹Universiti Pendidikan Sultan Idris, MALAYSIA, azah@fskik.upsi.edu.my

²Universiti Pendidikan Sultan Idris, MALAYSIA, fadhlina@upsi.edu.my

³Universiti Malaya, MALAYSIA, zarrina@um.edu.my

Published: 28 June 2022

To cite this article (APA): Abdul Aziz, N. A., Mohd Razali, F., & Saari, C. Z. (2022). Penggunaan Media Sosial dari Perspektif Psiko Spiritual Islam. *Firdaus Journal*, 2(1), 65-75. <https://doi.org/10.37134/firdaus.vol2.1.6.2022>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/firdaus.vol2.1.6.2022>

Abstrak

Kertas kerja ini membincangkan tentang penggunaan media sosial dari perspektif psikospiritual Islam untuk kestabilan mental. Metodologi kajian ini merujuk kepada penggunaan maqamat dan ahwal untuk mengidentifikasi dan mengkategorikan media sosial yang bersesuaian dengan psikospiritual Islam yang merujuk kepada tulisan tokoh sufi Abū alQāsim ‘Abd al-Karīm ibn Hawāzin ibn ‘Abd al-Mālik ibn Talhah al-Qushayrī (376H-465H) yang berpegang dengan akidah Ahl Sunnah wa al-Jama’ah. Terdapat empat puluh lima atau lebih *maqāmāt* dan *ahwāl* yang telah dianalisa oleh al-Qushayrī (Knysh, 2000). Bagaimanapun untuk kajian ini penyelidik memilih tiga *maqāmāt* dan tiga *ahwāl* yang bersesuaian dengan pengguna media sosial yang boleh dipraktikkan untuk penyucian jiwa dan kesihatan mental. Hasil kajian adalah formulasi panduan penggunaan media sosial yang sesuai dari sudut psikospiritual Islam.

Kata kunci: Media Sosial, Psiko Spiritual Islam

Pendahuluan

93.3 % aktiviti di dalam talian yang paling popular dalam kalangan pengguna internet di Malaysia adalah penggunaan media sosial (MCMC, 2020). Media sosial sering dikaitkan dengan membawa keburukan dan unsur negatif kepada kesihatan mental pengguna terutamanya dalam kes yang menyebabkan kebimbangan melampau (*anxiety*) (McLean, 2020). Lebih ramai wanita mengalami masalah mental (55%) berbanding lelaki (45%). Tiada rawatan ubatan diperlukan untuk kesihatan mental yang terjejas. Walau bagaimanapun, langkah pencegahan perlu dilakukan agar ia tidak berkembang menjadi penyakit mental. Untuk individu, antara langkah-langkah pencegahan yang boleh dilakukan adalah memperbaiki strategi menangani masalah, mengukuhkan sokongan sosial dan mengamalkan gaya hidup sihat dan contoh intervensi kesihatan yang boleh dilakukan adalah dengan pencegahan stress (MyHealth, 2021). Memandangkan penggunaan media sosial adalah merupakan aktiviti paling aktif di dalam talian oleh pengguna internet di Malaysia oleh itu penulisan kertas kerja ini adalah untuk

membincangkan kategori penggunaan sosial media yang positif dari perspektif psiko spiritual Islam yang boleh dijadikan bahan sokongan kesihatan mental.

Media sosial

Media sosial menurut (communications.tufts.edu, 2021) merujuk kepada cara interaksi antara pengguna di mana mereka mencipta, berkongsi, dan atau bertukar maklumat dan idea dalam komuniti dan rangkaian maya. Platform Media Sosial yang popular adalah:

Blog: Platform untuk dialog dan perbincangan santai mengenai topik atau pendapat tertentu.

Facebook: Rangkaian sosial terbesar di dunia, dengan lebih daripada 1.55 bilion pengguna aktif bulanan (pada suku ketiga 2015). Pengguna membuat profil peribadi, menambahkan pengguna lain sebagai rakan, dan bertukar mesej, termasuk kemas kini status. Jenama membuat halaman dan pengguna Facebook dapat "menyukai" halaman jenama.

Twitter: Platform jejaring sosial / blog mikro yang membolehkan kumpulan dan individu terus berhubung melalui pertukaran mesej status pendek (had 140 watak)

YouTube / Vimeo: Laman web *hosting* dan menonton video.

Flickr: Laman web hosting gambar dan video dan komuniti dalam talian. Foto boleh dikongsi di Facebook dan Twitter dan laman rangkaian sosial yang lain.

Instagram: Aplikasi perkongsian foto dan video percuma yang membolehkan pengguna menerapkan penapis digital, bingkai dan kesan khas pada foto mereka dan kemudian membagikannya di pelbagai laman rangkaian sosial.

LinkedIn: Tempat di mana kumpulan profesional dengan bidang minat yang sama dapat berkongsi maklumat dan mengambil bahagian dalam perbualan.

Kesihatan Mental

Kesihatan mental adalah satu keadaan yang sejahtera di mana seseorang individu menyedari tentang keupayaan diri, dapat mengendalikan tekanan dengan baik, dapat bekerja secara produktif dan mampu menyumbang kepada masyarakat. Ini bermaksud, kesihatan mental adalah asas kepada kesejahteraan individu dan kemampuan masyarakat berfungsi secara efektif. Kesihatan mental adalah ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tekanan dan tuntutan hidup (MyHealth, 2021). Menurut WHO (2020), adalah normal untuk semua individu terasa cemas dan tertekan ketika pandemik Covid-19 berlaku. Namun Tekanan dan kesukaran juga dapat menjadi jalan menuju ke arah perkembangan hidup yang lebih bermakna dengan saling menyokong di antara satu sama lain.

Psikologi Spiritual

Psikologi adalah satu disiplin akademik yang melibatkan kajian saintifik terhadap proses mental dan perilaku manusia. Psikologi juga merujuk kepada ilmu pengetahuan dalam berbagai variasi aktiviti manusia termasuk masalah yang dihadapi manusia dalam kehidupan seharian dan juga rawatan terhadap penyakit mental. Perkataan *psychology* berasal dari perkataan Greek ψυχή - *psyche* yang bermaksud jiwa atau fikiran dan λογία - *ology* yang bermaksud pengajian (Fernald,

2008). Psikologi berhubung rapat dengan emosi dalam diri manusia. Emosi menurut Stanford Encyclopedia of Philosophy (2021), adalah tindak balas terhadap sesuatu perkara atau kejadian yang mencetuskan perubahan pada tubuh dan sikap. Perkembangan emosi berkaitan dengan perasaan seseorang seperti marah, sedih, gembira atau yakin diri. Kadar perkembangan emosi ini adalah berbeza bagi setiap individu, namun untuk kesempurnaan hidup manusia perlu mencapai keempat-empat perkembangan emosi ini (Noran Fauziah Yaakob, 2003). Spiritual menurut American Psychological Association (APA), perasaan yang menjurus kepada jiwa, Tuhan, agama dan sensitiviti terhadap pengalaman beragama. Faktor spiritual ini adalah segala yang berkaitan dengan moral, agama atau kepercayaan mistik yang amat memainkan peranan dalam mempengaruhi perbuatan, emosi mahupun pemikiran (Vandenbos, 2006). Menurut Akbar Husain (2005), spiritual dalam diri setiap individu adalah merupakan kurniaan Tuhan. Keperluan spiritual adalah persediaan untuk mencintai Tuhan dan spiritual juga menjadi pendorong kepada daya kecerdasan intelektual dan emosional yang mengarah kepada jalan pilihan ini. Spritualiti ini dipercayai boleh dicapai oleh sesiapa sahaja dengan kebijaksanaan dan pengalaman. Bidang psikologi spiritual di antaranya memfokus kepada pemahaman tentang kaedah mendalami spiritual, mengenal diri, mengetahui kebaikan sembahyang, meditasi, teknik latihan spiritual sebagai rawatan dan menilai penyakit spiritual. Psikologi spiritual adalah satu bidang psikologi yang unik walaupun ianya merupakan satu disiplin baru. Kebanyakan latihan klinikal mahupun profesional dalam bidang psikologi berubah dari psikodinamik kepada behaviorisme, kemudiannya berubah kepada behaviorisme-kognitif, seterusnya kepada kewujudan kemanusiaan dan sekarang berubah kepada psikologi berasaskan spiritual. Psikologi spiritual ini unik dalam dua aspek iaitu yang pertama, ianya menghubungkan fizikal, minda, jiwa dan spiritual (rohani) dan kedua ianya mengukuhkan hubungan di antara teori dan praktis. Psikologi spiritual juga mempunyai hubungan yang berkait rapat dengan sains metafizikal dan psikologikal di samping memperkukuhkan lagi perkaitan proses mental, pengalaman dan sikap manusia.

Psikologi Spiritual Islam

Islam membahaskan struktur personaliti manusia dengan unsur-unsur yang ada pada manusia. Manusia dalam al-qur'an dengan nama *basyar* dan *insan*. *Basyar* mengandungi erti fizikal dan haiwan sementara itu *insan* pula mengandungi erti psikologi yang memiliki tabiat kemesraan, lupa dan bergejolak. Keadaan psikologi yang dinyatakan oleh Allah Taala dalam al-qur'an di antaranya ialah keras dan kasar hati¹, hati yang bedosa², hati yang lalai³, hati yang tergoncang⁴, hati yang sangat takut⁵, hati yang menerima petunjuk Tuhan⁵, hati yang bertaubat⁶, hati yang condong pada kebaikan⁷, hati yang bersih⁹, hati yang takwa⁸ dan lainlain lagi. Hati yang dibahaskan oleh Al-Ghazālī (1982) pula mempunyai maksud yang halus (*latīfah*), ketuhanan (*rabbāniyyah*) dan kerohanian (*rūḥāniyyah*). Hati inilah yang berfungsi merasa, mengetahui dan mengenal dan hati inilah juga yang menjadi sasaran segala perintah dan larangan Tuhan, yang akan disiksa, dicela dan dituntut segala amal perbuatannya.

¹ Al-Imran (3):159

² Al-Baqarah (2):283

³ Al-Anbiyā (21):3

⁴ Al-Nur (24):37 ⁵ Al-Nazi'at (79):8

⁵ Al-Taghabun (64):11

⁶ Qaf (50):33

⁷ Al-Tahrim (66):4 ⁹

Al-Syu'ara (26):89

⁸ Al-Haj (22):32

Psikologi spiritual Islam dan kesehatan jiwa mempunyai hubungan yang erat dengan dengan soal kejiwaan, akhlak dan kebahagiaan manusia. Psikologi spiritual Islam ini adalah berpaksikan al-Quran dan hadith. Menurut Seyyed Hossein Nasr, kajian mendalam tentang falsafah Islam melebihi 1200 tahun menunjukkan peranan al-Qur'an dan hadith dalam formulasi, pendedahan dan permasalahan dalam falsafah Islam (Seyyed Hossein Nasr, 1996). Semua ahli falsafah Islam bermula dari al-Kindi dan seterusnya mempunyai ilmu pengetahuan tentang al-Qur'an dan hadith dan hidup dengannya. Al-Qur'an adalah *maw'izah* dan *shifā'* bagi jiwa iaitu penawar bagi segala penyakit hati seperti firman Allah Taala (Moh. Sholeh Imam Musbikin, 2005):

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) di dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Surah Yūnus (10):57

Psikologi spiritual Islam boleh dilihat dalam empat dimensi diri manusia yang hidup iaitu fizikal, biologi, kejiwaan (psikologi), sosiokultural dan spiritual. Psikologi spiritual Islam juga merupakan jalan penyelesaian terhadap masalah jiwa dan pemikiran manusia yang bersifat rohaniah dengan mengenal diri, penyembahan atau solat kepada Allah Taala dan pembentukan akhlak dengan berpandukan al-Quran dan hadith (Malik Badri, 1989).

METODOLOGI

Metodologi kajian ini merujuk kepada penggunaan maqamat dan ahwal untuk mengidentifikasi dan mengkategorikan media sosial yang bersesuaian dengan psikospiritual Islam merujuk kepada tulisan tokoh sufi Abū al-Qāsim 'Abd al-Karīm ibn Hawāzin ibn 'Abd al-Mālik ibn Talhah al-Qushayrī (376H-465H) yang berpegang dengan akidah Ahl Sunnah wa al-Jama'ah. Al-Qushayrī dilahirkan pada bulan Rabi' al-Awwal 376H/986M di kota kecil Ustuwa, Timur-Laut Iran dalam keluarga yang kaya. Beliau dapat menguasai bahasa Arab dalam masa yang singkat dan mengkaji hadith bersama-sama sekurang-kurangnya tujuh belas pakar hadith. Guru sufi beliau adalah Abū 'Alī al-Daqqāq (405H/1015M). Isi kandungan setiap *maqāmāt* dan *ahwāl* juga merujuk kepada pandangan-pandangan lain untuk memperkayakan kajian ini (Knysh, 2000; Abdeel Halim, 1996; Che Zarrina, 2004).

Terdapat empat puluh lima atau lebih *maqāmāt* dan *ahwāl* yang telah dianalisa oleh alQushayrī (Knysh, 2000), sekalipun al-Qushayrī tidak menunjukkan titik perubahan yang pasti antara *maqāmāt* dan *ahwāl*, namun perubahan ini dapat diperhatikan bermula pada bab redha atau kepuasan hati (Al-Qusyairī, 2004; Al-Ghazālī, 1991). Bagaimanapun untuk kajian ini penyelidik memilih tiga *maqāmāt* dan tiga *ahwāl* yang bersesuaian dengan kesehatan mental dan penggunaan media sosial iaitu maqamat i) Perjuangan Spiritual (*Mujāhadah*), ii) Diam (*Samt*) dan iii) Tekad Hati (*Istiqāmah*) dan ahwal i) Takut (*Khawf*), ii) Pengawasan (*Murāqabah*) dan iii) Malu (*Hayā'*)

ANALISIS KAJIAN

Kajian ini menggunakan tiga maqamat dan tiga ahwal untuk penyucian jiwa pengguna ketika menggunakan media sosial dan interaksi yang perlu diberi perhatian adalah yang tidak bersalahan dengan apa yang diperintahkan oleh Allah di dalam al Quran dan hadith Nabi Muhammad Saw. Kategori ini adalah yang khusus untuk menangani isu interaksi dan kandungan di media sosial iaitu dengan pengkhususan kepada kesucian jiwa dan akhlak pengguna terhadap keseluruhan aspek kemajuan dan masalahat kehidupan iaitu fizikal, spiritual, mental dan emosi manusia.

Jadual 1 Penggunaan Maqamat/Ahwal dan contoh media sosial yang memerlukannya mengikut keutamaan

Maqamat/Ahwal	Contoh Media sosial
Pengawasan (<i>Murāqabah</i>) Perjuangan Spiritual (<i>Mujāhadah</i>) Takut (<i>Khawf</i>) Malu (<i>Hayā</i>) Diam (<i>Samt</i>) Tekad Hati (<i>Istiqāmah</i>)	Blog, Facebook, Flickr, Twitter, Instagram, YouTube, LinkedIn

Jadual 1 memaparkan maqamat/ahwal mengikut susunan yang diperlukan ketika melayari media sosial samada untuk berinteraksi dengan pengguna lain mahupun menonton, memuat turun, memuat naik dan menggunakan semua bahan di media sosial. Maqamat/Ahwal tersebut dan ahwal adalah seperti berikut:

Pengawasan (*Murāqabah*)

Murāqabah menurut bahasa adalah pengawasan atau pemeriksaan (Mufida Ma'sum, 2004). Sesungguhnya Allah Taala mengawasi segala sesuatu seperti firmanNya:

وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ رَّقِيبًا

Dan Allah Maha Mengawasi segala sesuatu

Surah al-Ahzab (33): 52

Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a.: Pada suatu hari ketika nabi Muhammad s.a.w. tengah bersama para sahabatnya, datang seseorang yang bertanya, "Apakah iman itu?" Rasulullah s.a.w. menjawab, "Iman adalah percaya kepada Allah, para malaikatNya, pertemuan denganNya, para rasulnya dan hari kiamat." Laki-laki itu bertanya lagi, "Apakah itu Islam?" Rasulullah s.a.w. menjawab, "Menyembah Allah yang Esa, mendirikan solat, membayar zakat dan mengerjakan puasa selama bulan Ramadhan." Laki-laki itu bertanya lebih jauh, "Apakah yang dimaksudkan dengan ihsan?" Rasulullah s.a.w. menjawab, "Beribadah kepada Allah 'Azza wa Jalla seakan-akan engkau melihatnya dan

seandainya engkau tidak boleh mencapai keadaan itu, engkau harus yakin bahawa Dia melihatmu.” (al-Bukhārī (2000)

Rasulullah s.a.w telah bersabda dalam hadith di atas dan telah mengucapkan “Meskipun engkau tidak melihatNya, sesungguhnya Dia melihatmu” yang merupakan petunjuk mengenai keadaan pemeriksaan atau pengawasan diri yang juga merupakan kesedaran dalam diri seorang hamba bahawa Allah sentiasa memantau atau mengawasi dirinya. Tetapnya seorang hamba dalam keadaan ini ketika melayari media sosial adalah merupakan *murāqabah*nya terhadap Tuhan.

Seorang hamba akan sampai pada keadaan ini apabila telah sepenuhnya melakukan perhitungan pada diri tentang apa yang terjadi pada masa lampau, memperbaiki keadaannya pada masa kini, beriltizam di jalan yang benar, sepenuh hati memperbaiki hubungannya dengan Allah Taala dan sentiasa menjaga diri agar tidak lupa kepada Allah walaupun sesaat. Kelalaian tentang langkah-langkah ini akan menjadikan seorang hamba jauh dari kebenaran dan kejayaan mendekati Allah Taala (Al-Qusyairī (2004).

Perjuangan Spiritual (*Mujāhadah*)

Mujāhadah adalah perjuangan batin yang merupakan usaha yang penuh dengan kesungguhan (*jihād*) dan terus menerus mengetuk kalbu supaya mempertahankan cahaya Illahi agar tidak terperangkap oleh jerat syaitan. *Mujāhadah* yang berterusan akan meresap ke dalam jiwa untuk mendapatkan pengetahuan hakiki (*ma’rifat*) dan mendapat petunjuk (*hudā*) kebenaran seperti firman Allah Taala (Toto Tasmara, 1999):

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩﴾

Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari) keredhaan Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami.

Surah al-‘Ankabūt (29): 69

Jihad pada dasarnya adalah mencegah jiwa dari kebiasaan-kebiasaannya dan memaksa jiwa tersebut menentang hawa nafsunya sepanjang waktu. Dua sifat yang menghalang jiwa dalam mencapai kebaikan ialah berlarutan dalam memuja hawa nafsu dan menolak kepada kepatuhan. Jiwa manusia seperti seekor kuda yang cenderung kepada hawa nafsu dan perlu dikendalikan dengan kesolehan. Jiwa juga bersikap memberontak dan menolak kehendak Tuhan. Antara sikap yang menjadi kemanisan jiwa adalah kemarahan, kesombongan dan bergantungnya pada pengakuan manusia. Akhlak yang baik adalah pepadam api kemarahan, kehinaan dan rendah diri pula akan memadam api kesombongan dan ikhlas adalah penawar pada pengakuan manusia (Al-Qushayrī, 2004).

Jihad mencegah jiwa dari kebiasaan-kebiasaannya dan memaksa jiwa tersebut menentang hawa nafsunya sepanjang waktu amat diperlukan ketika pengguna berinteraksi dan melayari semua platform media sosial seperti Jadual 1 di mana terdapat pelbagai maklumat dan ilmu pengetahuan pelbagai bentuk dan kategori pada media sosial tersebut dan pengguna adalah bebas untuk menggunakannya dengan pelbagai tujuan samada baik mahupun buruk. *Mujāhadah* adalah perjuangan batin yang merupakan usaha yang penuh dengan kesungguhan (*jihād*) untuk berinteraksi dengan adab dan akhlak Islam dan memilih kandungan yang baik dan tidak menyalahi syarak seperti bahan pornografi samada dalam bentuk teks, grafik, animasi, audio mahupun video di laman sosial.

Takut (*Khawf*)

Takut adalah masalah yang berkaitan dengan kejadian akan berlaku, kerana seseorang hanya takut kalau sesuatu yang tidak diinginkan menyimpannya atau sesuatu yang diinginkan luput darinya. Takut tidak terjadi pada perkara yang telahpun berlaku. Takut kepada Allah Taala adalah takut terhadap hukumanNya di dunia dan juga di akhirat. Allah Taala telah menjadikan takut sebagai kewajiban bagi hamba-hambanya seperti dalam firmanNya (AlQushayrī, 2004). :

وَخَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٧٥﴾

Maka takutlah kepadaKu jika kamu orang-orang yang beriman.

Surah Āli-'Imrān (3):175

Allah Taala juga menyeru umat manusia agar bersifat harap dan takut kepadaNya seperti dalam firmanNya (Othman, 2001):

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَدْعُونَ يَبْتَغُونَ إِلَىٰ رَبِّهِمُ الْوَسِيلَةَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ وَيَرْجُونَ رَحْمَتَهُ وَيَخَافُونَ عَذَابَهُ ۚ إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا ﴿٥٧﴾

Orang-orang yang mereka seru itu, masing-masing mencari jalan mendampingi diri kepada Tuhannya (dengan berbuat ibadat), sekalipun orang yang lebih dekat kepada Tuhannya, serta mereka pula mengharapkan rahmatNya dan gerun takut akan azabNya, sesungguhnya azab Tuhanmu itu adalah (perkara yang semestinya) ditakuti.

Surah al-Isrā' (17): 57

Al-Muhāsibī (m. 243H/857M) melihat *khawf* berkait erat dengan tuntutan al-Qur'an dan alSunnah. Allah memerintahkan manusia untuk takut dalam melakukan maksiat dan melalaikan kewajiban yang diperintahkan olehNya serta takut pada kemurkaan dan sentiasa menjauhi perbuatan dosa. Pengguna media sosial yang meletakkan *khawf* pada tempat yang betul seperti yang dikehendaki oleh Allah Taala tidak berasa putus asa dan tertipu. Menurut pandangan al-Muhāsibī juga *khawf* adalah pokok utama takwa. Ketakwaan hasil dari *khawf* akan mengawal perasaan dari kemusyrikan pada tahap yang paling maksima dan yang paling minima adalah pengawalan perasaan dari melakukan sesuatu yang dilarang oleh Allah Taala (al-Muhāsibī, 1929; Hilal, 2002). Dasar utama *khawf* adalah lembutnya hati dan bergetarnya anggota badan ketika berzikir kepada Allah Taala seperti firmanNya (Hilal, 2002):

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مّتَابِنًا تَقَشَعُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِن هَادٍ ﴿٢٣﴾

Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik iaitu al-Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar kerananya kulit orang yang takut kepada Tuhan mereka, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk (hidayah) Allah dengan kitab itu, Dia memberi hidayah kepada siapa sahaja yang dikehendakiNya. Dan barangsiapa yang disesatkan oleh Allah, niscaya tiada lagi baginya seorang pemimpin (petunjuk)pun.

Surah al-Zumar (39): 23

Malu (*Hayā'*)

Malu adalah satu cabang dari cabang iman dan biarkanlah sifat malu berada dalam diri setiap pengguna media sosial supaya tidak melanggar perkara yang diharamkan oleh Allah Taala seperti sabda nabi Muhammad s.a.w.:

Diriwayatkan dari Abū Hurayrah r.a.: Nabi Muhammad s.a.w. pernah bersabda: "Iman meliputi lebih dari enam puluh cabang atau bahagian. Dan *al-hayā'* (rasa malu) adalah satu cabang dari iman" (al-Bukhārī, 2000).

Diriwayatkan dari Ibn 'Umar r.a.: Sekali waktu Rasulullah s.a.w. bertemu dengan seorang Ansār (laki-laki) yang sedang menegur saudara laki-lakinya kerana ia sangat pemalu. Saat itu juga Rasulullah s.a.w. bersabda, "Biarkanlah dia kerana malu adalah bahagian dari iman" (al-Bukhārī, 2000)

Malu menyebabkan pencairan organ-organ bahagian dalam manusia apabila menyedari tatapan Tuhan terhadapnya. Terdapat beberapa jenis malu, yang pertama ialah malu melakukan pelanggaran terhadap perintah Allah Taala seperti malunya Adam a.s. apabila melarikan diri kerana terbuka auratnya, yang kedua adalah malu kerana ketidakmampuan diri, yang ketiga malu kerana melihat kebesaran Tuhan, yang keempat ialah malu kerana ketinggian budi pekerti seperti malunya Nabi s.a.w. menyuruh tetamu pulang, yang kelima malu di antara 'Alī r.a. dengan Nabi s.a.w untuk bertanya hal berkaitan haid Fātimah r.a. walaupun Nabi s.a.w adalah mertuanya, yang keenam malu kerana menganggap sesuatu perkara itu remeh untuk diungkapkan seperti malunya Nabi Mūsā a.s. untuk meminta kepada Allah Taala (Al-Qushayrī, 2004).

Diam (*Samt*)

Diam mencerminkan rasa aman dan merupakan aturan yang mesti dilaksanakan dan penyesalan akan dirasai apabila terpaksa meninggalkan perbuatan ini. Ketika berinteraksi di media sosial yang mengandungi pelbagai isu sensitif dan perkara negatif seperti mengeluarkan perkataan memaki hamun dan hujah yang tidak wajar diam pada waktu yang tepat adalah sifat yang layak bagi pengguna media sosial ini seperti berbicara pada waktu yang tepat adalah sifat mulia. Terdapat dua jenis diam iaitu diam zahir dan diam batin. Diam zahir adalah diam pada lidah dan diam batin adalah diam pada hati (Al-Qushayrī, 2004).

Golongan yang bergelut dalam *mujāhadah* lebih menyukai diam kerana mengetahui bahaya yang terkandung dalam banyaknya bicara. Dari kata-kata atau perbicaraan akan mengundang pujian manusia dan ingin menjadi terkenal dan ini adalah nafsu atau keinginan-keinginan yang menjadi kelemahan manusia dalam *mujāhadah*. Diam adalah salah satu prinsip *bermujāhadah* dan penyempurnaan akhlak (Al-Qushayrī, 2004). Sabda Nabi s.a.w. tentang ciri seorang Muslim tentang penggunaan lidah agar tidak merugikan Muslim lainnya adalah seperti berikut (al-Bukhārī, 2000):

Diriwayatkan dari 'Abdullāh bin 'Amr r.a.: Nabi Muhammad s.a.w. pernah bersabda: "Seorang Muslim adalah orang yang tidak merugikan Muslim lainnya dengan lidah mahupun dengan kedua tangannya. Dan seorang *Muhājir* (orang yang berhijrah) adalah orang yang meninggalkan semua larangan Allah Taala".

Manusia yang mempercayakan dirinya kepada Allah Taala dengan sepenuh hati adalah dalam keadaan diam dari sebarang percakapan dan perbuatan yang merugikannya. Seorang arif sewaktu berhadapan dengan ajaran Ilahi mempunyai hati yang diam melalui sifat keselarasan seperti tawakkal melalui akhlak yang baik dan merasa puas terhadap semua yang telah ditetapkan olehNya (Al-Qushayrī, 2004).

Tekad Hati (*Istiqāmah*)

Istiqāmah adalah darjat yang menjadikan urusan pengguna media sosial menjadi baik dan sempurna dan memungkinkan beroleh manfaat secara tetap dan teratur. Jika sebaliknya tanpa tekad, usaha akan menjadi sia-sia. Salah satu tanda tekad hati pada tahap awal ialah tidak lelah dalam melakukan amal-amal lahiriah. Pada tahap pertengahan tiada perkataan "berhenti" dalam usaha dan tahap terkahir pula tiada tabir yang menjadi dinding dalam menempuh jalan seterusnya (Al-Qushayrī, 2004).

Abū 'Alī al-Daqqāq menjelaskan tentang tiga darjat *istiqāmah* iaitu menegakkan segala sesuatu (*taqwīm*) yang berkaitan dengan disiplin jiwa, menyihatkan dan meluruskan segala sesuatu (*iqāmah*) yang berkaitan dengan penyempurnaan hati dan berlaku lurus (*istiqāmah*) yang berhubung dengan tindakan mendekatkan hati kepada Allah Taala. Sementara itu Abū Bakr al-Wāsitī (320H/932M) pula menyatakan tekad hati adalah sifat yang menjadikan akhlak seseorang sempurna dan tanpanya akhlak akan menjadi buruk. Keteguhan hati atau tekad hati juga melahirkan tanda-tanda keajaiban yang terus-menerus seperti firman Allah Taala (Al-Qushayrī, 2004):

وَالْوَأَسْتَقِيمُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقِيَنَّهُمْ مَاءً غَدَقًا ﴿١٦﴾

Jikalau mereka tetap berjalan lurus di atas jalan itu, nescaya Kami akan memberi mereka minum dengan air yang berlimpah

Surah al-Jin (72): 16

KESIMPULAN

Tiga Al-Ahwāl dan tiga *Maqāmāt* yang dibincangkan dalam bab ini dipilih dan digunakan sebagai formula kepada pengguna media sosial untuk sentiasa berwaspada untuk merawat jiwa yang mempunyai masalah ketika menggunakan media sosial. Perawatan yang dimaksudkan adalah pembersihan jiwa atau *tazkiyah al-nafs* yang amat diperlukan oleh pengguna media sosial dan seluruh umat Islam amnya untuk meningkatkan spiritual Islam dalam jiwa masing-masing.

RUJUKAN

- Abdeel Halim, M. (1996). "Early *kalām*", dalam Seyyed Hossein Nasr dan Oliver Leaman, (ed), *History of Islamic Philosophy*. London dan New York: Routledge, h. 76
- Abī Abdullāh Muhammad b. Ismā'īl b. Ibrāhīm b. al-Mughīrah b. al-Bardizbah al-Bukhārī (2000). *Kitāb al-Īmān*, Bāb Sū'āl Jibrīl al-Nabī, no. hadith 50, h. 6.
- Abī Abdullāh Muhammad b. Ismā'īl b. Ibrāhīm b. al-Mughīrah b. al-Bardizbah al-Bukhārī (2000), *op.cit.*, *Kitāb al-Īmān*, Bab umūr al-Īmān, no. hadith 9, h. 3.
- Abī Abdullāh Muhammad b. Ismā'īl b. Ibrāhīm b. al-Mughīrah b. al-Bardizbah al-Bukhārī (2000), *op.cit.*, *Kitāb al-Īmān*, Bāb al-h *āyā'*min al-Īmān, no. hadith 24, h. 4.
- Abī Abdullāh Muhammad b. Ismā'īl b. Ibrāhīm b. al-Mughīrah b. al-Bardizbah al-Bukhārī (2000), *op.cit.*, *Kitāb al-Īmān*, Bāb al-Muslim Man Salim Muslimūn min Lisānihi wa Yadihi, no. hadith 10, h. 3.
- Akbar Husain (2005), *Spiritual Psychology*. New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Al-Ghazālī Abū Hāmid Muhammad Ibn Muhammad. (1982). *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, j. 3. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Ghazālī Abū Hāmid Muhammad (1991), *Muhāshafah al-Qulūb*, Dr. Ahmad Hijazi Alaqqā, Beirut: Dār al-Jayl.
- Al-Ghazali. (2002). *Panduan Praktis Menjadi Sufi*. H. M. As'ad Al-Hafidy (terj.). Jakarta Selatan: Penerbit Hikmah.
- al-Muhāsibī (1929), *al-Masā'il fī A'māl al-Qulūb wa al-Jawārih*. Kaherah: 'Alam al-Kutub.
- Al-Quran, Terjemahan Al-Quran Bahasa Melayu Surah. My. (2021). Diakses daripada <https://www.surah.my/1> pada 13 Mac 2021.
- Al-Qushayrī, 'Abd al-Karīm ibn Hawāzin. (2004), *Risalah Sufi Al-Qusyairi*, c. 2. Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa.
- Che Zarrina, S. (2004). "Tasawuf: Sejarah dan Perkembangannya Hingga Kini", dalam Wan Suhaimi Wan Abdullah dan Che Zarrina Sa'ari (ed), *Tasawuf Dan Ummah*. Kuala Lumpur: Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya.
- communications.tufts.edu. (2021). Diakses daripada <https://communications.tufts.edu/marketing-and-branding/social-media-overview/> pada 12 Mac 2021.
- Fernald, L. D. (2008). *Psychology: Six perspectives* (pp.12–15). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Hilal, I. (2002), *Tasawuf Antara Agama dan Filsafat*. Ija Suntana dan E. Kusdian (terj.), Indonesia: Pustaka Hidayah.
- Knysh, A. (2000). *Islamic Mysticism A Short History*. Leiden: Koninklijke Brill NV.
- Malik Badri (1989), *Konflik Ahli Psikologi Islam*. Fadlullah Wilmot (terj), Petaling Jaya: IBS Buku Sdn Bhd, h. 93 & 97.
- MCMC. (2020). Diakses daripada <https://www.mcmc.gov.my/ms/resources/statistics/internet-users-survey> pada 8 Mac 2021.
- McLean. (2020). Diakses daripada <https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-socialmedias-affecting-your-mental-health> pada 9 Mac 2021.
- MyHealth. (2021). Diakses daripada <http://www.myhealth.gov.my/memahami-masalahkesihatan-mental/> pada 8 Mac 2021.
- Mufida Ma'sum. (2004), *al-Manhal Kamus Arab-Melayu*. Selangor: Crescent News, h. 1068.
- Noran Fauziah Yaakob (2003), Perkembangan Sosial dan Emosi di Kalangan Remaja: Peranan Ibu Bapa, dalam Ruzlan Md. Ali *et al.* (ed), *Perkembangan Sosioemosi Remaja: Tanggungjawab Bersama*, Sintok: Universiti Utara Malaysia, h. 11.
- Othman, N. (2001), *Ahwal dan Maqamat dalam Ilmu Tasawuf*. Skudai Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2021). Diakses daripada <http://plato.stanford.edu/entries/emotion/>, pada 12 Mac 2021.

- Seyyed Hossein Nasr. (1996). "The Qur'ān and Hadīth as Source and Inspiration of Islamic Philosophy", dalam Seyyed Hossein Nasr dan Oliver Leaman (ed), *History of Islamic Philosophy*. London dan New York: Routledge, h. 37;
- Toto Tasmara, K.H. (1999), *Dimensi Doa dan Zikir, Menyelami Samudra Qolbu Mengisi Makna Hidup*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Vandenbos, G. R. (2006), *APA Dictionary of Psychology*. Washington: American Psychological Association, h. 884.
- WHO. (2020). Diakses daripada <https://www.who.int/malaysia/emergencies/covid-19-inmalaysia/informasi/kesihatan-mental> pada 8 Mac 2021.