

BAB

8

RESILIENSI SPIRITUAL ASAS KEMAJUAN SURVIVAL INSAN

*Amni Haslinda Alpandi, Nurul Badriyah Ali,
Khadijah Khalilah Abdul Rashid, dan Siti Fatimah Mohamad Ayop*

8.1 PENDAHULUAN

Kehidupan di dunia yang dipenuhi cabaran mendorong kepada pembinaan daya tahan individu dan peneguhan kemahiran beradaptasi mereka dengan persekitaran. Daya tahan itu disebut juga dengan istilah resiliensi. Resiliensi merupakan keupayaan individu menghadapi dan mengatasi kesulitan dalam hidup. Tahap resiliensi ini akan meningkat dengan bertambahnya cabaran dan tahap keberjayaan individu mengatasinya. Resiliensi ini turut dipengaruhi oleh ciri-ciri dan keupayaan rasional seseorang.

Menurut Utami dan Helmi (2017), resiliensi ialah keupayaan manusia untuk bertahan dalam pelbagai situasi yang mencabar termasuklah dalam konteks peperangan dan penindasan. Antara pendorong pembinaan resiliensi ini ialah kekuatan spiritual individu yang berkait rapat dengan kekuatan rohani dan aplikasi agama yang baik.

Resiliensi spiritual mempunyai peranan signifikan dalam kehidupan individu khususnya Muslim. Kajian yang dijalankan oleh Puzi dan Ahmad (2020) menyatakan bahawa tahap pengamalan agama yang tinggi dalam kalangan individu mampu menurunkan kadar depresi mereka. Oleh itu, dapatlah ditekankan bahawa kedua-dua elemen,

resiliensi dan amalan keagamaan adalah sangat penting dalam pembinaan diri seorang Muslim.

Selain itu, Missasi dan Izzati (2019) mendapati bahawa faktor penyumbang tahap resiliensi individu ialah aspek spiritual yang teguh. Analisis kajian terhadap Muslim di Indonesia membuktikan bahawa 146 remaja Muslim yang mempunyai spiritual yang tinggi mendorong resiliensi yang baik dalam menghadapi ujian. Begitu juga penekanan nilai murni dalam agama Buddha dan Kristian seperti menghargai kedamaian dan kasih sayang telah mendorong responden di Sri Lanka mempunyai resiliensi yang tinggi walaupun dalam keadaan perang. Dapatan ini membuktikan bahawa faktor penyumbang kepada peningkatan tahap resiliensi individu ialah aspek spiritual yang teguh.

Dalam isu peperangan dan konflik yang melanda Palestin, dunia menyaksikan tahap resiliensi yang luar biasa dalam kalangan Muslim di sana sehingga membuka mata tentang kepentingan aspek spiritual dalam meneguhkan pertahanan diri individu. Hal ini selari dengan kajian Salleh et al. (2020) yang menyatakan bahawa elemen yang mengukuhkan resiliensi spiritual dalam kalangan mangsa perang ini antaranya ialah sabar, kepercayaan terhadap ganjaran syurga serta kefahaman bahawa takdir baik dan buruk adalah daripada Allah semata-mata.

Melihat daripada perspektif mangsa perang resiliensi dapat dibuktikan melalui penerimaan mangsa di wilayah konflik berdarah pada 19 Januari 1999 di Ambon, Indonesia yang menyaksikan banyak kehilangan nyawa, keluarga dan punca pendapatan dalam kajian yang telah dijalankan oleh Hitiyahubessy et al. (2015). Dalam mengatasi konflik, pelbagai pendekatan yang diambil untuk mengendalikan kesukaran dan trauma mereka. Kebanyakan strategi mangsa berfokus kepada pengendalian emosi mereka. Usaha mereka berfokus kepada penyelesaian masalah melalui cara berfikir. Mereka tidak berusaha mengubah situasi tetapi mengubah sesuatu makna daripada situasi yang mereka alami. Maka, resiliensi mangsa ketika itu terbentuk melalui strategi mereka berhadapan dengan konflik serta usaha membina ketahanan dalam menerima situasi, ketika dan pascakonflik.

Selain itu, Md. Akhir et al. (2020) membuktikan tahap resiliensi mangsa bencana alam iaitu banjir besar dipengaruhi oleh empat faktor utama iaitu (1) Kecekapan sendiri, (2) Strategi daya tindak mangsa yang berusaha mengeluarkan diri daripada emosi yang merencatkan perkembangan, (3) Semangat kemasyarakatan, dan (4) Sokongan sosial dari sudut material dan sokongan emosi daripada keluarga dan masyarakat.

Dapatan kajian itu menunjukkan bahawa resiliensi mempunyai dua sumber utama iaitu sumber dalaman seperti kecekapan sendiri, pengendalian emosi dan penghargaan sendiri. Manakala, sumber kedua resiliensi pula ialah sumber luaran seperti keluarga, komuniti, sekolah dan persekitaran sosial.

Atas dasar ini, solidariti yang dijalankan secara berterusan oleh Muslim seluruh dunia akan mampu menjadi sumber luaran dan sokongan yang teguh dalam membangunkan resiliensi rakyat Palestin untuk memperjuangkan agama dan tanah mereka serta memberi kekuatan untuk mengalahkan musuh yang menindas mereka sejak sekian lama.

Melihat kepada skop yang lebih terfokus, Nashori dan Saputro (2021) menyatakan bahawa resiliensi spiritual dibina atas dasar berlapang dada, iaitu situasi psiko-spiritual yang memungkinkan individu menerima pelbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dalam keadaan tenang, bertahan dan tidak berputus asa. Ciri peribadi berlapang dada adalah (1) Kesedaran spiritual, (2) Persiapan psikologi, (3) Keyakinan dan kesanggupan diri menanggung beban, (4) Bertaubat dan menginsafi diri, (5) Pencarian hikmah, dan (6) Berfikir positif tentang masa hadapan.

Setiap ciri ini membina resiliensi spiritual seorang individu. Dengan ciri ini, mereka bukan sahaja mempunyai kesedaran yang tinggi dan keupayaan mengendalikan situasi malah mereka bersedia memperbaiki diri dan mengambil pelajaran daripada setiap pengalaman pahit yang mereka lalui. Hal ini adalah sesuatu yang menjadi keistimewaan seorang Muslim yang tidak dipunyai oleh orang Munafik seperti yang disebutkan dalam firman Allah: “*Dan (patutkah) mereka (berdegil) tidak mahu memperhatikan, bahawa mereka dicuba (dengan berbagai-bagai bencana) pada tiap-*

tiap tahun, sekali atau dua kali; kemudian mereka tidak juga bertaubat, dan tidak pula mereka mahu beringat (dan insaf).?” (surah At-Taubah, 9:126).

Maka, dengan kesediaan bertaubat dan menginsafi diri ini akan menyebabkan individu sentiasa positif dan tidak berlama-lama dalam situasi yang sukar serta masalah yang dihadapi sebaliknya bertindak untuk berusaha demi masa hadapan yang lebih baik. Kesemua ciri resiliensi spiritual itu merupakan ciri rakyat Palestin yang memungkinkan mereka sentiasa berlapang dada dalam apa jua keadaan.

Sebagai tambahan, Rahmanisa et al. (2021) menekankan lima aspek dalam perbincangan Barat mengenai resiliensi yang dikemukakan oleh Wagnild dan Young iaitu ketenangan (*equanimity*), ketekunan (*perseverance*), kemandirian (*self-reliance*), kebermaknaan (*meaningfulness*) dan kewujudan kesendirian (*existential aloneness*). Kelima-lima aspek ini dapat digarap dengan aspek spiritual kerana dilihat selari dengan pembinaan resiliensi dalam agama Islam.

Pertama, Ketenangan (*equanimity*) adalah asas menghadapi ujian. Elemen resiliensi ini telah dinyatakan dengan jelas melalui firman Allah yang bermaksud: *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”* (surah al-Baqarah, 2:286).

Keyakinan bahawa setiap ujian yang dilalui adalah dalam kapasiti mereka sahaja akan membina kekuatan dalaman individu dan membina kepercayaan bahawa potensi mereka sentiasa boleh mengatasi sebarang kesulitan. Hal ini mendorong teretusnya elemen spiritual ketenangan yang dimaksudkan.

Seperti mana sabda Rasulullah SAW:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ
 إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ
 خَيْرًا لَهُ

Maksudnya: “Sungguh ajaib dalam urusan orang Mukmin. Sesungguhnya setiap urusannya baginya ada kebaikan dan