



**CABARAN ABAD 21 DAN KEPERLUAN AMALAN KEROHANIAN
OLEH WARGA EMAS**

Muhammad Khairi Mahyuddin^{1*}, Roslee Ahmad¹,
Atifah Mamat¹, Awatif Abdul Rahman²

¹Fakulti Kepimpinan & PengurusanUniversiti Sains Islam Malaysia
² Pusat Pengajian Teras Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor
*Corresponding author: muhammadkhairi77@gmail.com

Received 13 August; Accepted 29 October 2018

Available online 22 December 2018

ABSTRACT

Spirituality is an important aspect of internal humanity. It is also related to the issue of the heart, feeling and nature want to return to God. The spiritual aspect was initially given attention by the gold residents when their age was stepping on aging and physical desolation. The objective of this study is to find out about the needs of spiritual practice by the citizens of gold and its impression on peace of mind and the stability of monotheism in God. The methodology of this study is intellectual and conceptual. The terms of spiritual needs and rituals are elaborated through the Koran, Hadith and the books of Islam. The results can be found that spiritual practice is needed by gold residents. When the tranquility and stability of monotheism is achieved through knowledge, mujahadah and sharia practices and the Sunnah of the Prophet Saw.

Keywords: Spirituality, Mujahadah, Riyadah, Golden citizens

ISSN 2599-123X ©Production and hosting by IAI Al-Mawaddah Warrahmah Kolaka

DOI: 10.5281/zenodo.2375865

PENDAHULUAN

Warga emas atau warga tua menurut definisi Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) adalah mereka yang mencapai usia 65 tahun ke atas. Selain itu, *JPApencen* berdasarkan dasar Warga Tua Negara mentakrifkan warga tua ialah mereka yang berumur melebihi 60 tahun. Negara membangun dan maju, usia melebihi 65 tahun adalah “tua” disebabkan taraf ekonomi, pendidikan, kesihatan yang lebih tinggi, perkhidmatan kesihatan yang lebih mantap dan sebagainya. Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), menganggar jumlah penduduk Malaysia yang berumur 65 tahun ke atas mencapai satu juta orang atau 4.2 peratus menjelang 2000 (Mohamad Jamil Yaacob, 2005). Selain itu, warga emas adalah merujuk kepada individu yang berumur 60 tahun dan keatas seperti yang diterima pakai dalam *United Nations World Assembly on Ageing* di Vienna (PBB, 1982) dan dalam kalangan negara-negara ASEAN (KPWKM).

Penuaan merupakan satu proses yang kompleks dan menarik kerana proses ini akan dialami oleh semua manusia. Penuaan dikatakan satu proses yang kompleks kerana ia melibatkan banyak aspek iaitu aspek psikologi, emosi, pemikiran, dan ekonomi yang mana mempengaruhi fungsi sosial dan kesejahteraan seseorang. Manakala, penuaan juga dikatakan sebagai satu proses yang menarik kerana perubahan yang berlaku adalah berbeza bagi setiap individu (Kiyak & Hooyman, 2002).

Perubahan ini merangkumi perubahan seseorang individu dari segi fisiologi dan psikologi. Seterusnya perubahan ini akan mempengaruhi perubahan pada fizikal, mental, sosial dan emosi seseorang. Perubahan ini akan menyebabkan fungsi dan interaksi dengan persekitaran semakin berkurangan.

Antara perubahan yang berlaku ialah perubahan fizikal adalah paling ketara yang dapat dilihat pada seseorang individu yang melalui proses penuaan. Pada kebiasaannya, mereka akan mengalami kemerosotan pada fungsi pancaindera seperti bau, rasa, dengar, dan sebagainya. Selain itu, perubahan pada rambut beruban, kekenduran otot, kekedutan pada kulit, pergerakan yang perlahan dan sebagainya.

Perubahan yang berlaku ini memerlukan warga emas untuk membuat penyesuaian terhadap diri. Dengan perubahan yang berlaku kepada fizikal mereka akan menyebabkan kebolehan mereka menurun sekaligus pengurusan emosi mereka juga terjejas. Dari segi psikologi antara perubahan yang sering berlaku kepada warga emas adalah perasaan keseorangan dan kesunyian disebabkan kehilangan pasangan hidup, kehilangan teman, tidak ada minat dan hobi tertentu, berjauhan dengan anak dan kurang upaya untuk bergerak.

CABARAN ABAD 21

Pada abad 21, kadar peratusan warga emas semakin meningkat namun kemudahan yang disediakan tidak mencukupi terhadap golongan warga emas. Yang mana, statistik 2005 menunjukkan terdapat kira-kira 1.66 juta penduduk di Malaysia yang berusia 60 tahun dan ke atas. Terdapat banyak halangan dalam meneruskan kehidupan mereka. Proses penuaan melibatkan banyak perubahan yang berlaku samada perubahan itu kearah positif atau negatif.

Perubahan ini memerlukan warga emas berkemampuan untuk mengatasi dan menghadapi keadaan kehidupan yang berbeza berbanding semasa di usia remaja dan dewasa. Fungsi kognitif, tahap kesihatan dan juga personaliti mempengaruhi tindakan seseorang terhadap perubahan yang dihadapi di usia meniti senja. Kemahiran menangani (*Coping skill*) diertikan sebagai bagaimana seseorang itu bertindak balas terhadap tekanan yang melibatkan kognitif, emosi dan juga tingkah laku (Kiyak & Hooyman, 2002).

Kesihatan

Umur yang tua selalunya disertai dengan penurunan tahap kesihatan. Kesihatan merupakan satu aspek yang penting yang perlu dijaga bagi mendapatkan kehidupan yang sejahtera. Ini adalah kerana, kesejahteraan hidup bermula daripada tubuh badan yang sihat yang datangnya daripada amalan penjagaan kesihatan yang baik.

Risiko untuk mendapat penyakit meningkat sejajar dengan peningkatan umur. Masyarakat memandang kemerosotan pada tahap kesihatan adalah satu tanda seseorang menginjak ketuaan. Yang mana, warga emas dilihat mempunyai tahap kesihatan yang rendah berbanding mereka yang masih muda kerana faktor fungsi biologi yang semakin menurun yang boleh mengurangkan kemampuan seseorang berinteraksi dengan persekitaran mereka.

Tatkala usia mula meningkat ketuaan, pelbagai masalah kesihatan yang mula timbul sekali gus mendorong kepada masalah lain yang berkait rapat iaitu masalah emosi. Antara penyakit yang kerap berkalu dalam kalangan warga tua ialah kencing manis, radang paru-paru, pundi hempedu, penyakit barah seperti barah payudara, kanser cervix, nyanyuk, *parkinson*, osteoporosis, ketidak-upaya berjalan atau bergerak, menopous dan sebagainya.

Lebih 80 peratus warga emas yang berumur lingkungan 70an dan ke atas mengalami sekurangnya satu masalah kesihatan yang kronik (Kiyak & Hooyman, 2002). Sebagai contoh *Arthritis* iaitu penyakit tulang. Menurut *National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (2008)* menanggarkan kebanyakan mereka yang berumur 60an menunjukkan keadaan fizikal yang mengalami penyakit ini. perubahan pada struktur tulang

Muhammad Khairi Mahyuddin. *et al.* Cabaran Abad 21...

terutama arthritis memberi kesan kepada psikologi. Yang mana, mereka mengalami kesukaran untuk bergerak sekaligus mengurangkan sifat berdikari. Mereka juga tidak mampu untuk melakukan aktiviti harian (Aldwin & Gilmer, 2004).

Emosi

Emosi merangkumi perasaan dan luahan dalaman oleh seseorang manusia. Emosi yang ditunjukkan bergantung kepada kedudukan psikologi seseorang pada masa tersebut. Jiwa seorang warga emas adalah sensitif dan memerlukan perhatian daripada orang sekeliling. Kehilangan deria-deria akan menyebabkan kebolehan mereka menurun sekaligus kecekapan emosi mereka juga terjejas.

Mereka yang menginjak usia tua juga mengalami sikap rendah diri yang tinggi kerana merasakan kekurangan dalam diri mereka terhadap perubahan yang dialami. Sebagai contoh, menopause yang dialami oleh kaum wanita biasa melanda peringkat umur 50an. Bagi menopause, perubahan paling ketara ialah dari segi psikiatri, iaitu tekanan dan mudah bersa tersisih. Ini berlaku kerana hormon wanita turun dan menyebabkan perasaan berkurangan.

Perubahan yang berlaku pada pendengaran juga boleh menyebabkan warga emas terasa dipinggirkan, tekanan emosi dan kurang berkeyakinan untuk bercakap dengan orang di sekeliling. Selain daripada itu, emosi warga emas juga berkait rapat dengan masalah kesihatan yang dialami. Warga emas yang mempunyai masalah kesihatan seperti strok, kanser, penyakit kronik mempunyai risiko yang tinggi mengalami tekanan perasaan. Terdapat 30 peratus warga emas yang menjalani rawatan masalah kesihatan fizikal mengalami tekanan perasaan (Kiyak & Hooyma, 2002; Koeing & Blazer 1996).

Kerohanian

Beberapa kajian melibatkan warga emas mendapati bahawa pentingnya kaedah menghadapi tekanan menggunakan pendekatan agama terutama dalam kalangan *African America* (Kiyak & Hooyma, 2002 ;McCrae, 1989; McFadden, 1996). Dalam kajian *Duke Longitudinal study*, 45 peratus responden yang berumur lingkungan 55 hingga 80 mengakui kepercayaan dan keyakinan kepada Tuhan, berdoa dan meminta bantuan dari Tuhan adalah kaedah menghadapi masalah sekurang-kurang satu daripada 3 masalah yang dihadapi.

Apabila usia menginjak ketuaan, aktiviti yang berkaitan keagamaan merupakan satu kepentingan sebagai salah satu sumber sokongan emosi kepada mereka warga emas (Kiyak & Hooyma, 2002; Cutler & Hendricks 2000). Ini adalah kerana, menjadi kebiasaan kepada

Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah. Vol 1 (2): 176-184

warga emas untuk lebih memilih aktiviti keagamaan sebagai aktiviti yang disertai di tempat kerja (Kiyak & Hooyman, 2002). Kadar kehadiran ke gereja untuk bersembahyang adalah rendah bagi mereka yang berumur lingkungan 30 dan tinggi pada usia menginjak akhir 50an dan awal 60an dengan kadar 60 peratus daripada kumpulan warga emas ini. Akan tetapi, kehadiran mereka ke gereja semakin berkurang di ambang usia mencapai 70-an.

Menurut antara faktor yang menjurus kepada kurangnya kehadiran warga emas ke gereja ialah berkaitan dengan masalah kesihatan, kesukaran untuk bergerak dan juga *functional limitation* lebih tinggi berbanding kurangnya kesedaran agama (Kiyak & Hooyman, 2002; Barush 1999). Aktiviti keagamaan, kepercayaan adalah berkait rapat dengan kesejahteraan, - kebahagiaan dan kesejahteraan, (ms 396).

Semua agama memandang bahawa mereka yang lebih pentingkan keagamaan kebiasanya kurang takut kepada kematian, lebih berkesan menghadapi penyakit kronik. Kurang terdedah kepada kemurungan dan kesepian berbanding mereka yang kurang mementingkan agama (Kiyak & Hooyman, 2002 ;Leifer (1996)).

Menurut pandangan barat,, kerohanian (*spirituality*) merangkumi kepercayaan dan keimanan kepada kuasa yang lebih besar daripada diri sendiri. Tambahan juga, kerohanian dinyatakan “cuba untuk mencari makna dan tujuan hidup, melihat kepentingan peristiwa lalu dan tertanya-tanya apa yang akan berlaku selepas kematian” (Barush 1999)

Amalan- amalan kerohanian

Kebanyakan warga emas yang meningkat umur ketuaannya menyedari keupayaan hidup adalah terhad. Realiti hidup bahawa alam ini tidak kekal perlu ditreima dengan hati yang insaf dan sedar. Keperluan rohani dimasa tua berpunca daripada desakan dan tarikan fitrah manusia untuk kembali kepada Allah, Pencipta alam dan menginsafi bahawa semua amalan dan tanggungjawab akan ditanya dan dibalas di hari akhirat. Pembalasan amalan ini akan menentukan kehidupan hakiki dan kekal di akhirat samaada masuk kedalam syurga atau neraka.

Fitrah kembali kepada Allah bermaksud iaitu kembali kepada fitrah kejadian manusia dimana seseorang individu kembali kepada akidah yang betul dan benar dan kembali kepada kehidupan menjaga suruhan-suruhanNya dan menjauhi larangan-LaranganNya. Dengan kembali kepada sifat-sifat yang sesuai dengan fitrah itu, maka manusia mencapai keselamatan hidupnya, kejayaan sebenar dan kebahagiaan serta makna hidup. Hal ini kerana setiap insan semasa di alam roh telah menyaksikan secara pengalaman hakiki kewujudan Allah dan

Muhammad Khairi Mahyuddin. *et al.* Cabaran Abad 21...

mentaatinya dengan perkataan bahkan kami bersaksi (*bala shahidna*) (al-Quran, al-A'raf,7:172). Perkataan *shahadah* mengandungi makna keyakinan mutlak (*al-yaqin al-mahd*), membenarkan (*al-iman*) dan makrifah hakiki secara fitrah (*ma'rifah*). Fitrah ini juga dikenali sebagai fitrah tauhid hakiki yang bersifat pengalaman (*fitrah al-tawhid al-haqiqi al-kasfi*). Tetapi roh menjadi lupa dengan fitrah ini kerana dikuasai oleh unsur material dan hasutan syaitan yang memalingkannya daripada ingat kepada Allah (al-Kattani 2004; al-Dasuqi n.d)

Dalam Islam fitrah kembali kepada Allah itu datangnya daripada hati manusia. Ia bersifat Rabbani dan tempat letaknya iman, munafiq dan kekufuran. Lantaran itu, desakan dan tarikan kerohanian juga datang daripada ledakan hati untuk kembali kepada Allah. Ia perlu diisi dengan amalan kerohanian yang datang daripada amalan-amalan suruhan dan menjauhi yang dilarang seperti yang termaktub dalam al-Quran dan Sunnah Nabi Saw. Proses untuk menanamkan kerohanian ini ialah melalui ilmu, mujahadah dan riyadah. Tanpa ketiga-tiga elemen ini, pengisian rohani tidak tercapai objektifnya. Ilmu ialah pengetahuan tentang kewajipan agama dan cara melaksanakannya. Mujahadah ialah melaksanakan secara fizikal kewajipan agama secara bersungguh-sungguh walaupun susah dan riyadah ialah beramal, berlatih melaksanakan amalan –amalan sedikit demi sedikit sehingga hilang kesusahan dan melekat sebagai adat kebiasaan dan mudah di lakukan (Wan Sulaiman 1335H:7-8;1343H:5).

Masalah kesihatan dan emosi warga emas dapat diatasi dengan cara kerohanian. Sebenarnya kedua-dua masalah tersebut merupakan alamat yang mendorong membantunya kepada kembali kepada fitrah asalnya iaitu kembali kepada Allah. Walaupun begitu, cara kerohanian tidak menafikan konsep berusaha berjumpa dengan doktor untuk rawatan fizikal dan sebagainya. Cara kerohanian sebenarnya bukan untuk merawat penyakit fizikal tetapi untuk merawat hati yang sakit, lupa dan terhibab dengan Allah. Ia sebenarnya mengajar warga emas untuk menerima hakikat hidup di alam dunia ini adalah tidak kekal dan sebagai ujian untuk mengetahui dan membezakan orang yang bersabar dan reda dengan ujian Allah serta diringi dengan harap dan takut kepadaNya. Jika seseorang itu dapat menerima hakikat hidup ini dengan hati yang tenang dan yakin serta menanamkan sifat-sifat seperti sabar, reda, harap dan takut maka dia telah mencapai tauhid kepada Allah. Allah berfirman: Dia lah yang telah mentakdirkan adanya mati dan hidup (kamu) - untuk menguji dan menzahirkan keadaan kamu: siapakah di antara kamu yang lebih baik amalnya; dan Ia Maha Kuasa (membalas amal kamu), lagi Maha Pengampun, (bagi orang-orang yang bertaubat); (al-Quran, al-Mulk 67:2)

Diantara cara untuk mengisi kerohanian ialah melaksanakan perintah-perintah wajib (seperti solat lima waktu, puasa Ramadan, zakat, haji dan lain-lain kewajipan agama). Selain itu, warga emas digalakan melaksanakan amalan-amalan sunat yang mendekatkan diri dan mendapatkan kasih Allah .

Antaranya ialah pertama, solat nawafil dan solat tahajjud. Memperbanyakkan solat nawafil dan solat malam dapat membawa kepada mahabbah Allah. Hal ini bertepatan dengan hadis Nabi Saw., bahwa Allah Swt., menyukai seseorang hamba itu mengerjakan amalan-amalan sunat yang beiringan dengan amalan wajib sehingga Allah mengasihinya.

Kedua bersedekah sunnat. Amalan bersedekah sunnat melatih jiwa tidak mencintai kekayaan dunia yang fana ini. Bersedekahlah walaupun sedikit kepada orang yang memerlukan supaya hati insaf bawa harta memberi manfaat jika digunakan dalam amalan kebajikan.

Ketiga berzikir dan berdoa. Terdapat pelbagai jenis zikir boleh diamalkan seperti tahmid, tasbih, takbir, tahlil, istiqfar dan membaca al-Quran. Kesemua amalan tersebut dapat menyucikan kekaratan dan kekerasan hati seperti air mutlak yang dapat melembutkan objek dan menyucikan kotoran. Apabila hati bersih dan lembut maka mudahlah hati disinari cahaya petunjuk Ilahi dan mudah beramal segala perintah Allah dengan hati yang tenang. Allah berfirman: “orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah”. Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia” (al-Quran al-Ra^cd 13:28)

Nabi Saw., bersabda: “Sesungguhnya hati itu berkarat seperti karatnya besi. Baginda ditanya. Bagaimana menyucinya. Baginda menjawab: dengan memperbanyakkan ingat mati dan membaca al-Quran” (al-Bayhaqi, Shu^cb al-Iman, Bab al-Qulub tasda’ kama yasda’ al-hadid)

Keempat menghadiri majlis ilmu. Ilmu sangat penting kerana ia dituntut selagi nyawa dikandung badan. Menghadiri majlis ilmu dapat mendorong diri untuk beramal, bersedia dan memilih amalan yang paling baik, mudah dan mendapat ganjaran yang paling besar bagi memanfaatkan masa yang ada untuk mendapat keredaan Allah. Bagi warga emas jika tidak mampu mencatat ilmu memadailah menjadi pendengar dan pencinta ilmu yang baik semoga dapat barakah duduk dalam majlis ilmu.

Kelima berselawat kepada Baginda Rasulullah Saw. Memperbanyakkan berselawat kepada baginda Nabi Saw., adalah amalan yang yang tidak boleh ditinggalkan ketika usia tua. Ia adalah perlu kerana melalui amalan selawat ia menjadi wasilah kepada mendapat shafaat daripada Nabi Saw., dan diharapkan amalan diakhir usia yang dilakukan dengan pelbagai kekurangan diterima oleh Allah Swt., dengan berkat selawat keatas Nabi Saw.

Muhammad Khairi Mahyuddin. *et al.* Cabaran Abad 21...

Amalan-amalan diatas dianjurkan kerana tauhid dan amalan shariah adalah bersifat fitrah (*badihi*), boleh diterima dengan akal waras dan kerelaan hati sanubari tanpa paksaan dan hujah akliah dan naqliah yang panjang. Ia hanya memerlukan kepada pembersihan hati dengan amalan mujahadah dan riyadah yang bersungguh-sungguh melalui ilmu yang benar sehingga hati menjadi lembut, disinari dengan limpahan pertunjuk ilahi dan mudah melaksanakan intipati suruhan dengan mudah dan ikhlas (al-Ghazzali 1995; al-Sirhindi n.d).

Yang paling penting sekali ialah melaksanakan sesuatu amalan itu secara istiqamah walaupun sedikit. Selain itu mencari amalan yang paling terbaik, ringkas tetapi mempunyai ganjaran yang besar disisi Allah dan membekas kesan tauhid didalam hati kepada Allah. Kerana dengan iman yang kukuh walaupun sebesar zarah akan membawa seseorang itu selamat diakhirat dan mendapat rahmat dan pengampunan daripada Allah dan masuk syurganya kelak dihari yang kekal abadi.

KESIMPULAN

Amalan kerohanian adalah diperlukan oleh warga emas pada abad 21 ini. Ia diperlukan kerana fitrah manusia untuk kembali kepada Allah. Ia memerlukan kepada pengamalan pembersihan hati melalui ilmu, mujahadah dan riyadah amalan yang berasaskan shariah dan Sunnah Nabi Saw. Hasilnya warga emas dapat ketenangan dan kemantapan tauhid kepada Allah. Kekuatan tauhid ini yang terletak dalam hati yang suci ini menjadi wasilah untuk mencapai kehidupan yang bahagia didunia dan akhirat. Inilah kunci kepada kekuatan tauhid hati sebagai jalan untuk mengatasi cubaan hidup di usia tua.

RUJUKAN

Al-Quran al-Karim.

al-Bayhaqi, Ahmad bin al-Husayn. 1990. *Shu'ab al-Iman*. Bayrut: Dar al-Kutub al-'ilmiyyah.

al-Dasuqi, Muhammad.[n.d]. *Hashiyyah al-Dasuqi 'ala Umm al-Barahin*. Thailand: Matba'ah bin Halabi.

Al-Ghazzali, Muhammad Muhammad. 1995. *Ihya' 'ulum al-Din*. Vol.1,3 &4 Bayrut: Dar al-Fikr

al-Kattani, Muhammad Abdul Karim.2004. *Al-Kashf wa al-tabayun 'ama khafiya can al-a'yan min sir ayat ma kunta tadri mal al-kitab wa la al-iman*. Beirut. Dar al-Kutub al-'ilmiyyah

Al-Sirhindi, Ahmad Abdul Ahad. n.d.. *Al-Maktubat li al-Imam al-Alim al-Rabbani al-Mujaddid li alfi al-Thani Ahmad al-Faruqi Al-Sirhindi*. Trans. Muhammad Murad al-Qazani. *Muacrrab al-Maktubat al-Shariaah al-marsum bal-Dirr al-maknunat al-nafisah*. Istanbul: Siraj Kitabevi.

Wan Sulaiman Wan Siddik. 1337H. *Inilah risalah bernama nihayah al-matlub litasfiyyah al-qulub*. Pulau Pinang: Persama Press

Wan Sulaiman Wan Siddik. 1343H. *Futuhah qadahiyyah fi bayan haqiqah al-tariqah al-naqshabandiyyah al-mujaddidiyyah al-ahmadiyyah al-mutabaqah lil'ulum al-'asriyyah*. . Pulau Pinang: Mercantile Press.