

Buletin

e-ISSN: 2600-8289

Safar-Rabiulawal 1443/ Oktober 2021

ACIS

Pengajaran & Pembelajaran Dalam Talian: Mampukah Meraikan

Pelbagai Kecerdasan Pelajar?



Buletin ACIS

SIDANG REDAKSI

Penaung:

Prof Dr Yamin Yasin
(Rektor)

Penasihat:

Hisam Satari
(Ketua Pusat Pengajian ACIS)

Editor:

Ahmad Faiz bin Haji Ahmad Ubaidah
Nasif Sidquee Pauzi
Nur Sofiah binti Suhaimi

Sidang Pengarang:

Dr. Nursafra Mohd Zhaffar
Suhaila Binti Sharil & Siti Aishah Binti
Sokhibul Fadil
Nurul Safwah Binti Aminuddin Zaki, Nurul
Atikah Binti Poniran & Azira Binti Hussain
Ahmad Faiz bin Haji Ahmad Ubaidah
Hajah Makiah Tussaripah Binti Jamil
Dr. Hj. Mohd. Kamel bin Mat Salleh
Dr. Adibah binti Bahori
Nasif Sidquee Pauzi
Suhaila Binti Sharil & Dr. Siti Nurani
Abdullah

Penerbit:

Akademi Pengajian Islam Kontemporari
UiTM Cawangan Negeri Sembilan
Kampus Seremban
Persiaran Seremban Tiga/1
70300 Seremban 3,
Negeri Sembilan

Berminat untuk menerbitkan
artikel akademik atau apa-apa
hasil karya?

Hantarkan ke

buletinacisnsdk@gmail.com

Pengantar Redaksi

Assalamualaikum dan salam sejahtera kepada pembaca budiman sekalian, Alhamdulillah Buletin ACIS siri ke-36 yang mempunyai e-ISSN ini berjaya diterbitkan. Perkongsian utama bulan ini adalah "*Pengajaran & Pembelajaran Dalam Talian: Mampukah Meraikan Pelbagai Kecerdasan Pelajar?*". Selain itu, terdapat banyak lagi hasil penulisan yang menarik di dalam keluaran kali ini. Semoga Buletin ACIS ini dapat memberi manfaat kepada para pembaca dan warga UiTM semua.

Isi Kandungan

Pengajaran & Pembelajaran Dalam Talian:
Mampukah Meraikan Pelbagai Kecerdasan
Pelajar? 3

Graduan Bermutu Pemangkin Kebolehpasaran
Industri 5

TikTok Sebagai Medium Pengajaran Terkini 6

Kepentingan Pemimpin Mengikut Pandangan
Islam 7

Kisah Tauladan (IV): Ganjaran Hebat Buat
Ummu Salamah 8

Penubuhan Jabatan/Institut Fatwa di
Malaysia: Sabah dan Sarawak 9

Risiko Stres Terhadap Kesihatan: Bagaimana
Islam Merawatnya 10

Kahwin Muda: Wajar atau Tidak? 12

Program Sumbangan Ramadan 13

HAKCIPTA TERPELIHARA

Terbitan Buletin ACIS ini diterbitkan
sebulan sekali



<https://www.facebook.com/ACISN9>

Pengajaran & Pembelajaran Dalam Talian: Mampukah Meraikan Pelbagai Kecerdasan Pelajar?

Oleh: Dr. Nursafra Mohd Zhaffar

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Cawangan Negeri Sembilan

Pandemik yang melanda dunia pada hari ini telah memberi impak terhadap landskap pendidikan. Setiap peringkat pengajaran turut terkesan bermula daripada pra sekolah sehingga kepadanya peringkat menara gading. Pengajaran dan pembelajaran (PdP) yang asalnya dijalankan secara bersemuka kini diubah kepada PdP secara maya atau *Open & Distance Learning* (ODL).

Sepanjang usaha melaksanakan PdP secara dalam talian, pernahkah para pendidik mengalami masalah penglibatan pelajar? Proses PdP memerlukan interaksi yang berkesan antara pendidik, para pelajar dan juga bahan pengajaran. Sekiranya masalah penglibatan pelajar dalam interaksi PdP berlaku di depan mata, mudah bagi pendidik untuk mengenal pasti punca bagi mengatasinya. Bagaimana pula jika masalah itu berlaku dalam sesi PdP yang dijalankan 100% secara maya? Belum pernah bersua muka, interaksi terhad semasa sesi kelas berjalan, sukar melihat reaksi atau bahasa badan pelajar, bilangan pelajar yang ramai dalam satu sesi kelas dan banyak lagi cabaran yang dialami. Apa yang pasti, setiap satu cabaran itu sudah tentu membuka jalan lain sebagai penyelesaian atau sekurang-kurangnya mengurangkan masalah.

Penglibatan Pelajar Dan Kecerdasan Pelbagai

Salah satu cara menangani masalah penglibatan pelajar dalam sesi ODL ialah dengan menstrukturkan kelas berdasarkan kecenderungan pelajar. Dalam hal ini, pendidik perlu menyedari bahawa para pelajar mempunyai kecenderungan yang pelbagai. Ada pelajar yang mudah faham hanya dengan mendengar kuliah walaupun tanpa sokongan paparan teks. Golongan ini mudah mengingat dengan menceritakan semula kefahaman mereka terhadap sesuatu perkara dan gemar berdiskusi. Inilah pelajar jenis auditori.

Selain itu, terdapat pelbagai lagi bentuk kecenderungan pelajar yang boleh kita kenal pasti mengikut perbincangan para cendekiawan. Ringkasnya, ada pelajar yang dominan dalam visual-ruang, verbal-linguistik, kinestetik, logik-matematik, muzik, interpersonal, intrapersonal dan naturalis.

Jenis kecerdasan dan perinciannya

Bahasa:

Berkebolehan mempengaruhi orang lain menggunakan bahasa, boleh menulis karangan dengan baik, boleh menyampaikan cerita, mudah mengingati nama, tempat, tarikh dan menguasai banyak perbendaharaan kata.

Kinestetik:

Cekap melakukan aktiviti melibatkan pergerakan, boleh meniru gaya orang lain, menggerakkan tubuh badan apabila duduk dalam tempoh lama dan pembelajaran berkesan melalui gerakan.

Interpersonal:

Nama lainnya ialah kecerdasan sosial. Suka bergaul mesra dengan rakan-rakan, selalu berperanan sebagai ketua, minat dengan aktiviti berkumpulan dan suka mendamaikan situasi tegang.

Intrapersonal:

Gemar belajar dan bermain sendirian, bijak menzahirkan emosi, berdiskari dan percaya kepada diri sendiri.

Logik-matematik:

Boleh berhujah, bijak dalam pengiraan nombor dan berkebolehan menjangka pembelajaran.

Visual-ruang:

Mudah memahami maklumat dengan gambaran visual, mahir membaca peta, gambar, grafik, diagram dan menggunakan gambaran mental untuk mengingat.

Naturalis:

Minat kepada alam semulajadi

Selain itu, terdapat juga ciri-ciri pelajar yang dikategorikan mengikut sikap mereka terhadap aktiviti dalam kelas. Antaranya, pelajar yang berdisiplin dan rajin melibatkan diri dalam kelas, ada yang gemar mengelak dan berkecuali, ada yang suka bekerjasama, berkongsi idea dan bakat, ada yang suka bersaing, ada yang berdiskari serta tidak ketinggalan jenis yang menunjukkan kebergantungan yang tinggi.

Setiap seorang pelajar kita boleh jadi mempunyai satu atau dua ciri yang dominan dalam diri, manakala ciri-ciri selainnya menjadi kurang dominan dalam diri. Kecenderungan atau kecerdasan ini boleh ditingkatkan dari semasa ke semasa. Bagi mengenal pasti jenis kecerdasan yang dominan dalam diri pensyarah mahupun pelajar, ia boleh dilakukan menerusi akses kepada *Index Of Learning Style* di pautan <https://cidl.uitm.edu.my/Index-Learning-Style.php>.

Kecerdasan Pelbagai Dalam Islam

Islam mengambil kira sudut perbezaan antara individu dengan individu yang lain. Hal ini kerana, setiap kejadian manusia itu mempunyai kelebihan dan kekurangannya masing-masing sebagai bukti kekuasaan Allah. Firman Allah dalam Surah An-Nahl ayat 125 "Serulah ke jalan Tuhanmu (wahai Muhammad) dengan hikmah kebijaksanaan dan nasihat pengajaran yang baik, dan berbahaslah dengan mereka (yang engkau serukan itu) dengan cara yang lebih baik" (Abdullah Basmeih, 2011).

Dapat difahami bahawa penyampaian ajaran yang berkesan perlu sesuai dengan situasi dan keadaan penerima. Ada sarjana yang menyatakan Teori Kecerdasan Pelbagai sebagai konsep pendidikan yang adil dan menghampiri konsep pendidikan

Kaedah Pengajaran Rasulullah SAW

Kepelbagaiannya kaedah dan teknik pengajaran Rasulullah SAW turut memperlihatkan Islam mengiktiraf wujudnya perbezaan dari sudut kemampuan kognitif dan personaliti manusia. Ada ketika baginda menggunakan metode syarahan atau khutbah. Lazimnya, kaedah lisan ini digabungkan dengan teknik dialog dan perbincangan. Nasihat yang baginda sampaikan kadangkala disertai dengan gurauan dan ada kalanya dengan cara bercerita.

Tambahan pula, Rasulullah SAW turut meraikan sahabat dengan kaedah visual melalui lakaran. Pengajaran baginda ada kalanya melibatkan pendekatan secara berkumpulan. Pada masa berbeza, baginda menggunakan pendekatan individu dengan bersoal-jawab dan seumpamanya. Baginda juga menggunakan perumpamaan daripada alam sekeliling dalam proses mendidik. Kesemua kaedah pengajaran baginda SAW ini boleh diteliti lanjut daripada hadis-hadis baginda SAW. Hal ini membuktikan setiap manusia itu mempunyai pelbagai gaya dan kecenderungan untuk menerima ilmu secara berkesan.

ODL dan Kecerdasan Pelbagai

Persoalannya, adakah kecerdasan pelbagai boleh diterapkan dalam sesi PdP secara ODL? Pada pandangan penulis, terdapat jenis kecerdasan yang sukar diaplakasikan dalam konteks ODL, seperti kecerdasan kinestetik. Aktiviti PdP seperti ujian makmal dan kemahiran teknikal yang memerlukan hands-on sukar untuk dilaksanakan melalui kaedah PdP dalam talian. Pensyarah boleh melakukan demonstrasi, namun untuk pelajar melakukan bersama-sama mungkin terdapatkekangan dari aspek kecukupan peralatan dan kesediaan ruang.

Walau bagaimanapun, tidak salah bagi pendidik untuk merancang strategi yang bersesuaian mengikut kesesuaian silibus, objektif dan hasil pembelajaran, keperluan pelajar dan tempoh pengajaran. Berikut adalah tips kepada pendidik bagi mengaplikasikan teori kecerdasan pelbagai ini ke dalam konteks ODL.

Tips ini juga boleh dicuba-jaya dalam konteks pengajaran dan pembelajaran bersemuka.

1. Fokus kepada topik @ objektif tertentu.
2. Memikirkan persoalan-persoalan daripada kata kunci kecerdasan pelbagai. Contohnya soalan untuk kecerdasan konestetik- Bagaimana saya boleh libatkan pengalaman hands-on?.
3. Menggabungkan 2-3 jenis kecerdasan dalam satu sesi P&P. Gabungan kecerdasan ini boleh ditukarkan untuk topik akan datang.
4. Memilih teknik, bahan dan pentaksiran bersesuaian secara spesifik.

Kesimpulannya, selamat mencuba! Belum cuba, belum tahu kesannya.

Bibliografi:

- Abdullah Muhammad Basmeih. 2011. *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman. Sri Kemangan*: Darul Fikr.
NM Zhaffar. 2017. Kecerdasan Pelbagai Dari Perspektif Islam. Dlm. Jasmi, K.A. (Ed.) *Ensiklopedia Pendidikan Islam*. Jld. 2, 106. Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.

GRADUAN BERMUTU PEMANGKIN KEBOLEHPASARAN INDUSTRI

Oleh: **Suhaila binti Sharil & Siti Aishah binti Sokhibul Fadil**

Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Cawangan Negeri Sembilan

Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS), UiTM Cawangan Negeri Sembilan Kampus Kuala Pilah mula menawarkan Program Diploma Pengurusan Halal pada Julai 2018 dan sehingga kini program ini telah menjadi tumpuan masyarakat serta pilihan dalam kalangan pelajar lepasan SPM untuk meneruskan pengajian di peringkat diploma UiTM dalam bidang halal. Hal ini dibuktikan sehingga Mac 2021, jumlah semasa pelajar yang masih aktif dalam pengajian telah mencecah seramai 383 orang pelajar. Peningkatan jumlah pelajar ini sudah pasti memerlukan perhatian dan perancangan rapi daripada pihak ACIS untuk merencana hala tuju pelajar sesuai dengan industri halal semasa.

Peranan dan tanggungjawab ini telah digalas bersama-sama oleh pensyarah-pensyarah yang bertungkus lumus menyampaikan ilmu kepada pelajar sehingga berjaya melahirkan seramai 116 orang pelajar yang telah bergraduasi dalam tempoh pengajian pada 12 Mac 2021 yang lalu. Impaknya sebahagian pelajar telah menyambung pengajian di peringkat ijazah dalam bidang industri halal dan ada sebahagian pula mengambil keputusan untuk terus bekerja bagi menimba pengalaman lebih awal dalam industri halal. Menyedari potensi pelajar yang semakin berkembang ini, maka penting bagi ACIS meneruskan kejayaan untuk memastikan program ini mampu melahirkan graduan yang bermutu dan memenuhi kebolehpasaran dalam industri halal.

Hakikat ini turut dirasai oleh Ustazah Siti Aishah Binti Sokhibul Fadil yang merupakan Koordinator Diploma Pengurusan Halal, bahawa melahirkan graduan bermutu menjadi pemangkin kebolehpasaran industri bukanlah satu yang mudah, tetapi memerlukan satu usaha untuk menggilap bakat-bakat sedia ada bagi melahirkan potensi besar daripada konteks kepimpinan dalam industri. Oleh yang demikian, bakat perlulah digilap dengan ilmu, pengajaran dan pembelajaran serta pengalaman berterusan dan holistik supaya ianya selari dengan syariat Islam.

Maka, bertitik tolak daripada idea tersebut, beliau telah menginspirasikan sebuah Webinar Kebolehpasaran Pelajar Halal pada 25 Jun 2021 khusus kepada pelajar program Diploma Pengurusan Halal bermula jam 2.45 petang melalui saluran *youtube live*. Webinar anjuran Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS) ini turut mendapat kerjasama daripada Persatuan Diploma Pelajar Halal (PDPH) dan pihak *Industry Community and Alumni Network* (ICAN) sebagai penggerak pelaksanaan webinar ini. Tujuan webinar ini bukan sahaja memberi pengalaman kepada pelajar malah mendedahkan pelajar ke alam kerjaya supaya mereka lebih bersedia dan berusaha untuk menjadi graduan yang

gemilang dan terbilang di mata masyarakat. Selain itu, objektif bagi program ini adalah untuk mewujudkan ruang perkongsian pengalaman alumni ACIS bersama pelajar tahun akhir dengan mengetengahkan cabaran di alam pekerjaan bagi memberi dorongan kepada pelajar untuk menceburi bidang perniagaan halal yang sedang pesat membangun pada masa kini. Di samping membina jaringan kerjasama yang kukuh antara ACIS, pelajar alumni dan pihak industri melalui perkongsian maklumat dan keperluan semasa bagi memenuhi prospek kerjaya halal pada masa akan datang.

Justeru bagi mencapai objektif webinar tersebut, penceramah undangan yang berpengalaman luas dalam industri halal telah dijemput mengadakan perkongsian bersama pelajar iaitu Encik Mohamad Khairul Akmal Bin Shamir selaku *Eksekutif Halal Training Development* dan merupakan alumni ACIS serta Encik Mohd Jabal bin Abdul Rahim merangkap *Head of Department Halal Center of Excellence*. Kedua-dua panel jemputan ini telah memberikan penjelasan berkenaan prospek kerjaya Halal dan perkongsian tips untuk *Graduate on Time* bagi pelajar-pelajar tahun akhir dan pelajar-pelajar yang sedang mengikuti pengajian Diploma Pengurusan Halal. Apa yang menarik, webinar ini telah mendapat sambutan yang sangat menggalakkan dengan kehadiran peserta seramai 184 orang peserta terdiri daripada pelajar, pensyarah dan orang awam.

Hasil daripada maklum balas yang diterima, majoriti peserta bersetuju dengan penganjuran webinar dari aspek objektif program yang mendatangkan pelbagai ilmu dalam prospek kerjaya pelajar bidang halal, kandungan program yang sangat teratur dan mudah difahami serta masa perjalanan program yang sangat sesuai. Selain itu, majoriti peserta juga sangat bersetuju bahawa program ini dapat meningkatkan kemahiran serta pengetahuan sebagai pelajar dalam bidang berkaitan di samping dapat mengaplikasikan ilmu yang dipelajari dan memberikan impak positif dalam diri mereka serta menyarankan agar program ini dapat diteruskan lagi pada masa hadapan. Selaras dengan keberhasilan ini, maka dapat disimpulkan bahawa tuntutan prospek bidang kerjaya halal adalah sangat tinggi untuk dikuasai dan berusaha menggarap peluang sebaiknya oleh pelajar bidang halal dan juga masyarakat luar. Namun demikian, masyarakat juga perlu berganding bahu untuk meluaskan lagi prospek bidang halal supaya tidak hanya berada di pasaran Malaysia semata-mata malah menjangkau prospek dunia dan perkara ini akan meningkatkan kemajuan Muslim di persada antarabangsa untuk menceburi bidang perniagaan dan dalam masa yang sama dapat membantu masyarakat lain dari sudut pengurusan ekonomi yang menjadi penyumbang kepada zakat terbesar.

Akhir kata, pihak ACIS mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua yang terlibat dalam penganjuran webinar kebolehpasaran pelajar halal terutamanya kepada Bahagian Hal Ehwal Akademik (BHEA) yang memberi kelulusan dan peruntukan bajet. Tidak lupa juga kepada Timbalan Rektor HEA, Dr Noorlis Binti Ahmad yang sudi menjadi perasmian program, pihak ICAN yang tidak putus asa menyumbang idea dan buah fikiran serta semua ahli jawatankuasa yang telah bertungkus lumus memastikan program webinar ini berjalan dengan baik.

TIKTOK Sebagai Medium Pengajaran Terkini



Oleh: Nurul Safwah binti Aminuddin Zaki, Nurul Atikah binti Poniran & Azira binti Hussain

Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Cawangan Negeri Sembilan

Dasawarsa ini, terdapat begitu banyak aplikasi yang dapat dimuat turun oleh setiap individu dalam setiap lapisan masyarakat melalui *Google Play Store* dan *App Store* yang tersedia di dalam telefon pintar masing-masing tanpa mengira tempat dan juga masa. Aplikasi-aplikasi yang dapat dimuat turun ini terdiri daripada pelbagai jenis seperti ‘game’, aplikasi media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *WhatsApp* dan banyak lagi. Namun, salah satu aplikasi yang telah berkembang dengan pesat dalam kalangan masyarakat terutamanya golongan muda ialah sebuah aplikasi yang dikenali sebagai *TikTok*. *TikTok* merupakan sebuah aplikasi popular dan ‘trending’ hasil keluaran dari China dan dapat dimuat turun di telefon pintar melalui *Google Play Store* dan *App Store*.

TikTok adalah sebuah aplikasi di mana para pengguna boleh merakam sesbuah video dalam durasi yang pendek di antara 3 hingga 15 saat. Selain itu, aplikasi *TikTok* juga dikenali sebagai Douyin di negara asalnya. Aplikasi *TikTok* telah dibangunkan dan dicipta oleh seorang warga China yang bernama Zhang Yiming. Aplikasi ini telah dilancarkan buat pertama kalinya pada September 2016. *TikTok* kemudian dikembangkan lagi oleh Beijing ByteDance Technology dan sehingga kini penggunaannya telah meliputi seluruh ceruk dunia.

Umum mengetahui, aplikasi ini sinonim penggunaannya dengan telefon pintar. Dalam masa yang sama, ianya juga boleh dibuka melalui peranti lain seperti komputer, laptop, dan juga tablet. Dengan adanya aplikasi ini, pengguna dapat menghasilkan video mereka sendiri. Para pengguna bebas mengekspresikan idea dan karya mereka. Tujuan penghasilan video dalam aplikasi ini adalah bergantung kepada pengguna *TikTok* itu sendiri. Ada dalam kalangan pengguna *TikTok* memanfaatkan laman ini bagi tujuan berkongsi minat, motivasi dan juga ilmu. Malah ada juga dalam kalangan pengguna menggunakan aplikasi ini untuk menonjolkan bakat yang mereka miliki.

Persoalannya, adakah aplikasi *TikTok* ini lebih banyak memberikan impak dan kesan yang positif ataupun negatif terhadap para penggunanya? Mari kita lihat kesannya kepada sistem pengajaran masa kini.

WADAH MENIMBA ILMU PENGETAHUAN

Marcapada ini, perkembangan teknologi amatlah pesat sehingga segalanya boleh didapati di hujung jari. Seiring dengan itu, kehidupan manusia kelihatan lebih mudah dan cepat. Zaman berganti zaman, kaedah pendidikan juga turut berubah mengikut perkembangan semasa teknologi. Terkini, aplikasi *TikTok* yang pada awal kemunculannya sering dikaitkan dengan imej yang negatif, kini telah menjadi medan perkembangan ilmu sejagat. Aplikasi ini memberi pengaruh dan kesan yang sangat baik kepada pengguna kerana ia membuka ruang kepada para pengguna terutamanya generasi

muda untuk mempelajari lebih banyak ilmu secara tidak langsung.

Pada masa kini, ramai orang menggunakan aplikasi *TikTok* untuk menunjukkan bakat dan menyampaikan ilmu yang mereka miliki. Antara cabang ilmu yang dapat dipelajari di aplikasi tersebut ialah Ilmu Agama, Ilmu Bahasa, Ilmu Seni, Ilmu Kesihatan, Ilmu Sukan dan banyak lagi. Sebagai contoh, Saudara Khairulaming yang merupakan seorang chef selebriti seringkali menggunakan aplikasi *TikTok* dan *Instagram* beliau dalam perkongsian beliau berkenaan ilmu masakan dan kulinari. Lantaran itu, secara tidak langsung ia telah membuka mata dan menarik minat generasi muda untuk belajar memasak. Malah ianya mampu merubah fikiran mereka yang seringkali merasakan memasak itu sesuatu yang le切h dan renyah kepada anjakan minda yang merasakan memasak itu adalah sesuatu yang mudah dan menggembirakan.

Dalam pada itu, medium ini juga digunakan oleh para guru bagi memudahkan para pelajar untuk mempelajari dan memahami sesetengah subjek antaranya Bahasa Arab dan Matematik. Para guru kelihatan lebih kreatif dengan menggunakan medium *TikTok* sebagai medan pengajaran dan pembelajaran (PdP). Pandemik Covid-19 yang melanda seluruh dunia telah mengubah proses PdP secara total. Keseluruhan sistem pendidikan telah beralih arah daripada bersemuka kepada pembelajaran dalam talian. Lantaran itu, ianya mencabar para pendidik untuk lebih kreatif dalam penyampaian mereka. Oleh hal yang demikian, demi menarik minat para pelajar maka sebilangan besar pendidik telah mula mempelajari cara bagaimana untuk menggunakan aplikasi *TikTok* mereka bagi menghasilkan bahan bantu mengajar yang lebih menarik dan berkesan.

Bidalan Melayu lama juga pernah tertulis “didik anakmu mengikut zamannya”. Jika kita lihat sudut pandang ini dengan halus dan jelas, maka kita harus menerima bahawa aplikasi apapun yang lahir pada zaman kini dan masa akan datang, jika penggunaannya adalah baik maka baiklah hasilnya. Sebagai contoh, remaja masa kini terutama yang berusia antara 12-18 tahun, tumpuan golongan ini lebih menjurus kepada ilmu tatarias diri. Terdapat ramai pakar perubatan kecantikan seperti Dr Inky dan Dr Aisyah Langkawi. Mereka ini sering berkongsi ilmu berkaitan dengan penjagaan kulit kepada umum melalui aplikasi *TikTok* mereka. Impak daripada perkongsian mereka, maka lahirlah generasi yang lebih bijak dalam penjagaan diri dan tahu baik maupun buruk sesuatu produk kecantikan dan kesihatan yang mereka gunakan.

Selain itu, terdapat juga para pendakwah yang mendekati masyarakat dan remaja melalui aplikasi *TikTok*. Kaedah penyebaran ilmu pengetahuan adalah terlalu umum untuk dibicarakan. Hal ini kerana, ilmu itu terlalu luas dan menimba ilmu itu pula tiada batasnya. Marcapada ini, masyarakat bebas dalam menentukan kaedah bagaimana yang mereka perlu untuk mendapatkan sesuatu ilmu. Lantas, sebilangan besar ahli agama juga turut menggunakan platform *TikTok* kerana berpendapat kaedah ini lebih efektif dan holistik.

Seiring dengan perkembangan teknologi, tidak dapat tidak metode penyampaian ilmu juga berubah mengikut arus tersebut. Lantaran itu, penggunaan aplikasi *TikTok* ini juga bukan hanya menjurus kepada golongan muda dan remaja sahaja. Malah kalau kita ikuti pendakwah-pendakwah besar negara seperti Ustaz

Abdullah Khairi, Ustazah Asma' Harun dan beberapa orang lagi pendakwah tanah air, mereka juga menggunakan aplikasi ini dalam usaha penyampaian dakwah. Medan ini dipilih adalah kerana ianya lebih dekat dan segar dalam penerimaan masyarakat.

PENUTUP

Jika persoalannya apakah betul penggunaan Tiktok ini baik dan membantu dalam pembelajaran, maka jawapan asasnya adalah bergantung kepada cara penggunaannya. Tidak dinafikan, terdapat juga kelemahan pada penggunaan aplikasi ini. Namun, kebaikan atau keburukan itu sebenarnya bergantung kepada pengguna itu sendiri. Dalam konteks penyebaran ilmu, aplikasi ini dilihat mendatangkan lebih banyak kebaikan berbanding dengan keburukan.

Jarum pada jam akan terus berdetak, dunia pula akan terus berputar. Putaran dunia itu merubah segalanya termasuklah perubahan dalam bidang teknologi. Jika masyarakat tidak dapat mengikuti setiap perubahan yang berlaku, maka kerisauan yang paling besar adalah mereka akan ketinggalan zaman. Dalam konteks pendidikan pula, kedua belah pihak sama ada pendidik maupun pelajar, kedua-duanya perlu bersepada dalam menentukan kaedah penyampaian dan penerimaan yang paling maksimum. Jika dulu, seseorang yang dahagakan ilmu mereka perlu membelah dan menelaah kitab dan buku. Sebaliknya, dunia

hari ini bagi mereka yang dahagakan ilmu kaedahnya lebih mudah, di mana melalui telefon pintar sahaja mereka pasti akan dapat jawapannya. Baik ataupun buruk, tepuk dada tanya hati. Jika kebaikan yang dicari maka baiklah dapatannya dan begitulah juga sebaliknya.

Rujukan

- Nesinda Baquita, Revan Dewa Putra, Sulthan Al-Farres, Rusaida Al-Adha, Kevan Hendrik Herlambang. (2021, Februari). The Implication of Tiktok as a Social Media on Customer Attraction. 1-6. Retrieved September 14, 2021,
- Rosella Iodice, Concetta Papacicco. (2021). To be a Tiktoker in Covid-19 Era: An Experience of Social Influence. Online Journal of Communication and Media Technologies(11 (1)), 1-12. doi:<https://doi.org/10.30935/ojcmt/9615>
- Xu, Li, Xiaohui Yan, Zhengwu Zhang. (2019, June). Research on the Causes of the "Tik Tok" App Becoming Popular and the Existing Problems. Journal of advanced Management Science, Vol 7(No 2), 59. Retrieved September 14, 2021, from

Kepentingan Pemimpin Mengikut Pandangan Islam

Oleh: **Ahmad Faiz bin Haji Ahmad Ubaidah**

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari. UiTM Cawangan Negeri Sembilan

Kepentingan pemimpin dalam sesebuah masyarakat atau institusi tidak dapat dipertikaikan kerana tanpa pemimpin sesebuah masyarakat, institusi atau badan tidak akan dapat berjalan dengan lancar. Justeru itu agama Islam sebagai satu agama yang di wahyu oleh Allah SWT kepada RasulNya dan diperintahkannya untuk menyampaikan kepada manusia dan jin demi untuk kebahagiaan dan keselamatan mereka di dunia dan di akhirat. Malah Islam menganggap kewujudan pemimpin dalam sesebuah masyarakat atau badan adalah suatu perkara yang tidak boleh diabaikan. Sehubungan ini Abu Dawud meriwayatkan daripada Abu Said dan Abu Hurairah (RA) bahawa Rasulullah SAW bersabda: "Apabila tiga orang keluar bermusafir maka hendaklah mereka melantik salah seorang daripada mereka untuk menjadi ketua atau amir".

Dalam konteks negara pula melantik seorang khalifah atau imam (Ketua Negara) adalah wajib. Justeru tanpa seorang khalifah atau imam yang bertanggungjawab menjalankan segala urusan yang berkaitan dengan kepentingan umat Islam maka keadaan negara Islam akan menjadi kucar-kacir, kerana pelaksanaan hukum-hukum Islam, memungut hasil negara, melantik kadi, menjaga

keselamatan negara, menubuh pasukan tentera, membicarkan kes-kes yang timbul, menyelesaikan perbalahan dan sebagainya, kesemuanya adalah memerlukan kepada pemimpin.

Oleh yang demikian, apabila Rasulullah SAW wafat maka sebahagian daripada sahabat termasuk Abu Bakar dan Umar bin al-Khattab telah berkumpul di satu tempat yang bernama Saqifah Bani Saidah untuk membincangkan perlantikan khalifah. Apabila mereka berselisih pendapat tentang siapakah dan dari golongan manakah khalifah perlu dilantik maka orang-orang Ansar telah mengusulkan supaya khalifah itu dilantik seorang daripada puak Ansar dan seorang lagi daripada puak Muhajirin. Tetapi cadangan ini telah disanggah oleh Abu Bakar dengan menghujahahkan bahawa orang Arab tidak akan patuh melainkan kepada pemimpin orang Quraisy. Mendengar kepada hujah tersebut maka kesemua mereka yang hadir dengan sebutut suara telah melantik Abu Bakar untuk menjadi khalifah.

Andainya perlantikan khalifah tidak wajib nescaya para sahabat tidak sewenang-wenang membincangkan perkara itu, apatah lagi pada ketika itu jenazah Rasulullah SAW masih belum dikebumikan.

Kisah Tauladan (IV): *Ganjaran Hebat Buat Ummu Salamah*

Oleh: **Hajah Makiah Tussaripah binti Jamil**

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Cawangan Negeri Sembilan

Seorang sahabat Nabi Muhammad SAW bernama Abu Salamah meninggal dunia setelah pulang daripada perang Uhud. Dia meninggalkan seorang isteri bernama Ummu Salamah. Setelah kematian suaminya yang tercinta, Ummu Salamah berasa sangat sedih dan fikirannya seringkali terganggu. Lantas beliau pun pergi bertemu Rasulullah SAW dan mengadu tentang masalahnya kepada baginda.

Rasulullah SAW kemudiannya telah mengajar kepada Ummu Salamah satu doa yang berbunyi :

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ أُخْرِنِ فِي مُصِبِّيَّتِي وَأُخْلِفْ لِي خَيْرًا مِّنْهَا

Doa itu bermaksud:

"Sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya kepada-Nyalah kami akan kembali. Ya Allah, berilah pahala atas musibah yang menimpaku dan berilah aku ganti yang lebih baik darinya."

Dengan penuh keyakinan dan kesabaran, Ummu Salamah terus mengamalkan doa tersebut serta yakin bahawa Allah SWT akan memakbulkan doanya. Setelah beberapa ketika, beberapa orang lelaki dalam kalangan sahabat Rasulullah SAW telah datang untuk melamar Ummu Salamah. Tindakan ini dilakukan sebagai tanda hormat terhadap suaminya yang telah berkorban demi Islam dan juga untuk melindungi diri Ummu Salamah. Antara sahabat yang datang melamar termasuklah Abu Bakar As-Siddiq dan Umar bin Al-Khattab. Walau bagaimanapun, lamaran tersebut telah ditolak dengan baik oleh Ummu Salamah.

Kebimbangan Ummu Salamah berhubung pengganti suaminya akhirnya terjawab tatkala dilamar oleh Rasulullah SAW sendiri. Allah SWT mendatangkan insan paling mulia kepada Ummu Salamah. Sesungguhnya inilah rupanya hasil doa dan kesabarannya. Kehilangan Abu Salamah telah diganti oleh Allah SWT dengan sebaik-baik manusia iaitu Rasulullah SAW. Walau bagaimanapun, lamaran Rasulullah SAW itu tidak segera diterimanya. Dengan penuh rasa kerisauan dan kebimbangan Ummu Salamah mengungkapkan kata-kata berikut "Sesungguhnya saya seorang wanita yang telah berusia. Saya juga memiliki anak-anak yatim dan saya seorang yang sangat cemburu, sedangkan kamu wahai Rasulullah, mempunyai ramai isteri." Lantas Rasulullah SAW pun berkata "Adapun tentang sifat cemburu itu, maka Allah akan menghilangkannya. Adapun usia yang telah tua, sesungguhnya saya lebih tua daripadamu. Manakala anak-anak yatimu, maka itu menjadi tanggungan Allah dan Rasul-Nya."

Maka hilanglah rasa ralat di hati Ummu Salamah lantas diterima lamaran sebaik-baik manusia itu dengan penuh rasa gembira. Dengan pernikahan tersebut, maka status Ummu Salamah telah meningkat menjadi salah seorang daripada Ummahatul Mukminin yang telah memberikan contoh teladan dalam menempuh ujian dalam kehidupan. Betapa Allah mengagungkan Ummu Salamah, keagungan yang tiada tolak bandingnya dengan dunia dan seluruh isi dunia. Ummu Salamah menjalani kehidupan yang sangat bahagia dan barakah bersama Rasulullah SAW. Ummu Salamah



menjadi seorang isteri yang sangat baik kepada Rasulullah SAW. Beliau banyak membantu dakwah Rasulullah SAW kerana beliau memiliki pemikiran yang bernes.

Tauladan yang boleh kita ambil daripada kisah hebat ini adalah bagaimana keperibadian yang dimiliki oleh Ummu Salamah begitu luar biasa. Sebagai contoh, peringatan dan tauladan yang dapat kita contoh ketika diuji dengan musibah dan kesulitan. Manusia seringkali lupa dan langsung berkeluh kesah apabila menghadapi ujian dalam kehidupan. Padahal mungkin sahaja Allah SWT telah menyiapkan suatu yang lebih baik dan istimewa di sebalik musibah tersebut. Justeru janganlah kita berprasangka buruk terhadap segala ketentuan dan ketetapan dari Ilahi. Sesungguhnya seorang mukmin yang benar-benar bertakwa kepada Allah SWT itu sentiasa redha dengan Tuhaninya dan juga diredhai oleh Tuhaninya.

Penubuhan Jabatan/ Institusi Fatwa di Malaysia: **SABAH** dan **SARAWAK**

Oleh: Dr. Hj. Mohd. Kamel bin Mat Salleh

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari. UiTM Cawangan Negeri Sembilan



SABAH: Sebelum menjadi sebuah Jabatan, Pejabat Mufti Negeri Sabah hanya dikenali sebagai Bahagian Mufti iaitu salah satu bahagian yang diletakkan di bawah pentadbiran Majlis Ugama Islam Sabah. Operasi dan urus tadbirnya tertakluk kepada Enakmen Pentadbiran Hukum Syarak Negeri Sabah Tahun 1977. Memandangkan ia terletak di bawah pentadbiran Majlis, maka Mufti yang dilantik bertanggungjawab terus kepada Majlis Ugama Islam Negeri Sabah.

Pelantikan Mufti dan Timbalan Mufti Kerajaan Negeri Sabah dibuat selaras dengan Enakmen Pentadbiran Undang-Undang Islam 1992. Mufti yang dilantik di bawah Enakmen ini menjadi Mufti Kerajaan Negeri Sabah di bawah seksyen 33 (2) Enakmen No.13 Tahun 1992 dan seksyen 33 (1) bagi pelantikan Timbalan Mufti Kerajaan Negeri Sabah.

Dalam mesyuarat Jemaah Menteri pada 25 September, 1996, kerajaan negeri telah bersetuju dan meluluskan perwujudan Pejabat Mufti Negeri Sabah berkuatkuasa mulai 01 Ogos 1996. Berkuatkuasa daripada tahun itu, Pejabat Mufti Negeri Sabah telah dipisahkan daripada pentadbiran Majlis Ugama Islam Sabah dan diletakkan di bawah Setiausaha Kerajaan Negeri Sabah dengan dianggotai oleh enam orang kakitangan sahaja daripada sepuluh jawatan yang diluluskan oleh pihak Jabatan Perkhidmatan Awam Negeri Sabah.

Seiring dengan perkembangan semasa dan tugas yang lebih mencabar di Jabatan Mufti seluruh Malaysia Unit Pemodenan Tadbiran dan Perancangan Pengurusan Malaysia (MAMPU) telah menyusun semula struktur Jabatan Mufti di seluruh Malaysia meliputi Mufti sebagai Ketua Jabatan, Timbalan Mufti sebagai Timbalan Ketua Jabatan, Bahagian Istibdat/ Syariah, Bahagian Falak Syari'e dan Bahagian Pentadbiran Am.

Sehingga kini, Pejabat Mufti Negeri Sabah telah dianggotai oleh 25 orang kakitangan. Perjalanan Pejabat Mufti Negeri Sabah berasaskan kepada Enakmen Fatwa Negeri Sabah yang telah dikuatkuasakan pada tahun 2004. Mufti Kerajaan Negeri Sabah sekarang ialah Datuk Ustaz Haji Bungsu @ Aziz Bin Hj. Jaafar.

SARAWAK: Seperti Sabah, penubuhan Jabatan Mufti Sarawak agak lewat ditubuhkan berbanding negeri-negeri lain di Semenanjung. Mufti negeri hanya mula dilantik pada tahun 1941 berikutan penggubalan Ordinan (Perbendaharaan Majlis Islam) melalui Mesyuarat Kerajaan Negeri. Pada 1 Mei 1955 Majlis Islam Sarawak ditubuhkan. Sebelum penubuhan Majlis, tidak ada badan yang bertanggungjawab berhubung hal ehwal agama Islam di Sarawak. Secara tidak langsung hal berkaitan agama Islam diuruskan oleh Mahkamah Datu' sehingga Majlis Islam Sarawak ditubuhkan. Sebarang permasalahan agama dirujuk kepada Datu' Hakim yang secara tidak langsung peranannya adalah seperti seorang Mufti. Menerusi Ordinan Majlis Islam (Pemerbadanan) (Bab 105), Ahli-ahli Jawatankuasa Fatwa dilantik bagi membantu Mufti dalam mengurus selia institusi fatwa ini. Kewujudan Ordinan ini membuka sinar baru kepada kewujudan institusi fatwa secara lebih tersusun. Namun begitu jawatan Mufti tidak berdiri sendiri dan kedudukannya adalah termasuk dalam kedudukan pegawai-pegawai Jabatan Agama Islam Sarawak. Melalui Ordinan ini juga, perlantikan Mufti dan Ahli Jawatankuasa Fatwa diadakan melalui Majlis Mesyuarat Kerajaan Negeri.

Pada tahun 1963, Sarawak menyertai Persekutuan Malaysia dan Mufti dilantik oleh Yang Dipertuan Agong atas syor Yang DiPertua Negeri. Akan tetapi Ahli Lembaga Fatwa dilantik oleh Yang Dipertua Negeri dalam Majlis Mesyuarat.

Pejabat Mufti Negeri Sarawak ditubuhkan secara rasminya di bawah Jabatan Ketua Menteri Sarawak pada 1 Januari 1997. Secara rasminya, Jabatan ini dipisahkan daripada Jabatan Agama Islam Sarawak. Mufti Sarawak sekarang ialah Datu Haji Kipli Haji Yassin.

Risiko Stres Terhadap Kesihatan: Bagaimana Islam Merawatnya

Oleh: Dr. Adibah binti Bahori

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Cawangan Negeri Sembilan

Seringkali dalam kehidupan kita, pekerjaan dan pembelajaran adalah dua faktor utama membawa gejala kerunsingan sehingga ketegangan atau stres. Manusia seringkali mengadu bahawa ia mengalami stres atau 'tension'. Peningkatan gejala stres di kalangan pelajar seringkali dikaitkan dengan faktor persekitaran semasa khususnya menjelang musim peperiksaan. Bagi golongan dewasa pula, stres seringkali melanda kehidupan berikutan masalah kewangan dalam rumah tangga.

Setiap individu tidak akan terlepas daripada mengalami stres dan akan menghadapi situasi stres yang berbeza kerana ianya berkait rapat dengan gaya hidup individu dalam masyarakat. Dalam Portal MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia, stres termasuk dalam kategori masalah kesihatan mental. Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja termasuk kanak-kanak, remaja, golongan dewasa dan warga emas.

Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 mendapati hampir setengah juta rakyat di negara ini mengalami simptom tekanan atau depresi. Malah pandemik COVID-19 dan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) turut menyebabkan tekanan emosi susulan perubahan persekitaran kerja seperti perlu bekerja dari rumah, hilang punca pendapatan serta bimbang terhadap keselamatan. Malah Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) turut merekodkan 465 kes cubaan bunuh diri antara Januari dan Jun 2020 (<https://www.bharian.com.my>).

Memahami Konsep Stres

Kajian mengenai stres telah banyak dipelopori oleh sarjana daripada barat. Sejarah perkembangan stres sentiasa mengalami perubahan di mana pada masa itu, perkataan 'stres' masih belum wujud. Sebaliknya perkataan 'emosi' digunakan oleh ahli pengkaji stres untuk menggambarkan satu keadaan yang tertekan. Ahli-ahli falsafah barat juga turut membincangkan mengenai keadaan yang tertekan yang akhirnya menyaksikan wujudnya perkataan stres dan teori mengenai stres turut berkembang.

Salye telah mencipta teori dan model stres yang dinamakan Teori Sindrom Adaptasi Am (General Adaptation Syndrome Theory). Teori ini menegaskan bahawa stres ialah satu perubahan yang berlaku kepada diri seseorang sama ada ke atas fizikal atau mental yang disebabkan oleh sesuatu tekanan atau paksaan. Stres boleh menyebabkan seseorang itu berusaha dengan lebih kuat hasil daripada kesakitan, ketegangan dan ketakutan yang dialaminya (Salye, 1993).

Kesannya, Stres akan menyebabkan seseorang itu menjadi tidak stabil kerana memerlukan pemerhatian khusus. Seseorang yang mengalami stres yang melampau boleh mengambil tindakan yang membahayakan sama ada terhadap dirinya atau orang-orang di sekelilingnya. Oleh itu, golongan ini memerlukan bantuan dan sokongan daripada keluarga dan rakan-rakan untuk mengurangkan stres yang dialami (Tanner, 1977).

Selain itu, Stres juga dianggap sebagai tindak balas antara seseorang individu dengan sebarang rangsangan yang dianggap merbahaya dan boleh mengancam kehidupan individu tersebut (Sapora Sipon et al., 2013). Hal ini terjadi apabila seseorang merasa bimbang kerana peristiwa atau tanggungjawab yang melebihi kebolehan dan keupayaan berdaya tindak (Kaplan 1996).

Berdasarkan pelbagai definisi stres, para pengkaji telah sepakat menyatakan bahawa perkataan stres mempunyai banyak maksud, bergantung kepada bidang dan persepsi masing-masing. Walaupun stres mempunyai pelbagai maksud, namun fokus utama lebih tertumpu kepada tekanan yang dihadapi oleh seseorang individu sehingga menyebabkan dia menjadi murung atau berada dalam kesedihan (Breznith & Goldbenger 1993).

Stres Menurut Pandangan Islam

Menurut perspektif Islam, stres adalah bentuk ujian dari Allah SWT terhadap hambaNya. Oleh sebab itu, Islam memainkan peranan penting dalam menangani pelbagai permasalahan dan persoalan hidup manusia terutamanya yang berkaitan dengan masalah stres. Hal ini kerana agama berkait rapat dengan kesihatan mental dan emosi. Terdapat pelbagai pendekatan dalam Islam yang boleh digunakan bagi merawat penyakit stres, antaranya ialah dengan pendekatan iman, ibadah dan akhlak.

Antara faktor berlakunya stres itu bukan dari tekanan mental semata-mata bahkan punca tekanan itu sebenarnya berlaku dari kecelaruan dan kelemahan hati, roh, nafsu dan akal. Kelemahan hati yang menyebabkan rapuhnya hubungan individu itu dengan Allah SWT menyebabkan kehidupannya menjadi sempit, seolah-olah tiada jalan keluar dari setiap inci masalah. Hati yang baik mempunyai unsur yang sangat halus (*latifah*), ketuhanan (*rabbaniyah*) dan kerohanian (*ruhaniyah*). Firman Allah yang bermaksud "*Allah menguji seseorang itu dengan perasaan takut, kelaparan, kekurangan harta, nyawa dan hasil-mahsul yang tidak menjadi dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang bersabar*" (Surah al-Baqarah, 2:155).

Ahli psikologi Islam seperti al-Ghazali, al- Razi, Muhammad 'Uthman Najati, Muhammad 'Izudin Taufiq, Samih 'Atif al-Zin dan Hassan Langgulung melihat tekanan dari segi kelisahan jiwa, contohnya gelisah, kecawa, bimbang yang keterlaluan dan takut. Emosi tersebut muncul kerana hati manusia tidak beriman kepada Allah SWT. Selain itu juga, tekanan dapat dikaitkan dengan penyakit hati seperti hasad, dengki, sompong, riak dan ujub. Abu Bakar al-Razi mendefinisikan tekanan sebagai satu gangguan fikiran yang berpunca daripada seseorang itu kehilangan sesuatu yang dicintai.

Dengan munculnya pelbagai keadaan seperti di atas menyebabkan seseorang individu menjadi putus asa, keresahan dalam diri, dan ini menyebabkan segala aktiviti harian yang berkaitan dalam hidup tidak dapat dilakukan dengan tenang dan ianya menyebabkan stres berlaku. Apabila tekanan yang dihadapi tidak dapat dikawal dengan baik menyebabkan mental tidak stabil dan emosi sering terganggu. Apabila ini terjadi, ujian-ujian dalam hidup tidak dapat dihadapi dan ditangani dengan baik. Sedikit sahaja kesusahan yang menimpah, jiwa sudah gelabah dan emosi menjadi resah.

Firman Allah s.w.t. yang bermaksud "Sesungguhnya manusia diciptakan bersikap gelisah. Apabila bahaya menimpanya, di berkeluh kesah. Dan apabila mendapat kebaikan amatlah bakhilnya. Kecuali orang yang mengerjakan solat. Yakni orang yang tetap dalam solatnya." (Surah al-Ma'arij, 70:19-23)

Risiko Stres Terhadap Kesihatan

Stres boleh menyebabkan pelbagai jenis penyakit dan simptom yang tidak baik untuk tubuh badan kita. Jika stres tidak diatasi, ia boleh membawa kepada masalah kesihatan dan penurunan aktiviti harian. Ia juga boleh memberi kesan kepada fisiologi, psikologi, dan tingkah laku. Antara kesan fisiologi ialah menghadapi penyakit kronik seperti lemah jantung, buah pinggang dan darah tinggi (Fatimah Wati Halim & Wan Shahrazad Wan Sulaiman 2001). Manakala kesan psikologi pula ialah mudah muntah, hilang semangat motivasi dan sebagainya.

Stres boleh menyebabkan terganggunya sistem arteri di dalam badan kita. Hal ini berkait rapat dengan jantung. Sekiranya tidak ditangani dengan baik, risiko untuk menghidapi denyutan jantung tidak normal, masalah darah beku, arteri mengeras, serangan jantung mengejut dan lain-lain penyakit juga akan meningkat. Ia seterusnya boleh membawa kepada kehilangan nyawa. Stres yang kronik boleh mengakibatkan arteri menjadi sempit, paras kolesterol meningkat ataupun strok (Bhatia 2009).

Stres yang tidak dikawal juga boleh mengakibatkan sistem imun badan menjadi lemah. Hal ini akan menyebabkan badan mudah dijangkiti penyakit. Stres yang berpanjangan akan memperlambangkan proses penyembuhan luka serta menyebabkan penyakit kulit yang teruk. Stres yang kronik akan mengganggu sistem penghadaman kita. Kesannya kita akan menghadapi simptom-simptom seperti makanan susah untuk dihadam, mual, perut berangin, cirit-birit atau sembelit. Sekiranya kita menghadapi simptom seperti ini, pastinya akan mengurangkan kualiti hidup anda diri dan keluarga (VandenBos 2015).

Hal ini tidak mengejutkan sekiranya seseorang menghadapi stres yang kronik risiko mendapat kemurungan dan anxiety disorder akan menjadi lebih tinggi. Kajian mendapati orang yang selalu stres berkaitan dengan pekerjaan mereka mempunyai risiko 80% lebih tinggi untuk mengalami kemurungan dalam masa beberapa tahun berbanding orang yang mengalami tekanan yang lebih rendah. Stres juga boleh memudharatkan lagi penyakit Alzheimer. Ia akan menyebabkan luka pada otak membentuk lebih cepat. Sesetengah penyelidik membuat spekulasi spekulasi bahawa mengurangkan stres berpotensi untuk melambatkan perkembangan penyakit Alzheimer.

Cara Islam Merawat Masalah Stres

Pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk merawat gejala stres antaranya ialah kaedah Islam yang boleh memberi kesan kepada kesihatan jiwa dan ketenteraman hati. Mereka yang mengalami masalah stres seharusnya berusaha mencapai solat yang khusyuk, senantiasa berzikir dan menghayati isi kandungan al-Quran.

Seseorang yang sedang stres hendaklah membaca, mentadabbur dan mengamalkan segala ajaran yang terdapat di dalam al-Quran. Dalam surah ar-Ra'd ayat 28, telah dinyatakan bahawa dengan berzikir akan dapat menenangkan hati. Manakala dalam surah as-Syarh ayat 6 pula terdapat janji Allah bahawa setiap kesusaahan akan disertai dengan kemudahan. Ayat-ayat ini merupakan ubat yang berkesan untuk mereka yang sedang berada dalam keadaan stres.

Selain itu, pengambilan madu dan susu yang beberapa kali disebut dalam Al-Quran juga merupakan salah satu cara untuk

mengurangkan stres. Seterusnya mengamalkan sifat-sifat mahmudah dalam kehidupan sehari-hari seperti bersedekah dan melazimi amalan-amalan sunat juga dipercayai dapat mengurangkan stres. Malah, Allah SWT memerintahkan kepada hamba-Nya agar berdoa di saat menghadapi tekanan atau kesulitan, dan Allah berjanji untuk mengabulkannya. Firman Allah s.w.t. yang bermaksud "Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina." (Surah al-Mu'minun: 60).

Kesimpulan

Stres akan menyebabkan perubahan pada setiap sistem dalam badan manusia dan akan mempengaruhi perasaan dan tindakan seseorang individu. Beberapa langkah dan amalan yang boleh dilakukan untuk menghindari stres dengan mengamalkan gaya hidup sihat, pengurusan masa yang baik dan bersifat asertif atau tegas dalam mengejar wawasan hidup. Stres juga boleh dielakkan dengan bantuan dan sokongan sosial daripada kaum keluarga dan rakan-rakan. Selain itu, kemahiran komunikasi dan penyelesaian konflik amat diperlukan oleh seseorang pekerja untuk mengelakkan stres di tempat kerja. Walau bagaimanapun, pendekatan yang dianjurkan oleh Islam terbukti mampu merawat stres dengan melaksanakan zikir, doa, solat, membaca al-Quran dan istighfar. Pendekatan tersebut memberi ketenangan dan ketenteraman hati.

Rujukan

- Bhatia, M. S. 2009. Dictionary of Psychology and Allied Sciences. New Delhi: New Age International (P) Limited Publishers.
- Breznith, S. & Goldbenger, L. 1993. Stress Research At A Crossroads. In. Goldberger & Breznith (ed.). Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects. 2nd ed. New York: The Free Press
- Kaplan, H. B. 1996. Psychosocial Stress. California: Academic Press.
- Salye, H. 1993. History of Stress Concept. In. Goldberger & Breznitz (ed.). Handbook of Stress: Theoretical And Clinical Aspects. New York: The Free Press, A Division of Macmillan.
- Sapora Sipon, Khatijah Othman & Othman Abdul Rahman. 2013. Stres: Punca, Teori dan Pengurusan Efektif. Negeri Sembilan: Penerbit Universiti Sains Islam Malaysia
- Tanner, O. 1977. Stress. Nederland: Time Life International.
- VandenBos, G. R. 2015. Dictionary of Psychology. Washington: American Psychological Association.
(<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/740400/hampir-setengah-juta-rakyat-malaysia-alami-simptom-depresi>)

Kahwin Muda: Wajar atau Tidak?

Oleh: Nasif Sidquee Pauzi

Pensyarah Kanan Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM Cawangan Negeri Sembilan

Rasulullah SAW bersabda:

يَا مَعْسَرَ الشَّبَابِ، مَنْ أَسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ قُلْيَرَوْجَ، فَإِنَّهُ أَعْصُ لِلْبَاءِرِ، وَأَحْصَنْ لِلْفَرْجِ،
وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلِيهِ بِالصُّورِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءُ

Maksudnya: "Wahai sekalian belia! Sesiapa dalam kalangan kamu yang mampu berkahwin, maka kahwinlah, kerana sesungguhnya berkahwin itu akan memelihara pandangan (daripada melihat perkara yang dilarang), memelihara kemaluan (daripada melakukan zina), tetapi bagi mereka yang tidak mampu (untuk berkahwin) maka hendaklah dia berpuasa, kerana puasa itu adalah perisai" (Hadith Riwayat Muslim).

Isu kahwin sewaktu umur muda adalah antara isu yang menarik dibincang dan dibahaskan bagi golongan remaja dan muda mudi masa kini. Secara zahirnya perkahwinan sentiasa digambarkan dengan keseronokan, keindahan dan kebahagiaan. Namun tidak semua perkahwinan itu adalah seperti gambaran tersebut. Banyak lagi isu-isu tidak enak yang melatari sesebuah perkahwinan. Menjadi tanggungjawab pasangan suami dan isteri untuk sama-sama mengemudi bahtera perkahwinan supaya sentiasa dalam keadaan aman dan harmoni.

Berdasarkan hadith yang diletakkan dalam pendahuluan, sememangnya Nabi SAW menggalakkan perkahwinan bagi golongan muda. Walau bagaimanapun dalam hadith yang sama Nabi SAW turut memberi panduan agar golongan yang tidak berkemampuan untuk berkahwin, maka seseorang itu perlu berpuasa bagi mengekang nafsunya. Hal ini kerana apabila berpuasa, nafsu seseorang itu akan mudah untuk dikawal dan ianya dapat memelihara individu daripada terjerumus ke lembah maksiat.

Dua persoalan penting yang wajar untuk difikirkan berdasarkan hadith Nabi SAW ini ialah, siapakah yang dikatakan sebagai golongan belia atau golongan muda yang dianjurkan berkahwin itu? Adakah semua orang muda atau golongan belia itu mampu berkahwin? Menurut Imam al-Qurtubi (m. 671H) syabab atau golongan muda adalah dalam lingkungan umur 16 tahun sehingga 32 tahun, manakala menurut Imam al-Nawawi (m. 676H) pula syabab adalah dalam lingkungan umur bermula baligh sehingga 29 tahun.

Pada pandangan penulis, persoalan tentang umur muda ini bergantung kepada suasana masyarakat setempat. Jika waktu dahulu, mungkin umur 18 tahun sudah dikira matang tetapi pada hari ini umur 18 tahun masih dianggap terlalu muda. Jabatan Perangkaan Malaysia pada tahun 2019 menyatakan bahawa umur penengah (median age) bagi lelaki masuk ke alam perkahwinan adalah 28 tahun dan 27 tahun bagi perempuan. Berdasarkan pendapat Imam al-Qurtubi dan imam al-Nawawi umur ini dikira masih lagi dalam kategori belia (muda).

Persoalan utama yang penting untuk difikirkan bukanlah soal pada usia berapakah seseorang individu itu layak berkahwin, tetapi yang lebih utama adalah apakah kriteria yang perlu ada pada seseorang sebelum melangkah ke alam perkahwinan.

Penulis menggariskan empat kriteria yang perlu dipenuhi individu sebagai persediaan sebelum berkahwin.

1. Pandai Berkomunikasi

Kriteria pandai berkomunikasi adalah kriteria paling utama perlu ada pada setiap individu tanpa mengira lelaki atau perempuan. Pandai berkomunikasi bukan bermaksud pandai bercakap, tetapi ia lebih daripada itu. Pandai berkomunikasi itu merangkumi bercakap dengan jelas, mempunyai kemahiran mendengar yang baik, pandai mengawal diri, sikap yang positif, pandai menyelesaikan konflik, memiliki sikap empati, berani bertanggungjawab dan ada unsur pandai bergurau.

2. Sabar

Sikap sabar adalah kunci utama kepada perkahwinan yang berjaya. Jika umur muda dan pandai mengawal kemarahan, boleh bersabar dengan sikap pasangan, dapat menerima kekurangan pasangan, maka tiada halangan untuk seseorang itu berkahwin. Persoalan sabar disebut dalam surah al-Mâ'arij ayat 5 dengan ayat yang cukup indah iaitu "Maka bersabarlah engkau (Muhammad) dengan kesabaran yang baik. Siapa lagi yang wajar kita ikuti contoh kesabaran jika bukan Nabi SAW yang merupakan individu terbaik dalam mengurus rumah tangga?

3. Pemurah/ Baik Hati

Kriteria pemurah atau pun baik hati ini disebut dalam bahasa Inggeris sebagai generous yang bermaksud sikap bersedia untuk memberi lebih akan sesuatu. Lelaki atau perempuan yang memiliki kriteria ini sudah pasti akan menyenangkan urusan pasangannya apabila melayari alam perkahwinan. Sikap tidak berkira, suka membantu dan bersedia untuk berkhidmat untuk pasangan akan memastikan keharmonian rumah tangga dapat dicapai.

4. Kecukupan Harta

Ramai yang selalu menyebut wang bukan segala-galanya. Walau bagaimanapun hakikat kehidupan ini persoalan kewangan yang kukuh adalah salah satu perkara penting yang wajar difikirkan oleh individu yang hendak berkahwin. Islam menganjurkan umatnya mencari harta supaya dan meneruskan kelangsungan hidup. Harta yang dimiliki memungkinkan seseorang dapat beribadah dengan lebih sempurna. Hanya orang yang mempunyai kelebihan harta dapat menunaikan ibadah zakat, sedekah, waqaf dan sebagainya. Maka wajar bagi seseorang individu yang ingin berkahwin memastikan soal kecukupan harta sudah disempurnakan sebelum membina rumah tangga.

Penutup

Kahwin muda wajar atau tidak bukanlah persoalan utama yang harus difikirkan, tetapi yang lebih penting ialah tentang kematangan seseorang. Jika individu itu sudah matang, sudah menguasai ilmu fardu ain, memiliki kesabaran, baik hati, sensitif dengan orang lain dan mempunyai kewangan yang cukup bolehlah dia mengorak langkah ke alam perkahwinan, tetapi jika individu itu masih belum boleh mengaji al-Quran dengan lancar, emosi belum matang, mudah marah, mementingkan diri sendiri, tidak boleh berdikari, maka perlulah difikirkan banyak kali sebelum berkahwin.

PROGRAM SUMBANGAN RAMADAN

Oleh: Suhaila Sharil

Pensyarah Akademi Pengajian Islam Kontemporari, UiTM

Cawangan Negeri Sembilan

Dr. Siti Nurani Abdullah

Pegawai Perubatan Pejabat Kesihatan Tampin

24 APRIL 2021-GEMAS, Pejabat *Little Caliph* Daerah Gemas dengan Kerjasama Pertubuhan IKRAM Rembau telah menyantuni seramai 31 asnaf daripada Kawasan Gemas dan Gemencheh bersempena dengan Ramadan pada tahun ini pada jam 9 Pagi hingga 12 tengahari bertempat di Pejabat *Little Caliph* Daerah Gemas. Seramai 16 orang daripadanya adalah daripada Kawasan Gemas manakala 15 orang lagi adalah daripada kawasan Gemencheh yang menerima sumbangan Ramadhan.

Senarai nama asnaf tersebut diperoleh hasil daripada surat permohonan yang telah dimajukan kepada Encik Hisham daripada Baitulmal Gemenceh dan sahabatnya daripada Baitulmal Gemas. Pertubuhan IKRAM Rembau telah mendapatkan butiran maklumat setiap asnaf dengan menghubungi melalui panggilan telefon untuk mengetahui keperluan setiap isi rumah tersebut. Hasil daripada sesi temubual tersebut, Pertubuhan IKRAM Rembau telah mengumpulkan semua asnaf di dalam satu kumpulan aplikasi *Whatsapp* untuk memudahkan penyampaian maklumat berkenaan program sumbangan Ramadan. Namun, terdapat juga asnaf yang tidak dapat dihubungi kerana telah menukar nombor telefon. Justeru, Pertubuhan IKRAM Rembau telah mendapatkan bantuan jawatankuasa Masjid Felda Bukit Rokan Utara untuk memberi baki senarai nama asnaf.

Antara objektif program adalah memupuk amalan bersedekah di bulan Ramadan dan membantu asnaf dari sudut keperluan di Kawasan Gemas dan Gemencheh. Senarai keperluan isi rumah tersebut diserahkan kepada Pejabat *Little Caliph* Gemas untuk pembelian barang keperluan. Antara bentuk barang adalah seperti berikut:

Item A: Barang keperluan dapur (RM50)

Item B: Lampin bayi (RM30)

Item C: Lampin bayi dan Barang keperluan dapur (RM80)

Alhamdulillah dengan kehadiran barisan jawatankuasa Little Caliph yang diketuai oleh Puan Majdiah Binti Mokhtar selaku Pengetua Little Caliph, Puan Siti Nadiyya Binti Mohd Redzuan dan Cik Nur Idzatul Farahin serta barisan guru-guru Little Caliph Gemas dan dua orang jawatankuasa IKRAM Rembau iaitu Dr. Siti Nurani binti Abdullah dan Suhaila binti Sharil maka program tersebut dapat dijayaikan sepenuhnya sehingga jam 12 tengahari. Semasa sesi sumbangan berlangsung terdapat 4 orang asnaf yang tiada kenderaan, ada juga yang mengalami masalah kenderaan rosak di pertengahan jalan, suami bekerja dan masih belum pulang justeru jawatankuasa IKRAM Rembau telah menghantar barang sumbangan tersebut ke rumah mereka. Kebanyakan daripada asnaf tersebut mengambil sumbangan dengan menaiki



motosikal, ada yang membawa anak-anak dan ada juga yang berseorangan dan guru-guru di *Little Caliph* ingin membantu untuk menghantar barang tersebut namun asnaf tersebut menolak dengan cara baik kerana tidak mahu menyusahkan. Semua asnaf yang terlibat tersenyum dengan gembira dan terharu di atas sumbangan yang disampaikan dan mereka berkali-kali mengucapkan Alhamdulillah serta ucapan terima kasih kepada semua yang memberikan bantuan sumbangan. Terdapat dua orang asnaf yang mempunyai anak istimewa seperti menghidap *Cerebral Palsy* (CP), manakala asnaf bernama Puan Maziah Khalili telah ditimpa musibah iaitu rumahnya terbakar dan telah dizerah oleh Jabatan Kebajikan Masyarakat dan Baitulmal. Justeru, sumbangan Ramadan ini sedikit sebanyak membantu asnaf dan memupuk sifat dalam masyarakat bahawa rezeki yang diberikan oleh Allah SWT terdapat juga hak kepada orang lain.

Antara salah satu pintu yang dibuka oleh Allah SWT untuk meraih keuntungan yang besar di bulan Ramadan adalah melalui sedekah. Sebagaimana hadith "Sesungguhnya Allah Taala itu Maha Memberi, ia mencintai sifat dermawan serta akhlak yang mulia, ia membenci akhlak yang buruk." (HR. Al Baihaqi, disahihkan Al Albani dalam Sahihul Jami', 1744).

Adapun bagi masyarakat yang suka bersedekah, maka terdapat keistimewaan diberikan kepada mereka antaranya adalah seperti berikut:

1. Sedekah dapat menghapus dosa
2. Orang yang bersedekah mendapat naungan di hari akhirat
3. Sedekah memberi keberkatan kepada harta
4. Allah melipatgandakan pahala orang yang bersedekah
5. Sedekah dapat membuktikan keimanan seseorang
6. Sedekah dapat membebaskan dari seksaan kubur
7. Terdapat pintu syurga yang dapat dimasuki oleh orang yang bersedekah
8. Pahala sedekah terus berkembang

Maka dengan adanya amalan bersedekah, masyarakat akan terus membantu golongan yang memerlukan di samping mengimarahkan bulan Ramadan dengan perkara-perkara sunat yang lain. Jawatankuasa IKRAM Rembau mengucapkan setinggi penghargaan kepada Little Caliph Gemas dan Pejabat Baitulmal Gemenceh di atas bantuan dan kerjasama dalam menjayakan program sumbangan Ramadan. Semoga amal tersebut dikira sebagai timbangan untuk menuju ke syurga.