

# KRISIS JIWA DAN TEKANAN PESAKIT KANSER PAYU DARA: SATU TINJAUAN LITERATUR

Norhafizah Musa

[norhafizah.kl@utm.my](mailto:norhafizah.kl@utm.my)

Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia (UTM)

Azahar Yaakub @ Ariffin

Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia (UTM)

Adibah Muhtar

Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia (UTM)

Siti Suhaila Ihwani

Fakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia (UTM)

## ABSTRAK

Kanser payudara merupakan salah satu penyakit yang sangat digeruni dalam kalangan wanita seluruh dunia. Ianya merupakan penyakit yang bukan sahaja memberi kesan kepada fizikal malah ianya mampu mempengaruhi keadaan jiwa dan emosi penghidap kanser payudara ke tahap yang sangat kritikal. Kebanyakan daripada mereka tidak dinafikan akan mengalami stres yang berpanjangan sepanjang menjalani rawatan mahupun melewati kehidupan seharian. Kajian ini menggunakan kaedah psikoterapi Islam sebagai pendekatan spiritual bagi mengurangkan tekanan yang dialami oleh pesakit kanser payudara. Rekabentuk kajian ini berbentuk kualitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif hasil daripada kajian lepas. Hasil kajian ini dapat merumuskan bahawa langkah-langkah pengurusan yang berasaskan psikoterapi Islam mampu membantu pesakit dalam mengurangkan tekanan atau stres yang dialami. Kajian ini diharapkan dapat menjadi satu panduan yang berguna kepada pesakit-pesakit yang mengalami masalah gangguan jiwa terutama kepada mereka yang menghidapi penyakit yang digeruni seperti pesakit kanser payudara.

Kata kunci: *Pendekatan psikoterapi, kanser payu dara, emosi*

## Pendahuluan

Kanser payudara telah menjadi penyebab utama kepada kematian wanita Asia dan apatah lagi bagi beberapa tahun kebelakangan ini, statistik penghidap kanser payudara telah jauh meningkat di negara-negara membangun termasuk Malaysia mengatasi jenis kanser yang lain (Agawar et al. 2007). Setiap tahun, anggaran sebanyak 1.6 juta kes baru yang didiagnosis di seluruh dunia. Di Malaysia, kanser payudara adalah kanser yang paling biasa di mana 1 dalam 19 wanita Malaysia akan didiagnosis dengan kanser payudara pada usia 85. Sekitar 4000 wanita didiagnosis setiap tahun dan ia biasanya berlaku di kalangan wanita yang berusia antara 35 hingga 60 tahun dengan 40 peratus terjejas berumur di bawah 50 (CARIF 2015).

Kanser payudara adalah salah satu daripada kanser yang utama berlaku pada wanita di seluruh dunia dan didapati insiden ini berlaku semakin meningkat di kebanyakan negara. Kanser payudara juga merupakan penyebab kedua kematian selepas kanser paru-paru. Kanser payudara boleh berlaku kepada setiap wanita pada sebarang umur. Ia menjadi semakin umum apabila umur wanita itu meningkat dan semakin lanjut usia seseorang wanita itu maka semakin tinggi kemungkinan untuk menghidap kanser payudara (Michael et al. 1997).

### **Pernyataan Masalah**

Di Malaysia, kanser payudara merupakan kanser paling kerap berlaku dalam kalangan wanita yang berumur 20 tahun ke atas. Laporan yang dikeluarkan oleh Daftar Kanser Kebangsaan pada tahun 2002 dan 2003 mendapati bahawa seorang wanita di negara ini mempunyai satu per 19 kemungkinan menghidap kanser payudara dalam hayat mereka. Buktinya, terdapat 3,825 kes dilaporkan dan 1,707 kematian akibat kanser payudara di negara ini sepanjang tahun tersebut (Muhamad Rafiq 2012). Pecahan peratusan pesakit yang menghidap penyakit kanser payudara mengikut kaum ialah Cina (59.7%), India (55.8%), dan Melayu (33.9%) bagi setiap 100 ribu orang penduduk di negara ini. Sukar dipercayai bahawa kaum Melayu dicatatkan sebagai pesakit yang paling banyak maut akibat kanser payudara iaitu sebanyak 54 peratus, diikuti Cina dan India.

Kajian terhadap Jabatan Pesakit Kanser di Hospital Besar Kuala Lumpur menunjukkan statistik pesakit Melayu-Islam mencapai angka tertinggi menghidap kanser payudara berbanding bangsa Cina dan India (Abdullah & Cheng 2004). Pesakit Melayu-Islam sering dikaitkan dengan cara hidup dan kepercayaan yang mendorong mereka untuk mencari rawatan alternatif bagi kesakitan mereka selain dari merujuk masalah kesihatan kepada institusi perubatan profesional. Walaubagaimanapun usaha pencegahan melalui cara hidup Islam, khususnya melalui pendekatan psikoterapi Islam serta dengan ketinggian amalan spiritual diharap banyak membantu pesakit kanser payudara Melayu-Islam dalam menghadapi penderitaan mereka (Amber & Khairul 2002).

Menurut Hamdani Bakran, Psikoterapi Islam adalah proses perubatan merawat penyakit mental, spiritual, tekanan jiwa dan fizikal melalui bimbingan Al-Quran dan al-Sunnah (Hamdani 2001). Sorotan sejarah membuktikan kehebatan berlaku pada diri seseorang itu ekoran impak keimanan kepada Allah dan segala rukun iman yang lain dalam proses penyembuhan jiwa manusia dari segala penyakit. Ia dapat merawat kegelisahan dan tekanan dalam hidup. Ia sekaligus mengembalikan fitrah kepada kehidupan yang tenang dan jiwa yang tenteram. Situasi ini sekaligus meletakkan manusia kembali berperanan sebagai hamba dan khalifah Allah di atas muka bumi ini (Muhammad Uthman Najati 1989). Penyakit merupakan satu bentuk ujian dalam kehidupan manusia yang boleh menyucikan manusia dari sifat-sifat mazmumah dan mendekatkan diri kepada *Rabbul Izzati* (Abdullah al Hadad 1989). Justeru menghadapi dan menerima ujian seperti penyakit, kemalangan dan seumpamanya merupakan satu bentuk mekanisme dari Allah untuk sang hamba dalam rangka mempertingkatkan hamba tersebut manifestasi keimanan agar menjadi hamba Allah yang pasrah dengan ketentuan qada' dan qadar serta belajar redha Allah SWT (Al Ghazali 1994).

### **Metodologi Kajian**

Kajian ini merupakan kajian kualitatif secara analisis kandungan berkaitan krisis jiwa dan tekanan. Pengkaji meneliti kajian-kajian lepas berkaitan permasalahan yang berlaku seterusnya mengemukakan beberapa langkah pengurusan emosi pesakit kanser payu dara berdasarkan psikoterapi Islam.

### **Krisis Jiwa Dan Tekanan**

Menurut perspektif Islam, konsep tekanan atau stres adalah fitrah kehidupan manusia. Stres ini mampu memberikan impak positif dan negatif bergantung bagaimana seseorang itu mengawal, mengurus dan mengendalikan tekanan emosinya. Semakin besar stres atau tekanan yang dihadapinya, semakin besar nilai pahala di sisi Allah swt. Iman juga bertambah dan berkurang dengan tekanan yang datang dan pergi. Seperti FirmanNya dalam surah Al-baqarah, ayat 155 yang bermaksud:

*“Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.*

FirmanNya lagi dalam surah Al-Baqarah, ayat 214 yang bermaksud: *“Adakah patut kamu menyangka bahawa kamu akan masuk syurga, padahal belum sampai kepada kamu (ujian dan cubaan) seperti yang telah berlaku kepada orang-orang yang terdahulu daripada kamu? mereka telah ditimpa kepapaan (kemusnahan harta benda) dan serangan penyakit, serta digoncangkan (oleh ancaman bahaya musuh), sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman yang ada bersamanya: Bilakah (datangnya) pertolongan Allah?” ketahuilah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat (asalkan kamu bersabar dan berpegang teguh kepada agama Allah).”*

Ayat Al-Quran di atas menunjukkan bahawa Allah mengingatkan manusia bahawa kehidupan yang diharungi oleh hamba-hambaNya tidak akan sunyi daripada ujian dan kesusahan seperti yang Allah SWT turunkan kepada umat terdahulu. Ujian-ujian inilah yang akan memberikan tekanan dan stres kepada manusia. Sekiranya seseorang itu mampu menghadapi ujian ini dengan baik maka ia akan membawa kemenangan kepada mereka. Sebaliknya, jika tidak mampu mengawalinya dengan baik, ia mungkin membawa kepada penyakit emosi. Penyakit emosi adalah perbincangan yang tidak dapat dipisahkan daripada memperkatakan tentang fungsi hati di dalam tubuh manusia. Islam juga menganggap kesihatan fizikal manusia bergantung dan dipengaruhi oleh kesihatan hati. Ahmad Taha berpendapat, penyakit-penyakit hati adalah akibat daripada penguasaan syaitan ke atas roh manusia yang kotor dan jiwa yang sakit. Keadaan ini adalah berpunca daripada kelemahan agama dan perhubungan yang renggang dengan Allah SWT (Hairunnaja 2002).

Berikut merupakan penyakit emosi atau keadaan-keadaan jiwa manusia yang membawa kepada stress yang disebutkan di dalam Al-Quran.

#### **1. Gelisah/ berkeluh kesah**

Kegelisahan merujuk kepada reaksi emosi yang pada kebiasaannya di alami oleh seseorang individu apabila dia merasakan dirinya berada dalam keadaan terancam (Hairunnaja 2002). Al-Quran menjelaskan tentang kegelisahan di beberapa surah dalam Al-Quran dengan menggunakan perkataan yang berlainan. Antaranya ialah *al-hulu`* di mana kebanyakan ahli

tafsir mendefinisikan ianya sebagai sifat gelisah atau keluh kesah apabila seseorang ditimpa kesusahan dan seseorang itu amat bakhil apabila mendapat kebaikan. Ianya merujuk kepada surah Al- Maarij, ayat 19 yang bermaksud:

*“Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut)”*

Menurut Wahbah Al-Zuhayli, sifat *al-hulu`* yang dimiliki manusia bukannya terdapat dalam kejadian manusia itu sendiri dan bukan juga sifat asal manusia. Tetapi ia hanya wujud apabila kejadian manusia itu telah sempurna (Al-Zuhayli 1991). Keadaan kejiwaan *al-hulu`* adalah keadaan yang mendorong seseorang manusia menunjukkan rasa lemah dan keluh-kesah. Sifat ini merupakan sifat yang telah diciptakan oleh Allah SWT ke atas manusia. Mustahil bagi seseorang untuk menghilangkan sifat ini secara menyeluruh akan tetapi mampu untuk mengurangkannya kerana ini terjadi dengan kehendak Allah SWT. Namun, berbeza pula jika sifat ini ditunjukkan dengan perlakuan yang nyata iaitu melalui perbuatan atau perkataan. Sekiranya sifat *al-hulu`* ditunjukkan dalam bentuk ini maka perbuatan ini termasuk dalam pilihan manusia itu sendiri. Maka, seseorang manusia itu mampu untuk berikhtiar bagi menghindari atau melepaskan sifat ini.

## 2. Tergesa-gesa

Sifat tergesa-gesa atau gopoh ini sememangnya merupakan sifat yang telah berada di dalam tabiat dan struktur kejadian manusia. Dalam Al-Quran bahawa kehidupan mereka juga tergesa-gesa iaitu melalui surah Al- Isra', ayat 11 yang bermaksud:

*“Dan manusia berdoa dengan (memohon supaya ia ditimpa) kejahatan sebagaimana ia berdoa dengan memohon kebaikan, dan sememangnya manusia itu (bertabiat) terburu-buru”.*

Manusia yang tidak berpandu dengan hidayat Al-Quran akan menjadi mangsa hawa nafsunya sendiri iaitu mereka yang bersifat gopoh dan jahil. Hal ini kerana kadang-kala mereka melakukan sesuatu tindakan dengan terburu-buru sedangkan tindakan yang diambil itu mendatangkan keburukan kepada mereka. Ada juga di antara manusia yang tahu tentang keburukan tindakannya tetapi mereka tidak berupaya menahan desakan keinginan dan hawa nafsu mereka (Sayyid Qutb 2000).

## 3. Lemah

Fitrah kejadian manusia itu sememangnya lemah. Sekiranya tidak ada rahmat dan ihsan dari Allah SWT maka setiap manusia itu tidak mampu melakukan apa-apa. Terdapat banyak bukti yang menunjukkan sifat lemah manusia di dalam Al-Quran, antaranya dalam surah Al-Nahl, ayat yang bermaksud:

*“Dan Allah yang menciptakan kamu (dari tiada kepada ada); kemudian ia menyempurnakan tempoh umur kamu; (maka ada di antara kamu yang disegerakan matinya), dan ada pula di antara kamu yang dikembalikannya kepada peringkat umur yang lemah (peringkat tua kebudak-budakan), sehingga jadilah ia tidak ingat akan sesuatu yang telah diketahuinya; Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui, lagi Maha Kuasa”.*

Hal yang sama juga disebutkan di dalam Surah Ar-Rum, ayat 54 yang bermaksud:

*“Allah yang menciptakan kamu bermula dengan keadaan lemah, selepas berkeadaan lemah itu ia menjadikan kamu kuat, setelah itu ia*

*menjadikan kamu lemah pula serta tua beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendakiNya, dan Dia lah jua Yang Maha Mengetahui, lagi Maha Kuasa”.*

Selain itu, bukti lain yang menunjukkan tentang kelemahan manusia adalah dengan adanya ayat yang menerangkan tentang rahmat Allah SWT terhadap kelemahan manusia di dalam hukum-hukum dan peraturan-peraturan yang disyariatkan kepada mereka (Sayyid Qutb 2002). Peraturan yang mudah dan keringanan hukum Allah ini bertujuan untuk menghindarkan kesulitan, kesusahan dan kemudaratan kepada manusia. Hal ini diterangkan di dalam Surah An-Nisa, ayat 28 yang bermaksud: *“Allah (sentiasa) hendak meringankan (beban hukumNya) daripada kamu, kerana manusia itu dijadikan berkeadaan lemah”.*

#### 4. Bimbang/takut

Kebimbangan merupakan satu keadaan negatif yang dialami oleh manusia dan merupakan gabungan perasaan takut, seram, gentar, runsing, cemas, risau, gelisah, kluatir serta pelbagai emosi yang lain (Salasiah 2010). Al-Ghazali (1994) menghuraikan punca kebimbangan atau ketakutan dalam kalangan manusia ialah takut kepada azab Allah SWT, takut kepada kematian, takut kecederaan pada anggota badan, takut menjadi miskin, ketakutan disebabkan persaingan mengejar harta dan pangkat, takut kehilangan pangkat dan harta yang dimiliki, takut wujudnya perbezaan di antara dirinya dengan orang lain dan seumpamanya.

Menurut al-Ghazali (1994) kebimbangan digambarkan sebagai sesuatu yang mendatangkan kebaikan dan kadangkala jika keterlaluan dan tidak dapat dikawal boleh mendatangkan mudarat. Contohnya kebimbangan mengenai azab Allah dan kematian boleh mendatangkan kebaikan kerana mendorong seseorang itu menjauhkan dirinya daripada maksiat dan berusaha mempertingkatkan amalan kebajikan manakala kebimbangan akan kehilangan pangkat dan harta di dunia boleh mendatangkan keburukan kepada seseorang kerana asyik mengejar pangkat dan harta sehingga melupakan tanggungjawabnya sebagai hamba Allah di muka bumi ini. Namun keadaan yang paling buruk tentang penyakit rohani ini adalah apabila timbulnya rasa ketidakpastian dan kurang yakinnya seseorang manusia itu terhadap kemutlakan kekuasaan Allah SWT. Kata yang paling mudah ialah tidak bertawakal terhadap nasibnya yang telah ditetapkan oleh Allah SWT (Imaduddin 2015). Hal tentang tawakal banyak disebutkan di dalam Al-Quran, antaranya ialah surah Al-Imran, ayat 122 yang bermaksud:

*“(Ingatlah) ketika dua puak dari kamu (pada hari peperangan uhud itu) terasa lemah semangat (untuk meneruskan perjuangan) kerana takut, padahal Allah Penolong dan Pelindung mereka; dan (jika sudah demikian) kepada Allah sahajalah hendaknya orang-orang yang beriman itu bertawakal”.*

Tawakkal bererti berserah diri kepada Allah SWT. Namun, kelemahan diri manusia telah menyebabkan manusia sentiasa meletakkan kebergantungannya kepada sesuatu yang lain. Jika ia yakin akan kekuasaan mutlak Allah SWT, maka ia akan puas dengan apa sahaja yang telah ditentukan olehNya. Jika tidak, maka kebimbangan akan timbul.

#### 5. Sombong/ego

Dosa dan kesalahan pertama yang dilakukan oleh makhluk Allah SWT terhadapNya ialah sifat sombong. Namun ianya bukanlah hadir dari sifat

semulajadi manusia tetapi dari sifat makhluk Allah yang lain yang digelar Iblis. Ianya berpunca dari peristiwa keengganan iblis untuk menurut perintah Allah SWT iaitu sujud kepada Nabi Adam a.s yang merupakan manusia pertama yang diciptanya. Hal ini disebabkan iblis merasakan dirinya lebih hebat dan istimewa kerana proses kejadiannya yang diciptakan daripada api sedangkan manusia itu hanya diciptakan daripada tanah.

Peristiwa kesombongan iblis ini diceritakan dalam Al-Quran melalui firmanNya dalam surah Al-Baqarah, ayat 34 yang bermaksud:

*“Dan (ingatlah) ketika Kami berfirman kepada malaikat:*

*Tunduklah (beri hormat) kepada Nabi Adam. Lalu mereka sekaliannya tunduk memberi hormat melainkan Iblis; ia enggan dan takbur, dan jadilah ia dari golongan yang kafir”.*

Al-Ghazali menyebut tentang perkara-perkara yang biasanya menjadi bahan kesombongan atau ketakaburan manusia adalah melalui tujuh perkara iaitu ilmu pengetahuan, amalan dan peribadatan, keturunan, keindahan dan kelebihan, bentuk fizikal, harta kekayaan dan kuasa atau pengaruh (Al-Ghazali 1994). Secara universalnya, sombong adalah merupakan penyakit jiwa yang difahami lahir dari rasa tinggi diri dan ianya juga mempunyai tahap-tahapnya di mana sombong yang paling buruk adalah sombong terhadap Allah SWT dan boleh membawa manusia kepada menerima azabNya yang keras. Hal ini ditegaskan dalam surah Az-Zumar, ayat 60 yang bermaksud:

*“Dan pada hari kiamat, engkau akan melihat orang-orang yang berdusta terhadap Allah (dan yang menyatakan kesedihan itu), muka mereka hitam legam. Bukankah (telah diketahui bahawa) dalam neraka jahannam disediakan tempat tinggal bagi orang-orang yang sombong takbur?”*

### **Pengurusan Krisis Jiwa Dan Tekanan Berdasarkan Psikoterapi Islam**

Sumber rujukan utama psikoterapi Islam selain diambil daripada Al-Quran, As-Sunnah ianya juga dirujuk melalui pengalaman as-Salafussoleh yang terdiri daripada as-Salaf dan al-Khalaf. (As-Salaf terdiri daripada ulama tiga kurun awal iaitu sahabat Rasulullah SAW, tabi'in dan atba' tabi'in manakala al-Khalaf adalah ulama yang hidup sesudah tiga abad pertama hijrah). Amalan mereka dijadikan rujukan berdasarkan ilmu, keikhlasan dan kekuatan ingatan yang jarang didapati pada zaman sekarang.

Dalam ilmu psikoterapi Islam, nilai spiritual merupakan aspek utama dalam menyelesaikan masalah psikologi manusia. Walaupun manusia terdiri daripada dua komponen iaitu fizikal dan spiritual, namun aspek spiritual adalah lebih utama kerana ianya berkait rapat dengan persoalan hati dan lebih kuat mempengaruhi kehidupan manusia. Tambahan lagi, hati diibaratkan seperti raja kerana secara naluri seluruh anggota tubuh manusia patuh kepada hati. Ianya juga menjadi pendorong utama tindakan dan perlakuan jasad manusia yang dikenali sebagai tingkah laku. Al-Quran dan as-sunnah juga merupakan petunjuk manusia dalam menghadapi apa jua masalah atau keadaan hidup di dunia dan panduan untuk mendapat kesenangan di akhirat. Tiada yang lebih baik untuk dijadikan panduan selain daripada dua sumber ini terutamanya dalam perihal kehidupan manusia dan juga memahami sifat-sifat mereka. Al-Ghazali juga menghuraikan sifat-sifat manusia berdasarkan kenyataan Al-Quran dan hadis di mana ianya menepati kaedah Islam yang berasaskan dalil naqli iaitu wahyu dan dalil aqli iaitu akal (Yatimah & Mohd Tajudin 2008). Ini ditegaskan

dalam banyak ayat-ayat Al-Quran, di antaranya adalah dalam surah Al-Isra', ayat 9 yang bermaksud:

*"Sesungguhnya Al-Quran ini memberi petunjuk ke jalan yang amat betul (agama Islam), dan memberikan berita yang mengembirakan kepada orang-orang yang beriman yang mengerjakan amal-amal soleh, bahawa mereka beroleh pahala yang besar."*

FirmanNya lagi di dalam surah Al-Fushshilat, ayat 44 yang bermaksud:

*"Dan kalaulah Al-Quran itu Kami jadikan (bacaan) dalam bahasa asing, tentulah mereka akan berkata: "Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatNya (dalam bahasa yang Kami fahami)? Patutkah Kitab itu berbahasa asing sedang Rasul yang membawanya berbangsa Arab?" Katakanlah (Wahai Muhammad): "Al-Quran itu, menjadi (cahaya) petunjuk serta penawar bagi orang-orang yang beriman; dan sebaliknya orang-orang yang tidak beriman, (Al-Quran itu) menjadi sebagai satu penyakit yang menyumbat telinga mereka (bukan penawar); dan ia juga merupakan gelap-gelita yang menimpa (pandangan) mereka (bukan cahaya yang menerangi). mereka itu - (dengan perbuatan melarikan diri dari ajaran Al-Quran, tidak ubahnya seperti) orang-orang yang diseru dari tempat yang jauh (bolehkah mereka dapat mendengar dengan betul atau melihat dengan nyata)".*

### **Kesimpulan**

Psikoterapi Islam merupakan satu bentuk terapi yang dapat memberikan kesan yang besar kepada para pesakit terutamanya penyakit yang membawa kepada stres dan tekanan jiwa. Melihat daripada kajian-kajian yang terdahulu, diyakini bahawa rawatan psikoterapi Islam telah lama digunapakai dalam merawat pesakit yang mengalami tekanan emosi, juga dapat memberi kesan yang positif kepada mereka secara fizikal dan mental.

### **Rujukan**

- Abdullah Al-Hadad. 1989. *The Book of Assistance*. London: Quilliam Press.
- Abdullah N. Hisham dan Cheng H. Yip 2004. Overview of Breast Cancer in Malaysian Women: Problem with Late Diagnosis", *Asian Journal of Surgery* 27, No.2. 130-133.
- Agarwal G, Pradeep P.V, Yip C.H dan Cheung P.H. 2007. Spectrum of Breast Cancer in Asian Women", *World Journal Surgery*, No. 5.31.
- Al-Ghazali. 1994. *Ihya Ulum Ad-din*. Beirut: Dar al-Maarif.
- Amber Haque dan Khairol A. Masuan. 2002. Religious Psychology in Malaysia. *International Journal for the Psychology of Religion* 12, No. 4. 277-289.
- CARIF, "Facts & Figures about Breast Cancer", laman sesawang Cancer Research Initiatives Foundation, dicapai pada 3 Jun 2015, [http://carif.com.my/?page\\_id=209](http://carif.com.my/?page_id=209)
- Hairunnaja Najmuddin. 2002. *Psikologi Ketenangan Hati: Panduan Merawat Jiwa Yang Selalu Gundah dan Gelisah*. Kuala Lumpur: PTS Publication & Distributor Sdn Bhd.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky. 2001. *Psikoterapi dan Kaunseling Islam: Penerapan Metod Sainifik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Biru.
- Imaduddin Abdulrahim. 2015. *Dahsyatnya Kuliah Tauhid: Memahami dan Menghancurkan Virus-Virus Syirik, Ria', Egoisme, Zhalim, Dengki*. Jakarta: Pustaka Cordova.

- Michael B., Christobel S. dan Sheena M. 1997. *Kanser Payudara*. Selangor: Penerbit Fajar Bakti Sdn Bhd.
- Muhamad Rafiq Abdul Rahman 2012. *Sinar Baharu Pesakit Kanser*. Kuala Lumpur: Dewan Masyarakat.
- Muhammad Uthman Najati. 1987. *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Quran*, terj. Ibn Ibrahim Jakarta: Cendikia Centra Muslim.
- Salasiah Hanin Hamjah. 2010. "Kaedah Mengatasi Kebimbangan Dalam Kaunseling: Analisis Dari Perspektif Al-Ghazali", *Jurnal Hadhari*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Sayyid Qutb 2000. *Tafsir Fi Zilalil Qur'an: Di Bawah Bayangan Al-Qur'an*, Terj. Yusoff Zaky Hj Yacob. Kelantan, Malaysia: Pustaka Aman Press Sdn Bhd.
- Yatimah Sarmani dan Mohd Tajudin Ninggal. 2008. *Teori Kaunseling Al-Ghazali*. Kuala Lumpur: PTS Publication & Distributors Sdn Bhd.