

INTERPRETASI *AYĀT AL-TASLIYAH*: PENELITIAN MEKANISME ALTERNATIF RAWATAN PSIKOTERAPI PESAKIT NEUROSIS BERTERASKAN AL-QURAN

Rahim KZ

Kolej Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra (KIAS)

abdulrahim@kias.edu.my

011-26017148

Khairulnazrin Nasir

Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya

Email: khairulnazrin19@gmail.com

Telefon: +60133242865

Saifullah Mamat

Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA)

Email: hapish88@gmail.com

Telefon: +60134632293

ABSTRAK

Sebagai model refleksi dan *qudwah* kepada sekalian manusia, Rasulullah saw telah melalui pelbagai bentuk ujian, cabaran dan tekanan. Al-Quran merakamkan Rasulullah saw pernah mengalami gangguan keresahan dan bersusah hati yang diklasifikasi dalam kategori gangguan mental neurosis. Kondisi berkenaan merupakan implikasi persekitaran sejarah dakwah Baginda saw yang sangat mencabar. Gangguan mental Neurosis berlaku apabila individu berhadapan samada gangguan interaksi dalaman atau persekitaran sosial. Gangguan tersebut mendatangkan implikasi terhadap kelakuan dan pemikiran sehingga mengakibatkan penderitaan pada pesakit. Dalam hal ini, al-Quran turut memaparkan beberapa *ayāt al-tasliyah* sebagai gambaran terdapatnya mekanisme rawatan psikoterapi *rabbānī* kepada Rasulullah saw. Sehubungan itu, kajian ini dikemukakan bagi meneliti interpretasi koleksi *ayāt al-tasliyah* bagi memberikan panduan alternatif rawatan psikoterapi pesakit neurosis berteraskan al-Quran. Kajian ini adalah berasaskan metode kualitatif melalui pendekatan diskriptif semula. Hasil kajian ini mendapati al-Quran sarat dengan khazanah metode psikoterapi komplementari yang sesuai digunakan ke atas pesakit gangguan mental neurosis. Penemuan ini menggambarkan bahawa umat Islam mempunyai pelbagai mekanisme alternatif bagi rawatan psikoterapi yang boleh diaplikasi bersumberkan al-Quran dan al-Sunnah.

Kata kunci: *Psikoterapi, alternatif, pesakit neurosis, interpretasi, ayāt al-tasliyah*

PENGENALAN

Inovasi metode psikoterapi komplementari dilihat telah berkembang pesat sebagai variasi mekanisme rawatan masalah gangguan mental kategori neurosis. Perkembangan ini adalah selari dengan peningkatan kadar masyarakat dunia yang mengalami masalah kesihatan mental. World Health Organization (2017) mencatatkan pada tahun 2015 masalah Gangguan Kemurungan (*Depressive Disorders*) telah dialami seramai 322 juta orang, dengan peningkatan sebanyak 18.4 % berbanding tahun 2005. Manakala Gangguan Kebimbangan (*Anxiety Disorders*) pula mencatatkan sejumlah 264 juta orang yang mengalaminya, dengan peningkatan sebanyak 14.9 % berbanding tahun 2005. Kedua-duanya jenis gangguan tersebut dicatatkan sebagai dua penyumbang terbesar kepada masalah kesihatan mental di seluruh dunia.

Berdasarkan laporan WHO, Subramaniam (2016)ⁱ di dalam kenyataan akhbar Kementerian Kesihatan Malaysia menyebut dianggarkan satu daripada empat individu didapati mengalami masalah gangguan mental dalam satu ketika. Manakala, hanya dua pertiga daripada jumlah tersebut yang berusaha untuk mendapatkan rawatan daripada pakar kesihatan.

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (2015) pula mendapati prevalen masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas adalah 29.2% (anggaran 4.2 juta). Jumlah tersebut menunjukkan satu daripada tiga orang masyarakat Malaysia mengalami masalah kesihatan mental. Dalam pada itu, kaum wanita pula adalah golongan paling berisiko tinggi yang berkemungkinan mengalami masalah berkenaan.

Laporan-laporan diatas merumuskan bahawa masalah gangguan Neurosis atau Psikoneurosis merupakan gejala yang sering dihadapi manusia apabila berhadapan dengan tekanan perasaan secara berterusan. Masalah gangguan kesihatan mental ini juga akan sentiasa berlaku dalam ruang lingkup persekitaran interaksi sosial yang bertentangan dengan keselesaan jiwa seseorang individu. Mekanisme bagi menghadapi fenomena psikologi ini perlulah sentiasa dikembangkan dan dibina secara sistematik. Dalam hal ini, kaedah psikoterapi berasaskan interpretasi *āyāt al-Tasliyah* dilihat masih kurang diterokai para terapis bidang psikoterapi komplementari. Justeru itu, adalah menjadi satu keperluan dilakukan suatu kajian yang mengadaptasi interpretasi *āyāt al-Tasliyah* untuk dijadikan sebagai mekanisme alternatif rawatan penyakit neurosis. Di samping, ia juga dapat memenuhi keperluan umat Islam yang memerlukan rawatan komplementari masalah neurosis secara Islam.

METODOLOGI

Metode pengumpulan data dalam kajian ini menggunakan metode perpustakaan, iaitu rujukan tertumpu kepada artikel jurnal, tesis, buku, prosiding, akhbar dan seumpamanya. Data dan maklumat tentang pemahaman konsep *āyāt al-Tasliyah* diperolehi menerusi penelitian terhadap kitab-kitab *al-tafāsīr* dan *shurūh al-ḥadīth*. Manakala data berkaitan penyakit neurosis dan konsep rawatan psikoterapi komplementari adalah berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang berkaitan.

Kajian ini hanya menumpukan kepada kefahaman tentang interpretasi *āyāt al-Tasliyah* dalam al-Quran yang dilihat boleh diaplikasi dalam rawatan psikoterapi pesakit neurosis berasaskan al-Quran dan *al-Sunnah*. Untuk tujuan ini, analisis dijalankan berasaskan metode kualitatif melalui pendekatan diskriptif semula dan komparatif. Pada akhir kajian, pengkaji memaparkan beberapa bentuk pendekatan psikoterapi alternatif yang dibina daripada pemahaman interpretasi *āyāt al-Tasliyah*. Kajian mendapati, setiap *āyāt al-Tasliyah* yang mengandungi elemen rawatan psikoterapi *rabbānī* kepada Rasulullah saw adalah berpotensi dijadikan mekanisme rawatan psikoterapi alternatif kepada pesakit neurosis.

LANDASAN TEORI

Konsep Pemahaman Āyāt al-Tasliyah

Istilah *Āyāt al-Tasliyah*, menurut Ahmad Mukhtār (2008) secara konsepnya dapat difahami adalah merujuk kepada ayat-ayat al-Quran yang diwahyukan bagi menghibur dan menenangkan Rasulullah saw. Secara etimologi, istilah *al-Tasliyah* berasal daripada perkataan *تَسْلِيَةً*, *سَلَى*, *بِسَلَى*, yang membawa maksud hiburan. Penggunaan perkataan *al-Tasliyah* juga boleh diertikan sebagai memasukkan kegembiraan ke dalam jiwa dan menjauhkan atau menghilangkan kesedihan dan tekanan perasaan. Merujuk kepada kondisi perjuangan dakwah Rasulullah saw, *āyāt al-Tasliyah* diwahyukan apabila baginda saw menghadapi cabaran dan penentangan yang dahsyat sehingga mendatangkan tekanan ke atas jiwa. Berdasarkan kepada pemahaman asas ini, dapat difahami para Rasul dan *Anbiyā'* adalah tidak terkecuali daripada mengalami gangguan dan tekanan perasaan. Bahkan al-Quran telah menyatakan secara khusus kategori Rasul *Ulu al-'Azmi* sebagai kumpulan rasul yang paling kuat menghadapi ujian dan tekanan., namun Nikmah (2018) menyatakan mereka tetap teguh dan kuat dalam memperjuangkan risalah Islam. Firman Allah swt:

فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلَاغٌ فَهَلْ يُهْلِكُ إِلَّا الْقَوْمَ الْفَاسِقُونَ

“(Jika demikian akibat orang-orang kafir Yang menentangmu wahai Muhammad) maka bersabarlah engkau sebagaimana sabarnya Rasul-rasul "Ulil-Azmi" (yang mempunyai keazaman dan ketabahan hati) dari kalangan rasul-rasul (yang terdahulu daripadamu); dan janganlah engkau meminta disegerakan azab untuk mereka (yang menentangmu itu). Sesungguhnya keadaan mereka semasa melihat azab yang dijanjikan kepada mereka, merasai seolah-olah mereka tidak tinggal (di dunia) melainkan sekadar satu saat sahaja dari siang hari. (Penerangan yang demikian) cukuplah menjadi pelajaran (bagi orang-orang yang mahu insaf). maka (ingatlah) tidak dibinasakan melainkan kaum yang fasik - derhaka.”

(*al-Ahqāf*: 35)

Dalam menghuraikan ayat ini, Ibnu Kathir (1419H) menjelaskan para ulama' berselisih dalam menentukan jumlah Rasul *Uli al- 'Āzmi*. Namun, pandangan yang masyhur menyatakan mereka terdiri daripada Nabi Nūḥ, Ibrāhīm, Mūsā, 'Īsā *alayhim al-salām* dan *Khātamu al-Anbiyā'* Muḥammad saw. Senarai nama ini juga telah dinyatakan di dalam Surah al-Aḥzāb dan al-Shūrā, yang merujuk kepada kumpulan rasul *Uli al- 'Āzmi*.

Sebagai individu muslim, model refleksi dan *qudwah* terbaik kepada sekalian manusia adalah Rasulullah saw. Baginda saw juga diiktiraf sebagai Rasul *Uli al- 'Āzmi* paling utama disebabkan telah melalui pelbagai bentuk ujian, cabaran dan tekanan yang paling hebat berbanding para rasul *Uli al- 'Āzmi* yang lain. Sesuai dengan fitrah sebagai manusia, Al-Quran merakamkan Rasulullah saw pernah mengalami gangguan keresahan dan bersusah hati yang diklasifikasi dalam kategori gangguan mental neurosis. Kondisi berkenaan merupakan implikasi persekitaran sejarah dakwah Baginda saw yang sangat mencabar. Firman Allah swt:

قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بِآيَاتِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ . وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأَوَدُوا حَتَّىٰ آتَاهُمْ نَصْرُنَا وَلَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبِإِ الْمُرْسَلِينَ

“Sesungguhnya Kami mengetahui bahawa apa yang mereka katakan itu akan menyebabkan Engkau (Wahai Muhammad) berdukacita; (maka janganlah Engkau berdukacita) kerana sebenarnya mereka bukan mendustakanmu, tetapi orang-orang yang zalim itu mengingkari ayat-ayat keterangan Allah (disebabkan kedegilan mereka semata-mata). Dan demi sesungguhnya, Rasul-rasul sebelummu pernah juga didustakan, maka mereka sabar terhadap perbuatan orang-orang yang mendustakan mereka dan menyakiti mereka, sehingga datanglah pertolongan Kami kepada mereka; dan sememangnya tiada sesiapa pun yang dapat mengubah kalimah-kalimah Allah (janji-janjiNya); dan demi sesungguhnya, telah datang kepadamu sebahagian dari khabar berita Rasul-rasul itu.”

(Al-An'ām: 33-34)

Berdasarkan ayat tersebut, situasi yang dihadapi Rasulullah saw adalah bertepatan dengan definisi konsep masalah gangguan mental kategori Neurosis. Ia berlaku apabila seseorang individu berhadapan samada gangguan interaksi dalaman atau persekitaran sosial. Gangguan tersebut mendatangkan implikasi terhadap kelakuan dan pemikiran sehingga mengakibatkan penderitaan pada pesakit. Dalam hal ini, ayat tersebut juga mengandungi elemen rawatan psikoterapi *rabbānī* kepada Rasulullah saw. Selain itu, al-Quran turut memaparkan beberapa *ayāt al-tasliyah* yang lain sebagai gambaran terdapatnya mekanisme rawatan psikoterapi *rabbānī* kepada Rasulullah saw. Antara lain, firman Allah swt;

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ . فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ . وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ

“Dan demi sesungguhnya Kami Mengetahui, bahawa engkau bersusah hati dengan sebab apa yang mereka katakan. Oleh itu, bertasbihlah engkau dengan memuji Tuhanmu, serta

Jadilah dari orang-orang yang sujud. Dan sembahlah Tuhanmu, sehingga datang kepadamu (perkara yang tetap) yakin”

(*al-Hijr: 97-99*)

Berdasarkan ayat di atas, Ibnu Kathīr menafsirkan cara Allah swt menghiburkan Rasulullah saw, dengan memerintahkan Rasulullah saw memperbanyakkan berzikir bertasbeih dan bertahmid di samping beribadah menunaikan solat kepadaNya. Merujuk kepada perihal solat yang dimaksudkan, Ibnu Kathīr mendatangkan satu hadith qudsī yang diriwayatkan daripada Nu‘aym al-Ghatafānīy, bahawa beliau telah mendengar Rasulullah saw bersabda;

قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ يَا ابْنَ آدَمَ لَا تَعْجِزْ عَنْ أَرْبَعِ رَكَعَاتٍ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ أَكْفِكَ آخِرَهُ

“Allah Ta’ala berfirman: Wahai anak Adam, janganlah engkau tinggalkan empat raka’at salat di dinihari (di waktu Duha). Maka itu akan mencukupimu (sehingga) senja”²

Menurut al-Arnawūt (2001) hadith ini menjelaskan Allah swt menyeru baginda saw menunaikan empat rakaat solat sunat pada waktu Duha dengan jaminan akan terpelihara sehingga ke penghujung hari. Jaminan ini bermaksud baginda saw akan bebas daripada belenggu perasaan bersusah hati akibat penentangan kaum musyrikin terhadap seruan Islam. Ibnu Kathīr (1419H) turut menyatakan, berasaskan hadith qudsi ini, Rasulullah saw akan menunaikan solat apabila baginda ditimpa sesuatu perkara yang memberikan tekanan kepada jiwa dan perasaan baginda. Secara tuntasnya, Abū Ḥayyān al-Andalūsī (1420H) di dalam tafsirannya berkenaan Surah *al-Isrā’*: 1 turut membahaskan interpretasi Surah *al-Hijr: 97-99*.

Selain cabaran persekitaran dakwah, Rasulullah saw juga dicatatkan pernah mengalami tekanan perasaan kerana wahyu tidak diturunkan dalam tempoh yang lama selepas turunnya wahyu pertama. Al-Bukhari meriwayatkan hadith daripada Jābir bin ‘Abdillah berkenaan hal ini. Beliau telah mendengar Rasulullah saw bersabda;

ثُمَّ فَتَرَ عَنِّي الْوَحْيَ فَنَزَّ، فَبَيْنَا أَنَا أَمْشِي، سَمِعْتُ صَوْتًا مِنَ السَّمَاءِ، فَرَفَعْتُ بَصْرِي قِبَلَ السَّمَاءِ، فَإِذَا الْمَلَكُ الَّذِي جَاءَنِي بِحِرَاءٍ، قَاعِدٌ عَلَى كُرْسِيِّ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ، فَجِئْتُ مِنْهُ، حَتَّى هَوَيْتُ إِلَى الْأَرْضِ، فَجِئْتُ أَهْلِي فَقُلْتُ: زَمَلُونِي زَمَلُونِي، فَأَنْزَلَ اللَّهُ تَعَالَى {يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ قُمْ فَأَنْذِرْ} [2] إِلَى قَوْلِهِ {وَالرُّجْزَ} [المدثر: 5] فَاهْجُرْ

“Ketika sedang berjalan, tiba-tiba aku mendengar suara dari langit. Aku pun mengangkat pandanganku, ternyata malaikat yang mendatangkiku di Gua Hira sedang duduk di atas kursī di antara langit dan bumi. Maka kerana perasaan ketakutan terhadapnya, aku segera kembali pulang dan menyeru kepada keluargaku, “Selimutilah aku, selimutilah aku.”, Maka Allah swt. berfirman, “Wahai orang yang berselimut!, Bangunlah serta berilah peringatan dan amaran (kepada umat manusia). Dan Tuhanmu, maka ucaplah dan ingatlah kebesarannya!. Dan pakaianmu, maka hendaklah engkau bersihkan. Dan segala kejahatan, maka hendaklah engkau jauhi.”³

Hadith di atas menggambarkan sebab diwahyukan Surah *al-Muddaththir: 1-5*. Dalam menghuraikan hadith ini Ibnu Ḥajar (1379H) meriwayatkan bahawa al-Bayḥaqī menyatakan

bahawa tempoh terputusnya penurunan wahyu hanyalah sekitar enam bulan sahaja. Namun beliau berpegang bahawa tempoh terputusnya wahyu adalah sekitar tiga tahun selepas turunnya wahyu yang pertama.⁴ Secara keseluruhan, para ulama' berselisih tentang tempoh terputusnya penurunan wahyu berkenaan. Setelah berlalunya peristiwa ini, al-Nawawī menyatakan wahyu telah turun dalam selang waktu yang agak dekat. Di samping perselisihan pandangan tersebut, kajian ini mendapati ketika berlangsung tempoh terputusnya penurunan wahyu, Ibnu 'Ashūr (1984) menyatakan Rasulullah saw telah mengalami rasa sedih dan ketakutan, kerana bimbang wahyu tidak lagi diturunkan kepada baginda saw. Bahkan Ibnu Hishām (1955) menyatakan situasi tersebut adalah tidak bercanggah daripada fitrah sebagai manusia. Rasulullah saw juga telah melalui fasa panik seketika seawal waktu baginda menyedari wahyu seakan-seakan telah terhenti turun kepada baginda saw.

Justeru itu, berdasarkan interpretasi contoh-contoh *āyāt al-Tasliyah* di atas, setiap satu daripadanya dilihat mengandungi elemen rawatan psikoterapi *rabbānī* kepada Rasulullah saw. Ia juga dilihat berpotensi dijadikan mekanisme rawatan psikoterapi alternatif kepada pesakit neurosis, selari dengan tujuan penurunan ayat-ayat berkenaan bagi merawat, memotivasi dan memelihara ketahanan jiwa para rasul *alaihimussalam*. Hal demikian memberikan gambaran bahawa faedah ayat-ayat berkenaan juga sesuai diaplikasi oleh umat Islam yang mengalami masalah kesihatan mental kategori neurosis.

Definisi Penyakit Neurosis

Penyakit Neurosis menurut Gaol Niko (2012) juga sering diistilahkan sebagai Psikoneurosis lazimnya adalah mereka yang mengalami perubahan dan gangguan di dalam pemikiran, perasaan dan kelakuan tanpa menjejaskan kewarasan mereka. Individu yang mengalami penyakit neurosis selalunya sedar akan keadaan kesihatan mereka. Fungsi harian mereka mungkin terganggu sedikit. Sigmund Freud (1961) menyatakan masalah Neurosis adalah lebih ringan berbanding penyakit-penyakit kategori psikosis yang memiliki gejala berlawanan dengan neurosis. Kaedah rawatan masalah psikosis juga lebih kompleks berbanding neurosis. Kajian ini menumpukan rawatan masalah neurosis yang dilihat lebih mudah untuk dirawat.

Antara contoh penyakit neurosis menurut Mohd Nasir (2012) adalah seperti Kemurungan dan Kebimbangan. Kemurungan (*Depressive Disorders*) adalah perasaan sedih yang melampau dan berpanjangan. Sedih adalah perasaan yang sering kita alami. Akan tetapi jika perasaan sedih itu terlalu berat untuk ditanggung dan berpanjangan melebihi tempoh dua minggu serta mengganggu fungsi kehidupan seharian maka ia bukanlah sedih lazim tetapi penyakit kemurungan. Manakala Kebimbangan (*Anxiety Disorders*) pula adalah perasaan bimbang, resah dan gelisah. Seseorang itu akan berasa tertekan, tegang, berpeluh, berdebar-debar dan berasa takut melampau akan bahaya yang mereka tidak ketahui puncanya.

Zakiah Daradjat (1983) dan Ramli Hassan (1990) menjelaskan masalah kebimbangan adalah merujuk kepada reaksi emosi yang pada kebiasaannya dialami oleh individu dalam keadaan apabila seseorang itu merasakan dirinya terancam. Azizan, Ahmad Hisham, dan Che Zarrina Sa'ari (2009) pula menyatakan dalam kondisi yang lebih buruk, kebimbangan atau kegelisahan akan dianggap sebagai kecelaruan emosi dan penyakit sekiranya reaksi emosi sebegini muncul tanpa sebab-sebab yang munasabah sebagai pencetusnya. Fenomena dan

kondisi psikologi manusia yang bermasalah sebegini adalah merupakan perkara yang memerlukan penyelesaian sebelum ia merosakkan kesihatan mental seseorang individu. Justeru, kemunculan psikoterapi, khususnya psikoterapi secara Islam adalah implikasi daripada fenomena psikologi sebegini yang dilaporkan semakin meningkat pada kadar membimbangkan.

Konsep Psikoterapi Menurut Islam

Secara konsepnya, Ahmad Warson (1997) menyatakan perkataan psikoterapi berasal dari perkataan *psyche* yang bererti jiwa dan hati. Dan perkataan *therapy* membawa maksud penyembuhan. Manakala perkataan *psyche* pula bersamaan dengan perkataan *nafs* yang bermaksud jiwa, ruh, jasad atau diri seseorang. Psikoterapi secara definisinya dapat difahami sebagai rawatan masalah gangguan jiwa atau mental melalui kaedah psikologi.

Secara teknikalnya, menurut Singgih Gunarsa (2004) psikoterapi adalah metode rawatan yang dibentuk secara khusus melalui interaksi antara ahli terapi dan juga pesakit. Prawitasari (2002) pula merumuskan psikoterapi adalah proses interaksi secara formal di antara dua pihak atau lebih, dimana satu pihak adalah golongan profesional yang menghulurkan pertolongan dan satu pihak lagi adalah golongan yang inginkan pertolongan. Prawitasari juga berpendapat bahawa tujuan interaksi ini adalah untuk menuju pada perubahan atau penyembuhan dan memperbaiki keadaan yang tidak menyenangkan pada pihak yang memerlukan pertolongan iaitu pesakit atau klien.

Nilai-nilai agama pula menurut Khairunnas Rajab (2006) dilihat mampu mempengaruhi perkembangan psikoterapi di era moden. Bahkan akhir-akhir ini nilai-nilai agama menjadi isu yang paling banyak dibincangkan dalam bidang psikologi. Dalam hal ini, Islam dilihat sebagai agama yang lengkap dan sempurna dengan pelbagai nilai panduan kehidupan, dilihat berupaya menyelesaikan masalah-masalah berkait gangguan kesihatan mental seperti penyakit neurosis. Kandungan ajaran Islam seperti iman, ibadah, dan tasawuf didapati memiliki metodologi yang sistematik bagi mewujudkan kesihatan mental. Apabila kandungan ajaran Islam boleh membantu mewujudkan kesihatan mental, maka ia adalah sebagai langkah awal yang semulajadi dalam usaha membentuk metode psikoterapi. Menurut Norhafizah et.al (2018) apabila metode pemulihan yang akan digunakan bersumberkan syariat Islam, maka metodenya boleh disebut sebagai psikoterapi Islam. Dalam ajaran Islam, selain psikoterapi duniawi juga terdapat psikoterapi ukhrawi.

Tuntasnya, wahyu al-Quran dilihat sarat dengan pelbagai elemen rawatan psikoterapi yang boleh memelihara kesihatan mental. Menurut Fuad Anshori (2002) psikoterapi Islam adalah upaya penyembuhan jiwa (*nafs*) manusia secara rohaniyah yang didasarkan pada tuntutan al-Quran dan al-hadis, dengan kaedah analisa berdasarkan pemerhatian serta ma'rifat terhadap manusia. Merujuk kepada definisi-definisi psikoterapi *Āyāt al-Tasliyah* adalah merupakan salah satu bentuk kandungan al-Quran yang sesuai diadaptasi sebagai metode psikoterapi pesakit neurosis berteraskan al-Quran.

PERBINCANGAN

Psikoterapi merupakan topik paling mendasar dalam bidang Psikologi. Menurut Khairunnas Rajab (2006) pendekatan agama dalam psikologi, dengan psikoterapi sebagai titik kajian merupakan kajian empirikal manusia dalam hubungannya dengan spiritual. Dari aspek ini, sesuai dengan perkembangannya psikoterapi turut diserap oleh nilai magik, sihir, perdukunan, pengkultusan, dan kesan-kesan emosional. Psikologi melalui pendekatan agama ini masih belum mempunyai karya yang banyak, kerana tidak ramai cendekiawan yang menceburinya.

Menurut Subandi (2002), lapangan-lapangan utama yang membentuk *mainstream* dalam Psikologi terbukti tidak dapat dipisahkan daripada teori dan amali psikoterapi. Bermula daripada psikoanalisis, (Kognitif) behaviourisme, Humanistik dan Transpersonal, kesemuanya didapati mempunyai suatu bentuk pendekatan dalam bidang psikoterapi. Tujuan psikoterapi dipraktikkan pula adalah bagi merawat masalah Gangguan Kemurungan (*Depressive Disorders*) dan Gangguan Kebimbangan (*Anxiety Disorders*).

Kedua-dua masalah kesihatan mental tersebut boleh berlaku apabila stress yang dialami manusia tidak berjaya diurus dan diselesaikan dengan baik. Menurut Hatta Sidi dan Mohamed Hatta Shaharom (2003), terdapat banyak punca stress, samada secara langsung atau tidak, yang mungkin berpunca daripada dalaman individu itu sendiri atau melibatkan kelompok manusia yang berada di sekelilingnya. Dalam perpspektif Islam, menurut Syed Muhammad Alwi (2010), seseorang individu akan mudah tertekan dan mengalami kebimbangan dan kekecewaan dalam hidup apabila hatinya lalai dari mengingati Allah swt. Kelemahan hati pula menurut Noorshafenas (2016) akan menyebabkan rapuhnya hubungan individu muslim dengan Allah swt sehingga menyebabkan kehidupannya menjadi sempit.

Berdasarkan keseluruhan kajian literatur yang telah dilakukan, pengkaji mendapati terdapat banyak kajian mengenai metode-metode psikoterapi mengikut garis panduan bidang psikologi atau kaedah sains. Namun, metode psikoterapi berpandukan *āyāt al-Tasliyah* sebagai mekanisme alternatif rawatan psikoterapi pesakit neurosis didapati masih kurang dibahaskan oleh pelbagai pihak. Dalam hal ini, pengkaji mendapati *āyāt al-Tasliyah* yang dikemukakan kajian ini berupaya membentuk model-model panduan rawatan berteraskan Al-Quran. Ia juga mampu memberikan sedikit dimensi dan perspektif baharu berkenaan keupayaan khazanah Al-Quran dalam bidang psikoterapi dan psikologi amnya.

Kefahaman lengkap bagi memahami metode pelaksanaan psikoterapi berpandukan interpretasi contoh-contoh *āyāt al-Tasliyah* yang telah dinyatakan dapat dirangkumkan sebagaimana Jadual 1.

Jadual 1: Taburan Contoh-contoh *Āyāt Al-Tasliyah*

Bil	Surah dan Ayat	Peristiwa	Elemen Psikoterapi
1	<i>al-Aḥqāf: 35</i>	Ayat ini merujuk kepada cabaran, ujian, rintangan, dan penentangan yang dihadapi oleh <i>Rasul Ulil-Azmi</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaminan Allah swt, para penentang yang derhaka akan diazab. 2. Allah swt mengingatkan Rasulullah saw, selain baginda terdapat <i>Rasul Ulil-Azmi</i> yang

turut hadapi ujian, cabaran dan penentangan yang dahsyat.

<p>2</p> <p><i>Al-An'ām: 33-34</i></p>	<p>Rasulullah saw berdukacita akibat pendustaan kaum musyrikin terhadap dakwah baginda saw.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jaminan Allah swt, para penentang yang derhaka akan diazab 2. Jaminan Allah swt, syariatNya tidak akan dapat diubah oleh para penentangnya.
<p>3</p> <p><i>al-Hijr: 97-99</i></p>	<p>Rasulullah saw bersusah hati akibat kata-kata penentangan kaum musyrikin terhadap dakwah baginda saw.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perintah Allah swt supaya ditunaikan solat (sunat Duha) 2. Perintah Allah swt supaya perbanyakkan berzikir, bertasbih dan bertahmid.
<p>4</p> <p><i>Al-Isrā': 1</i></p>	<p>Allah swt menghibur dan memuliakan Rasulullah saw melalui mukjizat <i>Isrā'</i> dan <i>M'irāj</i>.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Allah swt perjalankan Rasulullah saw dari Masjid <i>al-Harām</i> (Makkah) ke Masjid al-Aqsa (Palestin) 2. Diperlihatkan tanda-tanda kekuasaan dan kebesaran Allah swt melalui proses pengamatan atau <i>al-Tafakkur</i>.

Merujuk jadual di atas, elemen pensejarahan kisah hidup Rasulullah, Rasul *Ulil-Azmi* dan para *anbiyā'*, dilihat memainkan peranan penting dalam merawat dan mengimbangi gejala neurosis yang dihadapi oleh umat Islam. Sebagai individu muslim, model refleksi dan *qudwah* terbaik kepada sekalian manusia adalah Rasulullah saw. Cara kehidupan baginda saw dilihat amat sesuai dijadikan tauladan kepada sekalian umat Islam dalam mengurus sebarang masalah tekanan perasaan di sepanjang hayat.

Selain contoh-contoh *āyāt al-Tasliyah* yang telah dibincangkan, Al-Quran turut memaparkan beberapa ayat lain yang mengandungi elemen psikoterapi melalui proses *al- tafakkur* atau pengamatan mendalam terhadap sesuatu perkara sebagaimana yang telah dinyatakan Maya, Abu Aisyah Rahendra (2017). Sebagai contoh, Surah *Ālī- Imrān: 190-191* sesuai dijadikan panduan dalam proses psikoterapi berteraskan metode *al-tafakkur*. Sebagaimana *āyāt al-Tasliyah*, metode *al-tafakkur* di dalam ayat ini juga dilihat sebagai teknikal asas dan pelengkap dalam memahami panduan rawatan masalah psikologi berteraskan al-Quran. Gangguan Kemurungan (*Depressive Disorders*) dan Gangguan

Kebimbangan (*Anxiety Disorders*) diyakini mampu diatasi melalui proses rawatan secara terpin. Ketika menafsirkan Surah Ālī-‘Imrān: 190-191, Ibnu Kathīr telah merujuk kepada hadith yang diriwayatkan daripada Ibnu ‘Abbās r.a. Menurut al-Ḥarārī (2009), Ibnu ‘Abbās r.a telah meriwayatkan hadith ini ketika beliau bermalam bersama Rasulullah saw di rumah Maimūnah bintu al-Ḥārith r.a.

Berkata Ibnu ‘Abbas r.a:

أَنَّهُ بَاتَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ لَيْلَةٍ " فَقَامَ نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ آخِرِ اللَّيْلِ، فَخَرَجَ فَتَنَظَرَ فِي السَّمَاءِ، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ فِي آلِ عِمْرَانَ {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ} حَتَّى بَلَغَ {فَقِينَا عَذَابَ النَّارِ} [آل عمران: 191] ثُمَّ رَجَعَ إِلَى الْبَيْتِ فَتَسَوَّكَ وَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى ثُمَّ اضْطَجَعَ ثُمَّ قَامَ، فَخَرَجَ فَتَنَظَرَ إِلَى السَّمَاءِ فَتَلَا هَذِهِ الْآيَةَ، ثُمَّ رَجَعَ فَتَسَوَّكَ فَتَوَضَّأَ، ثُمَّ قَامَ فَصَلَّى "

Terjemahan: “*Sesungguhnya beliau telah bermalam di sisi Nabi saw pada suatu malam, maka Rasulullah saw bangun di akhir malam dan keluar, lalu baginda telah menatap ke langit sambil membaca ayat ini pada surah Ali Imrān: “Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang yang berakal..” sehingga sampai kepada ayat “...maka peliharalah kami dari siksaan neraka” [Āli Imrān: 191]. Kemudian baginda kembali ke rumah, lalu baginda bersiwak, berwuduk, lalu berdiri menunaikan solat. Setelah itu, baginda berbaring, kemudian berdiri keluar menatap ke langit lalu membaca ayat ini lagi. Kemudian baginda bersiwak dan berwuduk, lalu berdiri menunaikan solat”*⁵

Berdasarkan hadith ini, disunatkan membaca ayat ini ketika terjaga daripada tidur sambil memerhati ke langit, adalah melambangkan keagungan amalan *tadabbur* (berfikir dan mengamati) atau *tafakkur*. Al-Nawawī (t.t) menyatakan, jika seseorang itu kembali tidur sesudah itu dan sekali lagi terjaga dari tidurnya maka disunatkan ke atasnya untuk mengulangi amalan ini sebagaimana yang dinyatakan di dalam hadith berkenaan. Menurut Ibnu Kathīr (1419H), Al-Auza‘ī pernah ditanya tentang tujuan *tafakkur* berdasarkan hadith ini, maka jawab beliau “*Dia membacanya (ayat 190, āli Imrān) dan memikirkan tentangnya (cakerawala yang berada di bawah kekuasaan Allah swt)*”. Adapun Mūsā Shahīn (2002) menjelaskan maksud langit di dalam hadith tersebut adalah pertukaran siang dan malam yang datang dan pergi dengan kekuasaan Allah swt, bintang-bintang dan seluruh alam semesta.

Jadual 2. 3 Metode Pelaksanaan bagi model Psikoterapi Pesakit Neurosis
Berteraskan *Āyāt Al-Tasliyah*

Bi	Metode	Pemahaman Konsep
----	--------	------------------

1

- 1 **Iman Sebagai Teras**
- i) Iman atau percaya bahawa hanya Allah swt sahaja yang berkuasa untuk memberikan ketenangan adalah merupakan syarat asas bagi menjamin seseorang manusia berjaya mencari ketenangan jiwa.
 - ii) Beriman bahawa ketenangan akan semakin meningkat selari dengan peningkatan iman dan taqwa.
 - iii) Beriman bahawa Allah swt sentiasa mengawasi keadaan psikologi diri manusia dalam menguruskan kehidupan mereka (Nurbakh Javad: 1991). Bahkan Allah swt tidak akan membebankan manusia dengan sesuatu di luar daripada kemampuan mereka.

- 2 **Solat dan Ibadah Sebagai Medium**
- i) Empat rakaat solat Sunat Duha yang ditunaikan berupaya menjadi pelindung diri seorang muslim setiap kali berhadapan dengan masalah (Azizan: 2009).
 - ii) Keberadaan di masjid atau rumah-rumah Allah swt memberikan kesan positif dalam pembangunan rohani dan berupaya memberikan ketenangan jiwa (Kadir: 2007). (pengajaran daripada peristiwa *Isrā'* di mana Rasulullah saw diperjalankan dari Masjid *al-Harām* di Makkah ke Masjid al-Aqsa di Palestin dalam satu malam sebagai tanda kekuasaan Allah swt (Rusdiana: 2014).
 - iii) Berzikir mengingati Allah, bertasbih dan bertahmid adalah memberikan kesan ketenangan ke atas jiwa muslim yang gelisah, bimbang, sedih dan murung (Shihab: 2006).
 - iv) Solat sunat *tahajjud* dan *witir* dilakukan sebagai ibadah penutup selepas proses pengamatan cakerawala yang diiringi dengan bacaan ayat suci Al-Quran.
 - v) Kandungan dan maksud setiap ayat al-Quran berupaya memandu akal fikiran manusia menjadi lebih fokus, tenang dan terkawal.
 - vi) Membaca ayat 190-191 surah āli-‘Imrān sebagaimana yang dilakukan oleh Rasulullah saw ketika memerhati ke arah cakerawala.
 - vii) Menjaga kebersihan diri seperti bersiwak, berwuduk dan berpakaian bersih berupaya memelihara jasmani dan rohani manusia. Kebersihan jasmani dan rohani merupakan elemen pelengkap yang membawa kepada ketenangan jiwa.

- 3 **Penghayatan Sirah Rasulullah saw**
- i) Rasulullah merupakan manusia yang paling banyak diuji dengan pelbagai ujian sehingga diiktiraf sebagai Rasul *Uli al-‘Azmi* yang paling utama.

- ii) Setiap muslim perlu sentiasa mengenang segala kesusahan, cabaran dan ujian yang dilalui oleh Rasulullah saw.
- iii) Allah swt menyeru supaya sentiasa mengenang kesusahan orang lain sebagaimana Rasulullah saw diingatkan supaya mengenang kesusahan para Rasul *Uli al- 'Azmi* yang terdahulu.
- iv) Lumrah kehidupan secara Islam pasti akan menghadapi pelbagai ujian.

Merujuk kepada jadual di atas, setiap jiwa muslim akan menjadi tenang dan tenteram apabila dirinya sentiasa berhubungan dengan Allah swt melalui solat. Manakala jiwa dan hatinya akan bertambah tenang apabila sentiasa dihidupkan dengan *zikrullah*, bertasbih dan bertahmid. Firman Allah swt;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(Iaitu) orang-orang Yang beriman dan tenang tenteram hati mereka Dengan zikrullah".
ketahuilah Dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia."

(Al-R'adu: 28)

Selain itu, menurut Mohd Razali (2010) Islam telah membuktikan ibadah yang dilakukan di masjid memberi kesan ketenangan fikiran dan jiwa yang lebih berbanding lokasi dan persekitaran yang lain. Kesimpulannya, fungsi dan keupayaan model Psikoterapi Pesakit Neurosis berteraskan *Āyāt Al-Tasliyah* dalam merawat masalah kesihatan mental kategori neurosis adalah signifikan dengan keperluan cara hidup seorang muslim.

KESIMPULAN

Setiap individu terdedah kepada risiko menghadapi masalah kesihatan mental kategori neurosis. Masalah gangguan kesihatan mental sebegini boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina, bangsa atau agama. Walaupun risiko tersebut merupakan fenomena biasa yang terhasil melalui tindak balas fizikal, emosi dan mental yang normal, ia tetap memerlukan mekanisme rawatan psikoterapi tertentu. Dalam hal ini, Al-Quran dan *al-Sunnah* merupakan pilihan utama mekanisme rawatan psikoterapi alternatif bagi umat Islam. Interpretasi *Āyāt Al-Tasliyah* memberikan gambaran ketenangan jiwa manusia lebih mudah dicapai melalui sentuhan nilai ketuhanan.

Khazanah Al-Quran dan Sunnah kehidupan Rasulullah saw terbukti kaya dengan pelbagai solusi psikoterapi yang komprehensif. Namun, wacana perbahasan yang memberikan pendedahan kepada khazanah ilmu psikoterapi berteraskan *Āyāt Al-Tasliyah* dalam merawat masalah kesihatan mental kategori neurosis dilihat masih belum

dikembangkan secara sistematik. Kajian ini diharap mampu menyumbang kepada para terapis dalam membimbing dan memulihkan pesakit neurosis melalui proses rawatan berteraskan al-Quran

Selain itu, kajian ini mendapati imej kesempurnaan Islam selaras dengan penemuan kajian sains semasa dilihat masih banyak belum diterokai oleh para pengkaji. Justeru itu, adalah dicadangkan supaya diadakan kajian seterusnya bagi mengembangkan metode psikoterapi ini. Di samping itu, kajian lanjutan tentang kaedah terbaik pelaksanaan model psikoterapi berteraskan *Āyāt Al-Tasliyah* juga perlu dilakukan. Buat masa ini, kerangka teori bagi model psikoterapi berteraskan *Āyāt Al-Tasliyah* ini dilihat sesuai untuk dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat Islam.

RUJUKAN

- Abū Ḥayyān al-Andalūsī. (1420H) *Al-Baḥru al-Muḥīṭ Fī al-Tafsīr, Bāb Sūrah al-Isrā'* (17): al-Āyāt 1-22. Beirut: Dār al-Fikr. 7: 7
- Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal al-Shaybānī. Ed. Shu'ayb al-Arnawūṭ. (2001) *Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥanbal. Bāb Hadīth Nu'aym al-Ghaṭafānīy, no. Ḥadīth: 22469.* Beirut: Muassasah al-Risālah, 37: 137.
- Ahmad Mukhtār. (2008). *M'ujam al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mu'āsirah, Bab س ل و* . Kaherah: 'Ālam al-Kutub, 2: 1102.
- Al-Ḥarārī, Muhammad al-Amin. Hashim Muhammad et al. (2009). *Al-Kawkab al-Wahhāj wa al-Rauḍ al-Bahhāj Fi Syarḥi Ṣaḥīḥ Muslim Bin Hajjāj, Bāb al-Siwāk, Jil. 5, hlm. 296.* Makkah: Dār al-Minhāj.
- Al-Nawawī, Muhyiddīn. (t.t) *Syarḥ al-Nawawī 'Ala Muslim, Bāb al-Siwāk* Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabi, 3: 145.
- Alwi, S. M. (2010). *Keistimewaan-keistimewaan al-Qur'an.* Kuala Lumpur: Alam Raya Enterprise.
- Azizan, A. H., & Sa'Ari, C. Z. (2009). Terapi solat dalam menangani penyakit gelisah (anxiety) menurut perspektif psikoterapi Islam. *Jurnal Usuluddin*, 29, 1-43.
- Daradjat, Z. (1983). *Kesehatan mental.* Jakarta: Gunung Agung.
- Freud, S. (1961). *Neurosis and psychosis.* In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923-1925): The Ego and the Id and Other Works* (pp. 147-154).
- Fuad Anshori. (2002). *Agenda Psikologi Islami.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gaol, N. J. L. (2012). *Pusat Penyembuhan Penyakit Jiwa Dan Gangguan Kejiwaan Di Yogyakarta.* (Doctoral dissertation, UAJY).
- Gunarsa, S. D. (2004). *Konseling dan psikoterapi.* Jakarta: Gunung Mulia.
- Hassan, R. (1990). *Pengantar psikiatri.* Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 11.
- Ibnu 'Ashūr. (1984) *Al-Taḥrīr wa al-Tanwīr. Bāb, Sūrah al-Ḍuḥā, al-Āyāt 1 ilā 3.* Tūnis: al-Dār al-Tūnisīyah, 30: 396.

- Ibnu Hajar al-‘Āsqalāni. (1379H) Fathu al-Bārī Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. Beirut: Dār al-M‘arifah, 1: 27.
- Ibnu Hishām. Ed. Al-Saqā, Muṣṭafā. (1955) Al-Sīrah al-Nabawīyyah Li Ibnī Hishām. Cet. 2 (Mesir: Maktabah wa Maṭba‘ah Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabī, 1: 241.
- Ibnu Kathīr, Abū al-Fidā’. (1419H). Tafsīr al-Qurān al-‘Azīm, Bab Sūrah al-Aḥqāf, al-āyāt 33-35. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah.
- Ibnu Kathir. Ed. Shamsuddin. (1419 H) Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2: 167.
- Kadir, F. A. A. (2007). Keberkesanan Kelas Agama di Masjid Daerah Hulu Langat Selangor. *Jurnal Usuluddin*, 25, 73-88.
- Maya, A. A. R. (2017). Perspektif Al-Qur ‘an Tentang konsep Al-Tadabbur. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 1(01).
- Mohd Nasir. (2012) Penyakit Mental. [online]: <http://www.myhealth.gov.my/penyakit-mental/>. (akses pada 20 April, 2012)
- Mohd Razali Salleh. (2010). Pengendalian Stres dan Kebimbangan: Penilaian Kognitif dan Tingkah Laku. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- M‘ujam al-Ma‘āniy al-J‘ām‘i. T‘arīf wa M‘anā Tasliyah. [online]: <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/تسليية/> (akses pada 23 Mac 2019).
- Munawwir, Ahmad Warson. (1997). Kamus al-Munawwir. Surabaya: Pustaka Progressif.
- Musa Shahin. (2002). Fathu al-Mun‘im Syarḥ Saḥīḥ Muslim, Bāb al-Siwāk. t.tp: Dār al-Shurūq, 2: 158.
- Musa, N., Yaakub, A., Ihwani, S. S., Muhtar, A., Mustafa, Z., & Rashid, M. H. (2018). Psikoterapi Islam Menurut Al-Qur’an Dan Al-Sunnah Dalam Mengurus Tekanan Pesakit Kanser Payudara (Islamic psychotherapy according to Qur’an & Sunnah in managing stress among breast cancer patients). *e-Bangi*, 15(2).
- Nikmah, A. (2018). Peningkatan Pembelajaran Rasul Ulul Azmi Dengan Menggunakan Teknik Jigsaw Dan Media Gambar Ilustrasi Pada Siswa Kelas V Sd N Tegalombo 04 Pati. *Elementary: Islamic Teacher Journal*, 6 (1), 22-42.
- Nurbakh, J. (1991). Tasawuf dan Psikoanalisa: Konsep Iradah dan Transferensi dalam Psikologi Sufi. *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur’an*, (8).
- Prawitasari, J. E., Noor Rochan Hadjam, M., Atamimi, N., Retnowati, S., Sofiaty Utami, M., Ramdhani, N., & Ul Hasanat, N. (2002). Psikoterapi, Pendekatan Konvensional dan Kontemporer. M.A. Subandi. (Eds), *Latihan Meditasi Untuk Psikoterapi*. (pp. 181-206). Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Rajab, K. (2006). Islam dan Psikoterapi Moden. *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 7(1), 133-156.
- Rusdiana, A. (2014). Integrasi Pendidikan Agama Islam dengan Sains dan Teknologi. *Jurnal Istek*, 8(2).
- Safe, S. N., & Nor, A. Y. M. (2016). Pengurusan Stress Menurut Al-Quran Dan Hadith. *Al-Hikmah*, 8(1), 3-18.
- Shihab, M. Q. (2006). Wawasan al-Qur'an tentang Zikir dan Doa. *Lentera Hati Group*.
- Sidi, H., ZamZam, R., & Shaharom, M. H. (2003). *Menjaga Kesehatan Jiwa: Teknik Mengurus Stres*. Pahang: Pts Publication & Distribution Sdn. Bhd.

World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. No. WHO/MSD/MER/2017.2. Geneva: WHO Document Production Service.

¹ Kenyataan Akhbar Menteri Kesihatan Malaysia, Datuk Seri Dr. S. Subramaniam bertarikh 28 September 2016. (*Masalah Kesihatan Mental Di Malaysia*, hlm. 1). Kementerian Kesihatan Malaysia.

² Hadith riwayat Ahmad. Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥanbal. Bāb Hadīth Nu‘aym al-Ghatafānīy, no. Ḥadīth: 22469. Beirut: Muassasah al-Risālah, 37: 137.

³ Hadith riwayat al-Bukhari. *Ṣahīh al-Bukhārī*, Bāb idzā Qāla Aḥadukum: Āmīn wa al-Malāikah Fi al-Samā’, no. Hadith: 3238. (t.tp: Dār Tūq al-Najāh, 1422H), 4: 116. Lihat juga Muslim bin al-Hajjāj (*Ṣahīh Muslim*, no. hadith: 161).

⁴ Merujuk kepada penurunan ayat 1-5, Surah al-‘Alaq, yang diwahyukan di gua Ḥirā’ sebagaimana hadith yang diriwayatkan daripada ‘Āishah ra.

⁵ Hadith riwayat Muslim. Lihat Muslim bin al-Hajjāj (*Ṣahīh Muslim*, Kitāb al-Tohārah, Bāb al-Siwāk, no. Hadith: 256). Lihat juga al-Bukhārī (*Ṣahīh al-Bukhārī*, no. hadith: 117), Abū Dāwūd (*Sunan Abī Dāwūd*, no. hadith: 58), Aḥmad (*Musnad Aḥmad*, Jil. 1, no. hadith: 220 dan 354) dan *al-Nasa’i* (*Sunan al-Nasa’i*, Jil. 2, no. hadith: 30).