

## Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij

Mohd Nasir Masroom<sup>a</sup>, Siti Norlina Muhamad<sup>b</sup>, Siti Aisyah Abd Rahman<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Fakulti Tamadun Islam, University Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor, Malaysia

<sup>b</sup>Pusat Kajian Feqh, Sains dan Teknologi, University Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor, Malaysia

<sup>c</sup>Jabatan Pembangunan Sumber Manusia, University Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor, Malaysia

\*Corresponding author: m.nasir@utm.my

### Abstrak

Kebimbangan atau *anxiety* merupakan salah satu penyakit daripada penyakit mental. Definisi kebimbangan banyak telah dikemukakan oleh para sarjana. Namun demikian, kebanyakan takrifan dan ciri-ciri yang dibincangkan adalah berdasarkan teori-teori yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh psikologi Barat. Kertas kerja ini cuba meninjau definisi kebimbangan dan cara mengatasinya berdasarkan Surah Al-Maarij. Kaedah yang digunakan ialah dengan menganalisis kandungan Surah Al-Maarij ayat 19 hingga 35 dengan membuat rujukan kepada beberapa buah kitab tafsir. Hasil kajian mendapati bahawa terdapat terdapat lapan sifat yang perlu dimiliki oleh setiap individu agar terhindar dari penyakit kebimbangan atau keluh kesah iaitu (1) tetap mengerjakan solat, (2) menunaikan hak harta dengan sedekah dan zakat, (3) percaya kepada hari akhirat dengan mengerjakan amal-amal soleh, (4) takut kepada azab Allah SWT dengan menjauhkan diri daripada melakukan perkara yang dimurkai Allah SWT, (5) menjaga kehormatan diri daripada melakukan zina, (6) menjaga amanah dan janji, (7) menjadi saksi yang adil, dan (8) sentiasa memelihara solat.

**Keywords:** Kebimbangan; keluh kesah; kegelisahan; *anxiety* dalam Islam; rawatan *anxiety*.

© 2015 Penerbit UTM Press. All rights reserved

### 1.0 PENDAHULUAN

Secara umumnya, kebimbangan atau *anxiety* adalah emosi manusia yang normal. Setiap orang akan berasa bimbang pada masa-masa tertentu seperti apabila berhadapan dengan masalah di tempat kerja, sebelum mengambil apa-apa ujian atau membuat keputusan penting. Namun tahap kebimbangan adalah berbeza bagi setiap individu. Bagi sesetengah individu, kebimbangan boleh mengganggu keupayaannya untuk menjalani kehidupan yang normal. Sedangkan individu lain dapat menangani perasaan bimbang tersebut walaupun mereka menghadapi tekanan yang sama (Azizi Yahaya & Tan Soon Yin, 2007).

Satu kajian yang dijalankan oleh Azhar, Varma, & Dharap (1994) terhadap pesakit yang mengalami kebimbangan (*anxiety*) dan kemurungan (*depression*), dengan menambahkan rawatan psikoterapi agama (*religious psychotherapy*) kepada rawatan biasa, mendapati bahawa kumpulan pesakit yang diberi rawatan ini menghasilkan tindakbalas positif yang lebih cepat berbanding dengan kumpulan yang hanya menerima rawatan biasa. Dapatkan kajian ini mempunyai persamaan dengan hasil kajian S. M. Razali, Hasanah, Aminah, & M. Subramaniam (1998). Pengkaji-pengkaji barat juga mempamerkan minat yang mendalam terhadap rawatan spiritual agama sebagai salah satu cabang rawatan kepada pesakit-pesakit jiwa (Culliford, 2005; S Dein, 2006; Simon Dein, Lewis, & Loewenthal, 2011; Simon Dein, 2010; Friel, n.d.; Lewis, Breslin, & Dein, 2008; Lindridge, 2007). Ini menggambarkan bahawa rawatan psikoterapi agama mempunyai kelebihan tersendiri dalam kes-kes tertentu yang melibatkan pesakit kebimbangan dan kemurungan. Keadaan ini membuka ruang yang sangat luas terhadap psikologi Islam untuk meneroka bentuk-bentuk rawatan jiwa yang baru sesuai dengan pendekatan Islam. Justeru itu, kertas kerja ini cuba meninjau aspek spiritual agama menerusi surah Al-Maarij sebagai satu bentuk rawatan kepada penyakit kebimbangan.

Dalam ayat 19 hingga 35 Surah Al-Maarij, Allah SWT menyebutkan bahawa manusia dijadikan dengan perasaan keluh kesah. Namun demikian, Allah SWT menyatakan bahawa terdapat lapan sifat yang perlu dimiliki oleh individu agar terhindar daripada penyakit tersebut. Firman Allah SWT yang bermaksud;

*“Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut); Apabila ia ditimpa kesusahan, dia sangat resah gelisah; Dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut; Kecuali orang-orang yang mengerjakan sembahyang; Iaitu mereka yang tetap mengerjakan sembahyangnya; Dan mereka (yang menentukan bahagian) pada harta-hartanya menjadi hak yang termaklum; Bagi orang miskin yang meminta dan orang miskin yang menahan diri (daripada meminta); Dan mereka yang percayakan hari pembalasan (dengan mengerjakan amal-amal yang soleh sebagai buktinya); Dan mereka yang cemas takut daripada ditimpa azab Tuhannya; Kerana Sesungguhnya azab Tuhan mereka, tidak patut (bagi seseorangpun) merasa aman terhadapnya; Dan mereka yang menjaga kehormatannya, Kecuali kepada isterinya atau kepada hambaNya, maka sesungguhnya mereka tidak tercela; Kemudian sesiapa yang mengingini selain dari yang demikian, maka merekalah orang-orang yang melampaui batas; Dan mereka yang menjaga amanah dan janjinya; Dan mereka yang memberikan keterangan dengan benar lagi adil (semasa mereka*

menjadi saksi); Dan mereka yang tetap memelihara sembahyangnya; Mereka (yang demikian sifatnya) ditempatkan di dalam syurga dengan diberikan penghormatan”.

(Surah Al-Maarij, 70: 19-35)

## ■ 2.0 DEFINISI

### 2.1 “Halu’a”

Berdasarkan ayat 19 Surah Al-Maarij, Allah SWT menggunakan perkataan “هَلُوْءًا” (*halu’a*) yang menggambarkan keadaan orang yang tidak tenang atau keluh kesah. Menurut Ibn Manzur (1997), perkataan *halu’a* membawa maksud *الجزع وقلة الصبر* iaitu gopoh, resah dan kurang sabar. Manakala beberapa ahli tafsir menyatakan bahawa Allah SWT menjadikan manusia dengan resah gelisah lagi bakhil kedekut (Abdullah Basmeih, 2000 & Ibn Kathir, 2011). Menurut Al-Qurtubi (2009) pula, maksud *al-halla’* adalah sangat kikir (kedekut) dan sangat keji kegelisahannya. Selain itu, ia juga bermaksud orang yang tidak pernah kenyang atau orang yang tidak bersyukur apabila mendapat kebaikan dan tidak bersabar apabila mendapat kemudaratannya.

Allah SWT menjelaskan lagi sifat orang yang keluh-kesah itu dalam ayat 20 dan 21. Menurut Ibn Kathir (2011), manusia dijadikan oleh Allah SWT dengan sifat resah dan gelisah. Terutamanya jika mereka ditimpa oleh suatu keadaan yang menyusahkan seperti kemiskinan, kekurangan harta, kehilangan harta benda, kematian dan ditimpa penyakit, mereka akan gusar dan mengeluh. Hatinya pula hancur kerana rasa takut yang amat menyeramkan dan merasa putus asa daripada mendapat kebaikan. Tetapi apabila manusia mendapat kenikmatan daripada Allah SWT, mereka akan menjadi kedekut untuk berkongsi dengan orang lain dan menolak untuk memberikan hak Allah SWT daripada nikmat yang diperolehinya itu.

Manusia akan berkeluh kesah apabila hartanya menjadi sedikit, miskin dan tidak mempunyai harta. Selain dari berkeluh kesah, kebanyakan manusia tidak dapat bersabar dengan keadaan kekurangan harta dan miskin. Sebaliknya, manusia berubah menjadi kedekut apabila mempunyai harta dan enggan membuat amal kebajikan untuk menginfakkan harta mereka di jalan Allah SWT (At-Thobari, 2009).

### 2.2 Kebimbangan (Anxiety)

Kebimbangan atau *anxiety* dalam pespektif psikologi moden boleh ditarifkan sebagai perasaan takut yang kronik dan kompleks yang wujud dalam pelbagai jenis kecelaruan mental dan saraf (Drever, 1952). Manakala Feldman (1997) menyatakan bahawa kebimbangan adalah keadaan perasaan yang bercirikan kebimbangan melampau yang disertai oleh simptom-simptom somatik. Menurut Noyes R Jr & Hoehn-Saric R (1998), terdapat enam tanda-tanda somatik kebimbangan iaitu keresahan, peningkatan keletihan, sukar memberikan tumpuan, mudah marah, ketegangan otot dan gangguan tidur. Namun, bukan semua tanda-tanda ini berlaku pada seseorang masa yang sama. Ia boleh berlaku dengan satu atau dua atau lebih pada satu-satu masa.

Barlow, Pincus, Heinrichs, & Choate (2003) berpandangan bahawa terdapat dua emosi utama yang dialami oleh pesakit ini iaitu bimbang dan takut (*anxiety and fear*). Kebimbangan adalah keadaan emosi yang berorientasikan masa hadapan yang dipengaruhi oleh emosi negatif, mempamerkan tanda-tanda ketegangan pada badan dan perasaan bimbang yang kronik. Manakala takut adalah tindak balas segera apabila berhadapan dengan bahaya. Cirinya adalah kecenderungan yang kuat untuk bertindak melarikan diri (*strong escape-action tendencies*) dari keadaan yang dihadapi.

Beck & Emery (1985) pula membezakan antara takut dan *anxiety*. Takut adalah satu penilaian kognitif seseorang terhadap rangsangan ancaman yang diterima. Manakala *anxiety* pula adalah satu emosi yang muncul hasil dari reaksi kepada penilaian yang dibuat. Walaupun tokoh-tokoh psikologi memberikan definisi yang berbeza-beza, namun definisi penyakit *anxiety* adalah berkaitan dengan perasaan bimbang tentang sesuatu perkara yang belum berlaku, yang terhasil dari ancaman yang dihadapi.

Menurut Ramli Hassan (1990), antara simptom-simtom psikologi utama yang dialami oleh penghidap *anxiety* ialah perasaan bimbang seolah-olah sesuatu yang buruk akan berlaku, berasa takut walaupun tidak diketahui apa yang ditakuti, perasaan risau atau susah hati tanpa sebarang sebab yang jelas, gangguan tumpuan perhatian, menjadi rimas, cepat marah, mudah terkejut dan berasa gelisah.

Bagi sindrom kecelaruan, pada dasarnya dapat dilihat daripada empat sudut iaitu afektif, kognitif, tingkah laku dan fisiologi. Tanda yang paling ketara bagi pesakit yang mengalami kemurungan ialah penurunan perasaan yang disertai oleh pengurangan melakukan aktiviti. Dalam keadaan-keadaan tertentu, pesakit kelihatan tidak bermaya, berasa gelisah, berjalan mundur mandir dan kurang selera makan. Pesakit cenderung untuk merasa sedih yang keterlaluan, merasakan dirinya tidak berguna, hidup tidak bererti dan sangat mengecewakan (Azizi Yahaya & Tan Soon Yin, 2007).

Jika diperhatikan kepada sifat-sifat yang ada pada individu yang disebutkan dalam Surah Al-Maarij ayat 9 hingga 11 adalah mereka yang keluh kesah, gopoh, kurang sabar, kedekut, putus asa dan tidak menunaikan hak-hak Allah SWT. Manakala keadaan-keadaan dan tanda-tanda yang berlaku kepada individu yang mengalami masalah jiwa dari perspektif psikologi moden adalah mereka yang mengalami kesedihan yang keterlaluan, resah, gelisah, insomnia, kurang selera makan, kurang beraktiviti dan putus asa. Secara umumnya, kedua-dua perspektif ini berkongsi beberapa tanda dan ciri yang hampir sama di antara satu sama lain. Maka tidak keterlaluan jika dikatakan *halu’a* adalah salah satu dari penyakit jiwa.

## ■ 3.0 CARA-CARA MENGATASI KEGELISAHAN BERDASARKAN SURAH AL-MAARIJ.

Dalam Surah Al-Maarij, Allah SWT menyebutkan bahawa manusia dijadikan dalam keadaan keluh kesah. Apabila mereka ditimpa kesukaran, kemiskinan, kesakitan dan bencana mereka akan berasa sedih dan susah hati. Manakala apabila manusia diberikan kenikmatan, kesenangan, kesihatan dan kebaikan, mereka lupa untuk bersyukur dan menjadi tamak serta enggan menunaikan hak-hak Allah SWT. Hal ini juga dinyatakan di dalam Surah Al-Zumar (39: 8) dan Surah Yunus (10: 12). Allah SWT berfirman;

“Dan apabila seseorang manusia ditimpa kesusahan, merayulah ia kepada Kami (dalam segala keadaan), sama ada ia sedang berbaring atau duduk ataupun berdiri; dan manakala Kami hapuskan kesusahan itu daripadanya, ia terus

*membawa cara lamanya seolah-olah dia tidak pernah merayu kepada Kami memohon hapuskan sebarang kesusahan yang menimpanya. Demikianlah diperelokkan pada pandangan orang-orang yang melampau apa yang mereka lakukan”.*

(Yunus, 10: 12).

Namun demikian, dalam ayat 22 hingga 35 Surah Al-Maarij, penyakit *halu'a* atau resah gelisah ini tidak akan dihadapi oleh individu yang memiliki ciri-ciri seperti yang dinyatakan di bawah. Secara tidak langsung, inilah cara-cara yang boleh digunakan dalam mengatasi penyakit kebingungan atau *anxiety*.

### 3.1 Tetap Mengerjakan Solat.

Ibn Kathir (2011) menyatakan bahawa orang yang mengerjakan solat akan diberi perlindungan Allah SWT dan diberikan taufiq dan hidayah untuk menuju kebaikan dan juga diberikan kemudahan untuk mendapatkannya. Bahkan bukan sahaja mengerjakan solat, tetapi mengerjakannya secara tetap (*daimun*). Mereka ini akan terhindar dari perasaan resah gelisah dengan perlindungan, taufiq dan hidayah Allah SWT. Ini bermakna, orang yang mentaati Allah SWT dengan melaksanakan kewajipan solat secara beristiqamah dan tidak sedikit pun melalaikannya, mendapat jaminan daripada Allah SWT bahawa mereka adalah orang-orang yang tidak termasuk dalam keadaan berkeluh kesah (Al-Thobari, 2009).

Menurut Al-Qurthubi (2009) pula, orang yang bersolat dalam ayat ini adalah merujuk kepada orang menunaikan solat fardhu dalam waktunya. Beliau juga menyatakan bahawa terdapat juga pendapat yang mengatakan orang yang bersolat pada ayat tersebut adalah orang-orang yang beriman. Ini kerana orang yang beriman dapat mengatasi kegelisahan mereka dengan kepercayaan dan keyakinan mereka terhadap qada dan qadar Allah SWT.

Dalam hubungan solat dan kesihatan jiwa, salah satu ciri orang yang mempunyai kesihatan jiwa yang baik ialah mempunyai jiwa yang tenang. Menurut Ibn Kathir (2011), perkataan “*daimun*” bererti khusyuk dan tenang. Ini kerana, ketika menunaikan solat seseorang diwajibkan untuk *tuma'ninah* agar pelakunya diam dan tenang untuk mendapat khusyuk dalam solat. Khusyuk dalam solat pula adalah salah satu ciri orang mukmin yang berjaya (Surah Al-Muminun, 23: 1-2).

Selain itu, solat adalah ibadah yang menunjukkan wujudnya ikatan yang kuat antara hamba dengan tuhanNya. Ini kerana dalam solat, seseorang hamba seolah-olah berada di hadapan Tuhannya yang dengan penuh kesungguhan memohon berbagai keperluan dan permintaan di samping rasa merendah diri, hina, ketaatan dan cinta kepadaNya. Mengerjakan solat dengan penuh keyakinan dan khusyuk dapat menimbulkan kejernihan spiritual, ketenangan hati dan keamanan diri sewaktu mengerahkan semua emosi dan anggota tubuh berserah kepada Allah SWT (Al-Zahrani, 2005).

Menurut Anas (2012), dua syarat perlu dilaksanakan agar solat dapat berperanan kepada penyucian dan kesihatan jiwa. Pertama, melakukan solat dengan sempurna, rapi perbuatannya, menjaga waktunya, tidak lalai, ikhlas dan menepati kaedah berdasarkan Al-Quran dan Sunnah. Kedua, mendirikan solat dengan penuh khusyuk dan penuh penghayatan. Ini kerana solat yang tidak khusyuk seumpama jasad tanpa roh. Ia kosong dan tidak memberikan kesan kepada penyucian jiwa.

Jika khusyuk tidak wujud dalam diri orang yang sedang menunaikan solat, ruang kosong itu pasti terisi dengan sifat lalai. Orang yang lalai tidak akan merasai keagungan Allah SWT, sekalipun lidahnya mengucapkan kalimah-kalimah yang mengandungi segala puji-pujian terhadapNya ketika solat. Malah, Allah SWT murka dan mencela orang-orang yang solat tetapi lalai dalam solatnya (Surah Al-Maun, 107: 4-5). Sebaliknya, jiwa orang yang solat dengan khusyuk akan menjadi damai dan tenang kerana solat itu sendiri penuh dengan doa dan zikir-zikir yang boleh menenangkan jiwa sepertimana firman Allah SWT dalam Surah Al-Ra'd (13:28) yang bermaksud “...ketahuilah bahawa dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia.”

### 3.2 Menunaikan Hak Harta Dengan Sedekah Dan Zakat.

Al-Qurthubi (2009) dan Al-Thobari (2009) berpendapat bahawa maksud hak yang maklum pada ayat tersebut adalah merujuk kepada zakat yang wajib dibayar oleh setiap muslim. Ini kerana Zakat wajib adalah salah satu dari rukun Islam yang lima. Kedua-dua ahli tafsir ini menyatakan bahawa antara kelebihan membayar zakat adalah dapat menyambung silaturahim di antara pemberi dan penerima zakat.

Zakat merupakan salah satu rukun Islam yang wajib ditunaikan oleh setiap muslim apabila telah memenuhi syarat-syarat tertentu. Menurut Anas (2012), ibadah ini dinamakan zakat kerana ia mengandungi tiga pengertian yang merangkumi dalam perkataan *az-zaka* iaitu berkembang, penyucian jiwa dan *barakah* (keberkatan). Al-Soni' (2000) berpandangan bahawa melalui ibadah zakat, ia dapat membersihkan harta dan menyucikan jiwa orang yang melakukannya. Ini kerana di dalam Surah Al-Syams (91: 9) dan Surah Al-A'la (87: 14), Allah SWT telah memberikan petunjukNya agar manusia melakukan pembersihan jiwa mereka. Melalui ibadah zakat, tujuan pembersihan jiwa dan harta dapat dicapai. Maka amalan berzakat ini mempunyai hubungan langsung dengan kesihatan jiwa. Ini dijelaskan sendiri oleh Allah SWT di dalam Surah Al-Taubah ayat 103;

*Maksudnya: “Ambilah (sebahagian) dari harta mereka menjadi sedekah (zakat), supaya dengannya engkau membersihkan mereka (dari dosa) dan mensucikan mereka (dari akhlak yang buruk); dan doakanlah untuk mereka, kerana Sesungguhnya doamu itu menjadi ketenteraman bagi mereka. dan (ingatlah) Allah Maha Mendengar, lagi Maha mengetahui.”*

(Surah Al-Taubah, 9: 103)

Ibn Kathir (2011) dalam mentafsirkan ayat ini berpandangan bahawa Allah SWT menyuruh Muhammad SAW untuk mengambil sebahagian harta sebagai zakat agar dapat membersihkan dan mensucikan jiwa-jiwa manusia dari kekotoran dosa-dosa mereka. Allah SWT juga menyuruh Muhammad SAW untuk mendoakan dan memohonkan keampunan kepada mereka selepas menunaikan zakat. Ini kerana doa

yang dipohon oleh Rasulullah SAW bagi mereka akan dibalas dengan rahmatNya dalam bentuk ketenangan dan ketenteraman jiwa. Inilah kebaikan zakat dalam membina jiwa yang sihat.

Berhubung dengan kesihatan jiwa, melalui amalan zakat dan sedekah dapat membentuk jiwa yang ihsan, simpati dan suka menolong sesama manusia. Sifat-sifat mulia ini merupakan antara ciri-ciri yang dimaksudkan sebagai berkeupayaan berinteraksi atau bersosial dengan orang lain. Ini kerana seseorang yang mempunyai jiwa yang sihat seharusnya boleh berhubungan dan bertoleransi dengan orang lain dalam menjalani kehidupan yang harmoni.

### 3.3 Percaya Kepada Hari Akhirat Dengan Mengerjakan Amal-Amal Soleh.

Dalam ayat 26, Allah SWT menyatakan seterusnya bahawa orang yang tidak akan ditimpa sakit resah gelisah adalah “...orang-orang mempercayai hari pembalasan”. Ibn Kathir (2011) menyatakan bahawa orang yang meyakini hari kebangkitan, hisab dan pembalasan, mereka adalah orang yang mengerjakan amal-orang-orang yang mengharapkan pahala dan takut dengan hukuman Allah SWT.

Hari kiamat juga disebut sebagai hari perhitungan dan hari pembalasan. Pada hari kiamat, manusia akan mendapat keadilan dengan diberi ganjaran kepada kebaikan yang dibuat dan mendapat hukuman atas kejahatan yang dilakukan. Rasulullah SAW pernah mengingatkan para sahabatnya dengan menghubungkan hari kiamat dengan melakukan amalan-amalan kebaikan. Sabda Rasulullah SAW;

“Sesiapa yang beriman kepada Allah SWT dan hari akhirat, maka dia perlu berkata perkara yang baik atau diam sahaja. Sesiapa yang beriman kepada Allah SWT dan hari akhirat, maka dia perlu memuliakan jirannya. Sesiapa yang beriman kepada Allah SWT dan hari akhirat, maka dia perlu memuliakan tetamunya

(HR Bukhari, 1987: 5559 dan Muslim, t.t: 67)

Tujuan utama Allah SWT membangkitkan manusia pada hari kiamat adalah untuk menghitung dosa dan pahala mereka hasil dari perbuatan mereka ketika berada di dunia ini (Surah An-Najm, 53:31). Balasan baik dan buruk ini menunjukkan bahawa manusia tidak diciptakan dengan sia-sia dan tanpa ada tujuan yang tertentu (Surah Al-Mukminun, 23: 115). Sedangkan Allah SWT telah menjelaskan bahawa tujuan manusia diciptakan adalah untuk beribadah kepadanya (Surah Al-Zariyat, 51: 56). Maka, segala balasan yang dijanjikan ini dapat ditunaikan dengan adanya hari kiamat.

Di sinilah peranan percaya kepada hari kiamat atau hari pembalasan dapat mendamaikan jiwa yang sengsara dan berkeluh kesah. Ini kerana hari kiamat adalah hari pembalasan kepada setiap kebaikan dan kejahatan. Orang yang beriman dengan hari kiamat percaya bahawa keadilan Allah SWT meliputi setiap makhluknya. Setiap kejahatan yang dilakukan akan dibalas dengan siksaan dan setiap kebaikan akan diberi ganjaran yang setimpal (Surah Al-Zalzalah, 99: 7-8).

Orang yang beriman kepada hari kiamat juga mendapat ketenangan jiwa yang tidak mungkin diperolehi oleh mereka yang tidak beriman. Keimanan terhadap hidup di akhirat adalah kekal abadi dan lebih baik berbanding dengan hidup di dunia yang penuh dengan penindasan dan ketidakadilan (Surah Al-A’la, 87: 17). Oleh itu Islam amat mengalakkan umatnya agar berlumba-lumba dalam melakukan kebaikan sebagai bekalan untuk akhirat nanti (Surah Ali Imran, 3: 114).

### 3.4 Takut Kepada Azab Allah SWT Dengan Menjauhkan Diri Daripada Melakukan Perkara Yang Dimurkai Allah SWT

Dalam ayat 27 dan 28 pula, Allah SWT menyebutkan orang yang takut kepada azabNya dengan menjauhkan diri daripada melakukan perkara-perkara yang dimurkai oleh Allah SWT. Ibn Kathir (2011) menyatakan bahawa mereka adalah orang yang takut dan khuwatir terhadap azab Tuhan yang jika sesiapa menerimanya, dia tidak akan pernah merasa keamanan kecuali dengan keamanan yang diberikan oleh Allah SWT. Manakala Al-Thobari (2009) mentafsirkan ayat tersebut dengan mengatakan bahawa mereka adalah orang yang di dunia takut ditimpakan azab Allah SWT ketika di akhirat nanti. Dengan itu mereka tidak akan meninggalkan kewajipan-kewajipan dan mereka tidak akan melampaui batasan yang telah ditetapkan olehNya. Menurut Al-Qurthubi (2009), penyakit keluh kesah tidak akan menimpa orang-orang yang takut kepada azab Allah SWT. Ini kerana mereka tahu bahawa azab Allah SWT tiada sesiapa yang akan merasa aman tentangnya. Oleh itu setiap orang wajib takut kepada azab Allah SWT.

Berdasarkan pandangan-pandangan ini, orang yang takut kepada azab Allah SWT akan sentiasa melaksanakan kewajipan yang telah diperintahkan kepada mereka. Dalam masa yang sama mereka akan menghindarkan diri mereka daripada melakukan perbuatan yang mendatangkan kemurkaan Allah SWT dan dosa. Al-Zahrani (2005) berpandangan bahawa melakukan perkara-perkara yang membawa kepada dosa, rasa bersalah atas perbuatan yang dilakukan, hati yang lemah, tiada panduan hidup dan konflik yang tidak diuruskan adalah faktor yang boleh membawa kepada ketidakstabilan yang menyebabkan berlakunya gangguan jiwa. Begitu juga dengan individu yang terkurung dalam beban dosa dan rasa bersalah akan terdorong untuk mengalami gangguan jiwa.

Ketenangan jiwa ataupun kebahagiaan tidak akan dikecapi tanpa menghilangkan gangguan-gangguan yang berkemungkinan menghalang proses *tazkiah al-nafs*. Gangguan tersebut selalunya muncul dari rasa berdosa, bersalah dan berendam yang menguasai jiwa dan perasaan seseorang (Zakiah Daradjat, 1989). Rasa gelisah dan cemas inilah yang sering menghantui psikologi pelaku dosa dan maksiat kerana rasa berdosa itu melekat dalam dirinya (Yahya Jaya, 1992).

Sehubungan itu, dosa dan penyakit keluh kesah mempunyai hubungan yang tersendiri. Maka dosa yang membebankan jiwa perlu dibersihkan dengan bertaubat dan menjauhkan diri dari perkara-perkara yang dimurkai Allah SWT.

### 3.5 Menjaga Kehormatan Diri Daripada Melakukan Zina.

Ayat 29, 30 dan 31 menyebutkan seterusnya golongan yang terhindar dari penyakit keluh kesah adalah mereka yang menjaga kemaluannya kecuali terhadap isteri dan hamba perempuan. Ibn Kathir (2011) menyatakan bahawa mereka adalah orang yang menjaga kemaluan dari hal-hal yang haram dan menghindarkan untuk meletakkannya pada apa yang tidak diizinkan oleh Allah SWT iaitu zina dan liwat. Malah mereka juga tidak mendekati perkara-perkara yang boleh menghampiri kepada keduanya.

Al-Thobari (2009) mentafsirkan kedua-dua ayat ini dengan menyatakan bahawa orang-orang yang menjaga kemaluannya dari hal-hal yang diharamkan oleh Allah SWT kepada mereka dan menempatkan kemaluannya pada tempatnya iaitu kepada isteri dan hamba perempuan. Sesiapa yang melakukan hubungannya selain terhadap isteri dan hamba yang dimiliki, maka mereka termasuk dari golongan yang melampaui batas dan melampaui perkara yang telah diharamkan oleh Allah SWT. Merekalah orang-orang yang tercela.

Berdasarkan kepada kedua-dua pandangan ini, dapat disimpulkan bahawa penyakit keluh kesah atau jiwa tidak tenang ini boleh berlaku kepada pelaku-pelaku zina. Ini kerana zina adalah termasuk dalam kategori dosa besar (Al-Zahabi, t.t). Allah SWT telah menyatakan bahawa pezina sebagai golongan yang kotor dan jahat (Surah Al-Nur, 24: 26) dan pezina lelaki hanya boleh menikahi pezina wanita atau wanita musyrik (Surah Al-Nur, 24:3). Keadaan ini menunjukkan bahawa perbuatan zina adalah satu perbuatan yang sangat keji dan menjijikan. Menurut Ibn Qayyim (2013) menyebutkan bahawa kenajisan dan kejiikan perbuatan zina dan liwat lebih berat daripada kotoran-kotoran dosa lain kerana kedua-dua perbuatan tersebut sangat merosakan hati dan melemahkan tauhid. Dosa zina juga adalah hampir dengan dosa menyirik Allah SWT seperti yang disebut di dalam Surah Al-Nur (24: 3). Ini menggambarkan bahawa zina dan syirik satu perbuatan yang sangat tercela dan dimurkai Allah SWT.

Menurut Ibn Qayyim lagi, hukum larangan berkahwin dengan perempuan pezina adalah kerana ia sesuai dengan fitrah dan akal manusia yang membenci perbuatan zina dan pelacuran. Apakah ada suami yang sanggup dipanggil dengan suami pelacur? Allah SWT melarang lelaki muslim menjadi seperti itu. Namun begitu, larangan ini terhenti jika perempuan tersebut telah bertaubat dan melepaskan diri dari perbuatan zina.

Mengenai kaitan iman dan perbuatan zina, Rasulullah SAW pernah bersabda yang bermaksud “*Apabila seorang lelaki berzina, keluarlah daripadanya iman seperti bayang-bayang. Apabila terputus (perbuatan zina tersebut), kembalilah kepadanya iman tersebut.*” (HR Abu Daud, t.t: 4690). Hadis ini juga selari dengan hadis yang bermaksud “*Tidak berzina seorang pezina sedangkan dia adalah seorang mukmin.*” (HR Bukhari, 1987: 2475 dan Muslim, t.t: 57). Hadis-hadis ini memberi pengertian bahawa orang yang sedang melakukan zina, tidak mempunyai iman. Ini kerana jika beriman, dia tidak akan melakukan perbuatan tersebut. Keadaan ini menggambarkan bahawa bahaya zina terhadap akidah. Sekiranya kematian menjemput ketika melakukan zina, apakah status iman seseorang itu?

Zina juga satu perbuatan yang boleh merosakkan hubungan suami isteri dan keluarga. Seringkali berlaku pertengkaran dan perceraian akibat perlakuan zina yang dilakukan oleh suami atau isteri. Selain itu, jika zina berlaku dalam kalangan orang yang belum berumah tangga, merupakan perbuatan yang merosakkan maruah dan mencemar nama baik keluarga yang boleh mengakibatkan pergaduhan dan pembunuhan. Pertengkaran, perceraian, pembunuhan dan dendam pula boleh mengakibatkan kerisauan, kegelisahan dan keluh kesah dalam diri seseorang yang terlibat dengan perkara-perkara ini. Oleh sebab itu, Allah SWT menghalang orang Islam dari menghampiri perkara-perkara yang membawa kepada perlakuan zina, apatah lagi melakukannya. Ini kerana zina adalah satu perbuatan yang keji, jahat dan membawa kepada kerosakan kepada manusia (Surah Al-Isra', 17: 32).

### 3.6 Orang Yang Menjaga Amanah Dan Janji.

Ayat 32 menyebutkan golongan seterusnya adalah orang yang menjaga amanah dan janji. Ibn Kathir (2011) menyatakan jika mereka diberi kepercayaan, maka mereka tidak mengkhianati kepercayaan yang diberikan. Jika mereka berjanji, mereka tidak pernah memungkir. Inilah sifat orang-orang mukmin. Manakala orang yang khianat dan mungkir janji adalah sifat orang-orang munafik. Al-Thobari (2009) berpandangan, orang yang menjaga amanah adalah orang yang memelihara amanah-amanah Allah SWT seperti menunaikan kewajipan-kewajipannya. Selain itu, termasuk juga dalam menjaga amanah ialah amanah-amanah orang lain yang diberikan kepadanya, janji-janji yang diucapkan oleh mereka dan mentaati apa yang diperintahkan dan dilarang dari melakukannya.

Menurut Al-Qurthubi (2009), amanah dan janji adalah setiap apa yang dipertanggungjawabkan kepada seseorang manusia berkaitan perkara dunia dan agama, sama ada dalam bentuk percakapan atau perbuatan. Walaupun amanah lebih umum berbanding dengan janji, namun setiap janji adalah amanah. Selain ayat 32 Surah Al-Maarij, kepentingan menjaga amanah juga disebutkan dalam Surah Al-Mukminin (23: 8) sebagai salah satu ciri orang mukmin yang berjaya. Ibn Kathir (2011) menjelaskan bahawa ciri orang yang amanah ialah tidak khianat bahkan memberikan hak kepada empunya hak. Apabila dia berjanji atau membuat satu ketetapan, dia akan melaksanakannya.

Lawan bagi sifat amanah adalah bohong, menipu dan mungkir janji. Khianat dan mungkir janji merupakan salah satu dari ciri-ciri orang munafik seperti yang disabdakan oleh Rasulullah SAW (HR Bukhari, 1987:33). Sifat khianat atau tidak amanah juga termasuk dalam dosa-dosa besar (Al-Zahabi, t.t.). Ini kerana Allah SWT tidak suka kepada perbuatan khianat (Surah Al-Anfal, 8:58) sedangkan Allah SWT amat mengetahui pengkhianatan yang dilakukan walaupun ia tersembunyi di dalam hati-hati manusia (Surah Al-Mukmin, 40: 19). Allah SWT juga berfirman yang bermaksud;

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu mengkhianati (amanah) Allah dan RasulNya dan (janganlah) kamu mengkhianati amanah-amanah kamu, sedang kamu mengetahui (salahnya)

(Surah Al-Anfal, 8: 27)

Kewajipan-kewajipan terhadap Allah SWT juga dikira sebagai amanah yang perlu dilaksanakan. Kewajipan tersebut sama ada berhubung terus kepada Allah SWT seperti solat, puasa dan mengerjakan fardhu haji, atau kewajipan yang berhubung dengan manusia lain seperti membayar zakat dan memberi nafkah kepada ahli keluarga. Allah SWT menyuruh orang-orang beriman agar tidak mencuaikan amanah sama ada amanah kepada Allah SWT, Rasul atau kepada orang lain. Ibn Kathir (2011) meriwayatkan kisah seorang sahabat Nabi SAW yang telah berlaku khianat terhadap urusan yang diamanahkan oleh Rasulullah SAW. Sahabat ini telah bertaubat kepada Allah dan Rasulnya dan Allah SWT menerima taubatnya selepas sembilan hari. Sepanjang tempoh itu, sahabat ini telah mengalami keadaan keluh kesah, kerisauan dan tekanan yang mendalam. Kisah ini memberi pengajaran bahawa kemurkaan Allah SWT dan Rasul SAW menyebabkan keadaan yang sangat tidak tenteram, keluh kesah dan tekanan. Justeru itu, perbuatan mungkir janji adalah satu tindakan yang mengundang dosa dan tekanan jiwa yang perlu dijauhi.



### 3.7 Menjadi Saksi Yang Adil.

Dalam ayat 33, Allah SWT menegaskan bahawa golongan yang tidak ditimpa penyakit keluh kesah adalah mereka yang memberikan kesaksian yang benar. Ibn Kathir (2011) menjelaskan bahawa orang yang sentiasa menjaga kesaksiannya adalah orang yang tidak memberikan tambahan atau pengurangan terhadap keterangan yang diberi serta tidak menyembunyikan kebenaran. Hal ini ditegaskan lagi dengan firman Allah SWT yang bermaksud “...*Dan sesiapa yang menyembunyikan, maka sesungguhnya dia adalah orang yang berdosa hatinya*” (Surah Al-Baqarah, 2: 283).

Dalam tafsirannya, Ibn Kathir (2011) menyatakan bahawa penyaksian bohong adalah salah satu dari dosa-dosa besar. Manakala Al-Qurthubi (2009) menyatakan bahawa saksi yang adil adalah, orang-orang yang memberi kesaksiannya kepada orang yang wajib menerimanya, tanpa mengira dekat atau jauh. Golongan ini memberi kesaksian di hadapan hakim tanpa menyembunyikan atau merubah maklumat yang di dalam pengetahuannya. Kepentingan menjadi saksi yang adil ini ditegaskan lagi dalam beberapa ayat yang lain iaitu Surah Al-Maidah (5: 106) dan Surah Al-Nisa’ (4: 135). Ini menunjukkan tentang kewajipan untuk menjadi seorang saksi yang adil.

Selain itu, larangan dari menjadi saksi bohong juga dinyatakan dengan jelas di dalam Al-Quran. Surah Al-Haj (22:30) menjelaskan bahawa perbuatan berbohong adalah najis dan dosa yang perlu di jauhi. Manakala salah satu ciri *ibadu al-rahman* (hamba kepada Al-Rahman) adalah orang yang tidak bersaksi bohong. Allah SWT juga sangat murka kepada orang yang melampau batas dan bersikap dusta (Surah Al-Ghafir, 40: 28)

Berkaitan dengan penyakit keluh kesah dan saksi yang adil, orang yang berbohong dalam penyaksiannya akan berhadapan dengan situasi di mana dia terpaksa mereka-reka maklumat atau cerita dalam usaha ingin menyembunyikan maklumat yang dimiliki. Dalam keadaan ini, dia tidak akan mendapat ketenangan, jiwanya sentiasa resah gelisah kerana berbohong atau menyembunyikan sesuatu.

Rasulullah SAW menegah umat Islam untuk berbohong melalui sebuah hadis yang bermaksud “*tanda-tanda orang munafik ada tiga, apabila dia berkata-kata dia berbohong. Dan apabila dia berjanji dia mungkir. Dan apabila dia diberi amanah dia khianat.*” (HR Al-Bukhari, 1987: 33)

Selain itu, rasa bersalah juga menghantui orang yang berbohong apabila seseorang itu menyembunyikan fakta dalam penyaksiannya yang menyebabkan orang yang berhak tidak mendapat haknya atau pembelaan sewajarnya. Sebaliknya, jika dia berkata benar dalam penyaksian, dia sebenarnya membantu hakim dan orang ramai dalam mendapatkan keadilan dan mengembalikan hak kepada empunya hak.

Namun demikian, terdapat beberapa keadaan perbuatan bohong diharuskan. Ini berdasarkan hadis Rasulullah SAW yang bermaksud “*Bukanlah pembohong orang yang mendamaikan antara manusia, dia berniat baik dan berkata yang baik*” (HR Bukhari, 1987: 2692). Manakala Muslim (t.t: 6799) meriwayatkan hadis yang sama dengan menambah lafaz “*tidak berbohong pada tiga keadaan iaitu dalam peperangan, mendamaikan antara manusia dan percakapan suami kepada isterinya, isteri kepada suaminya*”. Sungguhpun perbuatan berbohong membawa kepada dosa, namun ia diharuskan dalam tiga keadaan ini sahaja. Oleh yang demikian, asal hukum perbuatan saksi dusta atau berbohong adalah satu perbuatan yang keji, maka umat Islam perlu meninggalkannya.

### 3.8 Sentiasa Memelihara Solat

Golongan terakhir yang akan dihindari penyakit keluh kesah adalah orang yang sentiasa menjaga solatnya. Ibn Kathir (2011) menjelaskan bahawa orang yang menjaga solat itu adalah orang yang menjaga waktu, rukun, perkara-perkara wajib dan perkara-perkara sunat dalam solat. Sebagai balasan, Allah SWT menjanjikan mereka akan kekal hidup di dalam syurga yang mulia. Al-Qurthubi (2009) dan Al-Thobari (2009) menjelaskan tentang ciri orang yang memelihara solat iaitu mereka yang menjaga kesempurnaan wudhuk, menjaga waktu, melaksanakan rukun dengan sempurna, menyempurnakan sunat dan tatatertibnya. Memelihara solat adalah juga bermaksud menjaga keadaan solat agar sempurna. Penjagaan solat agar sempurna adalah matlamat akhir kepada kualiti solat yang dapat menghasilkan penjagaan, perlindungan dan mencegah orang-orang yang melakukan solat dari terjebak kepada perkara-perkara yang keji dan mungkar (Surah Al-Ankabut, 29: 45).

Allah SWT menyebutkan golongan pertama yang terhindar daripada penyakit keluh kesah adalah orang yang menunaikan solat. Manakala golongan kelapan adalah orang yang menjaga solat. Pada golongan pertama, Allah SWT menyebut sifat mereka dengan sentiasa mengerjakan solat (*daimun*), sedangkan pada golongan kelapan Allah SWT menyebut sifat mereka dengan “memelihara solat” (*yuhafizun*). Al-Qurthubi (2009) menjelaskan bahawa *daimun* adalah golongan yang tidak akan meninggalkan solat atas apa jua sebab sekalipun. Manakala golongan yang memelihara solat (*yuhafizun*) adalah golongan yang mengerjakan solat dengan sempurna dengan memelihara kualitasnya. Kedua-dua sifat *daimun* dan *yuhafizun* ini juga bertindak sebagai isyarat kepada kemuliaan solat yang perlu sentiasa dikerjakan dengan penuh kesempurnaan agar orang-orang yang mendirikan solat terhindar dari penyakit keluh kesah. Ini menunjukkan bahawa solat sangat penting dalam memberi ketenangan kepada kehidupan seorang muslim.

Kepentingan menjaga solat juga dijelaskan dalam Surah Al-Maun (107: 4-5) yang bermaksud “*Maka kecelakaan besar bagi orang-orang yang sembahyang (iaitu) mereka yang berkeadaan lalai daripada menyempurnakan sembanhyangnya.*” Menurut Ibn Kathir (2011), mereka yang lalai di dalam ayat ini adalah merujuk kepada golongan munafik yang melakukan bersolat ketika berada di tengah-tengah kelompok manusia tetapi tidak melakukannya ketika bersendirian. Selain itu, orang yang lalai dalam solat juga sering melakukan solat di hujung waktu tanpa ada sebab yang dibenarkan oleh syarak. Mereka juga melakukan solat dengan penuh kemalasan serta suka menunjuk-nunjuk solat yang dilakukan. Ini adalah ciri-ciri solat yang dilakukan oleh orang-orang yang lalai. Solat yang semacam ini hanya mendapat celaan dan kemurkaan Allah SWT.

Oleh kerana itu, seseorang mungkin tidak sahaja dituntut untuk mengerjakan solat, tetapi mereka juga dituntut untuk menjaga solat dengan sebaik-baiknya. Penjagaan tersebut merangkumi perkara-perkara yang berkaitan dengan solat seperti wudhu, rukun dan niat. Ia juga merangkumi perbuatan solat itu sendiri sama ada dikerjakan dengan keadaan bermalasan-malasan, menunjuk-nunjuk kepada orang lain atau dikerjakan dengan penuh ikhlas dan khusyuk. Solat yang ikhlas dan khusyuk inilah yang melahirkan ketenangan dan penjagaan dari perkara keji dan mungkar.

#### ■4.0 PENUTUP

Kesimpulannya, ayat 19 hingga 35 Surah Al-Ma'arij ini mengandungi petunjuk kepada manusia bagaimana untuk menghindari daripada penyakit *hallu'a* atau keluh kesah yang melanda jiwa seseorang. Ini kerana dalam ayat-ayat ini Allah SWT telah menjelaskan bahawa terdapat lapan sifat manusia yang akan menghindarkan mereka daripada dari penyakit keluh kesah. Dari satu sudut, lapan sifat ini juga boleh menjadi asas kepada rawatan kepada penyakit keluh kesah. Para pembimbing boleh membincangkan kelapan-lapan sifat ini kepada penghidap penyakit keluh kesah dalam usaha untuk membimbing mereka kembali kepada tanggungjawab sebagai seorang mukmin yang sejati.

Penulis berpandangan, kelapan-lapan sifat ini perlu ada pada seseorang untuk memastikan dirinya terhindar dari penyakit keluh kesah. Ini kerana kelapan-lapan sifat ini merangkumi keseluruhan aspek kehidupan seseorang individu yang mencakupi tanggungjawab seorang muslim terhadap Allah SWT dan hubungannya dengan orang lain (*hablu min Allah wa habli min nas*). Kelapan-lapan sifat ini juga memenuhi keperluan kerohanian seseorang muslim yang dizahirkan dalam bentuk ibadah yang sempurna untuk dirinya iaitu sentiasa bersolat dan menjaga kesempurnaan solat.

Justeru itu, sebahagian hikmah dari Surah Al-Ma'arij seperti yang dibincangkan dalam kertas kerja ini boleh menjadi satu titik permulaan kepada usaha untuk membangunkan kaedah atau modul pencegahan dan rawatan kepada penyakit keluh kesah atau *hallu'a* dari perspektif psikologi Islam.

#### Rujukan

- Abdullah Basmeih, S. (2000). *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman kepada Pengertian Al-Qur'an*. Kuala Lumpur: Dar Al-Fikr.
- Al-Bukhari. (1987). *Sahih Al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Al-Soni', S. I. (2000). *Al-Tadin wa Al-Sihah Al-Nafsiyyah*. Riyadh: Jamiah Al-Imam Muhammad bin Saud Al-Islamiyyah.
- Al-Thobari. (2009). *Tafsir Al-Thabari*. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Al-Zahabi. (n.d.). *Al-Kabair*. Beirut: Dar Al-Nadwah Al-Jadidah.
- Azhar, M.Z., Varma, S.L., & Dharap, A.S. (1994). Religious psychotherapy in anxiety disorder patients. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 90(1), 1–3. doi:10.1111/j.1600-0447.1994.tb01545.x
- Azizi Yahaya, & Tan Soon Yin. (2007). *Kesihatan Mental*. Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- Barlow, D.H., Pincus, D.B., Heinrichs, N., & Choate, M.L. (2003). Anxiety Disorder. In G. Stricker & T. A. Widiger (Eds.), *Handbook of Psychology* (p. 119). Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Beck, A.T., & Emery, G. (1985). *Anxiety Disorder and Phobias*. New York: Basic Books.
- Culliford, L. (2005). Healing from within: Spirituality and mental health. *Partners in Care Resource Pack*. London: Gaskell, 1–9.
- Dein, S. (2006). Religion, Spirituality and Depression: Implications for Research and Treatment. *Primary Care and Community Psychiatry*, 11(2), 67–72.
- Dein, S. (2010). Religion, Spirituality, and Mental Health: Theoretical and Clinical Perspectives, 21(26), 1–3.
- Dein, S., Lewis, C. A., & Loewenthal, K. M. (2011). Psychiatrists views on the place of religion in psychiatry: An introduction to this special issue of Mental Health, Religion & Culture. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(1), 1–8.
- Drever, J. (1952). *Dictionary of Psychology*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Feldman, R. (1997). *Essentials of Understanding Psychology* (3rd ed.). New York: The McGraw Hill Companies.
- Friel, K. (n.d.). Keeping the faith. *Mental Health Today (Brighton, England)*, 12–3.
- Ibn Kathir, M. A. (2011). *Tafsir Ibn Katsir (Abdul Ghoffar & Abu Ihsan, terj.)*. Jakarta: Pustaka Imam Syafie.
- Ibn Manzur. (1997). *Lisan Al-Arab*. Cairo: Maktabah Taufiqiyah.
- Ibn Qayyim. (2013). *Penyakit Rohani dan Rawatannya (Syahrin Jasah, terj.)*. Kuala Lumpur: Pustaka Al Shafa.
- Lewis, C. A., Breslin, M. J., & Dein, S. (2008a). Prayer and mental health: An introduction to this special issue of Mental Health, Religion & Culture. *Mental Health, Religion & Culture*, 11(1), 1–7.
- Lindridge, A. (2007). *Keeping The Faith Spirituality And Recovery From Mental Health Problems*. London: Mental Health Foundation.
- Muslim, A. H. (n.d.). *Sahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya Al-Thurath Al-Araby.
- Noyes R Jr, & Hoehn-Saric R. (1998). *The Anxiety Disorders*. Cambridge: Cambridge University Press.
- S. M. Razali, Hasanah, C. I., Aminah, K., & M. Subramaniam. (1998). Religious—Sociocultural Psychotherapy in Patients with Anxiety and Depression. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 32(6), 867–872.
- Zakiah Daradjat. (1989). *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama.