

Kesehatan Mental, REBT dan Muslim

Mohd Nasir Masroom^a, Siti Norlina Muhamad^b, Siti Aisyah Abd Rahman^c^aFakulti Tamadun Islam, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor, Malaysia^bPusat Kajian Feqh, Sains dan Teknologi, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor, Malaysia
^cJabatan Pembangunan Sumber Manusia, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor, Malaysia

*Corresponding author: m.nasir@utm.my

Abstract

Irrational thinking led to a disturbance to the mental health of a person. It produce emotional imbalance and lead to maladaptive behaviours. Individual who are suffering from irrational thinking are putting pressure, depression and anxiety that may arise as the effects of the self-conflict, interaction with others or how he/she responded to life. This paper aims to discuss how a Muslim can improve mental health by addressing the irrational thinking based on the approach of REBT. The study found that Islamic values such as patience, contenting themselves, believe in predestination, easily forgive mistakes of others, self-acceptance and believe that beside each event has a wisdom and goodness, are values that should be used to replace irrational thinking. When the thought of irrational can be replaced with the values of Islam, then it is producing new rational thinking, ability to control emotions, behaviour and at the same time, it can improve the mental health of a Muslim.

Keywords: Kesehatan mental; REBT; pemikiran tidak rasional; nilai-nilai Islam; Muslim

Abstrak

Pemikiran yang tidak rasional menyebabkan gangguan kepada kesihatan mental seseorang. Ia melahirkan emosi yang tidak seimbang dan membawa kepada tingkah laku yang salah suai (*maladaptive behaviors*). Seseorang individu yang mengalami pemikiran tidak rasional akan mengakibatkannya mengalami tekanan, kemurungan dan keresahan yang mungkin timbul kesan dari konflik diri, interaksi dengan orang lain atau bagaimana dia menanggapi kehidupannya. Kertas kerja ini bertujuan untuk membincangkan bagaimana seorang Muslim boleh meningkatkan tahap kesihatan mentalnya dengan menangani pemikiran-pemikiran tidak rasional berdasarkan pendekatan REBT. Kajian mendapati bahawa nilai-nilai murni Islam seperti sabar, redha, percaya kepada qada dan qadar, mudah memaafkan kesalahan orang lain, menerima diri seadanya dan percaya bahawa disebalik setiap perkara mempunyai hikmah dan kebaikan, adalah nilai-nilai yang perlu digunakan untuk menggantikan pemikiran-pemikiran yang tidak rasional. Apabila pemikiran-pemikiran tidak rasional ini dapat digantikan dengan nilai-nilai murni Islam, maka ia melahirkan pemikiran baru yang lebih rasional, berupaya untuk mengawal emosi, tingkahlaku dan sekali gus dapat meningkatkan kesihatan mental seseorang Muslim.

Keywords: Mental health; REBT; irrational thinking; Islamic values; Muslim

© 2015 Penerbit UTM Press. All rights reserved

1.0 PENDAHULUAN

Kesehatan mental biasanya dikaitkan dengan kebolehan seseorang untuk mengawal dan mengurus tekanan yang dihadapi, mempunyai pemikiran yang rasional dan dapat menerima setiap peristiwa yang berlaku dengan rasa tenang dan yakin. WHO mentakrifkan kesihatan mental sebagai “...as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.”

Amat memeranjatkan apabila pendedahan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia sepanjang lima tahun iaitu tahun 2006 hingga 2010 di mana sejumlah 23,436 pesakit telah menerima rawatan di hospital kerajaan bagi penyakit mental kategori *mood offensive disorders* dan *neurotic and stress related disorders*. Ini merupakan 17.4% daripada jumlah keseluruhan gangguan mental yang menerima rawatan di hospital dalam tempoh lima tahun tersebut (Rosnah, 2011)

Selain itu, Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan 2006 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2008) juga menunjukkan peningkatan masalah kesihatan mental sepanjang 10 tahun dari 10.6% (NHMS 1996) ke 11.2% (NHMS 2006) dalam kalangan orang dewasa dan daripada 13.0% (NHMS 1996) kepada 20.3% (NHMS 2006) di kalangan kanak-kanak dan remaja.

Manakala Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan 2011 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012) mendapati bahawa dalam kalangan masyarakat dewasa, prevalen kemurungan adalah 1.8% dan prevalen keresahan adalah 1.7%. Golongan wanita menunjukkan prevalen gangguan mental yang lebih tinggi berbanding lelaki iaitu 2.3% berbanding 1.4% bagi lelaki. Dalam kalangan kanak-kanak dan remaja pula, kajian mendapati masalah kesihatan mental telah meningkat dari 19.4% dalam tahun 2006 kepada 20.0% dalam tahun 2011. Kajian juga mendapati bahawa bagi tingkah laku bunuh diri dalam kalangan masyarakat dewasa menunjukkan 1.7% mempunyai idea bunuh diri, 0.9% pernah merancang untuk membunuh diri dan 0.5% pernah mencuba membunuh diri.

Bilangan ini menunjukkan jumlah yang terlibat dalam masalah kesihatan mental adalah ramai dan ia meningkat dari hari ke hari. Fenomena ini memberi isyarat bahawa Malaysia sedang berhadapan dengan cabaran untuk menangani tekanan dan isu kesihatan mental dalam kalangan warganya.

Kertas kerja ini cuba melihat kesesuaian pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* REBT dalam proses *re-educate* pemikiran tidak rasional dengan memilih beberapa kefahaman dan nilai-nilai murni Islam yang boleh digantikan kepada pemikiran tidak rasional yang dimiliki oleh seseorang individu.

■ 2.0 RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT)

Konsep Pemikiran Tidak Rasional telah diperkenalkan oleh Albert Ellis melalui Terapi Rasional Emotif (RET) pada 1950an (Ellis, Gordon, Palmer, & Neenan, 2003). Berdasarkan teori ini, kewujudan sistem nilai dan kepercayaan yang salah dan tidak rasional dalam diri manusia adalah sebab utama menjadikan seseorang itu berasa tertekan dan boleh menimbulkan pelbagai masalah kepada individu tersebut. Pemikiran yang tidak rasional ini perlu dicabar dan dibetulkan agar ia dapat berpandukan nilai-nilai yang baik dan rasional (Amir Awang, 1987).

Ellis (1995) telah memperkenalkan REBT dengan membuat penambahbaikan dengan memasukkan elemen-elemen emotif dan tingkah laku dalam mengubah seseorang individu. REBT adalah terapi pertama yang menggunakan bentuk terapi kognitif tingkahlaku (*Cognitive Behavior Therapy*). Model utama dalam REBT dinamakan sebagai model “ABCD”. Berdasarkan model ini, manusia mengalami pengalaman-pengalaman tidak dijangka (A) yang hanya bertindak sebagai penyumbang kepada kepercayaannya (B), sama ada dalam bentuk rasional atau tidak rasional. Kepercayaan (B) pula akan memberi kesan (C) terhadap emosi, tingkahlaku dan kognitif seseorang. Jika kepercayaan (B) bersifat rasional, maka ia memberi kesan (C) yang positif kepada emosi, tingkahlaku dan kognitif. Manakala jika (B) tidak rasional, maka ia menyebabkan kesan (C) yang negatif. Melalui REBT, seseorang perlu membuang (D) pemikiran-pemikiran tidak rasional yang dimilikinya untuk digantikan dengan pemikiran yang rasional. Proses ini juga disebut sebagai *restructure* pemikiran iaitu menggantikan pemikiran lama yang tidak rasional kepada pemikiran baru yang rasional dan efisien (E). Pemikiran baru inilah yang boleh memberi kesan positif kepada emosi, tingkahlaku dan kognitif individu tersebut (David, Szentagotai, Eva, & Macavei, 2005).

Ellis et al. (2003) mendefinisikan pemikiran rasional sebagai idea atau pemikiran yang dapat membantu seseorang untuk mencapai matlamat dan tujuan hidupnya. Manakala kriteria pemikiran rasional adalah bersifat pragmatik (praktikal), logik (tidak terlalu idealis) dan emperikal (konsisten dengan realiti). Sungguhpun REBT mempunyai 12 jenis bentuk pemikiran tidak rasional, namun Ellis (2003) telah mengklasifikasikannya kepada 3 prinsip utama iaitu;

- a) “Saya *mesti* melakukan dengan baik dan/atau memenangi cinta atau disukai oleh orang lain; jika tidak saya adalah seorang yang tidak berguna”
- b) “Anda dan orang lain *mesti* - dalam apa jua keadaan dan pada bila-bila masa - berbuat baik kepada saya dan melayani saya secara saksama; jika tidak anda adalah orang yang teruk”.
- c) “Keadaan saya hidup *semestinya* selesa, selamat dan bermanfaat; jika tidak dunia ini adalah tempat yang teruk yang saya tidak akan tertahan dengannya, dan kehidupan ini adalah menyusahkan dan tidak bernilai”.

Kesan daripada pemikiran-pemikiran tidak rasional ini menyebabkan seseorang individu berhadapan dengan beberapa keadaan;

- a) Prinsip Pertama: menyebabkan rasa ketakutan (*anxiety*), tekanan melampau (*depression*), malu dan rasa bersalah. Ini boleh mengakibatkan keengganan bersosial (*social withdraw*) dan penyalahgunaan dadah.
- b) Prinsip Kedua: menyebabkan perasaan marah dan amukan yang boleh mengakibatkan tindakan yang agresif dan tingkahlaku menyimpang (*violence*).
- c) Prinsip Ketiga: menyebabkan tekanan melampau, ketegangan emosi, gangguan jiwa, sikap bertangguh (atau lari dari masalah) dan tingkahlaku ketagihan (rokok, dadah, alkohol).

Idea-idea pemikiran tidak rasional ini sering menyebabkan gangguan emosi dan fikiran seseorang terutamanya apabila individu tersebut mementingkan “*mesti*” dan “*patut*” dengan cara yang mutlak (Ellis & Dryden, 1997). Individu yang gagal mengurus dan menangani pemikiran rasional ini akan menjadi manusia yang terlalu memikirkan kesempurnaan (*perfectionist*), mementingkan diri sendiri, mengharap balasan baik dari orang lain, tidak ikhlas dalam memberi, tidak sabar dengan kepayahan hidup dan suka lari dari masalah berbanding menghadapi dan menyelesaikannya.

Matlamat utama REBT ialah mengurangkan darjah pandangan klien yang menyalahkan dirinya, dan mengantikannya dengan pandangan yang lebih realistik serta mempunyai falsafah hidup yang sederhana (Ellis, Shaugnessy, & Mahan, 2002). Objektif sesi kaunseling yang berasaskan REBT pula memfokuskan untuk membantu klien membangunkan satu falsafah hidup yang rasional. Jika ini dapat dilakukan, pemikiran yang baru ini akan dapat mengurangkan masalah emosi murung (*distress*) klien dan pandangan klien yang sering menyalahkan diri. Kesannya, klien mempunyai kebolehan untuk mendapat kegembiraan dan lebih berusaha memenuhi kehendak dalam hidup (Joffe-Ellis, 2006).

Peranan utama kaunselor adalah membantu klien dalam mengenalpasti bagaimana mereka menghalang diri mereka dari mendapat kebahagiaan kerana terlalu memfokuskan kepada pemikiran-pemikiran yang tidak rasional ini. Kaunselor juga berperanan untuk menggalakkan klien agar berfikir secara rasional (logik dan fleksibel), rasa lebih sihat, melakukan tindakan yang lebih efisien untuk mencapai matlamat dan tujuan hidup.

Jika diperhatikan, perkataan-perkataan seperti “*mesti*, *pasti*, *seharusnya*, *semestinya* dan *perlu*” sering menjadi skrip utama individu tidak rasional. Mereka telah menetapkan standard dan piawai untuk diri mereka sendiri. Tugas kaunselor dan psikoterapis hendaklah menurunkan “darjah” perkataan-perkataan tersebut agar klien dapat memahami bahawa tiada jaminan yang “terlalu pasti” dalam hidup ini.

■3.0 REBT, AGAMA DAN ISLAM

Berbagai bentuk kepercayaan dan pemikiran yang menjadi asas kepada keimanan seseorang Muslim boleh disesuaikan dengan proses kaunseling terutamanya dalam proses *restructure* pemikiran klien agar selari dengan kehendak Islam. Ini kerana objektif utama dalam kaunseling Islam adalah untuk menghasilkan rawatan yang berkesan dan beretika terhadap klien yang beragama Islam (Aisha Hamdan, 2008).

Dalam hal ini, REBT jika dapat dipraktis secara berkesan dan fleksibel, boleh menjadi model rawatan yang baik untuk klien yang beragama. Kebanyakan penduduk di Amerika Syarikat menerima kepercayaan dan praktis dalam agama. Malah terdapat klien yang menunjukkan gangguan unik yang memerlukan psikoterapi berpendekatan agama (Johnson & Nielsen, 1998).

Kajian oleh Nielsen, Johnson, & Ellis (2001) mendapati pendekatan REBT agak sesuai kepada klien Kristian, Jewish, Muslim, Hindu dan agama lain. Mereka mempamerkan kemahuan untuk mendapatkan kepercayaan yang betul, memberikan kerjasama dalam sesi terapi dan melakukan tugas yang diberi. Ini memberikan gambaran tahap penerimaan yang baik terhadap REBT.

Salah satu faktor REBT dapat diterima oleh klien beragama ialah REBT mencabar pemikiran yang tidak rasional, bukannya mencabar kepercayaan agama masing-masing. Mencabar kepercayaan agama klien adalah satu perlakuan tidak beretika. Kesan dari kepercayaan agama perlu dikaji agar ia dapat membantu klien untuk meningkatkan kesihatan mentalnya (Nielsen & Ellis, 1994). Kajian juga mendapati bahawa REBT dapat membantu menangani isu-isu dalam perkahwinan dalam kalangan pasangan yang terdiri daripada Judaism, Kristian dan Islam. Kajian kes ini membuktikan bahawa nilai-nilai agama yang difahami oleh dapat menyokong mereka untuk menangani krisis dalam perkahwinan mereka (Johnson, 2013).

Sebagai panduan pelaksanaan REBT kepada klien beragama, Ellis telah mengariskan beberapa asas falsafah REBT yang perlu ditekankan kepada klien, iaitu penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self-acceptance*), toleransi yang tinggi terhadap kekecewaan (*high frustration tolerance*), menerima diri orang lain tanpa syarat (*unconditional acceptance of others*) dan mengutamakan keperluan berbanding kemahuan dalam pencapaian dan penerimaan (*the desire rather than the need for achievement and approval*). Ellis juga menjelaskan bahawa REBT bersesuaian dengan beberapa pandangan agama yang penting dan boleh digunakan secara berkesan terhadap klien yang percaya pada Tuhan dan agama (Ellis, 2000).

Robb (2002) percaya bahawa seharusnya objektif untuk memahami REBT dan agama perlu dibina agar pengamal REBT dapat berfungsi dengan cemerlang terhadap penganut Jew, Kristian, Muslim, Hindu, Buddhist, Taoist, Shinto dan agama-agama lain. Penggunaan kaedah terapi kognitif seperti REBT ini bukanlah sesuatu yang asing dalam kaunseling Islam. Menurut Nik Rosila Nik Yacob (2013), al-Ghazali merupakan salah satu tokoh yang memperkenalkan “terapi berlawanan” (*opposite therapy*) yang mencabar penggunaan akal rasional. Melalui terapi ini, klien perlu melawan sifat-sifat buruk seperti marah kepada sabar, benci kepada suka, jahil kepada berilmu. Selain itu, al-Quran juga menyebutkan dorongan-dorongan berfikir dan menggunakan akal fikiran untuk melihat kebesaran dan kekuasaan Allah SWT (Surah al-Mukminun, 23: 80). Ini menunjukkan bahawa akal mempunyai peranan yang besar dalam Islam

Justeru itu, kertas kerja ini berpandangan bahawa REBT boleh disesuaikan untuk klien Muslim dalam proses untuk mengubah pemikiran dan tingkahlaku. Manakala nilai-nilai Islam digunakan untuk menggantikan pemikiran-pemikiran tidak rasional yang dimiliki oleh klien.

■4.0 RAWATAN DAN INTERVENSI

Islam sebagai agama yang universal (syumul) dan lengkap mempunyai pandangan alam (*world view*) terhadap manusia, alam dan Pencipta. Pandangan alam ini jika difahami dalam maksud yang sebenar mempunyai kesan yang sangat positif dan baik untuk kesihatan mental seseorang individu. Bahkan sebagai seorang Muslim, keimanan kepada Allah s.w.t adalah menjadi prasyarat kepada segala tindakan yang akan diambil dan aktiviti yang akan dilakukan. Ini kerana keyakinan terhadap kekuasaan, kebijaksanaan dan sifat Maha penyayang serta pemurah Allah s.w.t menyumbang kepada kesediaan klien untuk menerima pemikiran-pemikiran baru yang bakal dibincangkan bersama kaunselor.

Menurut Malaysian Mental Health Association (2012), kesihatan mental melibatkan tiga persoalan utama; iaitu apakah perasaan dan pandangan seseorang terhadap dirinya; apakah perasaan dan tanggapannya kepada orang lain; dan bagaimana seseorang itu mempunyai kebolehan untuk menangani keperluan-keperluan hidup.

4.1 Penerimaan Terhadap Diri Sendiri

Manusia merupakan makhluk yang paling sempurna penciptaannya berbanding dengan haiwan, pokok dan kehidupan lain. Allah menjadikan manusia sebagai khalifah untuk menguruskan dunia ini. Sebagai khalifah di bumiNya, manusia diberikan berbagai keistimewaan iaitu akal, nafsu dan pancaindera yang melayakkan mereka untuk melaksanakan kerja-kerja sebagai khalifah berbanding makhluk-makhluk lain. Firman Allah s.w.t;

ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ

Maksudnya: “Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (dan berkelengkapan sesuai dengan keadaannya)”

(Surah al-Tin, 95: 5).

Manusia perlu berbangga apabila dilantik menjadi khalifah yang mempunyai segala keistimewaan. Manusia yang berfikiran rasional dan positif perlu menyedari potensi diri yang mereka miliki agar segala potensi ini dapat dibangunkan dan digilap agar cemerlang untuk menyediakan diri mereka menjadi khalifah atau individu yang bertanggungjawab menguruskan dunia ini. Dengan potensi akal yang

cemerlang, manusia mampu untuk sampai ke bulan, merencanakan pembangunan-pembangunan yang bermanfaat kepada manusia lain dan mencapai kemajuan sains dan teknologi seperti yang dapat dilihat pada hari ini.

Namun demikian, manusia juga perlu menyedari bahawa mereka mempunyai kelemahan-kelemahan tertentu yang terdapat dalam diri mereka. Manusia perlu memenuhi keperluan fisiologi seperti makan, minum, rehat dan berpasangan. Manusia juga memiliki sifat-sifat negatif seperti malas, pemarah, suka bertangguh, kedekut dan takut. Manusia yang rasional perlu menerima kelemahan diri mereka seadanya dan yang paling penting adalah sedar, insaf dan berusaha untuk memperbaikinya. Firman Allah s.w.t dalam Surah An-Nisa (4: 28) yang bermaksud “..dan manusia itu dijadikan berkeadaan lemah.”

Manakala Rasulullah s.a.w. bersabda:

كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون

Maksudnya: “Semua manusia melakukan kesalahan. Dan sebaik-baik orang yang berbuat salah adalah bertaubat”
(HRAhmad ibn Hanbal, 1995: 13049)

Keperluan untuk melakukan kerja yang terbaik dalam setiap pekerjaan menjadi keutamaan dalam sesebuah organisasi. Di samping untuk meningkatkan imej dan prestasi pada pandangan pelanggan dan masyarakat, kualiti kerja yang terbaik juga dapat memenuhi kepuasan diri seseorang individu dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya. Apa lagi jika kesungguhan kerja yang dilakukan itu menghasilkan produktiviti dan perkhidmatan yang cemerlang. Melaksanakan kerja dengan cemerlang dan berkualiti juga sangat dituntut dalam Islam. Sebagaimana sabda Rasulullah s.a.w.:

إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه

Maksudnya: Sesungguhnya Allah s.w.t suka apabila seseorang dari kamu membuat sesuatu pekerjaan dia melakukannya dengan bersungguh-sungguh”
(HR al-Tabrany, 1994: 776)

Begitu juga dengan menyayangi dan mencintai orang lain. Keperluan untuk berkasih sayang, saling mencintai merupakan satu keperluan asas berdasarkan teori Hierarki Maslow. Manusia dijadikan mempunyai emosi dan kebolehan untuk merasakan cinta dan sayang. Kasih suami kepada isteri, isteri kepada suami, ibubapa kepada anak-anak, sesama rakan, saudara mara, adik beradik, jiran tetangga dan sesama ahli masyarakat adalah sesuatu yang bersifat semula jadi yang bertepatan dengan fitrah manusia yang menjadi sebahagian tanda-tanda kebesaran Allah s.w.t dengan sifat al-Rahman dan al-RahimNya. Firman Allah s.w.t:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٣١﴾

Maksudnya: “Dan di antara tanda-tanda yang membuktikan kekuasaannya dan rahmatNya, Bahawa ia menciptakan untuk kamu (Wahai kaum lelaki), isteri-isteri dari jenis kamu sendiri, supaya kamu bersenang hati dan hidup mesra dengannya, dan dijadikannya di antara kamu (suami isteri) perasaan kasih sayang dan belas kasihan. Sesungguhnya yang demikian itu mengandungi keterangan-keterangan (yang menimbulkan kesedaran) bagi orang-orang yang berfikir”
(Surah al-Rum, 30:21).

Sabda Rasulullah s.a.w.:

لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه.

Maksudnya: “Tidak beriman (sempurna) iman seseorang dari kamu sehingga dia mencintai saudaranya sepertimana dia mencintai dirinya.”

(HR al-Bukhari, 1987: 13)

Cabaran timbul apabila pekerjaan yang dibuat dengan bersungguh-sungguh tidak dihargai oleh majikan atau pihak lain. Kualiti kerja cemerlang yang diberi tidak mendapat imbuhan yang sewajarnya. Tugas dan tanggungjawab yang dilaksanakan menimbulkan rasa kebencian orang lain. Kadangkala kerja yang dirasakan dibuat dengan sepenuh hati dan bersungguh-sungguh tidak memberi hasil seperti yang dijangka dan diharap-harapkan.

Begitu juga apabila ditinggalkan oleh pasangan sama ada ditinggal kerana berpisah/bercerai atau kehilangan itu akibat meninggal dunia. Kasih sayang yang amat diharapkan oleh pasangan terhenti kerana perpisahan yang berlaku. Ibubapa rasa kehilangan akibat ditinggalkan oleh anak-anak yang sibuk bekerja. Anak-anak remaja rasa kehilangan dan perhatian kasih sayang ibubapa yang sibuk menguruskan kehidupan mereka.

Di dalam situasi-situasi ini, individu yang berfikiran tidak rasional akan menyalahkan diri kerana kegagalan mereka memenuhi tuntutan kepuasan diri sendiri dalam kerja yang dilaksanakan. Mereka hanya melihat bahawa usaha yang mereka buat secara bersungguh-sungguh itu “seharusnya, sepatutnya” menghasilkan kejayaan dan kecemerlangan. Mereka beranggapan bahawa setiap usaha yang mereka kerjakan “pasti dan mesti” menghasilkan keputusan yang dijangkakan. Sebagai suami/isteri, mereka berpendapat bahawa mereka “mesti” mendapatkan kasih sayang dari pasangan sepenuhnya, jika pasangan berlaku curang atau tidak setia maka mereka beranggapan bahawa diri mereka sudah tidak

berguna lagi. Anak-anak “mesti” membalas jasa baik ibubapa, jika tidak maka sebagai ibubapa mereka fikir bahawa mereka telah gagal melaksanakan tugas dan tanggungjawab mereka.

Individu yang memiliki pemikiran tidak rasional ini perlu menyedari bahawa mereka perlu menerima diri mereka seadanya. Bukanlah sesuatu yang tidak berguna jika dia tidak dapat memenuhi impian yang dijangkanya atau tidak mendapat kasih sayang yang diharapkannya atau gagal menerima keputusan seperti yang dimimpikan. Apa yang penting, klien perlu menyedari bahawa setiap usaha yang telah dibuat dengan bersungguh-sungguh itu tidak akan sia-sia kerana Allah s.w.t telah berjanji dengan setiap kebaikan dan keburukan akan mendapat ganjaran yang setimpal dengan usaha yang dilakukannya. Firman Allah s.w.t dalam Surah al-Baqarah:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Maksudnya: “Allah tidak memberati seseorang melainkan apa yang terdaya olehnya. Ia mendapat pahala kebaikan yang diusahakannya, dan ia juga menanggung dosa kejahatan yang diusahakannya..”

(Surah al-Baqarah, 2: 286)

Setelah menyedari setiap keistimewaan dan kekurangan diri, sebagai seorang Muslim yang rasional dan positif, kita dituntut untuk memhami konsep bersyukur, redha dan menerima seadanya setiap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Allah s.w.t menjadikan manusia dengan kepelbagaian ciri luaran dan dalaman (*outer and inner self*) yang unik dan tersendiri adalah bertujuan agar manusia saling kenal mengenali, bantu membantu dan lengkap melengkapi antara satu sama lain. Firman Allah s.w.t:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا

Maksudnya: “Wahai umat manusia! Sesungguhnya kami telah menciptakan kamu dari lelaki dan perempuan, dan kami telah menjadikan kamu berbagai bangsa dan bersuku puak, supaya kamu berkenal-kenalan (dan beramah mesra antara satu dengan yang lain)..”

(Surah al-Hujurat, 49: 13)

Perbezaan dan ciri unik yang dianugerahkan kepada Allah s.w.t kepada manusia perlu dibangunkan dan dipelihara. Begitu juga dengan kekurangan dan kelemahan, kekuatan dan kelebihan adalah suatu amanah yang perlu disyukuri dan dijaga. Kelemahan dan kekurangan perlu diperbaiki. Manakala kekuatan dan kelebihan digunakan untuk memajukan diri, membantu keluarga dan menyumbang khidmat kepada masyarakat dan negara.

4.2 Penerimaan Terhadap Orang Lain

Islam sebuah agama yang mementingkan hubungan sesama manusia. Tujuan Muhammad s.a.w diutuskan adalah untuk menyempurnakan akhlak yang mulia. Hubungan baik sesama ahli keluarga dan ahli masyarakat merupakan resepi asas dalam kehidupan bertamadun dan mencapai perpaduan. Budi perkerti yang baik adalah punca kepada kedamaian dan menghilangkan rasa tidak puas hati dalam kalangan anggota masyarakat. al-Quran menyebutkan bahawa kerukunan, persaudaraan dan kesefahaman merupakan satu nikmat yang besar kepada sesebuah kelompok manusia. Malah, al-Quran mencela dan melarang dari hidup berpecah-belah dan tidak bersefahaman (Surah Ali Imran, 3:103)

Keperluan untuk bermuamalah dan berkomunikasi dengan orang lain merupakan fitrah semula jadi kepada manusia. Sikap saling memerlukan, kerjasama dan hormat menghormati menjadi pra syarat kepada hidup bermasyarakat yang harmoni. Saranan-saranan berbuat baik kepada sesama manusia banyak disebut dari al-Quran dan hadis sebagai dorongan kepada umat Islam agar melayani orang lain dengan sebaik-baiknya. Antara ialah firman Allah s.w.t dalam Surah al-Isra’:

* وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿١٧﴾

Maksudnya: “Dan tuhanmu telah perintahkan, supaya engkau tidak menyembah melainkan kepadanya semata-mata, dan hendaklah engkau berbuat baik kepada ibu bapa. Jika salah seorang dari keduanya, atau kedua-duanya sekali, sampai kepada umur tua dalam jagaan dan peliharaanmu, maka janganlah engkau berkata kepada mereka (sebarang perkataan kasar) sekalipun perkataan “ah”, dan janganlah engkau menengking menyergah mereka, tetapi katakanlah kepada mereka perkataan yang mulia (yang bersopan santun).”

(Surah al-Isra’, 17: 23)

Sungguhpun Islam menyuruh umatnya saling berlaku baik, bersikap adil dan menghormati antara satu sama lain, hakikatnya tidak semua manusia mempunyai tahap keimanan, pengetahuan, kefahaman dan keupayaan untuk melaksanakan saranan-saranan ini dengan baik. Faktor-faktor seperti latar belakang pendidikan, pengalaman, kebolehan untuk mengawal diri, emosi dan pemikiran yang berbeza menyebabkan timbulnya kepelbagaian cara berfikir dan tindakan yang berbeza setiap individu. Ini menjadikan setiap manusia sangat unik

dan mempunyai sifat-sifat yang tersendiri. Menurut al-Quran, perbezaan ini adalah salah satu tanda kebesaran Allah s.w.t dalam menciptakan manusia dengan kepelbagaian warna kulit dan pertuturan bahasa (Surah al-Rum: 22).

Individu yang tidak rasional selalu mengharapkan orang di sekelilingnya melayaninya dengan layanan yang baik (Joffe-Ellis, 2006). Semua kehendaknya perlu dipenuhi, harapan dan impiannya mesti direalisasikan, hak dan keistemewaannya hendaklah diberi tanpa mengira masa, tempat dan keadaan tertentu. Masalah timbul jika setiap kemahuannya tidak dapat dipenuhi. Individu tidak rasional ini akan melabel orang lain dengan panggilan yang negatif semata-mata kerana pihak tersebut tidak memenuhi keperluannya. Mungkin situasi yang lebih buruk jika individu tidak rasional ini mula menjerit-jerit, mengamuk dan bertindak secara agresif terhadap pihak lain. Antara punca yang menyebabkan keadaan ini berlaku adalah merasa dirinya ‘superior’ daripada orang lain. Dengan perkataan lain, sifat sombong dan bongkak menguasai dirinya.

Berkaitan dengan hubungan dan komunikasi, individu tidak rasional akan memastikan bahawa diri mereka sentiasa diterima oleh orang lain pada setiap masa. Untuk memastikan ini berlaku, mereka seringkali membuat tindakan dan keputusan berdasarkan penilaian orang lain terhadap mereka. Mereka biasanya sanggup mengorbankan perasaan dan pandangan mereka sendiri semata-mata untuk mendapat penerimaan orang lain terhadap diri mereka. Sehingga sampai satu keadaan mereka akan mengalami tekanan jiwa dan perasaan kerana terlalu mengikut kemahuan orang lain.

Untuk memberikan rawatan pemulihan, individu tidak rasional perlu tahu bahawa tidak semua orang dapat melakukan yang terbaik untuk dirinya. Individu ini perlu sedar dan cuba menerima kelemahan-kelemahan orang lain seadanya seperti dia menerima kelemahan dirinya sendiri. Perbincangan dengan individu ini boleh dibuat agar dia dapat menghargai setiap perkara yang telah dilakukan oleh orang lain untuk kesenangannya. Belajar untuk mendengar dan berbincang mengenai alasan-alasan yang diberikan oleh orang lain dengan minda yang lebih terbuka dan positif. Kesilapan yang dilakukan oleh orang lain mungkin mempunyai punca yang sebenar dan bukan semata-mata kecuaiannya. Fitrah manusia yang tidak dapat lari dari kesilapan dan kelemahan perlu difahami sebaik-baiknya (Surah al-Nisa, 4: 28).

Mudah memaafkan juga merupakan satu bentuk pendekatan yang menjana kearah pemikiran positif dan rasional. Berbanding dengan seorang yang pemaarah dan tidak mampu mengawal perasaan marahnya, biasanya seorang itu mudah memaafkan apabila dia memahami sebab dan alasan yang menyebabkan sesuatu kejadian itu berlaku. Sebagai contoh, suami dapat memaafkan isteri yang tidak menyediakan makanan kerana kehabisan bekalan gas, isteri dapat memaafkan suami yang balik lewat kerana terperangkap dalam kesesakan lalu lintas, majikan dapat memaafkan pekerja yang datang lewat akibat ketinggalan bas dan ibubapa dapat memaafkan anak yang melangar disiplin sekolah kerana terpengaruh dengan rakan sebaya.

Sehinggakan dalam kes membunuh menurut Islam, sekiranya waris mangsa memaafkan pembunuh, maka pembunuh hanya dikenakan denda sahaja (surah al-Baqarah, 2:178). Ini mencerminkan sikap toleransi yang dibolehkan dalam bermuamalah dalam masyarakat. Kemaafan yang dimaksudkan di sini adalah mendengar secara empati dan memberi peluang kepada orang lain untuk memperbaiki diri dan memahami keadaan yang dilalui oleh mereka. Dengan mengambil kira bahawa setiap orang mempunyai kelemahan yang tersendiri sebagaimana diri kita, individu berfikir rasional lebih mudah menerima dan memaafkan orang lain. Sikap memaafkan ini amat selari dengan kehendak Islam iaitu sebahagian dari ciri-ciri orang yang bertakwa seperti yang disebut dalam firman Allah s.w.t dalam Surah Ali Imran;

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبَائِمِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ

الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Maksudnya: “Iaitu orang-orang yang mendermakan hartanya pada masa senang dan susah, dan orang-orang yang menahan kemarahannya, dan orang-orang yang memaafkan kesalahan orang. Dan (ingatlah), Allah mengasihi orang-orang yang berbuat perkara-perkara yang baik.”

(Surah Ali Imran, 3:134)

4.3 Penerimaan Terhadap Kehidupan

Sebagai seorang muslim, kita dituntut untuk beriman kepada qada’ dan qadar iaitu segala ketentuan telah ditetapkan oleh Allah s.w.t sejak azali lagi. Kata-kata bahawa “kita hanya merancang, Allah yang menentukan” amat tepat sekali untuk kita fahami konsep qada dan qadar. Perlu diingat bahawa usaha dan tindakan yang baik dan bersungguh-sungguh perlu dilakukan untuk memastikan hanya yang terbaik sahaja yang akan diperolehi. Tetapi tiada sebarang “kepastian” yang boleh kita katakan bahawa apa yang kita usaha dengan bersungguh-sungguh itu akan memberi natijah seperti mana yang kita harap-harapkan kerana segala ketentuan hidup adalah di bawah kekuasaan Allah s.w.t.

Seorang Muslim juga dituntut untuk mempunyai sikap dan pandangan yang positif di atas segala peristiwa yang berlaku di dalam kehidupannya. Ini kerana dalam pandangan Islam, terdapat hikmah atau kebaikan dari segala kejadian yang dihadapi oleh seseorang individu itu. Firman Allah s.w.t dalam surah al-Baqarah.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ

تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٣١﴾

Maksudnya: Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.

(Surah al-Baqarah, 2: 216)

Berdasarkan ayat ini, peperangan adalah sesuatu yang dibenci kerana mungkin seseorang akan terbunuh, cedera, berusaha melawan musuh dan menempuh perjalanan yang sukar. Namun kerana patuh terhadap perintah Allah s.w.t yang mewajibkan perang ketika itu, umat Islam dituntut untuk melaksanakannya. Walau umat Islam benci dengan peperangan tetapi jika tidak dilaksanakan berkemungkinan musuh akan merampas tanahair dan mengambil alih kerajaan yang sedia ada. Ini akan menyebabkan kerajaan Islam menjadi lemah dan mudah ditawan musuh.

Secara umum, tidak semua perkara yang dibenci berlaku hanya mendatangkan kesan buruk, berkemungkinan juga ada perkara yang baik boleh diperolehi hasil dari perkara tersebut. Begitu juga sebaliknya, tidak semua perkara yang disukai akan mendatangkan faedah dan manfaat semata-mata. Berkemungkinan ia boleh menjadi perkara yang buruk jika tidak ditangani dengan sebaiknya.

فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَجَعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ۗ

Maksudnya: "...kerana boleh jadi kamu bencikan sesuatu, sedang Allah hendak menjadikan pada apa yang kamu benci itu kebaikan yang banyak (untuk kamu)."

(Surah An-Nisa', 4:19)

Oleh itu, seorang muslim yang patuh kepada ajaran Islam, melihat semua kejadian yang berlaku di sekelilingnya dengan pandangan positif. Ini kerana setiap kejadian yang berlaku mempunyai perkara positif di sebaliknya. Sebagai contoh, kematian orang yang disayangi. Antara perkara positif yang boleh didapati dari kematian adalah mengajar seseorang individu menjadi lebih tabah, berdikari, dan bertanggungjawab. Perkara yang lebih penting adalah menerima hakaikat bahawa setiap manusia akan mati pada satu masa nanti dan bagaimana untuk mempersiapkan diri sendiri untuk menempuh kematian. Sebagai seorang mukmin yang cemerlang, kesedaran untuk membuat persiapan untuk menghadap kematian seperti melakukan kebaikan, berbakti kepada orang lain, menyayangi mereka yang berada di sekitar dan beramal dengan amal ibadah adalah lebih utama dari memikirkan soal kematian itu sendiri. Firman Allah SWT;

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ۗ

Maksudnya: "Tiap-tiap diri (sudah tetap) akan merasai mati, kemudian kamu akan dikembalikan kepada Kami (untuk menerima balasan)".

(Surah al-Angkabut, 29: 57)

Sabda Rasulullah s.a.w:

قَالَ كُنْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَجَاءَهُ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الْمُؤْمِنِينَ أَفْضَلُ قَالَ أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا قَالَ فَأَيُّ الْمُؤْمِنِينَ أَكْبَرُ قَالَ أَكْثَرُهُمْ لِلْمَوْتِ ذِكْرًا وَأَحْسَنُهُمْ لِمَا بَعْدَهُ اسْتِغْدَادًا أَوْلِيكَ الْأَكْبَاسُ.

Maksudnya: "Seorang lelaki Ansar telah bertanya kepada Rasulullah s.a.w. "Siapakah orang mukmin yang terbaik?" Rasulullah s.a.w menjawab, "mereka yang membunyai akhlak yang baik". Kemudian dia bertanya lagi, "Siapakah mukmin yang bijak?" Rasulullah s.a.w menjawab, "mereka yang banyak mengingati mati dan sebaik-baik mereka adalah yang bersedia sebelum kematian itu datang, merekalah orang yang bijak".

(HR Ibn Majah, t.t: 4259)

Islam melihat kehidupan di dunia ini sebagai satu bentuk ujian dan tribulasi (*trial and tribulation*) yang perlu dilalui oleh orang-orang beriman. Sebagai orang yang mengaku beriman, seorang mukmin perlu bersedia untuk menerima sebarang ujian, cubaan, rintangan dan kesukaran dalam menjalani kehidupan ini.

أَحْسِبَ النَّاسُ أَن يُتْرَكُوا أَن يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ۗ

Maksudnya: "Patutkah manusia menyangka bahawa mereka akan dibiarkan dengan hanya berkata: "kami beriman", sedang mereka tidak diuji (dengan sesuatu cubaan)?"

(Surah al-Angkabut, 29: 2)

Dari perspektif Islam, bentuk ujian yang ditimpakan kepada seorang muslim bukan sekadar sesuatu yang sifat kepayahan dan kesusahan semata-mata. Ujian juga mungkin menimpa seseorang dalam bentuk "kegembiraan, kesenangan dan kemewahan". Ini kerana, Islam melihat kesenangan dan kemewahan sebagai satu bentuk amanah yang perlu dijaga dan dipelihara. Harta dan kemewahan contohnya, wajib dikeluarkan zakat dan sedekah untuk membantu golongan yang memerlukan. Ujian yang dihadapi dalam bentuk ini, adakah pemilik harta mempunyai kesedaran dan tanggungjawab untuk mengeluarkan hartanya sebagai satu kewajipan? Firman Allah s.w.t dalam Surah al-Anbiya':

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ۗ وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْحَيْرِ فَتْنَةً ۗ وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ ۗ

Maksudnya: "Tiap-tiap diri akan merasai mati, dan Kami menguji kamu dengan kesusahan dan kesenangan sebagai cubaan; dan kepada Kamilah kamu semua akan dikembalikan."

(Surah al-Anbiya, 21: 35)

Untuk menjadi seorang yang rasional dan berfikir positif, kita perlu mengetahui apakah tujuan dan objektif yang perlu dicapai dalam menghadapi ujian dan kesukaran dalam hidup ini. Objektif ujian yang dihadapi oleh orang-orang mukmin adalah kerana Allah s.w.t mahu melihat siapakah yang lebih baik amalannya dan tinggi kesabarannya. Firman Allah s.w.t;

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴿٢﴾

Maksudnya: “Dia lah yang telah mentakdirkan adanya mati dan hidup (kamu) - untuk menguji dan menzahirkan keadaan kamu: siapakah di antara kamu yang lebih baik amalannya; dan Dia maha kuasa (membalas amal kamu), lagi maha pengampun, (bagi orang-orang yang bertaubat)”

(Surah al-Mulk, 67: 2)

Dalam surah al-Baqarah ayat 155, Allah s.w.t menyebutkan antara bentuk-bentuk ujian dan kesukaran hidup. Ayat ini juga menyatakan objektif ujian dan kesukaran ini ditimpakan kepada manusia adalah untuk melihat tahap kesabarannya. Firman Allah s.w.t dalam Surah al-Baqarah;

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Maksudnya: “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.”

(Surah al-Baqarah, 2: 155)

FirmanNya lagi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجْتَهِدِينَ مِنكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوًا أَخْبَارَكُمْ ﴿٣١﴾

Maksudnya: “Dan demi sesungguhnya! Kami tetap menguji kamu (Wahai orang-orang yang mengaku beriman) sehingga ternyata pengetahuan Kami tentang adanya orang-orang yang berjuang dari kalangan kamu dan orang-orang yang sabar (dalam menjalankan perintah kami); dan (sehingga) Kami dapat mengesahkan (benar atau tidaknya) berita-berita tentang keadaan kamu.”

(Surah Muhammad, 47: 31)

■ 5.0 KESIMPULAN

Pemikiran tidak rasional dapat dinilai dengan mengenalpasti perspektif individu terhadap tiga perkara iaitu kepada dirinya sendiri, orang lain dan kehidupan yang dilaluinya. Orang yang mempunyai pemikiran tidak rasional selalu menyalahkan dirinya sendiri, orang lain dan kehidupan atas kegagalan, kekurangan dan masalah yang dihadapi. Keadaan ini mencetuskan ketegangan dan gangguan emosi yang kadangkala boleh melahirkan pula tingkahlaku yang tidak normal.

Manakala antara perkara yang penting dalam model ABCD yang terdapat dalam REBT ialah proses menukar, menggantikan atau *restructure* pemikiran tidak rasional kepada pemikiran yang rasional. Di sinilah nilai Islam seperti sabar, redha, percaya kepada qada dan qadar, mudah memaafkan kesalahan orang lain, menerima diri seadanya dan percaya bahawa setiap perkara mempunyai hikmah dan kebaikan, merupakan nilai-nilai baru yang boleh menggantikan pemikiran tidak rasional.

Maka jelaslah bahawa dengan memahami perspektif Islam dalam melihat isu-isu yang berkaitan pemikiran yang tidak rasional, seorang muslim mempunyai panduan untuk mengawal dan menguruskan bentuk-bentuk pemikiran tidak rasional yang dimilikinya. Asas kepada kefahaman ini adalah berdasarkan keimanan kepada Allah s.w.t sebagai Tuhan Yang Maha Esa dan mengakui bahawa Muhammad s.a.w adalah nabi, persuruh dan rasul akhir zaman.

Namun demikian, menggunakan akal dan pemikiran logik semata-mata dalam memahami diri sendiri, orang lain dan kehidupan bukanlah cara yang tepat. Tetapi keupayaan untuk mengawal akal dan pemikiran agar selari dengan Islam adalah perkara yang amat asas dan utama dalam kehidupan seorang muslim. Ini kerana, jika sesuatu pemikiran dan kefahaman hanya bersandarkan kepada akal semata-mata, terdapat banyak perkara yang berlaku di sekitar manusia yang masih lagi tidak dapat dijelaskan dengan menggunakan akal rasional.

Maka keperluan untuk merujuk dan menjadikan al-Quran dan Hadis sebagai panduan adalah sesuatu jalan keluar kepada kemelut yang dihadapi. Keperluan mencari petunjuk dari al-Quran dan Hadis juga bukanlah sesuatu yang bersifat sementara atau khusus untuk menerangkan sesuatu isu yang tidak dapat diselesaikan oleh akal, tetapi kedua-duanya berperanan sebagai dasar kepada pemikiran yang rasional. Ini penting, agar akal manusia sentiasa selari dengan kehendak-kehendak Islam dalam setiap masa dan keadaan.

Rujukan

- Ahmad ibn Hanbal. (1995). *Musnad Al-Imam Ahmad ibn Hanbal*. Kaerah: Dar Al-Hadis.
 Aisha Hamdan. (2008). Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(1), 99–116. doi:10.1080/15564900802035268.
 Al-Bukhari. (1987). *Sahih Al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
 Al-Tabrani. (1994). *Al-Mu'jam Al-Kabir*. Kaerah: Maktabah Ibn Taimiyah.

Al-Quran dan Terjemahannya

Amir Awang. (1987). *Teori dan Amalan Psikoterapi*. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia.

David, D., Szentagotai, A., Eva, K., & Macavei, B. (2005). A Synopsis of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT); Fundamental and Applied Research. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(3), 175–221. doi:10.1007/s10942-005-0011-0.

Ellis, A. (1995). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85–89.

Ellis, A. (2000). Can rational emotive behavior therapy (REBT) be effectively used with people who have devout beliefs in God and religion? *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(1), 29–33. doi:10.1037/0735-7028.31.1.29.

Ellis, A. (2003). Early Theories and Practices of Rational Emotive Behavior Therapy and How They Have Been Augmented and Revised During the Last Three Decades. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(3-4), 219–243. doi:10.1023/A:1025890112319.

Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). New York: Springer Publishing, Inc.

Ellis, A., Gordon, J., Palmer, S., & Neenan, M. (2003). *Stress Counselling: A Rational Emotive Behaviour Approach*. London: SAGE Publications.

Ellis, A., Shaugnessy, M., & Mahan, V. (2002). An Interview with Albert Ellis on Rational Emotive Behavioral Therapy. *North American Journal of Psychology*, 4, 355–366.

Ibn Majah. (n.d.). *Sunan Ibn Majah*. Beirut: Dar Al-Fikr.

Joffe-Ellis, D. (2006). Albert Ellis & Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). Retrieved from <http://www.rebtdnetwork.org/>

Johnson, S. A. (2013). Using REBT in Jewish, Christian, and Muslim Couples Counseling in the United States. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 31(2), 84–92. doi:10.1007/s10942-013-0161-4.

Johnson, W. B., & Nielsen, S. L. (1998). Rational-emotive assessment with religious clients. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 16, 101–124.

Kementerian Kesihatan Malaysia. (2008). *Report of the Third National Health and Morbidity Survey, 2006*. Kuala Lumpur.

Kementerian Kesihatan Malaysia. (2012). *Report of the Third National Health and Morbidity Survey, 2011*. Putrajaya.

Nielsen, S. L., & Ellis, A. (1994). A discussion with Albert Ellis: Reason, emotion and religion. *Journal of Psychology and Christianity*, 13(4), 327–341.

Nielsen, S. L., Johnson, W. B., & Ellis, A. (2001). *Counseling And Psychotherapy With Religious Persons: A Rational Emotive Behavior Therapy Approach*. New Jersey: L. Erlbaum Associates.

Nik Rosila Nik Yacob. (2013). Cognitive Therapy Approach from Islamic Psycho-spiritual Conception. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 97, 182–187. doi:10.1016/j.sbspro.2013.10.220.

Robb, H. (2002). Practicing Rational Emotive Behavior Therapy and Religious Clients. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(3-4), 169–200. doi:10.1023/A:1021160226146.

Rosnah, A. R. (2011). *Penyata Rasmi Parlimen Dewan Rakyat Kedua Belas Penggal Keempat Mesyuarat Ketiga (4 Oktober 2011)*. Kuala Lumpur: Parlimen Malaysia. Retrieved from <http://www.parlimen.gov.my/files/hindex/pdf/DR-04102011.pdf>.