

Kefahaman Takdir Ulama Melayu dalam Merawat Kecelaruan Jiwa

Understanding the Concept of Destiny from the Perspective of Malay Ulama in Treating Mental Disorders

Faizuri Abd. Latif (Corresponding author)

Department of 'Aqidah and Islamic Thought, Academy of Islamic Studies,
University of Malaya, 50603, Kuala Lumpur, Malaysia.
fa72@um.edu.my

Mohd Syukri Zainal Abidin

Department of 'Aqidah and Islamic Thought, Academy of Islamic Studies,
University of Malaya, 50603, Kuala Lumpur, Malaysia.
syukri1990@um.edu.my

DOI: <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol49no2.4>

Abstract

Mental disorders are one of the elements resulting from stress and emotional strain that befall an individual. The stress could be caused by various factors such as losing a loved one, strapped for cash, family issues, health issues, and more. Furthermore, the spread of the Covid-19 pandemic has negatively and tremendously affected ones emotion and well-being. Various alternatives have been sought out to treat said syndrome, including approaches suggested by the Westerners. However, these approaches cannot resolve many psychological problems as they do not possess religious elements. Hence, there is a need for approaches with religious elements to ensure the effectiveness of the treatment. This study uses a qualitative approach of documentation and text analysis to determine how far the approaches of Malay scholars; through understanding destiny can cope with the issue of mental disorders.

Keywords: *Mental disorder, destiny, Malay scholars, misfortune.*

Abstrak

Kecelaruan jiwa merupakan salah elemen yang terhasil daripada tekanan perasaan dan emosi yang menimpa seseorang individu. Tekanan ini berpunca daripada pelbagai faktor antaranya kehilangan orang tersayang, kekurangan wang ringgit, masalah keluarga, kesihatan dan sebagainya. Lebih-lebih lagi dengan kehadiran wabak covid-19 pada hari ini banyak memberi impak kepada emosi dan jiwa seseorang. Bagi merawat sindrom ini pelbagai kaedah telah dicari antaranya melalui pendekatan yang disarankan oleh Barat. Namun pendekatan ini tidak mampu menyelesaikan

banyak masalah kecelaruan jiwa kerana kaedah yang dilaksanakan terpisah daripada agama. Justeru, pendekatan yang berbentuk keagamaan perlu dicari bagi menjamin keberkesanan rawatan tersebut. Oleh itu, artikel yang menggunakan kaedah penyelidikan kualitatif berasaskan analisis teks dan dokumen ini akan mengenalpasti sejauhmanakah pendekatan ulama Melayu berkaitan kefahaman takdir berupaya menangani masalah kecelaruan jiwa.

Kata kunci: Kecelaruan jiwa, takdir, ulama Melayu, musibah.

Pendahuluan

Pernakah anda bayangkan, ketika anda sedang menikmati indahnya hidup berkeluarga, dikelilingi harta, makan dengan berselera dan tidur dengan lena, tiba-tiba kesemua nikmat itu hilang sekelip mata disebabkan sesuatu tragedi atau musibah. Apakah agaknya respons anda pada ketika itu? Sedih? Marah? Memberontak? Stres? Atau anda kekal tenang dan berserah serta reda dengan ketentuan takdir yang Allah SWT telah tetapkan kepada anda?

Setiap manusia di atas muka bumi ini pasti tidak terlepas daripada ujian Allah SWT. Ada manusia yang diuji dengan kemiskinan harta, ada yang diuji dengan kematian orang yang tersayang, ada juga yang diuji dengan kegagalan dalam pelajaran, malahan, ada pula yang diuji dengan kekayaan dan kesenangan. Akan tetapi, para ulama menyatakan bahawa ujian paling besar yang perlu dihadapi oleh manusia, terutamanya umat Islam, adalah ujian dalam beragama dan berakidah, yang kalau tidak dihadapi dengan keimanan yang teguh akan membawa seseorang itu terjerumus ke lembah kesyirikan dan kemurtadan. Setiap ujian yang Allah SWT berikan kepada manusia tidak lain tidak bukan hanyalah untuk menguji atau menilai tahap keimanan dan meningkatkan darjat ketaqwaan seseorang manusia itu.

Jika diperhatikan, seseorang yang ditimpa dengan ujian atau musibah daripada Allah SWT, sedikit sebanyak akan memberi kesan kepada kesihatan mental atau jiwanya. Isu kesihatan mental ini bukanlah suatu isu baharu dalam kalangan masyarakat. Ia boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengenal umur, jantina mahupun bangsa. Berdasarkan kajian Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2015, didapati bahawa sejumlah 29.2% rakyat Malaysia menghadapi masalah kesihatan mental dengan

gejala kemurungan dan tingkah laku bunuh diri mencatatkan peratusan yang agak tinggi.¹

Dalam konteks global pula, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan bahawa bunuh diri adalah antara 10 penyebab utama kematian di dunia, dan penyebab kedua kematian bagi mereka yang berumur 15 hingga 29 tahun. Jika dihitung secara purata, satu kematian berlaku setiap 40 saat, menjadikan hampir 800,000 orang meninggal dunia setiap tahun akibat bunuh diri.² Dalam laporan yang lain pula menyatakan bahawa masalah tekanan perasaan setakat tahun 2019 telah berada di tangga keempat sebagai beban penyakit global dan dijangka bakal berada di tangga kedua menjelang tahun 2020 selepas penyakit jantung. The Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study 2017 (GBD 2017) menganggarkan seramai 264 juta manusia seluruh dunia menghidap kemurungan atau depresi, dengan menunjukkan peratusan wanita lebih tinggi berbanding lelaki.³ Berdasarkan statistik-statistik yang telah dinyatakan, ini menunjukkan bahawa isu kesihatan mental bukanlah suatu isu yang boleh dipandang ringan oleh masyarakat kerana ia bukan sahaja melibatkan komuniti yang kecil, akan tetapi merupakan isu global yang perlu ditangani dengan serius dengan melibatkan semua pihak.

Dalam tradisi ilmu Islam, perbincangan secara mendalam tentang penyakit mental atau kesihatan mental seperti kemurungan, tekanan perasaan, atau stres tidaklah dinyatakan secara langsung, akan tetapi perbincangan sangat berkait dengan unsur kerohanian atau spiritual yang melibatkan jiwa manusia. Maka, perbincangan lebih lanjut tentang jiwa, bentuk kecelaruan jiwa, rawatan bagi kecelaruan jiwa dan perkara lain yang berkaitan perlulah

¹ Firdaus Abdul Gani, "Hari Kesihatan Mental Sedunia 2019: Promosi Kesihatan Mental dan Pencegahan Bunuh Diri," laman sesawang *Astro Awani Online*, dicapai pada 10 Oktober 2019. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/hari-kesihatan-mental-sedunia-2019-promosi-kesihatan-mental-dan-pencegahan-bunuh-diri-219627>.

² Noor Hisham Abdullah, "Kenyataan Akhbar Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia sempena Hari Kesihatan Mental Sedunia 2019," *Kementerian Kesihatan Malaysia*, Berita Harian, 10 Oktober 2019.

³ Mohamed Hatta Shaharom, "Bahaya Kemurungan, Depresi," laman sesawang *Sinar Harian Online*, dicapai pada 17 Oktober 2010. <https://www.sinarharian.com.my/article/104632/KOLUMNIS/Bahaya-kemurungan-depresi>

berdasarkan kerangka pemikiran atau pandangan alam Islam. Justeru, artikel ini berusaha mengupas langkah merawat kecelaruan jiwa berdasarkan kefahaman terhadap konsep takdir ulama Melayu.

Konsep Jiwa Menurut Islam

Dalam Islam, pemeliharaan atau penjagaan jiwa adalah sesuatu yang amat dituntut. Menurut al-Jurjānī, jiwa atau *nafs* ditakrifkan sebagai jirim halus (*jawhar al-fird*) yang bergerak memberi kekuatan kepada kehidupan, perasaan dan kehendak pada diri manusia.⁴ Dengan kata lain, ia boleh difahami sebagai suatu unsur yang mengandungi keinginan sehingga mencetuskan nilai-nilai kekuatan pada diri manusia bagi mencapai naluri kemahuaannya.⁵ Al-Ghazāi sebagaimana yang tercatat dalam *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* mentafsirkan jiwa (*nafs*) dengan dua pengertian, iaitu pertama, dengan maksud hawa nafsu yang terdapat dalam diri manusia, yang daripadanya timbul sifat tercela manusia. Manakala pengertian kedua adalah dengan merujuk hakikat diri serta zat sebenar diri manusia itu sendiri yang turut dirangkumkan dengan istilah *qalb*, roh, dan *'aql*.⁶ Berdasarkan kedua-dua tafsiran ini, dapat difahami bahawa perbicaraan berkenaan jiwa (*nafs*) adalah merujuk kepada sesuatu yang bersifat rohani, dan bukannya jasmani.⁷ Dalam al-Quran, istilah '*nafs*' boleh difahami dengan beberapa makna berdasarkan konteks ayat tersebut diturunkan. Antaranya, sebagaimana yang terdapat dalam surah al-An'ām ayat ke-12. Dalam ayat yang lain, sepertimana yang terdapat dalam surah *al-Maidah* ayat 32, lafaz '*nafs*' adalah merujuk kepada diri manusia. Lafaz '*nafs*' juga boleh merujuk kepada makna nyawa atau roh seperti yang terdapat dalam surah al-An'ām ayat ke-93.

⁴ 'Alī bin Muḥammad al-Jurjānī, *Mu'jam al-Ta'rīfāt* (Kaherah: Dār al-Faḍīlah, 1991), 204.

⁵ Che Zarrina Sa'ari, "Peranan Penyucian Jiwa (Tazkiyah al-Anfus) Terhadap Pembangunan Insan dalam Masyarakat Bertamadun," laman sesawang *Jabatan Mufti Kerajaan Negeri, Negeri Sembilan Darul Khusus*, dikemaskini 19 April 2019, <http://www.muftins.gov.my/v1/en/2019/04/19/peranan-penyucian-jiwa-tazkiyah-al-anfus-terhadap-pembangunan-insan-dalam-masyarakat-bertamadun/>.

⁶ Abū Ḥāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* (Beirut: Dār al-Miṣriyyah al-Lubnāniyyah, t.t.), 5.

⁷ Abū Ḥāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Ma'ārij al-Quds fī Madārij Ma'rīfah al-Nafs* (Beirut: Dār al-Kutūb al-'Ilmiyyah, 1988), 51.

Dalam konteks perbincangan tentang kesihatan dan kecelaruan jiwa, pemaknaan lafaz ‘*nafs*’ yang sesuai digunakan adalah dengan makna jiwa dan nafsu seperti yang terkandung dalam surah al-Fajr ayat ke-27 dan surah Yūsuf ayat ke-53.

Berdasarkan kedua-dua ayat di atas, dapat difahami secara umum bahawa pemaknaan ‘*nafs*’ dengan makna jiwa dan nafsu adalah sesuatu yang wujud dalam bentuk abstrak yang tidak mampu ditanggapi dengan mata kasar, tetapi lebih memerlukan kepada perasaan hati atau pengalaman rohani manusia. Perkara ini adalah bertepatan dengan definisi yang dikemukakan oleh al-Ghazali berkaitan jiwa yang dijelaskan dalam kitabnya sebagai “*jawhar ruhani*” dan bukannya sesuatu yang jasmani atau bersifat jisim.

Dalam menghuraikan dengan lebih lanjut berkaitan jiwa, al-Ghazali telah mengkategorikan jiwa kepada tiga bahagian utama sebagaimana yang dijelaskan dalam al-Quran, iaitu *al-nafs al-mutma’innah*, *al-nafs al-lawwamah*, dan *al-nafs al-ammarah*.

Al-Nafs al-mutma’innah adalah merujuk kepada jiwa sempurna yang disinari cahaya hati serta bebas daripada sifat yang tercela atau keji. Ketenangan jiwa yang dimaksudkan adalah jiwa berupaya untuk menerima segala jenis ilmu, terutama ilmu yang *mahmudah*, selain sentiasa ingin berbuat kebaikan atau amal soleh, sebagaimana yang tercatat dalam surah al-Fajr ayat 27.

Seterusnya, *al-nafs al-lawwamah* iaitu jiwa yang sentiasa berbuat kebaikan, tetapi tidak terlepas juga daripada melakukan kejahatan. Dengan maksud, ia berjuang di antara kebaikan dan kejahatan. Jiwa ini juga disinari cahaya hati, namun kadangkala cuai dan lalai sehingga ia cenderung untuk melakukan kejahatan pada satu-satu ketika. Dalam keadaan jiwa itu melakukan kejahatan, maka ia tergolong dalam jiwa yang tercela sehinggalah ia kembali kepada kebaikan semula. Dengan sebab itu jugalah jiwa ini menjadikan kejahatan sebahagian daripada hidupnya akibat kelemahan dan kekurangan yang ada pada dirinya.

Kategori jiwa yang ketiga adalah *al-nafs al-ammarah*. Ia adalah keadaan jiwa yang cenderung kepada tabiat *jasadiyyah* (jasmani) yang sentiasa mengajak manusia melakukan kemungkaran dan mengingkari perintah Allah SWT sehingga membentuk akhlak yang buruk dan tercela.⁸ Jiwa ini sentiasa

⁸ Al-Jurjānī, *Mu‘jam al-Ta‘rīfāt*, 204.

berkeinginan untuk memenuhi syahwat atau nafsunya dengan melakukan perkara-perkara maksiat yang ditegah oleh Allah SWT. Ia sebagaimana yang terkandung dalam surah Yūsuf ayat 53.

Maka, dapat disimpulkan bahawa perbincangan berkaitan konsep jiwa menurut Islam adalah suatu perbincangan yang banyak memfokuskan kepada perkara kerohanian dan spiritual dalam diri manusia, yang sekiranya tidak dijaga dan dipelihara ‘kesihatannya’, akan membawa kepada masalah kecelaruan jiwa.

Masalah Kecelaruan Jiwa dan Pembahagiannya

Secara umumnya, masalah kecelaruan jiwa adalah merujuk kepada penyakit mental atau penyakit jiwa. Menurut American Psychiatric Association, penyakit mental adalah suatu keadaan kesihatan yang melibatkan perubahan sama ada dari segi emosi, pemikiran, atau tingkahlaku atau gabungan antara ketiga-tiga elemen tersebut. Dalam penulisan *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi keempat (DSM-IV), dijelaskan bahawa tiada frasa yang tepat dan sesuai untuk mendefinisikan kecelaruan jiwa atau mental disebabkan ia tidak mempunyai definisi operasi yang konsisten yang merangkumi semua keadaan. Perkara ini berpunca daripada keadaan perubatannya yang melibatkan sesuatu yang abstrak seperti struktur patologi, bertentangan dengan norma fisiologi dan sebagainya.⁹

Namun begitu, dalam DSM-V, kecelaruan mental atau jiwa telah didefinisikan sebagai suatu sindrom yang bersifat gangguan klinikal yang ketara bagi seseorang individu yang melibatkan kognisi individu, kawalan emosi, dan tingkah laku yang membawa kepada berlakunya disfungsi dalam proses psikologi, biologi dan perkembangan individu daripada fungsi mental yang sebenar.¹⁰ Antara contohnya adalah seperti skizofrenia, depresi atau kemurungan, dan gelisah (*anxiety disorder*).

Dalam the 9th Edition of *International Classification of Diseases (ICD 9)* yang diterbitkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengklasifikasikan penyakit jiwa kepada tiga

⁹ D. J. Stein et al., “What is a Mental/Psychiatric Disorder? From DSM-IV to DSM-V”, *Psychological Medicine* 40 (2010), 1759–1765.

¹⁰ D. J. Stein et al., “What is a Mental/Psychiatric Disorder? From DSM-IV to DSM-V,” *Psychological Medicine* 40 (2010), 1759–1765.

bahagian utama¹¹, iaitu psikosis, neurosis, dan kerencatan mental. Akan tetapi, dalam ICD 10, penyakit-penyakit jiwa ini telah diklasifikasikan dengan lebih terperinci yang merangkumi 11 kategori utama dengan beberapa pecahan bagi setiap kategori tersebut¹², antaranya:

- a) Kecelaruhan mental organik, dengan pecahannya seperti penyakit dementia, halusinasi, dan kegelisahan (*anxiety*).
- b) Kecelaruhan mental dan tingkah laku disebabkan oleh pengambilan bahan psikoaktif seperti alkohol, kokain, dan pelbagai jenis dadah.
- c) Kecelaruhan skizofrenia, skizotipal, dan delusi.
- d) Kecelaruhan atau gangguan mood (afektif) yang merangkumi penyakit seperti bipolar dan kemurungan.
- e) Kecelaruhan personaliti dan tingkah laku dewasa seperti kecelaruhan gender.

Zakiah Daradjat, seorang psikologis dari Indonesia telah membahagikan kecelaruhan jiwa kepada dua kategori utama¹³, iaitu:

- a) Kecelaruhan jiwa yang berpunca daripada kerosakan pada anggota badan seperti kerosakan saraf yang tidak dapat berfungsi secara normal.
- b) Kecelaruhan jiwa yang berpunca daripada gangguan-gangguan jiwa yang berlarutan sehingga menyebabkan kehilangan keseimbangan mental.

Menurut al-Ghazālī, terdapat dua keadaan jiwa bagi manusia, iaitu jiwa yang sihat (*al-nufus al-ṣaḥīḥah*) dan jiwa yang sakit (*al-nufūs al-marīḍah*). Jiwa yang sihat adalah jiwa yang tetap dalam kesihatan asalnya, ia menerima wahyu, ilham dan mukjizat, serta tidak dipengaruhi oleh unsur-unsur keduniaan. Keadaan jiwa seperti ini dikenali sebagai “jiwa kenabian.” Jiwa yang sakit pula mempunyai beberapa peringkat seperti berikut:¹⁴

¹¹ Roman T. Pachulski, *Psychiatry Notes* (New Jersey: Prentice Hall International, 1990), 213.

¹² “The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders,” laman sesawang *World Health Organization*, dicapai 20 April 2020, <https://www.who.int/classifications/icd/en/bluebook.pdf>.

¹³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung, 1970), 13.

¹⁴ Abū Ḥāmid al-Ghazālī, “al-Risālah al-Ladūniyyah” dalam *Majmū‘ah Rasā‘il al-Imām al-Ghazālī*, jil. 4 (Beirut: t.p., 1986), 108-109. Lihat juga Che Zarrina Sa’ari, “Penyakit Gelisah (Anxiety / al-Halu’) dalam Masyarakat Islam dan

- a) Jiwa yang sakit dengan sebab hal-hal keduniaan. Walau bagaimanapun, jiwa ini boleh kembali pada keadaan asalnya dengan pembelajaran dan muhasabah.
- b) Jiwa yang sakit disebabkan kecenderungan dan kesukaan melampau terhadap hal-hal keduniaan. Ia boleh kembali sihat melalui proses pembelajaran sepanjang hayat kerana keadaan jiwanya yang telah hanyut dengan keduniaan, selain untuk mengelakkan daripada jiwanya terus diserapi atau diganggu dengan pelbagai lagi penyakit jiwa yang tidak dijangka kewujudannya.
- c) Jiwa yang sakit disebabkan keadaan semulajadinya yang telah sakit. Ia tidak dapat dirawat dengan apa-apa kaedah atau proses sekalipun.

Oleh itu, berdasarkan perbincangan di atas, dapat disimpulkan bahawa secara umumnya, dalam Islam, masalah kecelaruan jiwa atau penyakit jiwa ini boleh dikategorikan kepada dua pentafsiran. Pertama, kecelaruan jiwa dengan maksud umum yang melibatkan psikologi, emosi, dan tingkah laku manusia seperti gelisah (anxiety), kemurungan (depression), dan stres. Manakala, kecelaruan jiwa dengan maksud yang kedua boleh ditafsirkan sebagai penyakit hati atau penyakit rohani seperti riak, sombong, takabbur dan dengki. Kedua-dua pentafsiran ini adalah melibatkan aspek kejiwaan dan kerohanian yang merangkumi hati, roh, nafsu dan akal.

Maka, dapat difahami bahawa perbincangan berkaitan kecelaruan jiwa atau penyakit jiwa ini, berdasarkan tradisi ilmu Islam, bukan sahaja melibatkan unsur-unsur fizikal atau lahiriah semata-mata, akan tetapi ia turut melibatkan masalah kerohanian disebabkan kecenderungan dan kelekakan terhadap hal keduniaan.

Bentuk Kecelaruan Jiwa Menurut Islam

Sebagaimana yang telah dinyatakan bahawa terdapat dua jenis kecelaruan jiwa yang boleh dialami oleh seseorang individu, iaitu pertama, kecelaruan jiwa yang melibatkan emosi, pemikiran, dan tingkahlaku yang boleh disebut sebagai penyakit mental. Kedua, kecelaruan jiwa dengan maksud penyakit hati sebagaimana yang dibincangkan dalam tradisi ilmu Islam.

Penyelesaiannya menurut Psiko-Spiritual Islam”, *Jurnal Usuluddin* 14 (2001), 8.

Kecelaruan Jiwa Jenis Penyakit Mental

Menurut data yang dikeluarkan dalam DSM-V, terdapat hampir 20 kategori kecelaruan jiwa yang boleh dialami oleh seseorang individu, terutamanya orang dewasa. Namun begitu, Kementerian Kesihatan Malaysia telah menyenarai pendek masalah kecelaruan jiwa ini kepada enam jenis sahaja dengan merujuk kepada tahap kekerapan ia dialami oleh rakyat Malaysia. Enam jenis penyakit tersebut adalah:¹⁵

- a) Kemurungan
- b) Kecelaruan kebimbangan umum
- c) Kecelaruan panik
- d) Kecelaruan obsesif kompulsif
- e) Kecelaruan stres selepas trauma
- f) Gangguan tidur

Walau bagaimanapun, Unit Kesihatan Mental Komuniti melalui Kementerian Kesihatan Malaysia menyatakan bahawa masalah kemurungan (*depression*), skizofrenia, dan kegelisahan (*anxiety*) merupakan penyakit mental yang sering berlaku dalam kalangan komuniti. Secara global, masalah kemurungan menjadi antara penyumbang terbesar peratusan beban penyakit global iaitu sebanyak empat persepuluh tiga peratus (4.3%) daripada peratus keseluruhan penyakit mental, iaitu sebanyak 13%.¹⁶

a) Kemurungan (Depression)

Kemurungan boleh difahami sebagai suatu gangguan perasaan seseorang yang menyebabkan seseorang itu mengalami kesedihan yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian. Ia boleh berlarutan sekurang-kurangnya dalam masa dua minggu. Penyakit ini boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina atau

¹⁵ Tanpa Penulis, *Kesihatan Mental dan Kesihatan Fizikal* (t.tp: Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012); rujuk https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan_n%20Mental/Kesihatan_Mental_Kesihatan_Fizikal.pdf

¹⁶ S. Subramaniam, "Kenyataan Akhbar Menteri Kesihatan Malaysia," *Kementerian Kesihatan Malaysia*, 28 September 2016, rujuk <file:///C:/Users/USER/Downloads/KENYATAAN%20AKHBAR%20YBM K%20Kesihatan%20Mental%2028%20September%202016.pdf>

bangsa. Lebih membimbangkan, kemurungan boleh berlaku sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun lamanya.¹⁷

Antara punca atau penyebab berlakunya kemurungan adalah disebabkan beberapa faktor seperti faktor persekitaran, keturunan, ubat-ubatan, corak pemikiran, serta kesihatan fizikal. Secara asasnya, kemurungan berpunca daripada perubahan kimia dalam otak seseorang individu, iaitu berlaku ketidakseimbangan kimia yang melibatkan neurotransmitter serotonin dan neropinephine.¹⁸

Dari segi persekitaran pula, kemurungan boleh berlaku disebabkan sesuatu peristiwa dalam hidup seseorang yang menyebabkan ia mengalami tekanan perasaan, akan tetapi kurang mendapat sokongan daripada persekitaran sosialnya seperti keluarga dan rakan-rakan.¹⁹ Contohnya, pada zaman ini kecaman terhadap seseorang individu oleh warganet (netizen) di media sosial boleh menyebabkan seseorang itu mendapat tekanan yang hebat, apatah lagi tidak mendapat sokongan daripada orang terdekat yang akhirnya membawa kepada masalah kemurungan ini.

Contoh lain adalah seperti keadaan wanita yang baru melahirkan anak, akan tetapi kurang mendapat sokongan terutamanya dari segi moral daripada suaminya sendiri. Pada tahap tersebut, wanita yang baru melahirkan anak seharusnya diberikan lebih perhatian dan sokongan kerana ia baru sahaja melalui peristiwa besar, yang boleh mengancam nyawanya sendiri, dan bukan dengan mengabaikannya. Ia akan menyebabkan wanita tersebut mengalami tekanan, dan lama-kelamaan boleh membawa kepada masalah kemurungan.

Faktor seterusnya adalah faktor keturunan atau genetik, iaitu seseorang yang ada dalam kalangan ahli keluarganya pernah

¹⁷ "Kemurungan: Apa yang anda perlu tahu?," laman sesawang *Kementerian Kesihatan Malaysia*, dicapai 22 April 2020, file:///C:/Downloads/Kemurungan_Apa_yang_anda_perlu_tahu.pdf. Lihat juga Rose Fazilah Ismail et al., "Wanita dan Kemurungan dari Perspektif Jurang Gender: Simptom dan Faktor," *The Malaysian Journal of Social Administration* 13 (t.t.), 80.

¹⁸ Nor 'Aina Fariha Haji Talib dan Hilwa Abdullah @ Mohd. Nor, "Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesihatan Mental," *Jurnal Wacana Sarjana* 4. 1 (2020), 4.

¹⁹ Haliza Abdul Rahman, "Alam Sekitar Sebagai Terapi Alternatif Kesihatan Mental," *Jurnal Psikologi dan Kesihatan Sosial* 3 (2019), 39.

menghidapi masalah kemurungan.²⁰ Sebagai contoh, si bapa pernah mengalami masalah kemurungan sewaktu usia mudanya atas sebab-sebab tertentu, lalu kemurungan tersebut turut diwarisi oleh si anak dalam keadaan sedar ataupun tidak. Selain itu, faktor ubat-ubatan juga menjadi antara penyebab masalah kemurungan berlaku. Sebagai contoh, bagi penghidap darah tinggi, sesetengah jenis ubat darah tinggi sebenarnya boleh mencetuskan episod kemurungan. Antara contoh ubat darah tinggi yang boleh menyebabkan kemurungan adalah daripada jenis beta-blocker seperti metoprolol, bisoprolol, atenolol, dan propranolol.²¹

Di samping itu, faktor corak pemikiran juga boleh mencetuskan kemurungan. Sikap sesetengah individu yang sering berfikir negatif tentang persepsi terhadap diri sendiri, persepsi orang yang berada di sekeliling, tentang kehidupan dan dunia keseluruhannya. Hal tersebut akan menyebabkan seseorang itu mengalami stres dan kemudiannya akan membawa kepada masalah kemurungan. Selain itu, kesihatan fizikal juga menjadi antara faktor penyebab kemurungan. Menurut maklumat yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, pesakit diabetes atau kencing manis adalah tiga kali lebih berisiko untuk mendapat kemurungan berbanding individu yang sihat.²² Ia disebabkan perasaan bimbang pesakit untuk menghadapi masa hadapan, beban penjagaan kesihatan diri yang bertambah, dan gangguanimbangan semulajadi hormon dalam tubuh pesakit.

b) Gelisah (Anxiety)

Menurut American Psychological Association, gelisah (*anxiety*) adalah suatu keadaan emosi yang melibatkan ketegangan perasaan, kebimbangan dalam pemikiran, dan perubahan fizikal seperti peningkatan tekanan darah terhadap seseorang individu. Orang yang menghidapi masalah gelisah ini kebiasaannya mengalami

²⁰ D. J. Stein et al., "What is a Mental/Psychiatric Disorder? From DSM-IV to DSM-V," 1759–1765.

²¹ Tanpa Penulis, *Kemurungan* (t.tp: Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012), https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan_n%20Mental/Kemurungan_-_Apa_Yang_Anda_Perlu_Tahu.pdf.

²² "Kesihatan Mental & Kesihatan Fizikal," laman sesawang *Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia*, dicapai 23 April 2020, http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan_n%20Mental/Kesihatan_Mental_Kesihatan_Fizikal.pdf.

gangguan kebimbangan yang melampau. Mereka juga mungkin akan cuba mengelak situasi tertentu kerana kebimbangan selain turut mengalami simptom-simptom fizikal tertentu seperti berpeluh, gementar, pening atau degupan jantung yang laju. Terdapat beberapa jenis kegelisahan seperti kegelisahan umum, panik melampau, dan beberapa jenis fobia melampau.²³

Berdasarkan kenyataan yang dikeluarkan oleh National Institute of Mental Health, didapati bahawa faktor genetik dan faktor persekitaran boleh menyumbang kepada risiko seseorang itu mengalami kegelisahan melampau. Walaupun terdapat pelbagai jenis kegelisahan, namun secara umumnya, terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab berlakunya kegelisahan seperti sifat pemalu semulajadi atau berperilaku negatif sejak kecil dan terdedah kepada persekitaran yang negatif dan menekan di awal zaman kanak-kanak mahupun zaman dewasa. Selain itu, ia juga disebabkan oleh faktor biologi atau genetik iaitu pernah dalam kalangan ahli keluarga yang mempunyai sejarah menghidap penyakit kegelisahan atau penyakit mental yang lain. Keadaan kesihatan fizikal seseorang juga menjadi punca berlakunya kegelisahan seperti masalah tiroid atau degupan jantung tidak stabil, atau ketagihan kafein atau kebergantungan bahan atau ubat-ubatan tertentu, antaranya, boleh memburukkan lagi gejala kegelisahan.²⁴

Menurut satu kajian yang dijalankan oleh Che Zarrina Saari, beliau menyimpulkan bahawa antara faktor penyakit kegelisahan dalam kalangan masyarakat Melayu adalah seperti faktor sosio-ekonomi, iaitu kebanyakannya daripada kalangan keluarga berpendapatan rendah atau miskin yang lebih berisiko untuk menghidap penyakit kegelisahan disebabkan kesempitan hidup ditambah pula dengan tanggungan saaraan yang ramai sehingga menyebabkan jiwa mereka tertekan.²⁵ Di samping itu, faktor tekanan hidup yang dialami oleh individu tanpa mengira umur dan

²³ "Anxiety Disorders," laman sesawang *National Institute of Mental Health*, dicapai 7 Mei 2020, https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml#part_145335

²⁴ "Anxiety Disorders," laman sesawang *National Institute of Mental Health*, dicapai 7 Mei 2020, https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml#part_145335

²⁵ Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam," *Jurnal Usuluddin*, no. 14 (2001), 17.

status quo, sama ada miskin atau berada juga menjadi penyebab penyakit kegelisahan. Tekanan ini dihadapi oleh individu yang mempunyai masalah hidup yang terlalu banyak dan sering memendam masalah yang dihadapinya seorang diri, sehingga menyebabkan mereka mengalami tekanan dan resah gelisah.²⁶ Pada kebiasaannya, ia berlaku pada individu yang menghadapi tekanan di tempat kerja sama ada berbentuk bebanan kerja yang berlebihan atau disiplin kerja yang terlalu ketat mahupun tekanan yang wujud pada persekitaran tempat kerja seperti hubungan yang tegang antara pekerja dengan majikan atau sesama pekerja sendiri.²⁷

c) Stres

Pengasas kepada teori stres, Dr. Hans Selye, mendefinisikan stres sebagai suatu reaksi yang tidak spesifik oleh seseorang disebabkan suatu bebanan yang menimpanya. Berdasarkan sebuah artikel yang terdapat dalam American Psychological Association, stres didefinisikan sebagai suatu rangsangan keterlaluan terhadap emosi sehingga mengganggu keseimbangan pemikiran dan tingkah laku individu yang akhirnya menghasilkan tindak balas sama ada positif mahupun negatif.²⁸ Stres boleh berlaku dalam dua bentuk iaitu stres yang berbentuk positif atau dikenali sebagai *eustress*, dan stres yang berbentuk negatif atau dinamakan sebagai *distress*.

Eustress atau stres yang positif akan menjadikan individu bersemangat dalam melakukan sesuatu pekerjaan yang hasilnya akan membawa kepada individu tersebut akan melalui suatu pengalaman manis yang memberi kepuasan pada dirinya.²⁹ Contohnya, seorang mahasiswa yang mengalami stres dengan tarikh akhir penghantaran tugas (*assignment*) bagi satu-satu subjek yang semakin hampir. Lazimnya mereka akan sanggup

²⁶ Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam," *Jurnal Usuluddin*, no. 14 (2001), 17.

²⁷ Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam," *Jurnal Usuluddin*, no. 14 (2001), 18.

²⁸ M. S. Bhatia, *Dictionary of Psychology and Allied Sciences* (New Delhi: New Age International (P) Limited Publishers, 2009).

²⁹ H. Selye, "History of Stress Concept," dalam *Handbook of Stress: Theoretical And Clinical Aspects*, ed. Goldberger & Breznitz (New York: The Free Press, A Division of Macmillan, 1993).

mengorbankan masa rehatnya demi menyiapkan tugas tersebut supaya dapat membantu dirinya mendapat gred yang cemerlang bagi subjek tersebut. Contoh lain adalah seperti stres yang dialami oleh seorang atlet dalam sesebuah acara atau temasya sukan yang besar seperti Sukan Olimpik dan ia memikul serta membawa harapan negara untuk merangkul pingat dalam acara tersebut. Dalam hal ini, stres boleh difahami sebagai suatu rangsangan untuk seseorang mencapai kejayaan dalam hidupnya.

Distress atau stres yang negatif pula akan menjadikan seseorang individu itu hilang pertimbangan dan akan mengambil tindakan yang luar dugaan. Bentuk stres yang sebegini akan memusnahkan seseorang individu kerana ia berkait rapat dengan kebimbangan, ketakutan, perasaan berdebar-debar dan segala jenis perasaan negatif yang hadir dalam diri.³⁰ Sebagai contoh, menurut American Cancer Society, *distress* dalam kalangan penghidap kanser boleh mempengaruhi cara mereka berfikir dan bertindak serta menjadikannya sukar untuk berhadapan dengan penyakit kanser tersebut.³¹ Dalam hal ini, stres boleh difahami pula sebagai suatu tekanan yang dialami oleh seseorang sehingga membawa kepada masalah kemurungan.

Secara umumnya, terdapat pelbagai faktor yang menyebabkan seseorang itu mengalami stres. Menurut Dr. Nasir bin Abd Kadir dalam satu artikel yang diterbitkan oleh Portal MyHealth, Kementerian Kesihatan Malaysia bertajuk “Pengurusan Stres”, terdapat lima faktor yang menjadi punca seseorang itu mengalami stres, iaitu faktor ancaman, diri sendiri, persekitaran tempat kerja, bahan kimia dan pemakanan, dan cara hidup dan pekerjaan.³²

Faktor diri sendiri dalam hal ini boleh difahami sebagai personaliti individu. Dalam ilmu psikologi, terdapat tiga jenis personaliti berkaitan kesihatan mental iaitu personaliti jenis A,

³⁰ Noor Izzati Mohd Zawawi, Fariza Md.Sham dan A’dawiyah Ismail, “Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam,” *International Journal of Islamic Thought* 16, (Disember 2019), 88.

³¹ “What Is Distress?,” laman sesawang *American Cancer Society*, dicapai 5 Mei 2020, <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/emotional-mood-changes/distress/what-is-distress.html>.

³² Nasir Abd Kadir, “Pengurusan Stress,” laman sesawang *Portal Rasmi MyHEALTH* Kementerian Kesihatan Malaysia, dicapai 24 April 2020, <http://www.myhealth.gov.my/pengurusan-stres-2/>.

personaliti jenis D, dan personaliti jenis B.³³ Personaliti A misalnya, adalah jenis individu yang bercita-cita tinggi, mementingkan kesempurnaan dalam semua perkara, dan senantiasa mengharapkan hasil yang tertinggi.³⁴ Dari satu sudut, ia kelihatan positif, namun, jika dilakukan dengan keterlaluhan dan melampau, ia akan menyebabkan individu tersebut mengalami stres.

Faktor persekitaran juga menjadi penyebab kepada stres. Persekitaran yang tidak kondusif seperti berada di ruang yang sempit, keadaan cuaca yang terlalu panas atau terlalu sejuk, dan suasana sekeliling yang terlalu bising turut menyumbang kepada permasalahan stres. Selain itu, persekitaran sosial yang negatif juga menjadi penyebab berlakunya stres. Golongan remaja misalnya, sering menghadapi masalah perhubungan sama ada sesama rakan sebaya, ahli keluarga atau sesiapa sahaja di sekeliling mereka. Hubungan kekeluargaan yang renggang sehingga membawa kepada penceraihan juga boleh menyebabkan berlakunya stres.³⁵

Sebenarnya, masih terdapat jenis-jenis penyakit mental lain yang tidak dinyatakan dalam perbincangan ini seperti skizofrenia, bipolar, trauma, *somatik disorder*, ketagihan dadah dan alkohol, keobsesan melampau, dan lain-lain. Namun begitu, penumpuan hanya diberikan kepada tiga jenis penyakit mental ini sahaja sebagai gambaran umum bagi memudahkan pembaca memahami konsep kecelaruan jiwa jenis penyakit mental.

Kecelaruan Jiwa Jenis Penyakit Hati

Dalam tradisi ilmu Islam, perbincangan berkaitan penyakit hati telah banyak dibahaskan oleh para ulama dalam karya-karya mereka seperti al-Ghazālī, Abu Talib al-Makki, Sa'īd Ḥawwā, dan 'Abd al-Qadir al-Mandili. Dalam al-Quran sendiri telah dinyatakan tentang penyakit hati, sebagaimana firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat ke-10,

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۖ وَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ

2:10 Al-Baqarah

³³ E Riggio, R., "Are You Type A,B or D Personality?," laman sesawang *Psychology Today*, dicapai 30 Mei 2020, <http://www.psychologytoday.com>.

³⁴ Nasir Abd Kadir, "Pengurusan Stress."

³⁵ Mastura Mahfar, Fadilah Zaini dan Nor Akmar Nordin, "Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar," *Jurnal Kemanusiaan* 9 (2007), 63.

Terjemahan: “Dalam hati mereka (golongan yang munafik itu) terdapat penyakit (syak dan hasad dengki), maka Allah tambahkan lagi penyakit itu kepada mereka; dan mereka pula akan berolah azab seksa yang tidak terperi sakitnya, dengan sebab mereka berdusta (dan mendustakan kebenaran).”

Penyakit hati merupakan sesuatu yang bersifat batiniah. Bermaksud, ia wujud dalam jiwa seseorang, namun tidak kelihatan tanda-tandanya sehinggalah dizahirkan dengan perbuatan anggota luaran. Penyakit hati ini merupakan suatu gangguan kejiwaan terhadap perasaan individu yang kebiasaannya dizahirkan dengan tingkah laku yang negatif seperti sedih, pilu, muram, resah, gelisah hati dan jiwa, serta beranggapan bahawa diri tidak berupaya menghadapi kehidupan.³⁶ ‘Abd al-Qadir al-Mandili dalam kitabnya, *Penawar Bagi Hati*, menyenaraikan 10 bentuk penyakit hati yang ada dalam diri manusia³⁷ iaitu, sangat loba atas makanan (tamak), sangat loba atas berkata-kata (banyak bercakap), marah, dengki, kikir dan kasih akan harta (bakhil atau kedekut), kasih akan kemegahan, kasih akan dunia, membesarkan diri (takabbur), ‘*ujub*’ (sombong) dan *riya*’.

Dalam menerangkan tentang kecelaruan jiwa dengan maksud penyakit hati ini, penulis tidak menerangkan keseluruhan perkara di atas, akan tetapi sebahagian sahaja yang berkaitan dengan kecelaruan jiwa sebagai gambaran secara umum. Antara penyakit hati tersebut adalah seperti berikut:

a) Marah

Al-Mandili menerangkan bahawa sifat marah akan mendatangkan banyak kebinasaan pada manusia daripada dua keadaan iaitu melibatkan anggota zahir dan anggota batin (hati). Seseorang yang mempunyai sifat marah menyebabkan anggota zahirnya akan bertindak memukul, memaki hamun, dan lebih teruk lagi sehingga membawa kepada pembunuhan. Manakala anggota batin, iaitu hati

³⁶ Sharifah Basirah Syed Muhsin, “Kaedah Psikoterapi Berasaskan Konsep Maqamat: Kajian Terhadap Kitab *Qut Al-Qulūb* Abu Tālib al-Makkī” (Disertasi Sarjana, Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2012), 251.

³⁷ ‘Abd al-Qadir bin ‘Abd al-Mutallib al-Mandili, *Penawar Bagi Hati* (Pattani: Matba‘ah Bin Halabi, t.t.), 23.

pula akan menyimpan dendam, dengki, bersuka cita dengan kesusahan orang yang dimarahinya, dan berduka cita apabila berlaku perkara yang sebaliknya.³⁸

Al-Ghazālī menerangkan bahawa terdapat 10 faktor yang membawa kepada timbulnya sifat marah dalam diri seseorang iaitu, perasaan bangga diri, takjub dengan kelebihan diri, suka bergurau senda yang melampaui batas, suka berkata perkara yang sia-sia, menyebarkan fitnah, suka membantah dalam sesuatu perkara, khianat, tamak terhadap harta dan pangkat, tidak dapat mengendalikan nafsu dan emosi, serta bersifat dengki terhadap orang yang berada di sekeliling.³⁹

Menurut al-Ghazālī lagi, marah akan menyebabkan kebinasaan kepada akal seseorang. Apabila seseorang itu berada dalam keadaan lemah akalnya disebabkan marah, maka syaitan akan mudah menguasai diri individu tersebut. Kata al-Ghazālī, apabila manusia dalam keadaan marah, syaitan akan bermain-main dengannya, seperti kanak-kanak sedang bermain bola.⁴⁰

b) Dengki

Dengki pula ditakrifkan sebagai suatu keadaan apabila seseorang itu suka berharap agar orang lain tidak mendapat nikmat, sama ada nikmat dunia mahupun nikmat agama, selain berharap agar orang tersebut ditimpakan bala atau musibah.⁴¹ Dalam hal ini, Al-Mandili menyatakan bahawa ia adalah salah satu penyakit hati yang besar daripada segala penyakit hati.⁴² Ia selaras dengan hadis yang diriwayatkan oleh Abū Dāwūd dalam kitabnya, daripada Abū Hurayrah RA, Rasulullah SAW bersabda:

فإنَّ الحَسَدَ يَأْكُلُ الحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الحَطَبَ

³⁸ Sa'īd Hawwa, *al-Mustakhlaṣ fī Tazkiyah al-Anfūs* (Beirut: Dār 'Ammār, t.t.), 269.

³⁹ Abū Hāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, jil. 3 (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1982), 172.

⁴⁰ Abū Hāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, 976.

⁴¹ Lihat Taqī ad-Dīn 'Aḥmad ibn 'Abd al-Ḥalīm Ibn Taymiyyah, *Majmū'ah al-Fatāwā*, jil. 5 (Mesir: Dār al-Wafā' li al-Ṭibā'ah wa al-Nashr wa al-Tawzī', 2001), 69.

⁴² Abdul Qadīr al-Mandili, *Penawar Bagi Hati* (Thailand: Sahabat Press, 1964), 38.

Terjemahan: “Sesungguhnya sifat hasad (dengki) itu memamah (membinasakan) segala kebaikan sebagaimana api memakan (membakar) kayu.”⁴³

Dalam *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, al-Ghazālī menukilkan sebuah dialog antara Nabi Nuh AS dengan iblis, iaitu iblis menyatakan bahawa terdapat lima perkara yang membinasakan manusia, dan salah satu daripadanya adalah sifat dengki.⁴⁴ Antara punca timbulnya sifat dengki adalah disebabkan beberapa faktor seperti takabbur, permusuhan sesama manusia, dan kebencian. Rasulullah SAW melarang umatnya daripada bersifat dengki kerana ia mendatangkan implikasi negatif dalam hubungan sesama manusia. Sebagaimana hadis Rasulullah SAW:

لَا تَحَاسَدُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَلَا تَقَاطَعُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

Terjemahan: “Janganlah kamu berhasad (dengki – sesama kamu), dan janganlah kamu marah (sesama kamu), dan janganlah kamu memutuskan (silaturrahim – sesama kamu), dan hendaklah kamu sebagai hamba Allah bersaudara.”⁴⁵

c) Kasih akan dunia (حب الدنيا)

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Aḥmad bin Ḥanbal, daripada Abū Hurayrah RA, Rasulullah SAW bersabda:

الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ، وَجَنَّةُ الْكَافِرِ

Tejemahan: “Dunia merupakan penjara bagi orang yang beriman dan syurga bagi orang yang kafir.”⁴⁶

Al-Nawāwī mensyarahkan hadis ini dengan menyatakan bahawa setiap orang Mukmin itu dipenjara dengan maksud dihalang

⁴³ Hadis riwayat Abū Dāwūd, Kitāb al-‘Adāb Bab fī al-Ḥasad, no. hadis 4903. Lihat Sulaymān Ibn al-Ash‘ath al-Sijistānī Abū Dāwūd, “Sunan Abū Dāwūd”, juzuk 5 (Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1967), 133.

⁴⁴ Abū Ḥāmid Muḥammad al-Ghazālī, *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, 978.

⁴⁵ Hadis riwayat Abi Dāwūd, Kitāb al-‘Adab, Bāb fī Hijrah al-Rajl Akhāhu, no Hadis 4910.. Lihat Sulaymān Ibn al-Ash‘ath al-Sijistānī Abi Dāwūd, “Sunan Abī Dāwūd”, juz 5 (Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 1997), 135.

⁴⁶ Hadith riwayat Muslim, Kitāb al-Zuhd wa al-Raqā’iq, no Hadis 2956. Lihat Abī al-Ḥusayn Muslim Ibn al-Ḥajjaj al-Qushairiy al-Naysabūrī, “Ṣaḥīḥ Muslim” (Saudi Arabia: Dār al-Mughnī li al-Nashr wa al-Tawzī’, 1998), 1582.

di dunia ini daripada syahwat yang haram dan makruh. Mereka disuruh untuk mentaati perintah Tuhannya dengan bersungguh-sungguh. Namun begitu, apabila kematian sudah menjemputnya, maka dia akan diberikan kerehatan oleh Allah SWT.⁴⁷ Bagi orang kafir pula ia adalah sebaliknya. Berdasarkan penerangan ini, dapat difahami bahawa dunia bukanlah suatu tempat untuk manusia berehat-rehat daripada melakukan ketaatan kepada Allah SWT, malahan ia ibarat ladang untuknya melakukan segala amal kebajikan sebagai bekalan bagi perjalanan yang amat panjang, iaitu ke negeri yang kekal abadi iaitu akhirat.⁴⁸ Ia selaras dengan firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 197:

وَمَا تَفْعَلُوا مِنْ حَيْرٍ يَعْلَمُهُ اللَّهُ وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ حَيْرَ الرَّادِ التَّغْوَىٰ ؕ وَاتَّقُوا يَا أُولِي
الْأَلْبَابِ

Al-Baqarah 2:197

Terjemahan: “Dan apa jua kebaikan yang kamu kerjakan adalah diketahui oleh Allah; dan hendaklah kamu membawa bekal dengan cukupnya kerana sesungguhnya sebaik-baik bekal itu ialah memelihara diri.”

Orang yang terleka dengan kenikmatan dunia sehingga melupakan akhirat digambarkan oleh Al-Mandili seperti seorang musafir yang berjalan di dalam hutan bersama orang lain. Sepanjang perjalanannya, ia leka melihat buah-buahan hutan yang menyelerakan lalu memakannya dengan bersungguh-sungguh, sehinggalah ia sedar bahawa ia telah ditinggalkan oleh orang lain. Maka, ia pun sesat lalu dibaham oleh binatang buas di dalam hutan tersebut.⁴⁹ Jiwa manusia yang seperti ini akan sentiasa dipenuhi dengan sifat tamak dan mementingkan diri sendiri serta alpa dengan nikmat kehidupan yang telah dikurniakan Allah SWT kepadanya.

Al-Quran memberikan gambaran tentang akibat buruk daripada sikap keterlaluan mengasihi dunia sehingga melupakan akhirat sebagaimana yang terdapat dalam surah Hūd ayat 15 hingga 16:

⁴⁷ Abū Zakariyyā Yaḥyā Ibn Sharf al-Nawāwī, *al-Minhāj bi Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*, juzuk 18 (Beirut: Dār al-Ma‘rīfah, 1970), 93.

⁴⁸ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 50.

⁴⁹ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 50.

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا نُوَفِّ إِلَيْهِمْ أَعْمَلَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لَا يُنْجِسُونَ أُولَئِكَ الَّذِينَ لَيْسَ لَهُمْ فِي آءِخِرَةِ إِلَّا النَّارُ ۗ وَحِطَّ مَا صَنَعُوا فِيهَا وَبُطِلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

11:16 Hūd

Terjemahan: “Sesiapa yang keadaan usahanya semata-mata berkehendakkan kehidupan dunia dan perhiasannya (dengan tidak disaksikan sama oleh al-Quran tentang sah batalnya), maka Kami akan sempurnakan hasil usaha mereka di dunia, dan mereka tidak dikurangkan sedikitpun padanya. Merekalah orang-orang yang tidak ada baginya pada hari akhirat kelak selain daripada azab neraka, dan pada hari itu gugurlah apa yang mereka lakukan di dunia, dan terbatalah apa yang mereka telah kerjakan.”

d) Membesarkan Diri (takabbur) dan Sombong (Ujub)

Takbur dan ujub boleh difahami dengan konotasi yang hampir serupa, iaitu suatu sikap suka membesarkan diri dengan merasakan bahawa dirinya lebih baik daripada orang lain contohnya, dari segi ilmunya atau ibadatnya.⁵⁰ Allah SWT sangat mencela sikap takbur dan sombong ini dengan menyatakan bahawa ia adalah sebesar-besar maksiat yang tersembunyi, sepertimana firmanNya dalam surah al-Zumar ayat 72:

فَيْئَسَ الْمُتَكَبِّرِينَ

Al-Zumar 39:72

Terjemahan: “Maka seburuk-buruk tempat bagi orang-orang yang sombong takabbur ialah neraka Jahanam.”

Antara bentuk-bentuk takbur dan sombong adalah seperti takbur dengan ibadah yang dilakukan dengan tidak meletakkan niat untuk beribadat kepada Allah SWT, malahan lebih mementingkan pujian daripada manusia sehingga memandang hina orang lain yang kurang beribadah daripadanya. Selain itu, takbur dengan ilmu juga antara yang biasa dialami oleh manusia, terutamanya golongan ilmunan yang mempunyai ilmu pengetahuan yang lebih daripada orang lain. Di samping itu, ada juga takbur dengan keturunan,

⁵⁰ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 51 dan 54.

kecantikan paras rupa, mahupun kekayaan harta sehingga memandang hina golongan fakir dan miskin, dan sebagainya.⁵¹

Sikap takbur dan sombong ini sebenarnya bukan sahaja memberikan implikasi negatif kepada diri sendiri sahaja, malah ia turut menyebabkan orang lain berasa terhina, tertekan dan rendah diri. Ia akan menyalakan api kemarahan dan permusuhan dalam kalangan masyarakat, berlaku perselisihan faham, kezaliman dan seumpamanya sehingga akhirnya akan meruntuhkan institusi masyarakat yang sepatutnya dibina dengan harmoni dan sejahtera.

Berdasarkan perbincangan berkaitan bentuk-bentuk kecelaruan jiwa tersebut, dapatlah disimpulkan bahawa kedua-dua bentuk kecelaruan jiwa sebenarnya terfokus perbincangan dalam soal berkaitan kerohanian dan spiritual, sama ada dalam bentuk penyakit mental mahupun penyakit hati. Maka, kaedah rawatan yang praktikal dan berkesan perlu diambil kira agar masalah kecelaruan jiwa ini dapat diatasi dengan baik.

Merawat Kecelaruan Jiwa Berdasarkan Pemikiran Ulama Melayu

Perbahasan berkenaan takdir dalam kalangan ulama Melayu bukanlah sesuatu yang asing lagi dalam tradisi keilmuan. Pemikiran mereka tentang perkara ini boleh difahami berdasarkan karya mereka sama ada dalam bentuk kitab, risalah, manuskrip dan sebagainya. Dari sudut kesihatan jiwa, perbincangan berkenaannya tidaklah dibincangkan secara saintifik oleh ulama Melayu sebagaimana zaman moden ini, namun ia sentiasa membahaskan berkenaan konsep jiwa, jenis penyakit jiwa, cara merawat jiwa yang berpenyakit, dan sebagainya yang dilihat menekankan nilai spiritual dan kerohanian sebagai tema utama. Kebiasaannya, perbahasan berkaitan jiwa ini sering dibincangkan dalam bidang ilmu tasawuf dengan merujuk kepada beberapa orang tokoh seperti al-Ghazālī, al-Makkī, dan sebagainya.

Namun begitu, usaha mengintegrasikan antara perbahasan takdir dengan kesihatan jiwa dilihat relevan pada masa ini dengan mengambil kira pelbagai faktor seperti sifat ilmu itu sendiri yang dinamik, memenuhi keperluan semasa umat Islam, selain dapat

⁵¹ Sa'īd Hawwa, *al-Mustakhlash fi Tazkiyah al-Anfūs*, 236-239.

mengangkat ketokohan ulama Melayu dalam membincangkan isu kontemporari seperti kesihatan jiwa ini. Pada pandangan penulis, kefahaman terhadap konsep takdir penting untuk dibincangkan dalam usaha merawat masalah kecelaruan jiwa disebabkan elemen perbincangannya yang menyentuh persoalan usaha dan ikhtiar manusia dalam menghadapi takdir, keadilan dan rahmat Allah SWT, serta soal pergantungan dan pengharapan manusia terhadap Allah SWT dalam menghadapi dugaan hidup.

Takdir Tidak Menghalang Usaha dan Ikhtiar

Pemahaman bahawa manusia dipaksa untuk mengikut sahaja takdir yang ditentukan ke atasnya jelas sekali bertentangan dengan pegangan Islam kerana dalam Islam, terdapatnya usaha dan ikhtiar bagi seorang manusia untuk menjalani kehidupan dengan produktif dan proaktif. Menurut Tuan Minal dalam karyanya *'Aqīdah al-Nājīm*, beliau menyatakan bahawa manusia dikurniakan usaha dan ikhtiar oleh Allah SWT untuk menentukan takdirnya tanpa menafikan bahawa usaha dan ikhtiar tersebut adalah di bawah kekuasaan Allah SWT. Terdapat sesetengah perkara yang berada di luar kemampuan manusia untuk mengawalinya, namun tidak dinafikan bahawa ada juga perkara yang manusia mampu mengawalinya daripada berlaku ataupun sebaliknya. Dalam hal ini, Tuan Minal memberikan suatu analogi bahawa, ketika manusia memanjat sebatang pokok, maka ia adalah suatu usaha dan ikhtiar untuknya berbuat demikian, namun apabila dia jatuh daripada pokok tersebut, maka ia adalah suatu takdir yang berada di luar kemampuan untuk mengawalinya.⁵²

Dalam hal ini, jelas menunjukkan bahawa manusia diberikan ruang oleh Allah SWT untuk membuat pilihan dan berusaha mencapai apa-apa yang sepatutnya dicapai oleh manusia dengan keyakinan bahawa usaha dan pilihan tersebut juga merupakan suatu takdir Allah SWT. Contohnya, seorang miskin perlu sentiasa berusaha bersungguh-sungguh untuk mengeluarkan dirinya daripada kancah kemiskinan, tidaklah berserah dengan menyatakan bahawa ia sememangnya ditakdirkan miskin begitu. Hal ini demikian kerana, sekiranya dia tidak berusaha bersungguh-sungguh untuk keluar dari kemiskinan, maka itulah takdirnya. Namun

⁵² Zainal Abidin al-Fatani, *'Aqīdah al-Nājīm*, ed. ke-4, (Thailand: Maktabah wa Maṭba'ah Muḥammad al-Nahrī wa Awlādūh, t.t.), 56.

begitu, sekiranya dia berusaha bersungguh-sungguh dengan bekerja keras untuk keluar daripada kemiskinan tersebut sehingga berjaya, maka itulah juga merupakan takdir yang telah ditetapkan ke atasnya.

Kefahaman yang jelas berkenaan perkara ini akan menjadikan manusia lebih produktif dan optimis untuk sentiasa berusaha sedaya upaya meningkatkan kualiti hidupnya. Ia sekali gus dapat mencegah dan merawat daripada berlakunya masalah kecelaruan jiwa. Manusia yang hidupnya berkualiti, jarang sekali untuknya menghadapi stres, kegelisahan, atau kemurungan disebabkan keyakinannya bahawa takdir yang ditetapkan ke atasnya boleh diubah kepada takdir yang lebih baik dengan keyakinan bahawa ia juga berada di bawah kekuasaan Allah SWT. Sebagai contoh, seseorang Muslim yang mengalami kemurungan seharusnya dirawat dengan menerapkan pemahaman tersebut agar ia tidak mudah berputus asa, lalu sentiasa untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam hidupnya secara positif dan produktif. Menurut Syeikh al-Sumbawi, orang yang berusaha ke arah kebaikan, maka ia akan diberi pahala oleh Allah SWT dengan rahmatNya.⁵³

Dalam kitab *Risālah al-Tawhīd*, karangan Haji Abdul Ghani dan Umar Yusuf, diseru umat Islam supaya bersungguh-sungguh mengejar kemajuan dunia dan akhirat dengan berpegang pada prinsip ketaatan pada perintah dan larangan Allah SWT. Setelah berusaha bersungguh-sungguh, barulah boleh seseorang itu bertawakkal dan berserah kepada Allah SWT. Pengarang kitab juga menyatakan bahawa Islam mengeji sikap manusia yang hanya berserah semata-mata kepada Allah SWT atas ketentuan takdirnya tanpa berusaha dan berikhtiar. Ia dinyatakan sebagaimana berikut;⁵⁴

“Maka sangat-sangat dilarang lagi terlalu keji di sisi agama Islam manusia hidup di dalam dunia ini semata-mata berserah bermohon atas ketentuan takdir Tuhan sahaja dengan tidak berusaha dan berikhtiar.”

Oleh hal yang demikian, perlu diyakini bahawa manusia dikurniakan usaha dan ikhtiar oleh Allah SWT untuk mengubah takdirnya dengan kepercayaan bahawa berubahnya takdir tersebut

⁵³ Muḥammad Zayn al-Dīn ibn Muḥammad Badawī al-Sumbāwī, *Sirāj al-Hudā* (Pattani: Matba‘ah Bin Halābī, t.t.), 12.

⁵⁴ ‘Abd al-Ghanī Yaḥyā dan ‘Umar Yūsuf, *Risālah al-Tawhīd*, 27.

juga merupakan suatu takdir yang telah ditetapkan Allah SWT ke atas manusia. Maka, jelaslah bahawa manusia bukanlah hidup dalam keterpaksaan dengan beranggapan bahawa takdir yang terjadi pada dirinya tidak akan mampu diubah, lalu menyebabkan ia berterusan hidup dalam kesempitan dan kesusahan sehingga akhirnya membawa kepada pelbagai masalah kecelaruan jiwa seperti kemurungan dan kegelisahan hidup.

Kebebasan Manusia Menentukan Takdirnya Tertakluk pada Kekuasaan Allah SWT

Manusia tidaklah diberikan kebebasan sepenuhnya dalam menentukan takdirnya. al-Sumbāwī dalam *Sirāj al-Hudā* menyatakan bahawa manusia secara zahirnya sememangnya mempunyai usaha dan ikhtiar, namun pada hakikatnya ia adalah kurniaan Allah SWT. Segala usaha dan ikhtiar manusia, sama ada baik mahupun jahat, kedua-duanya adalah ditakdirkan oleh Allah SWT, namun yang membezakannya adalah perkara kejahatan itu masih di bawah kehendakNya, meskipun tidak disertakan dengan suruhan dan keredaanNya.⁵⁵ Al-Sumbāwī menguatkan perbincangan ini dengan menyatakan dalil daripada surah al-Nisā' ayat 78:

أَيْنَمَا تَكُونُوا يُدْرِكْكُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ ۚ وَإِنْ تُصِيبْهُمْ حَسَنَةٌ
يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ وَإِنْ تُصِيبْهُمْ سَيِّئَةٌ يَقُولُوا هَذِهِ مِنْ عِنْدِكَ ۗ قُلْ كُلٌّ
مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ

4:78 'al-Nisā

Terjemahan: “Di mana jua kamu berada, maut akan mendapatkan kamu (bila sampai ajal), sekalipun kamu berada dalam benteng-benteng yang tinggi lagi kukuh. Dan kalau mereka beroleh kebaikan (kemewahan hidup), mereka berkata: Ini adalah dari sisi Allah, dan kalau pula mereka ditimpa bencana, mereka berkata: Ini adalah dari (sesuatu nahas) yang ada padamu. Katakanlah (wahai Muhammad): Semuanya itu (kebaikan dan bencana) adalah berpunca dari sisi Allah.”

Dalam mencegah dan merawat masalah kecelaruan jiwa, penerapan keyakinan bahawa segala musibah yang berlaku dalam hidup adalah takdir Allah SWT amat penting agar manusia tidak

⁵⁵ Al-Sumbāwī, *Sirāj al-Hudā*, 41 – 42.

cepat menghukum diri sendiri atas suatu kegagalan atau musibah yang menimpa diri mereka. Hal demikian kerana, terlalu cepat menghukum diri sendiri akan menyebabkan tekanan pada jiwa seseorang dan dibimbangi akan menjerumuskan diri ke lembah kemurungan dan kegelisahan. Manusia tidak sepatutnya meletakkan tekanan pada diri sendiri semata-mata untuk mengejar kemegahan dan kejayaan agar dipandang tinggi di mata masyarakat. Ia akan membawa kesan yang buruk sekiranya kemegahan dan kejayaan tersebut gagal dicapai. Manusia akan dibelenggu dengan rasa kecewa, muram, sedih dan pelbagai lagi perasaan negatif yang menyebabkan kecelaruan jiwa.

Penerapan keyakinan bahawa ketentuan takdir manusia adalah urusan Allah SWT, walaupun dengan kurniaan usaha dan ikhtiar, boleh difahami dengan merujuk kepada takrif *al-Qadā'* dan *al-Qadar* itu sendiri. Dalam *Risālah al-Tawhīd*, *al-Qadā'* ditakrifkan sebagai suatu kejadian atau hukum yang berlaku pada diri manusia seperti kaya atau miskin, untung atau rugi, hidup atau mati, dan sebagainya. *Al-Qadar* pula ditakrifkan sebagai suatu ukuran atau kadar yang ditentukan atas tiap-tiap makhluk.⁵⁶ Analoginya menurut penulis, Azman ditetapkan sejak azali, pada 1 Mei 2020 akan mengalami kerugian yang besar dalam perniagaannya. Maka apabila tiba pada tarikh tersebut, benar berlaku sebagaimana yang telah ditetapkan ke atasnya iaitu kerugian dalam perniagaan. Pengarang kitab menyatakan bahawa ketetapan pada 1 Mei 2020 itu sebagai suatu takdir atau Qadar, manakala kerugian yang menimpa ke atas Azman pada tarikh tersebut adalah *qadā'*.

Manusia perlu yakin bahawa kebebasan yang dimiliki untuk berusaha dan berikhtiar mencapai matlamat hidup adalah berada di bawah takluk Allah SWT. Islam mengajar umat manusia agar sentiasa meletakkan keyakinan bahawa setiap yang berlaku adalah dengan kehendak dan ketentuan Allah SWT, dan bukannya semata-mata berpunca daripada manusia. Islam tidak pernah mengasingkan Allah SWT daripada urusan kehidupan manusia supaya manusia sentiasa sedar bahawa adanya tempat pergantungan dan pengharapan di saat berada dalam kesusahan, dan perlunya menerima kelemahan diri di saat tidak berupaya menanggung beratnya ujian. Ia sebagaimana dijelaskan oleh Syeikh al-Sumbawi

⁵⁶ 'Abd al-Ghanī Yaḥyā dan 'Umar Yūsuf, *Risālah al-Tawhīd*, 82.

bahawa terkandung di dalam iman terhadap *al-Qadā'* dan *al-Qadar* itu makna pengharapan (*ifitqar*) daripada kalimah *Lā Ilahā Illā Allāh*.⁵⁷

Perlunya Reda Atas Takdir yang Ditetapkan Allah SWT

Menjadi suatu kewajiban ke atas setiap Muslim supaya meredai segala takdir yang telah ditetapkan ke atasnya kerana ia adalah sebahagian daripada kesempurnaan iman. Dalam kitab *Tanwīr al-Qulūb*, 'Uthmān al-Fintiyānī menyatakan bahawa reda atas takdir di sini dengan maksud seseorang itu reda dengan suatu yang ditentukan oleh Allah SWT dan Rasul ke atas dirinya sama ada dalam bentuk perkataan mahupun perbuatan, berlandaskan syara' iaitu dengan melakukan segala perintah Allah SWT dan Rasul, serta meninggalkan segala tegahan dan laranganNya.⁵⁸ Dengan kata lain, reda di sini bukanlah bermaksud pasrah pada kehendak Allah SWT semata-mata, akan tetapi, manusia diberi pilihan, sama ada untuk melakukan perintah Allah SWT atau meninggalkannya supaya dengannya manusia tidak sewenang-wenangnya menyalahkan Tuhan atas takdir yang ditetapkan ke atasnya. Hal demikian adalah kerana terdapat nilai kebertanggungjawaban yang perlu dipikul oleh manusia atas pilihan yang dibuat dalam kehidupannya.

Bagi mencegah dan merawat masalah kecelaruan jiwa, seseorang itu perlu reda atas takdir yang telah ditetapkan ke atasnya dengan tidak sewenang-wenangnya menyalahkan takdir walaupun sedang ditimpa dengan musibah yang amat berat untuk ditanggung oleh dirinya. Perlu diyakini bahawa terdapat hikmah pada setiap perkara yang berlaku pada dirinya. Seseorang itu juga tidak boleh berputus asa daripada rahmat Allah SWT. Kepentingan reda terhadap takdir Allah SWT adalah dengan melihat suatu kesusahan atau musibah yang menimpa diri sebagai suatu ujian yang pastinya ada hikmah di sisi Allah SWT. Ia berlapang dada dengan setiap ketentuan Allah SWT. Yakinlah terhadap firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 286:

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

Al-Baqarah 2:286

⁵⁷ Al-Sumbāwī, *Sirāj al-Hudā*, 48.

⁵⁸ 'Uthmān bin Shihāb al-Dīn al-Fintiyānī, *Tanwīr al-Qulūb fī Isqāṭ Tadbīr al-'Uyūb* (Patani: Matba'ah bin Ḥalābī, 1959), 3.

Terjemahan: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya. Ia mendapat pahala (daripada kebaikan) yang diusahakannya dan ia akan diberi seksaan (daripada kejahatan) yang dikerjakannya.”

Allah SWT Maha Adil dalam Menetapkan Takdir HambaNya

Dalam menetapkan takdir kepada manusia, Allah SWT dengan sifat keadilanNya telah mengurniakan kepada manusia kemampuan untuk memilih sama ada untuk melakukan kebaikan atau kejahatan. Allah SWT telah mengutuskan Nabi dan Rasul untuk membimbing umat manusia bagi memilih yang baik dan yang buruk di sisi Allah SWT. Menurut Tuan Minal, Rasul dengan sifat amanahnya telah diperintah oleh Allah SWT untuk menjadi pembimbing manusia untuk mengajak kepada kebaikan dan mencegah kemungkaran. Ini secara tidak langsung menjadi bukti bahawa Allah SWT bersifat Maha Adil menetapkan suatu ketentuan atas hambaNya.⁵⁹ Sebagaimana firman Allah SWT dalam surah al-A'raf ayat 28:

قُلْ إِنَّ اللَّهَ لَا يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ ۖ اتَّقُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Al-A'raf 7:28

:Terjemahan“Katakanlah (wahai Muhammad): Sesungguhnya Allah tidak sekali-kali menyuruh mengerjakan perbuatan yang keji. Patutkah kamu mengatakan terhadap Allah apa yang kamu tidak mengetahuinya?”

Allah SWT dengan sifat adilNya, menjanjikan ganjaran pahala kepada hambaNya yang melakukan kebaikan, dan balasan dosa bagi yang melakukan kejahatan dan kerosakan. Namun begitu, perlu difahami bahawa pada hakikatnya, ketentuan pahala dan dosa atas seseorang itu hanyalah suatu yang bersifat harus bagi Allah SWT. Dengan kata lain, boleh sahaja berlaku orang yang melakukan kejahatan diberikan pahala, manakala yang melakukan kebaikan dibalas dengan dosa. Ia sebagaimana yang dijelaskan oleh Tuan Minal dalam *'Aqīdah al-Nājīn*:⁶⁰

Terjemahan: “Dijadikan tanda yang menunjukkan atas barang yang ia ikhtiarNya jua daripada pahala dan seksa

⁵⁹ Zainal Abidin al-Fatani, *'Aqīdah al-Nājīn*, 71.

⁶⁰ Zainal Abidin al-Fatani, *'Aqīdah al-Nājīn*, 58.

hingga jikalau dibaliknya dengan diberi pahala bagi orang yang mengerjakan maksiat dan seksa bagi orang yang mengerjakan taat, nescaya harus pada akal kerana tiada ditanyakan daripada barangnya diperbuatNya dan mereka itu yang ditanyai akan mereka itu.”

Kefahaman terhadap konsep keadilan Tuhan terhadap hambaNya ini penting dalam merawat kecelaruan jiwa seseorang yang sering mempertikaikan keadilan Tuhan atas takdir yang berlaku atas dirinya. Ada segelintir yang mempertikaikan soal rezeki, “Mengapa dia kaya, aku tidak?”. Ada yang mempertikaikan soal jodoh, “Mengapa dia sudah berkahwin, aku belum?”. Pertikaian-pertikaian ini dilihat seolah-olah cuba menyatakan bahawa Tuhan tidak berlaku adil kepada manusia kerana mengurniakan kelebihan yang berbeza. Maka perlu difahami bahawa perbezaan tersebut merupakan bukti bahawa Allah SWT bukan sahaja bersifat adil, tetapi juga mempunyai rahmat yang boleh diberikan kepada sesiapa sahaja dari kalangan hambaNya yang dikehendaki. Takdir yang berbeza ini penting agar manusia saling hidup saling lengkap-melengkapi antara satu sama lain di atas muka bumi Allah SWT. Cuba bayangkan sekiranya Allah SWT mentakdirkan bahawa semua manusia dilahirkan dengan kekayaan, maka tidak akan wujud pensyariatian zakat dan galakan bersedekah.

Oleh itu, dalam mencegah dan merawat kecelaruan jiwa, manusia perlu meyakini bahawa Allah SWT telah menetapkan takdir terhadapnya dengan penuh keadilan dan rahmat. Ia penting agar manusia tidak dibelenggu dengan tekanan perasaan dan ketidaktenangan dalam menerima takdir yang telah ditetapkan terhadap dirinya. Ia juga dapat mengelakkan daripada timbulnya perasaan hasad dengki sesama manusia kerana melihat kelebihan orang lain, walhal tanpa sedar bahawa dirinya juga mempunyai kelebihan yang tiada pada orang lain.

Amal Soleh dan Doa Mampu Mengubah Takdir

Setiap umat Islam wajib mempercayai dan meyakini bahawa amal soleh dan doa mampu mengubah takdir seorang manusia, walaupun pada hakikatnya, perubahan takdir tersebut juga merupakan takdir Allah SWT. Hal tersebut bermaksud berubah daripada takdir kepada takdir yang lain. Dalam kitab *‘Aqīdah al-Nājīn*, Tuan Minal menjelaskan bahawa Allah SWT telah menetapkan bahagia atau

celaka hidup seseorang itu sejak azali lagi. Orang yang bahagia di sisi Allah SWT adalah orang yang dimatikan dalam keadaan beriman dan beramal soleh, manakala orang yang celaka pula adalah orang yang pengakhiran hidupnya berada dalam keadaan kufur dan maksiat.⁶¹

Oleh sebab itu, Allah SWT sentiasa memerintahkan hambaNya agar beramal soleh dan berbuat baik kerana manusia tidak mampu menjangkakan takdir yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Boleh sahaja terjadi orang yang rajin beramal soleh dan melakukan kebaikan, namun pengakhiran hidupnya melakukan maksiat dan kekufuran, maka ia mati dalam keadaan kufur dan maksiat. Boleh juga terjadi orang yang sepanjang hidupnya berbuat maksiat dan kufur, namun di penghujung hayatnya, ia sempat beriman dan melakukan amal soleh, maka ia mati dalam iman dan amal soleh. Dalam menjelaskan perkara ini, Tuan Minal telah menukilkan sebuah hadis sahih.⁶²

إِنَّ أَحَدَكُمْ لَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ الْجَنَّةِ حَتَّىٰ مَا يَكُونُ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا إِلَّا ذِرَاعٌ،
فَيَسْبِقُ عَلَيْهِ الْكِتَابُ، فَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ النَّارِ، فَيَدْخُلُهَا، وَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَيَعْمَلُ
بِعَمَلِ أَهْلِ النَّارِ، حَتَّىٰ مَا يَكُونُ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا إِلَّا ذِرَاعٌ، فَيَسْبِقُ عَلَيْهِ الْكِتَابُ،
فَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ الْجَنَّةِ، فَيَدْخُلُهَا.

Terjemahan: “Sesungguhnya salah daripada kamu beramal dengan amal ahli syurga, sehingga jarak antara dirinya dengan syurga hanya tinggal sehasta, tetapi catatan (takdir) mendahuluinya lalu ia beramal dengan amal ahli neraka, maka dengan itu ia memasukinya (neraka). Dan sesungguhnya salah seorang daripada kamu beramal dengan amal ahli neraka, sehingga jarak antara dirinya dengan neraka hanya tinggal sehasta, tetapi catatan (takdir) mendahuluinya, lalu ia beramal dengan amal ahli syurga, maka dengan itu ia memasukinya (syurga).”⁶³

⁶¹ Zainal Abidin al-Fatani, *‘Aqīdah al-Nājīm*, 55.

⁶² Zainal Abidin al-Fatani, *‘Aqīdah al-Nājīm*, 55.

⁶³ Hadith riwayat al-Bukhārī, Kitāb Bad’ al-Khalq, Bāb Zikr al-Malā’ikah Ṣalāwāt Allāh ‘Alayhim, no Hadith 3208, 795. Lihat Abī ‘Abd Allāh bin Muḥammad bin Ismā‘īl, “Ṣāḥīḥ al-Bukhārī (Beirut: Dār Ibn Kathīr, t.t.), 795.

Dalam kitab *Risālah al-Tawhīd*, Haji Abdul Ghani menegaskan bahawa perlunya seorang Muslim itu untuk berdoa dan bermohon kepada Allah SWT agar takdir yang ditetapkan ke atasnya menjadi lebih baik.⁶⁴ Setiap Muslim disarankan untuk berdoa kepada Allah SWT agar terselamat daripada takdir yang buruk. Hal ini pernah dijelaskan oleh Rasulullah SAW dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh al-Tirmidhī:

لا يردُّ القضاءَ إلاَّ الدعاءُ

Terjemahan: “Tidak tertolak Qadā’ itu kecuali dengan doa”⁶⁵

Antara doa agar terhindar daripada takdir yang buruk adalah sepertimana yang diajarkan oleh ‘Umar al-Khaṭṭāb sewaktu beliau melakukan tawaf, iaitu:

اللهم إن كنت كتبت علي شقوة أو ذنبا فامحه فإنك تمحو ما تشاء وتثبت
وعندك أم الكتاب فاجعله سعادة ومغفرة

Terjemahan: “Ya Allah, jika Engkau menetapkan bagiku kesengsaraan dan perbuatan dosa, maka hapuskanlah, kerana Engkau Maha Menghapus yang Engkau kehendaki atau mengekalkannya, dan di sisiMu *Umm al-Kitab*. Jadikanlah takdirku kebahagiaan dan keampunan.”⁶⁶

Kecelaruhan jiwa boleh dicegah dan dirawat sekiranya seseorang itu meningkatkan amal solehnya, dan kerap berdoa kepada Allah SWT agar disembuhkan daripada musibah yang menimpa dirinya. ‘Abd al-Qadir al-Mandili dalam kitabnya, *Penawar Bagi Hati* menjelaskan bahawa seseorang yang ditimpa musibah atau penyakit, hendaklah ia banyak berdoa dan dalam masa yang sama berusaha mencari alternatif untuk berubat agar ia terhindar daripada musibah penyakit tersebut,⁶⁷ dan bukan hanya berdiam diri dengan alasan bahawa ia reda dengan ketentuan tersebut.

⁶⁴ ‘Abd al-Ghanī Yaḥyā dan ‘Umar Yūsuf, *Risālah al-Tawhīd*, 31.

⁶⁵ Hadis riwayat al-Tirmidhī, *Kitāb al-Qadr*, Bāb Mā Ja’ā Lā Yarudd al-Qadar Illā al-Du‘ā’, no. Hadis 2139. Lihat Abū ‘Īsa Muḥammad Ibn ‘Īsa Ibn Sawrah Ibn Mūsā al-Tirmidhī, “Sunan al-Tirmidhī”, juz 4 (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2019), 448.

⁶⁶ Al-Muttaqī al-Hindī, *Kanz al-‘Ummāl fī Sunan al-Aqwāl wa al-Af‘āl* (Beirut: DKI, 2010), 674.

⁶⁷ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 94.

Selain berdoa, seseorang yang mengalami kecelaruan jiwa digalakkan untuk ia memperbanyakkan amal soleh seperti berqiamullail, menyambung silaturrahim, bersedekah, dan berbuat baik kepada kedua-dua ibu bapa. Semoga dengan banyaknya melakukan amal soleh tersebut, boleh menyebabkan berubahnya takdir kearah yang lebih baik. Haji Abdul Ghani dalam *Risālah al-Tawhīd* turut menjelaskan perkara berkait amal soleh ini ketika menerangkan berkaitan sifat *Qudrah* dan *Iradah* Allah SWT. Dalam penerangan tersebut, Tuan Haji Abdul Ghani memberikan contoh seseorang yang pada awalnya telah ditakdirkan untuk menerima sejumlah rezeki, namun berkat usaha, doa, dan amal solehnya, maka Allah SWT takdirkannya untuk menerima rezeki yang lebih daripada apa yang telah ditakdirkan sebelumnya.⁶⁸ Perkaitan antara amal soleh dengan takdir banyak dijelaskan dalam hadis-hadis seperti dalam hadis yang diriwayatkan daripada Anas bin Malik RA bahawa Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحْمَهُ

Terjemahan: “Barangsiapa yang gembira untuk dilapangkan rezekinya dan diakhirkan usianya (dipanjangkan umurnya), hendaklah ia menyambung silaturrahim.”⁶⁹

Dalam hadis yang lain, dijelaskan bahawa berbuat baik dapat merubah takdir, iaitu dapat menambah umur. Sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh al-Suyūṭī, daripada Mu‘az bin Ānas RA, Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ بَرَّ وَالِدَيْهِ طَوْبَى لَهُ، زَادَ اللَّهُ فِي عَمْرِهِ

Terjemahan: “Barangsiapa yang berbuat baik pada kedua-dua ibu bapanya, sungguh beruntung ia, maka Allah akan memanjangkan umurnya.”⁷⁰

Maka, keyakinan yang teguh dan kukuh terhadap perkara ini perlu ditanamkan dalam diri individu yang mengalami kecelaruan

⁶⁸ ‘Abd al-Ghanī Yaḥyā dan ‘Umar Yūsuf, *Risālah al-Tawhīd*, 50-51.

⁶⁹ Hadis riwayat al-Bukhārī, Kitāb al-Buyū‘, Bab Man Aḥabba al-Baṣṭ fī al-Rizq, no. hadith 2067. Lihat Abī ‘Abd Allāh Muḥammad Ibn Ismā‘il al-Ju‘fī al-Bukhārī, “Ṣaḥīḥ al-Bukhārī” (Kaherah: al-Maktabah al-Salafiah, 2010), 498.

⁷⁰ Zakī al-Dīn ‘Abd al-‘Azīm al-Manzurī, *Al-Taghrīb wa al-Tarhīb* (Kaherah: Dār al-Fajar li al-Turāth, 2009), no. hadis 394.

jiwa agar tidak mudah berputus asa daripada rahmat Allah SWT dengan menjauhkan diri daripadaNya. Penerapan keyakinan bahawa amal soleh dan doa mampu merubah takdir merupakan salah satu indikator penting dalam merawat kecelaruan jiwa yang dapat menguatkan unsur kerohanian atau spiritual dalam diri individu selain bergantung pada rawatan-rawatan moden yang kadangkala mengabaikan pengharapan kepada Allah SWT.

Pentingnya Sabar dalam Urusan Takdir

Allah SWT tidak menguji hambaNya lebih daripada kemampuannya. Dalam menghadapi ujian daripada Allah SWT, penting bagi manusia untuk menanamkan sifat sabar dalam dirinya agar ia tidak mudah menyalahkan Tuhan atau makhluk atas ujian atau takdir tersebut. Tuan Minal dalam *'Aqīdah al-Nājīn* menjelaskan bahawa orang yang mempunyai sifat sabar atas kesakitan yang dialaminya, dan dalam masa yang sama ia bersabar daripada menyakiti makhluk lain, maka Allah SWT akan mengurniakan ganjaran pahala yang besar. Maksud bersabar dengan musibah yang telah ditakdirkan atas diri adalah ia tidak mudah keluh kesah terhadap musibah tersebut. Tuan Minal menyatakan bahawa orang yang bersabar atas musibah yang menimpa dirinya akan dikurniakan pahala 900 darjat, antara satu darjat kepada darjat yang lain itu daripada bawah lapisan bumi yang ketujuh sehingga puncak arasy sebanyak dua kali.⁷¹

Dalam kitab *Tanwīr al-Qulūb*, 'Uthman al-Fintiyānī telah menyenaraikan 10 faedah sabar atas takdir Allah SWT.⁷² Antara faedahnya adalah seperti berikut:

- 1) Allah SWT akan mengurniakan pertolongan dan rahmat dengan perlindungan dan pemeliharaanNya. Sebagaimana firmanNya surah al-Tur ayat 48:

وَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا ۖ

Al-Ṭūr 52:48

Terjemahan: “Dan (dengan yang demikian) bersabarlah (wahai Muhammad) menerima hukum Tuhanmu (memberi tempoh kepada mereka), kerana

⁷¹ Zainal Abidin al-Fatani, *'Aqīdah al-Nājīn*, 78.

⁷² Al-Fintiyānī, *Tanwīr al-Qulūb fī Isqāṭ Tadbīr al-'Uyūb*, 4-5.

sesungguhnya engkau tetap terselamat dalam pemeliharaan serta pengawasan Kami.”

- 2) Allah SWT akan mengurniakan kefaahaman kepada manusia untuk kembali dan bertawakkal kepadaNya yang dengannya manusia dikurniakan pertolongan dan keselamatan oleh Allah SWT. Firman Allah SWT surah al-Talaq ayat 3:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ، إِنَّ اللَّهَ بُلِغُ أَمْرِهِ، قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Al-Talaq 65:3

Terjemahan: “Dan (ingatlah), sesiapa yang bertawakkal bulat-bulat kepada Allah, maka Allah cukuplah baginya (untuk menolong dan menyelamatkannya). Sesungguhnya Allah tetap melakukan segala perkara yang dikehendakiNya. Allah telahpun menentukan kadar dan masa bagi berlakunya tiap-tiap sesuatu.”

- 3) Orang yang bersabar atas musibah yang ditakdirkan terhadapnya akan dikurniakan pahala yang sangat besar dan dihapuskan dosa.
- 4) Orang yang bersabar atas musibah dan ujian Allah SWT, sebenarnya adalah orang yang mendapat kasih sayang yang berlipat ganda daripada Allah SWT. Allah SWT mengujinya agar dapat mengurniakan pahala yang banyak kepada hambaNya.
- 5) Orang yang bersabar atas musibah akan menyedari bahawa terdapat ilmu Allah SWT atas ketentuan takdir.
- 6) Orang yang bersabar atas musibah akan melihat bahawa ujian tersebut sebagai suatu nikmat sehinggakan jika ia ditimpa sakit, maka hilanglah rasa kesakitan tersebut.
- 7) Orang yang bersabar atas musibah yang ditakdirkan kepadanya akan mendapat reda dan kurnia Allah SWT sehingga ia mampu memikul seberat-berat musibah yang ditimpakan terhadapnya.
- 8) Allah SWT akan membuka hijab mata hati orang yang bersabar untuk melihat rahmat Allah SWT.
- 9) Mendapat nikmat dan rezeki kerana dengan sabar, ia mendidik erti syukur.
- 10) Mengetahui dan menyedari bahawa terlalu banyak kurniaan rahmat Allah SWT atas setiap musibah yang ditakdirkan

terhadap manusia sebagaimana firmanNya dalam surah al-Baqarah ayat 216:

وَعَسَىٰ أَنْ تُبْغُوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ

Al-Baqarah 2:216

Terjemahan: “Dan boleh jadi kamu benci kepada sesuatu padahal ia baik bagi kamu, dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu padahal ia buruk bagi kamu.”

Justeru, dalam merawat kecelaruan jiwa, kesabaran menjadi antara perkara penting yang mesti diterapkan dalam diri individu agar ia menyedari bahawa di sebalik setiap ujian yang ditakdirkan atasnya, ada rahmat dan kasih sayang Allah SWT kepadanya. Pemahaman bahawa Allah SWT tidak akan menguji hambaNya melebihi kemampuan diri hamba, merupakan suatu keyakinan yang perlu ditanamkan dalam hati manusia agar manusia tidak mudah menghadapi kemurungan lantaran kerana terlalu tertekan menanggung ujian daripada Allah SWT.

Penutup

Kesimpulannya, perbincangan berkenaan takdir yang dibincangkan oleh para ulama Melayu melalui karya mereka merupakan suatu mutiara ilmu yang relevan dan wajar diaplikasikan dalam pelbagai bidang ilmu yang lain seperti bidang ilmu kesihatan jiwa seperti yang dibincangkan dalam buku ini. Keyakinan bahawa takdir Allah SWT tidak menafikan usaha dan ikhtiar manusia dapat mengeluarkan manusia daripada sifat pesimis dan pasif dalam kehidupan. Kepercayaan bahawa manusia tidak berkuasa sepenuhnya dalam menentukan takdir hidupnya dapat menyelamatkan manusia daripada terus menerus membebankan diri sendiri dalam urusan kehidupannya. Kefahaman bahawa Allah SWT Maha Adil dalam menetapkan takdir terhadap manusia dapat menghindarkan manusia daripada semudah-mudahnya menyalahkan Tuhan atas setiap ketentuan yang berlaku dalam hidupnya. Keyakinan bahawa amal soleh dan doa mampu mengubah takdir manusia membuktikan adanya pengharapan dan penyerahan diri kepada Allah SWT yang berkuasa menentukan sama ada berlaku atau tidak sesuatu perkara dengan *Qudrah* dan *Iradah*Nya. Kesabaran dan keredaan hati dalam menghadapi ujian atau musibah yang ditakdirkan terhadap manusia dapat mengajar mereka agar mencari hikmah dan rahmat di sebalik ujian atau

musibah tersebut. Kesalahfahaman terhadap konsep takdir akan menyebabkan manusia dilanda kegelisahan, kemurungan, tekanan perasaan, dan pelbagai lagi masalah kecelaruan jiwa yang dibimbangi boleh membawa akibat yang lebih buruk seperti bunuh diri dan sebagainya. Pemisahan elemen kerohanian dan spiritual dalam merawat masalah kecelaruan jiwa terbukti memberikan kesan yang negatif terhadap pesakit. Pengabaian elemen tersebut telah menyebabkan manusia merasakan bahawa satu-satunya tempat bergantung harap hanyalah manusia dan material semata-mata tanpa menyedari bahawa hanya Allah SWT, Tuhan yang Maha Berkuasa menyembuh dan menyelamatkannya daripada terus dilanda musibah. Oleh sebab itu, kefahaman konsep takdir perlu diterapkan dalam merawat masalah kecelaruan jiwa manusia agar ia tidak berlarutan sehingga membawa implikasi yang lebih buruk dalam kalangan masyarakat.

Bibliografi

- “Anxiety Disorders”. Laman sesawang *National Institute of Mental Health*, dicapai 7 Mei 2020, https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml#part_145335
- “Kemurungan: Apa yang anda perlu tahu?”. Laman sesawang *Kementerian Kesihatan Malaysia*. Dicapai 22 April 2020, file:///C:/Downloads/Kemurungan_Apa_yang_anda_perlu_tahu.pdf.
- “Kesihatan Mental & Kesihatan Fizikal”. Laman sesawang *Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia*. Dicapai 23 April 2020, http://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/Kesihatan_Mental_Kesihatan_Fizikal.pdf.
- “The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders.” Laman sesawang *World Health Organization*. Dicapai 20 April 2020, <https://www.who.int/classifications/icd/en/bluebook.pdf>.
- “What Is Distress?”. Laman sesawang *American Cancer Society*, Dicapai 5 Mei 2020. <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side->

- effects/physical-side-effects/emotional-mood-changes/distress/what-is-distress.html.
- ‘Abd al-Qadir bin ‘Abd al-Mutallib al-Mandili. *Penawar Bagi Hati*. Pattani: Matba‘ah Bin Halabi, t.t.), 23.
- Abdul Qadir al-Mandili. *Penawar Bagi Hati*. Thailand: Sahabat Press, 1964.
- Abū Dāwud, Sulaymān Ibn al-Ash‘ath al-Sijistānī. “Sunan Abī Dāwūd”, juz 5. Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 1997.
- Abū Dāwud, Sulaymān Ibn al-Ash‘ath al-Sijistānī. “Sunan Abū Dāwūd”. Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1967.
- Abū Dāwud, Sulaymān Ibn al-Ash‘ath al-Sijistānī. “Sunan Abū Dāwūd”, juzuk 5. Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1967.
- Al-Bukhārī, Abī ‘Abd Allāh Muḥammad Ibn Ismā‘il al-Ju‘fi. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kaherah: al-Maktabah al-Salafiah, 2010.
- Al-Fintiyānī, ‘Uthmān bin Shihāb al-Dīn. *Tanwīr al-Qulūb fī Isqāṭ Tadbīr al-‘Uyūb*. Patani: Matba‘ah bin Ḥalābī, 1959.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*, jil. 3. Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 1982.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad. *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Miṣriyyah al-Lubnāniyyah, t.t.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad. *Ma‘ārij al-Quds fī Madārij Ma‘rifah al-Nafs*. Beirut: Dār al-Kutūb al-‘Ilmiyyah, 1988.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid. “Al-Risālah al-Ladūniyyah” dalam *Majmū‘ah Rasā’il al-Imām al-Ghazālī*, jil. 4. Beirut: t.p., 1986.
- Al-Ḥajjāj, Abī al-Ḥusayn Muslim Ibn. “Ṣaḥīḥ Muslim”. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Kutub al-‘Arabiyah, 1952.
- Al-Hindī, al-Muttaqī. *Kanz al-‘Ummāl fī Sunan al-Aqwāl wa al-Af‘āl*. Beirut: DKI, 2010.
- Al-Jurjānī, ‘Alī bin Muḥammad. *Mu‘jam al-Ta‘rifāt*. Kaherah: Dār al-Faḍīlah, 1991.
- Al-Manzurī, Zakī al-Dīn ‘Abd al-‘Azīm. *Al-Taghrīb wa al-Tarhīb*. Kaherah: Dār al-Fajar li al-Turāth, 2009.
- Al-Nawāwī, Abū Zakariyyā Yaḥyā Ibn Sharf. *Al-Minhāj bi Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār al-Ma‘rifah, t.t.
- Al-Nawāwī, Abū Zakariyyā Yaḥyā Ibn Sharf. *Al-Minhāj bi Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*, juzuk 18. Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 1970.

- Al-Naysabūrī, Abī al-Ḥusayn Muslim Ibn al-Ḥajjaj al-Qushairiy. “Ṣaḥīḥ Muslim”. Saudi Arabia: Dār al-Mughnī li al-Nashr wa al-Tawzī‘, 1998.
- Al-Sumbāwī, Muḥammad Zayn al-Dīn ibn Muḥammad Badawī. *Sirāj al-Hudā*. Pattani: Matba‘ah Bin Halābī, t.t.
- Al-Tirmidhī, Abū ‘Īsa Muḥammad Ibn ‘Īsa Ibn Sawrah Ibn Mūsā. “Sunan al-Tirmidhī”. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Īlmiyyah, 2019.
- Che Zarrina Sa’ari. “Penyakit Gelisah (Anxiety / al-Halu’) dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya menurut Psiko-Spiritual Islam”. *Jurnal Usuluddin* 14 (2001), 8.
- Che Zarrina Sa’ari. “Peranan Penyucian Jiwa (*Tazkiyah al-Anfus*) Terhadap Pembangunan Insan dalam Masyarakat Bertamadun.” Laman sesawang *Jabatan Mufti Kerajaan Negeri, Negeri Sembilan Darul Khusus*. Dikemaskini 19 April 2019, <http://www.muftins.gov.my/v1/en/2019/04/19/peranan-penyucian-jiwa-tazkiyah-al-anfus-terhadap-pembangunan-insan-dalam-masyarakat-bertamadun/>.
- E Riggio, R., “Are You Type A,B or D Personality?”. Laman sesawang *Psychology Today*. Dicapai 30 Mei 2020, <http://www.psychologytoday.com>.
- Firdaus Abdul Gani. “Hari Kesihatan Mental Sedunia 2019: Promosi Kesihatan Mental dan Pencegahan Bunuh Diri.” Laman sesawang *Astro Awani Online*. Dicapai pada 10 Oktober 2019. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/hari-kesihatan-mental-sedunia-2019-promosi-kesihatan-mental-dan-pencegahan-bunuh-diri-219627>.
- Haliza Abdul Rahman. “Alam Sekitar Sebagai Terapi Alternatif Kesihatan Mental”. *Jurnal Psikologi dan Kesihatan Sosial* 3 (2019), 39.
- Hawwa, Sa‘īd. *Al-Mustakhlash fī Tazkiyah al-Anfus*. Beirut: Dār ‘Ammār, t.t.
- Ibn Taymiyyah, Taqī ad-Dīn ‘Aḥmad ibn ‘Abd al-Ḥalīm. *Majmū‘ah al-Fatāwā*, jil. 5. Mesir: Dār al-Wafā’ li al-Ṭibā‘ah wa al-Nashr wa al-Tawzī‘, 2001.
- J. Stein, D. et al., “What is a Mental/Psychiatric Disorder? From DSM-IV to DSM-V”. *Psychological Medicine* 40 (2010), 1759–1765.

- M. S. Bhatia. *Dictionary of Psychology and Allied Sciences*. New Delhi: New Age International (P) Limited Publishers, 2009.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini dan Nor Akmar Nordin. “Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar”. *Jurnal Kemanusiaan* 9 (2007), 63.
- Mohamed Hatta Shaharom. “Bahaya Kemurungan, Depresi,” laman sesawang *Sinar Harian Online*. Dicapai pada 17 Oktober 2010. <https://www.sinarharian.com.my/article/104632/KOLUMNIS/Bahaya-kemurungan-depresi>
- Nasir Abd Kadir. “Pengurusan Stress” Laman sesawang *Portal Rasmi MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia*. Dicapai 24 April 2020, <http://www.myhealth.gov.my/pengurusan-stres-2/>.
- Noor Hisham Abdullah. “Kenyataan Akhbar Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia sempena Hari Kesihatan Mental Sedunia 2019.” Kementerian Kesihatan Malaysia. *Berita Harian*, 10 Oktober 2019.
- Noor Izzati Mohd Zawawi, Fariza Md.Sham dan A’dawiyah Ismail. “Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam”. *International Journal of Islamic Thought* 16 (Disember 2019), 88.
- Nor ‘Aina Fariha Haji Talib dan Hilwa Abdullah @ Mohd. Nor, “Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesihatan Mental”, *Jurnal Wacana Sarjana* 4. 1 (2020), 4.
- Pachulski, Roman T. *Psychiatry Notes*. New Jersey: Prentice Hall International, 1990.
- Rose Fazilah Ismail et al. “Wanita dan Kemurungan dari Perspektif Jurang Gender: Simptom dan Faktor”, *The Malaysian Journal of Social Administration* 13 (t.t.), 80.
- S. Subramaniam. “Kenyataan Akhbar Menteri Kesihatan Malaysia,” Kementerian Kesihatan Malaysia, 28 September 2016. rujuk file:///C:/Users/USER/Downloads/KENYATAAN%20AKHBAR%20YBMK%20Kesihatan%20Mental%2028%20September%202016.pdf
- Saly, H. “History of Stress Concept,” dalam *Handbook of Stress: Theoretical And Clinical Aspects*, ed. Goldberger & Breznitz. New York: The Free Press, A Division of Macmillan, 1993.

- Sharifah Basirah Syed Muhsin. “Kaedah Psikoterapi Berasaskan Konsep Maqamat: Kajian Terhadap Kitab Qut Al-Qulūb Abu Tālib al-Makkī”. Disertasi Sarjana, Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 2012..
- Tanpa Penulis. *Kemurungan*. T.tp: Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012.
https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/Kemurungan_-_Apa_Yang_Anda_Perlu_Tahu.pdf.
- Tanpa Penulis. *Kesihatan Mental dan Kesihatan Fizikal*. T.tp: Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012. Lihat https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/Kesihatan_Mental_Kesihatan_Fizikal.pdf
- Zainal Abidin al-Fatani. *‘Aqīdah al-Nājīn*. Ed. ke-4. Thailand: Maktabah wa Maṭba‘ah Muḥammad al-Nahrī wa Awlāduh, t.t.
- Zakiah Daradjat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1970.