

Muḥāsabah Al-Nafs (Self-Reflection) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress)

Self-Reflection (Muḥāsabah Al-Nafs) in Dealing with Spiritual Distress

Sharifah Basirah Syed Mohsin
Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam
Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya
basirah@um.edu.my

Che Zarrina binti Sa'ari
Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam
Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya
zarrina@um.edu.my

Hasimah Chik
Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam
Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya
hasimahchik@gmail.com

Sheriza Izwa Zainuddin
Jabatan Perubatan
Pusat Perubatan Universiti Malaya
sheriza@um.edu.my

<https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol50no1.3>

Abstract

Spirituality is a core of strength in human beings. Unresolved and incomplete spiritual issues in an individual are a crisis that can cause spiritual distress. Spiritual distress is a disorder of the belief system of values that affects the strength, hope, and meaning of life. From Islamic viewpoint, spiritual distress is closely related to the confusion of a person's spiritual elements that can manifest through emotions and actions such as gloom, sadness, anxiety, restlessness, and so on. The disorder sometimes causes suicidal thoughts within a person. This situation can contribute to the weakening of a Muslims' soul when facing difficult times in their lives. Muḥāsabah al-naḥs (self-evaluation) is a proposed method to treat the soul thus improving the quality of the soul and evoking self-performance. The basis of this method is through constant introspection and self-evaluation as well as self-awareness as a creature created by Allah SWT. This article aims to explain some of the methods that put forward by the scholars of Sufism in treating mental disorders based on the concept and application of muḥāsabah al-naḥs. The emphasis on the element of muḥāsabah al-naḥs is proven to have a profound effect in daily

life, in order to restore serenity and spiritual foundation within oneself. The effect will be to provide individuals more resilient in the face of worldly challenges.

Keywords: *Spiritual Distress, al-nafs, Islamic psychospiritual, muḥāsabah al-nafs*

Abstrak

Spiritualiti adalah satu tunjang kekuatan dalam diri individu. Isu spiritual yang tidak diselesaikan dan dilengkapkan dalam diri seseorang individu merupakan satu krisis yang boleh menyebabkan berlaku keresahan spiritual (*spiritual distress*). Keresahan spiritual (*spiritual distress*) ialah gangguan terhadap sistem kepercayaan atau nilai yang boleh mempengaruhi kekuatan, harapan dan makna kehidupan dalam diri seseorang. Pada pandangan Islam, keadaan keresahan spiritual ini berkait rapat dengan kecelaruan elemen kerohanian seseorang yang boleh dizahirkan melalui emosi dan perbuatan seperti muram, sedih, pilu, cemas, gelisah, tidak tenang dan sebagainya. Gangguan ini akan menyebabkan seseorang itu tidak mahu meneruskan kehidupan di dunia ini. Situasi ini boleh menyebabkan keruntuhan jiwa seorang muslim dalam mendepani cabaran dunia kini sekiranya asasnya goyah. *Muḥāsabah al-nafs (self-reflection)* adalah satu cadangan metode untuk merawat jiwa sekali gus meningkatkan kualiti jiwa dan membangkitkan prestasi diri. Asasnya ialah sentiasa introspeksi dan menilai diri serta kesedaran terhadap diri sebagai makhluk ciptaan Allah SWT. Artikel ini bertujuan untuk menjelaskan beberapa metode yang dikemukakan oleh ulama' tasawuf dalam merawat gangguan kejiwaan berdasarkan konsep dan aplikasi *muḥāsabah al-nafs*. Penekanan elemen *muḥāsabah al-nafs* terbukti memberi kesan yang mendalam dalam kehidupan seharian, bagi mengembalikan ketenangan dan asas spiritual dalam diri. Kesannya akan menjadikan individu lebih teguh mendepani cabaran duniawi.

Kata kunci: *Keresahan spiritual, al-nafs, psikospiritual Islam, muḥāsabah al-nafs*

Pengenalan

Dunia hari ini menuntut manusia untuk pantas dalam mengejar dan mencapai pelbagai kejayaan agar dapat memberi saingan hebat seiring dengan perkembangan dunia dalam pelbagai bidang. Tidak dapat dinafikan apabila satu aspek sahaja diberi tumpuan lebih akan menyebabkan aspek lain mundur ke belakang. Masa yang suntuk membuatkan individu sering mengabaikan tanggungjawab pada diri

untuk terus berada dalam jiwa yang baik dan tenang. Asas kepada kejayaan dan ketenangan adalah jiwa yang kental, tahan cabaran dan terus melakukan yang terbaik dalam setiap perkara atau bidang yang diceburi.

Setiap manusia tidak terlepas dari diuji dalam kehidupan, sama ada ujian kesihatan, harta benda, pekerjaan, ahli keluarga dan lain-lain situasi yang mana menyebabkan dia mengalami rasa tidak tenteram, sedih, kecewa dan marah atau lain-lain perasaan yang berpunca dari pergolakan dalam diri seseorang individu. Situasi ini menunjukkan keadaan seseorang individu yang mengalami kekeringan jiwa ataupun keinginan serta keperluan yang tidak dipenuhi, berpunca dari jiwa yang kosong dari hakikat sebenar kehidupan. Keadaan ini dinamakan keresahan spiritual (*spiritual distress*).

Metodologi Kajian

Kajian ini merupakan kajian kualitatif. Kajian ini menggunakan kaedah analisis kandungan yang melibatkan sorotan kajian lepas yang diselidiki berdasarkan perkataan “keresahan spiritual”, “*al-halu*”, “*muḥāsabah*” dan “penghayatan jiwa”. Penganalisan data pula menggunakan kaedah analisis kandungan melalui pendekatan deskriptif iaitu mengkaji apakah peranan muhasabah jiwa dalam menangani keresahan spiritual.

Keresahan Spiritual (*spiritual distress*) dari Aspek Perubatan dan Pandangan Islam

Spiritual didefinisikan antaranya sebagai “makna”, pengalaman dalaman, nilai dan elemen psikososial. “Makna” pula boleh difahami sebagai sesuatu yang boleh mencetuskan tindakan dan reaksi individu terhadap apa yang berlaku dalam hidup sehingga mencapai satu kestabilan dan penyelesaian dalam keadaan atau situasi yang sedang dialami. Oleh itu, seseorang individu itu tetap tenang dan sabar dalam menghadapi ujian dan musibah serta mampu untuk mencari penyelesaian terbaik bagi masalah yang sedang dihadapi.¹

¹ Monod, S. et al., “The Spiritual Needs Model: Spirituality Assessment in the Geriatric Hospital Setting,” *Journal of Religion, Spirituality & Aging* 22, no. 4 (2010): 271–82, <https://doi.org/10.1080/15528030.2010.509987>.

Pengalaman dalaman ialah rasa keterhubungan dengan sesuatu yang menjadi sumber asas dalam diri seseorang. Saat ditimpa ujian, individu tersebut masih mampu untuk menyedari dan merasai hakikat sebenar kewujudan dan diciptakan. Aspek ini dalam masa yang sama akan mempengaruhi makna sebenar dalam kehidupan.² Aspek nilai dalam spiritual boleh disimpulkan sebagai nilai kebaikan dan kebenaran dalam membuat tindakan dan pilihan.³ Manakala elemen psikososial adalah terfokus kepada hubungan individu dan masyarakat yang berada di sekeliling.⁴

Keresahan spiritual berdasarkan kajian-kajian perubatan ialah satu situasi yang dihadapi oleh seseorang yang tidak dapat atau sukar untuk melengkapkan keperluan spiritual mereka.⁵ Situasi tersebut merupakan gangguan terhadap sistem kepercayaan atau nilai yang mempengaruhi kekuatan, harapan dan makna kehidupan dalam diri seseorang. Keperluan spiritual ini boleh dijelaskan berdasarkan konsep kefahaman spiritual individu itu sendiri yang lebih menjurus kepada tujuan dan pengharapan dalam kehidupan.⁶

Definisi keresahan spiritual dalam pandangan Islam hampir sama dengan yang diistilahkan dalam perubatan, namun skop perbincangan keresahan spiritual dalam Islam adalah berasaskan definisi spiritual yang berpandukan ajaran Rasulullah SAW berdasarkan al-Qur'an dan al-Sunnah.⁷ Definisi spiritual secara umum ialah merangkumi semua aspek kehidupan sama ada melibatkan aspek kepercayaan terhadap tuhan atau keimanan, pengurusan diri, hubungan sesama manusia, manusia dengan alam

² Hasimah Chik, Che Zarrina Sa'ari, dan Loh Ee Chin, Peranan Spiritual dalam Rawatan Paliatif, 115.

³ Monod, S. et al., "The Spiritual Needs Model: Spirituality Assessment in the Geriatric Hospital Setting," *Journal of Religion, Spirituality and Aging* 22, no. 4 (2010): 276, <https://doi.org/10.1080/15528030.2010.509987>.

⁴ Michael Wright, "Hospice Care and Models of Spirituality," *European Journal of Palliative Care* 11, no. 2 (2004): 77.

⁵ Edwards, A. et al., "The Understanding of Spirituality and the Potential Role of Spiritual Care in End-of-Life and Palliative Care: A Meta-Study of Qualitative Research.," *Palliative Medicine* 24, no. 8 (2010): 760, <https://doi.org/10.1177/0269216310375860>.

⁶ Hasimah Chik, Che Zarrina Sa'ari, dan Loh Ee Chin, "Peranan Spiritual Dalam Rawatan Paliatif," *AFKAR* 19, no. 2 (2017): 114.

⁷ Che Zarrina Sa'ari dan Sharifah Basirah Syed Muhsin, "Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep Tazkiyah Al-Nafs," *Jurnal Usuluddin*, no. 36 (2012): 59.

dan lain-lain lagi yang berkaitan dengan asas kehidupan.⁸ Malah semua elemen tersebut adalah ditekankan dalam spiritual Islam dan semua ini mempunyai hubung kait yang sangat rapat dengan hati dan jiwa.⁹

Jiwa manusia bersifat berbolak-balik sebagaimana yang dijelaskan oleh hadis riwayat Muslim¹⁰ bahawa Allah SWT akan membolak-balikkan hati manusia, justeru amat disarankan untuk memohon ketetapan hati daripada Allah SWT, pemilik hati manusia.¹¹ Hati manusia sentiasa dipengaruhi oleh faktor kebaikan atau kemaksiatan. Sekiranya terdapat kesalahan atau tindakan yang menyeleweng dalam perbuatan sehingga menyalahi atau tergelincir daripada apa yang diajarkan dalam Islam, akan berlaku satu bentuk gangguan dalam jiwa¹² atau disebut juga keresahan spiritual.¹³ Hanafi Mohamed mengatakan bahawa penyakit rohani merupakan suatu gangguan kejiwaan ke atas perasaan seseorang manusia yang biasanya dikesan melalui rasa muram, sedih, pilu, cemas, resah, gelisah dan jiwa tidak tenteram serta berasakan dirinya kurang berupaya mengatasi persoalan yang dihadapi.¹⁴

Penyakit rohani ini dibincang oleh Che Zarrina Sa'ari dan Sharifah Basirah dengan merujuk kepada terma *al-halu`* (الهلح). *Al-halu`* secara asasnya ialah perasaan keluh kesah yang muncul apabila terjadi situasi atau keadaan yang tidak menyenangkan hati, iaitu keluh kesah apabila ditimpa kesusahan dan kedekut apabila mendapat ganjaran atau nikmat. *Al-halu`* dibincangkan secara mendalam di dalam al-Quran kerana menjelaskan tentang hakikat insan yang tidak berpuas hati dan tidak bersyukur dengan kurniaan

⁸ Jared D. Kass, *A Person-Centered Approach to Psychospiritual Maturation: Mentoring Psychological Resilience and Inclusive Community in Higher Education*, Palgrave Macmillan, 2017, 13, <https://doi.org/10.1007/978-3-319-57919-1>.

⁹ Badri, M., *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* (London: IIIT London Office, 2018), 61.

¹⁰ Imâm Abul Hussain Muslim bin al-Hajjaj Imam Muslim, *Sahih Muslim Vol 3, Terj Nasiruddin Al-Khattab* (Bayrut: Darussalam, 2007).

¹¹ Salasiah Hanin Hamjah, *Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka, 2018).

¹² Nor Azah Abdul Aziz dan Che Zarrina Sa'ari, "Menangani Permasalahan Laman Web Pornografi : Antara Perisian Penapis, Penguatkuasaan Undang-Undang Dan Amalan Spritual," *Journal of Islamic and Arabic Education* 3, no. 1 (2011): 42-43.

¹³ Hasimah Chik, Che Zarrina Sa'ari, dan Loh Ee Chin, "Peranan Spiritual Dalam Rawatan Paliatif", 123.

¹⁴ Hanafi Mohamed, *Penyakit Rohani Dan Rawatannya Dalam Islam* (Kuala Lumpur: Pustaka Haji Abdul Majid, 1998).

terhadap dirinya.¹⁵ Keluh kesah yang dinyatakan tersebut adalah bersamaan dengan ciri-ciri dan kondisi keresahan spiritual. Justeru, penulis menyamakan keresahan spiritual sebagai *al-halu`*. Punca berlaku keadaan ini dalam diri manusia akan dibincangkan lebih mendalam berdasarkan kondisi dan cara hidup manusia.

Kesimpulannya, keresahan spiritual adalah berpunca daripada sifat dan keadaan hati yang tidak tenang dan menurut nafsu. Hati yang sentiasa tidak puas dengan keadaan diri, sentiasa berfikiran negatif serta kelompangan dalam menjalankan ibadah zahir dan batin seterusnya akan menzahirkan perilaku serta tindakan yang negatif.

Simptom Keresahan Spiritual

Pada kebiasaannya, simptom seseorang individu itu sedang menghadapi keresahan spiritual dapat dilihat dari ekspresi wajah atau emosi, tindakan, kata-kata atau percakapan, tindak balas tubuh badan dan lain-lain. Berdasarkan perbincangan mengenai maksud keresahan spiritual sebagaimana yang dibincangkan di atas, didapati bahawa seseorang itu tidak dapat mencari sumber ‘makna’, harapan, cinta, kedamaian, ketenangan, kekuatan dan hubungan dalam kehidupan atau ketika konflik berlaku antara kepercayaan mereka dan apa yang berlaku dalam hidup mereka.¹⁶ Keadaan ini merupakan satu kondisi yang dipanggil krisis kejiwaan.¹⁷ Kondisi ini sedikit sebanyak mencetuskan pengalaman kesakitan atau kesusahan yang menyeluruh (*total pain*) melibatkan penderitaan pada fizikal, sosial, psikologi dan juga spiritual.

Justeru, simptom keresahan spiritual akan dilihat daripada faktor-faktor berdasarkan elemen tersebut juga. Antara simptom yang dialami secara fizikal ialah keletihan, kehilangan tenaga dan

¹⁵ Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu') Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam," *Jurnal Usuluddin* 14 (2001): 3; Rujuk juga Sharifah Basirah binti Syed Muhsin Sharifah Basirah binti Syed Muhsin, "Kepulihan Al-Halu` Berasaskan Maqamat Abu Talib Al-Makki" (Universiti Malaya, 2017): 7-8.

¹⁶ Anandarajah, G. dan Hight, E., "Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment," *American Family Physician* 63, no. 1 (2001): 81-88, [https://doi.org/10.1016/S1443-8461\(01\)80044-7](https://doi.org/10.1016/S1443-8461(01)80044-7).

¹⁷ Che Zarrina Sa'ari dan Sharifah Basirah Syed Muhsin, "Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep Tazkiyah Al-Nafs", 56.

pergolakan psikomotor atau terencat.¹⁸ Kebiasaan individu yang mengalami keresahan spiritual akan mengalami tekanan yang melampau, sehingga menyebabkan berlaku kemurungan. Simptom yang dihadapi juga kebanyakannya adalah sama seperti simptom kemurungan. Malah, kajian lepas menemukan bahawa individu yang mengalami tekanan pada spiritual akan mengalami gangguan pada fizikal seperti tekanan darah tinggi, sakit kepala dan masalah pada usus.¹⁹

Simptom fizikal lain ialah masalah kesukaran untuk bernafas atau dispnea, sering loya dan muntah,²⁰ ditambah dengan kurang selera makan, kekeringan mulut dan rasa kekebasan atau kesemutan pada anggota badan.²¹ Simptom secara fisiologi ini berlaku kerana sistem tubuh terganggu apabila menghadapi terlalu banyak tekanan, mengakibatkan masalah kepada pengendalian isyarat saraf, sistem hormon dan juga sistem pertahanan tubuh.²²

Simptom keresahan spiritual juga boleh dilihat melalui gangguan pada emosi. Seseorang akan mengalami kebimbangan atau keresahan²³ dan tekanan perasaan sehingga menyebabkan cepat marah dengan apa jua situasi dan keadaan, sentiasa bersedih dan kerap menangis, ketakutan serta kerisauan yang melampau.²⁴ Mereka juga sering menimbulkan persoalan berkenaan erti penderitaan dan musibah yang dialami, menunjukkan ketakutan, hilang kawalan terhadap diri sendiri dan tidak dapat menerima apa yang menimpa dirinya. Keadaan ini merupakan satu konflik

¹⁸ Liwliwa R Villagomez, "Spiritual Distress in Adult Cancer Patients: Toward Conceptual Clarity," *Holistic Nursing Practice* 19, no. 6 (2005): 285–94, <https://doi.org/10.1097/00004650-200511000-00010>.

¹⁹ Christina Puchalski, "Spirituality in Health: The Role of Spirituality in Critical Care," in *Baylor University Medical Center Proceedings*, vol. 14, 2001, 352–57, <https://doi.org/10.1016/j.ccc.2004.03.007>.

²⁰ Masako Kawa et al., "Distress of Inpatients with Terminal Cancer in Japanese Palliative Care Units: From the Viewpoint of Spirituality," *Supportive Care in Cancer* 11, no. 7 (2003): 481–90, <https://doi.org/10.1007/s00520-003-0460-x>.

²¹ Kandasamy, A., Chaturvedi, S. K., dan Desai, G., "Spirituality, Distress, Depression, Anxiety, and Quality of Life in Patients with Advanced Cancer," *Indian Journal of Cancer* 48, no. 1 (2011): 55–59, <https://doi.org/10.4103/0019-509X.75828>.

²² Mahmood Nazar Mohamed, *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas Kepada Jiwa Dan Tingkah Laku Manusia* (Kuala Lumpur: Utusan Publication, 1990).

²³ Kandasamy, A., Chaturvedi, S. K., dan Desai, G., "Spirituality, Distress, Depression, Anxiety, and Quality of Life in Patients with Advanced Cancer."

²⁴ Boston, P. H. dan Mount, B. M. "The Caregiver's Perspective on Existential and Spiritual Distress in Palliative Care," *Journal of Pain and Symptom Management* 32, no. 1 (2006): 13–26, <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2006.01.009>.

kejiwaan yang berlaku dalam diri individu²⁵ sehingga secara keseluruhan aktiviti mereka terkesan kerana emosi mereka terganggu dengan perasaan yang negatif.²⁶

Manakala simptom dari segi gangguan terhadap spiritual ialah suatu yang bersifat dalaman seseorang individu yang melibatkan kekuatan dalaman dan kepercayaan, dan ia berbeza dengan gangguan terhadap emosi. Seseorang yang mengalami keresahan spiritual sering menyatakan tidak dapat memaafkan diri, rasa bersalah atau berdosa terhadap diri sendiri dan orang lain, menunjukkan rasa tidak berminat dengan keindahan alam dan kesenian muzik. Mereka sudah tidak dapat mencari ruang untuk memberi kegembiraan kepada diri, keselesaan dan kekuatan diri. Mereka sering dihimpit rasa kosong dan rasa tidak berguna.²⁷

Selain itu, simptom spiritual yang ditunjukkan ialah individu tersebut sering memikirkan lebih baik mati, diambil nyawa atau bunuh diri, kerana merasakan diri tidak berguna, tidak dimaafkan dan tidak ada makna dan tujuan untuk hidup. Mereka sering mempersoalkan erti kehidupan, rasa kekosongan, tiada harapan dan putus asa untuk meneruskan kehidupan. Mereka ini juga tidak dapat membuat penilaian dengan baik terhadap sesuatu perkara sebagai contoh dalam membuat sebarang keputusan. Mereka juga sering merasakan mereka membebankan dan menyusahkan orang lain, juga menunjukkan kekecewaan yang ketara kerana tidak dapat menilai makna sebenar kehidupan.²⁸

Manakala simptom dari aspek kepercayaan dan keimanan atau ketuhanan yang ditunjukkan oleh individu yang mengalami keresahan spiritual ialah mereka menunjukkan kemarahan kepada Tuhan, menyalahkan dan mempersoalkan takdir. Mereka menyuarakan perasaan yang terbeban dengan apa yang dialami. Mereka sudah semakin kurang dalam menjalankan ritual-ritual agama dengan alasan tidak dapat melaksanakannya kerana sakit,

²⁵ Masuriyati Yahya dan Che Zarrina Sa'ari, "Program Zikrullah Dan Aktiviti Kerohanian Asas Pembangunan Spiritual Golongan Belia Perlu Perhatian (PP) Dalam Merealisasikan Gagasan Negara Zikir Brunei Darussalam," *GJAT* 6, no. 1 (2016): 101–12.

²⁶ Kandasamy, A., Chaturvedi, S. K., dan Desai, G., "Spirituality, Distress, Depression, Anxiety, and Quality of Life in Patients with Advanced Cancer."

²⁷ Anandarajah, G. dan Hight, E., "Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment."

²⁸ Mohamed, *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas Kepada Jiwa Dan Tingkah Laku Manusia*.

penat dan juga lupa. Mereka juga tidak lagi berminat untuk membaca buku-buku atau kitab-kitab agama kerana bagi mereka, tidak ada sebarang kesan dan kebaikan untuk mereka melakukannya kerana masih ditimpa musibah penyakit tersebut.²⁹

Antara simptom keresahan spiritual yang jelas disebut dalam al-Qur'an ialah *al-halu`* (هلع) merujuk kepada Surah al-Ma'arij, ayat 19-21:³⁰

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut) (19) Apabila ia ditimpa kesusahan, dia sangat resah gelisah; (20) Dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut; (21)

Al-Halu` bermaksud kecelaruan keseimbangan atau lebih dikenali sebagai *anxiety disorder*.³¹ *Al-Halu`* telah ditafsirkan oleh Wahbah al-Zuhayli sebagai kondisi seseorang yang bersifat gelisah atau keluh kesah apabila mereka ditimpa kesusahan dan apabila mendapat kebaikan, mereka menjadi amat bakhil.³² Imam Fakhr al-Din al-Razi pula menggambarkan seseorang yang mengalami *al-halu`* berada dalam keadaan jiwa dalaman yang resah gelisah dan mampu pula mempengaruhi tingkah laku secara zahir melibatkan perbuatan dan perkataan.³³

Simptom yang terakhir kesan daripada keresahan spiritual boleh dilihat dari aspek sosial. Individu yang mengalami keadaan ini akan hilang minat sepenuhnya terhadap semua aktiviti-aktiviti luar dan juga aktiviti dalam rumah. Mereka juga akan menunjukkan kesepian dan keterasingan seolah-olah terzahir kekurangan kasih sayang dan perhatian berdasarkan tindak tanduk mereka yang sering

²⁹ Hasimah Chik, "Punca Utama Keresahan Spiritual Dalam Penjagaan Paliatif Menurut Perspektif Psikologi Agama" (Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2018).

³⁰ Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety/Al-Halu`)" Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam", 3.

³¹ Sharifah Basirah binti Syed Muhsin. "Kepulihan Al-Halu` Berasaskan Maqamat Abu Talib Al-Makki." Tesis Kedoktoran, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2017, 2.

³² Wahbah al-Zuhayli, *At-Tafsir Al-Munir Fi Al-'Aqidah Wa Al-Shari'ah Wa Al-Manhaj* Jil. 29 (Beirut: Dar al-Fikr al-Mu'asir, 1991).; Rujuk juga Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu`)" Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam", 4.

³³ Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu`)" Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam", 4-5.

mengasingkan diri. Mereka sendiri menyatakan tidak diberi perhatian dan diasingkan oleh ahli keluarga dan masyarakat.³⁴ Mereka juga menzahirkan perasaan yang menunjukkan mereka dalam keadaan yang sangat menderita serta tidak mampu untuk melakukan apa-apa jua tindakan dan tidak mampu berusaha bertindak secara kreatif.³⁵

Selain itu, seseorang individu itu juga menolak apabila diajak untuk menyertai aktiviti bersama ahli masyarakat. Mereka yang mengalami keresahan spiritual akan mengabaikan dan tidak mempedulikan apabila diajak untuk bercakap dan berkomunikasi sama ada dengan ahli keluarga, rakan-rakan, perawat dan ahli agama atau guru agama atau sukarelawan agama. Mereka seolah-olah berubah menjadi individu lain apabila berkomunikasi dan membuat sesuatu perkara. Hal ini berikutan mereka hilang rasa keyakinan diri dan rasa lemah untuk berinteraksi.³⁶

Kesemua simptom yang dihuraikan di atas adalah berdasarkan penemuan kajian lepas yang dijalankan terhadap individu yang diuji dengan musibah seperti penyakit yang kritikal atau tiada harapan untuk sembuh dan juga berdasarkan kajian terhadap modul-modul yang telah dibangunkan oleh para pengkaji. Namun, tidak semua perkara tersebut dialami oleh semua individu. Terdapat perkara tertentu ditunjukkan oleh sesetengah individu dan ada yang dizahirkan oleh individu lain. Semua simptom yang ditunjukkan dan dialami adalah bergantung kepada latar belakang dan sejarah individu itu sendiri.³⁷

Punca Keresahan Spiritual menurut Psikospiritual Islam

Manusia bersifat lemah sebagaimana banyak disebut dalam al-Quran tentang sifat-sifat manusia, antaranya manusia bersifat gopoh, keluh kesah, kikir, berkeinginan kepada material dan harta,

³⁴ Hasimah Chik, "Punca Utama Keresahan Spiritual Dalam Penjagaan Paliatif Menurut Perspektif Psikologi Agama", 83.

³⁵ Boston dan Mount, "The Caregiver's Perspective on Existential and Spiritual Distress in Palliative Care", 18.

³⁶ Hasimah Chik, "Punca Utama Keresahan Spiritual Dalam Penjagaan Paliatif Menurut Perspektif Psikologi Agama", 83.

³⁷ Hasimah Chik, "Punca Utama Keresahan Spiritual Dalam Penjagaan Paliatif Menurut Perspektif Psikologi Agama".

selalu lupa, lalai dan lain-lain.³⁸ Setiap apa yang berlaku ada punca yang tersendiri, begitu juga keresahan spiritual terjadi disebabkan berlakunya sesuatu yang melibatkan gangguan dalaman diri seorang individu. Sifat lemah tersebut ada dalam peribadi setiap manusia, namun bagaimana individu itu mengawalinya dan berusaha menjadikannya baik adalah bergantung kepada usaha dan ikhtiar yang dilakukan. Antaranya ialah mengenalpasti dan mengawal punca kepada sifat buruk dan negatif tersebut.³⁹

Punca berlaku keresahan spiritual adalah berhubungkait ciri-ciri kejadian, sifat asal manusia dan apa yang melekat dalam diri manusia iaitu keluarga, harta dan hal serta keperluan diri sendiri sebagaimana ditunjukkan dalam Rajah 1 di bawah.⁴⁰ Manusia bersifat ingin tahu tentang segala perkara yang berlaku kepada dirinya seperti ingin mengetahui asal-usul, tujuan hidupnya, sifat keperibadian, sifat fizikal, kesihatan fizikal dan psikologi, masalah-masalah yang dihadapi dan lain-lain.⁴¹ Antara punca kecelaruan spiritual adalah apabila berlaku sesuatu yang tidak diinginkan kepada diri dan hal yang dekat dengannya seperti kesakitan, penyakit terminal kronik, pembedahan besar dan kematian. Selain itu, peristiwa yang melibatkan perpisahan dengan ahli keluarga yang mana membuatnya rasa kesunyian, sendirian dan seolah-olah ditinggalkan oleh orang yang disayangi.⁴²

Semua orang menginginkan keadaan jiwa dan spiritual yang baik dan tenang serta mahu menghindarkan diri daripada berlaku masalah jiwa seperti keresahan spiritual.⁴³ Bahkan individu yang sedang menghadapi sebarang ujian dan musibah juga menginginkan ketenangan dan kebahagiaan. Untuk merawat keresahan spiritual memerlukan kepada seseorang untuk mengetahui asas punca keresahan tersebut. Antara faktor utama yang menjadi gangguan

³⁸ Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, *Manual Kaunseling Syar'ie*, ed. Bahagian Pembangunan Keluarga Sosial dan Komuniti (KSK) (Putrajaya: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, 2013).

³⁹ Agus Abdul Rahman, "Pesan Qur'ani Untuk Mengenal Diri," in *Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, ed. Ahmad Rusdi dan Subandi (Yogyakarta: Istana Publishing, 2019), 456.

⁴⁰ Saul McLeod, "Maslow's Hierarchy of Needs," *Simply Psychology*, 2020, dicapai pada 10 November 2021, <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>.

⁴¹ Agus Abdul Rahman, "Pesan Qur'ani Untuk Mengenal Diri", 8.

⁴² Villagomez, "Spiritual Distress in Adult Cancer Patients: Toward Conceptual Clarity", 291.

⁴³ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1978).

kepada keresahan spiritual individu ialah faktor kejahilan dan faktor sosial yang bermula daripada didikan dalam rumah sehingga ke cabaran pengaruh luar sepanjang menjalani kehidupan dalam masyarakat. Dua faktor utama ini akan dibincangkan dengan lebih mendalam di bawah.

Manusia lemah dan jahil dalam menilai perkara yang penting dalam kehidupan sama ada di dunia dan akhirat kerana itulah manusia memerlukan petunjuk dan panduan yang betul. Syed Muhammad Naquib Al-Attas mengatakan cabaran sekarang ialah cabaran ilmu dan pemikiran.⁴⁴ Manakala, masalah sosial pula banyak berpunca daripada faktor kekurangan dalam kefahaman dan penghayatan ilmu agama.⁴⁵ Agama telah mengajar manusia secara lengkap bagaimana untuk menghadapi cabaran di dunia dan bagaimana untuk terus mendapat ketenangan dan kejayaan dunia dan akhirat. Selain itu, kekurangan ilmu pengurusan diri juga turut menjadi puncanya. Apa yang dimaksudkan dengan pengurusan diri dalam menangani masalah kemurungan ialah bagaimana seseorang itu berusaha menguruskan diri untuk menangani gejala kemurungan.⁴⁶

Merujuk aspek faktor sosial yang menunjukkan bahawa setiap individu akan melalui latar belakang pendidikan berlainan dan mengalami suasana kehidupan berbeza, akan menyebabkan bentuk dan tahap jiwa yang berbeza.⁴⁷ Setiap individu tidak dapat lari daripada berdepan dengan cabaran kehidupan berasaskan perlumbaan untuk mendapat harta, kerjaya, jawatan dan lain-lain keperluan hidup di dunia.⁴⁸ Keadaan ini sangat memberi kesan kepada diri individu. Keresahan spiritual juga disebabkan oleh kejadian musibah semasa seperti kehilangan pekerjaan sebagai sumber kewangan, perubahan aktiviti rutin dan masa lapang disebabkan oleh berlaku sesuatu peristiwa yang melibatkan diri

⁴⁴ Syed Muhammad Naquib Al-Attas, *Islam and Secularism* (Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought Civilization, 1993).

⁴⁵ Salasiah Hanin Hamjah, "Pendekatan Da'Wah Al-Irsyad Al-Nafsiyy Menurut Al-Ghazali : Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan," *Tesis UKM*, 2008.

⁴⁶ Eleni Chambers et al., "The Self-Management of Longer-Term Depression: Learning from the Patient, a Qualitative Study," *BMC Psychiatry* 15, no. 172 (2015): 4, <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0550-6>.

⁴⁷ Hamidah Sulaiman et al., "Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Keperibadian Remaja," *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik* 1, no. 3 (2013): 28–33.

⁴⁸ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, 35.

sendiri, ahli keluarga dan rakan-rakan.⁴⁹ Hal ini kerana seseorang itu sentiasa mahu orang yang disayangi berada dalam keadaan sejahtera dan selamat. Keadaan ini juga boleh terjadi apabila berlaku perpisahan dengan ahli keluarga yang menimbulkan rasa sunyi, sendirian dan seolah-olah ditinggalkan oleh orang yang disayangi.⁵⁰ Sebagai contoh, berlaku penceraiian, kematian serta berlaku perpisahan kerana perpindahan dan lain-lain.

***Muḥāsabah al-Nafs* dalam Menangani Keresahan Spiritual Menurut Psikospiritual Islam**

Setiap apa yang hadir dalam hidup seseorang individu itu sama ada musibah atau nikmat akan dirasai oleh hati. Hal ini kerana perasaan adalah suatu fitrah yang wujud dalam jiwa setiap insan.⁵¹ Bagaimana seseorang itu menghadapi setiap permasalahan dalam kehidupan adalah bermula dari kesediaan dan sifat hati manusia itu sendiri sama ada ia berada dalam keadaan *qalbun salim* atau *al-halu`*.⁵² Jiwa mukmin sebenar ialah jiwa yang tidak goyah dengan cabaran dan godaan, malah lebih meningkat keimanannya dan harapannya kepada Allah SWT saat diuji.⁵³

Ahmad Razak et al. menjelaskan semua ujian dan musibah ini dapat diatasi dan dihadapi dengan baik sekiranya seseorang mempunyai benteng hati yang kuat yang diperkukuhkan melalui usaha-usaha yang disarankan dalam Islam. Terapi kerohanian atau psikospiritual Islam membawa pendekatan keimanan, kepercayaan dan taqarrub kepada Allah SWT sebagai asas kekuatan yang sangat penting dalam usaha meningkatkan pemulihan diri dari kemurungan atau masalah mental yang lain dan juga meningkatkan kualiti hidup manusia. Terapi psikospiritual Islam bukan hanya menyembuhkan gangguan emosi dan psikologi, malah yang lebih penting adalah bagaimana membina kesedaran diri agar mereka

⁴⁹ Melati Sumari et al., *Teori Kaunseling Dan Psikoterapi* (Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya, 2014).

⁵⁰ Villagomez, "Spiritual Distress in Adult Cancer Patients: Toward Conceptual Clarity."

⁵¹ Imam Al-Syatibi Ibrāhīm bin Musā al Lakhmī al-Ghamāfi al-Mālīki, *Al-Muwafaqāt Fī Usūl Al-Syarāh* (Beirut, Lebanon: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 2004).

⁵² Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, dan Wan Sharazad Wan Sulaiman, "Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi," *Jurnal Dakwah Tabligh* 14, no. 1 (2013): 141–51.

⁵³ Nor Azah Abdul Aziz dan Che Zarrina Sa'ari, "Menangani Permasalahan Laman Web Pornografi: Antara Perisian Penapis, Penguatkuasaan Undang-Undang Dan Amalan Spritual."

dapat memahami hakikat diri sebagai hamba dan khalifah. Ini adalah kerana pada asasnya, mereka yang terlibat dalam rawatan terapi psikospiritual tidak hanya inginkan kesembuhan, tetapi mereka juga bertujuan untuk mencari makna sebenar dalam kehidupan mereka dan membangunkan diri sendiri menjadi lebih baik.⁵⁴

Bagaimana merawat dan menyelesaikan keresahan spiritual yang bergolak dalam jiwa adalah dengan cara kembali kepada ajaran Islam. Pelbagai cara diajar untuk manusia kembali mendekati diri kepada Allah SWT agar mendapat rahmat dan kebahagiaan hati yang hakiki. Permasalahan tentang punca dan penyelesaian kecelaruan spiritual telah dibincang secara mendalam oleh para ulama' tasawuf antaranya oleh al-Ghazali dalam *Ihya' `Ulum al-Din*, Syekh Abdul Qadir al-Mandili dalam *Penawar bagi Hati*, Abū Ṭālib al-Makkī dalam *Qūt al-Qulūb* dan *al-Risālah al-Qushayriyyah* oleh Imam al-Qushayrī. Antara cadangan untuk memulihkan keadaan jiwa sekali gus meningkatkan kualiti insan adalah melalui konsep dan aplikasi *muḥāsabah al-nafs* dalam kehidupan.

Para ulama' tasawuf seperti al-Makki, al-Muhasibi, al-Ghazali telah meneroka jalan kerohanian dan menyusun strategi yang sistematik dalam proses penyucian jiwa berdasarkan ahwal dan maqamat, melibatkan usaha yang gigih bagi mencapai martabat seorang hamba di sisi Allah SWT. Usaha ini melibatkan amalan hati dan juga amalan fizikal yang secara umum melibatkan proses *muḥāsabah al-nafs*, *mujahadah al-nafs*, *riyaḍah al-nafs* dan juga *tazkiyah al-nafs*, taubat, reda, syukur, sabar, tawakal dan lain-lain.⁵⁵ Hal ini kerana *muḥāsabah al-nafs* merupakan antara amalan penting bagi memastikan konsistensi dan ketetapan hati menuju kepada Allah SWT seterusnya memperolehi kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. *Muḥāsabah* ialah perbuatan menilai diri sama ada pada aspek fikiran, pendirian, dan lain-lain untuk menambah baik diri

⁵⁴ Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar, dan Wan Sharazad Wan Sulaiman, "Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi."

⁵⁵ Sharifah Basirah Syed Muhsin, "Kaedah Psikoterapi Berasaskan Konsep Maqamat: Kajian Terhadap Kitab Qut Al-Qulub Abu Talib Al-Makki," *Universiti Malaya* (Universiti Malaya, 2012), http://Studentsrepo.Um.Edu.My/5364/1/Kaedah_Psikoterapi_Berasaskan_Konsep_Maqamat_Kajian_Terhadap.Pdf.

(introspeksi).⁵⁶ *Muḥāsabah* menurut al-Muḥāsibī pula ialah seseorang memberi masa kepada akal buat seketika memikirkan perbuatannya adakah disukai Allah SWT ataupun tidak, dan akalnya sentiasa berfikir untuk menjaga dirinya daripada kejahatan hawa nafsunya. Berdasarkan Rajah 1 di bawah, al-Muḥāsibī memperincikan bahawa *muḥāsabah* perlu dilakukan dalam dua keadaan, sebelum melakukan perbuatan dan selepas melakukan perbuatan. Beliau menyarankan bahawa sebelum melakukan sebarang perbuatan, mestilah menilai sama ada perkara tersebut baik atau buruk, manakala selepas melakukan perbuatan, mestilah menginsafi perbuatan buruk yang dilakukan.⁵⁷

Muḥāsabah adalah satu jalan pemula untuk seseorang hamba itu untuk lebih dekat kepada Allah SWT, serta mendapat keredaan dalam setiap yang dilakukan.⁵⁸ *Muḥāsabah* juga menerapkan ilmu pengurusan diri, iaitu bagaimana individu itu mengurus dirinya agar sentiasa berada pada landasan jalan menuju keredaan Allah. Menurut H. Abdullah, pengurusan diri dalam proses *muḥāsabah* melibatkan empat perkara utama, iaitu perancangan, organisasi, pelaksanaan dan pengawasan atau penilaian.⁵⁹ Hal ini bertepatan dengan konsep disiplin ilmu tasawuf atau psikospiritual Islam yang memerlukan kepada beberapa langkah yang jelas dan tingkatan amalan serta proses yang betul bagi mencapai *maqām* atau tingkatan seorang hamba menuju Allah SWT.⁶⁰

⁵⁶ Dewan Bahasa dan Pustaka, Pusat Rujukan Persuratan Melayu, diakses pada 2022, Jun, <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=introspeksi>

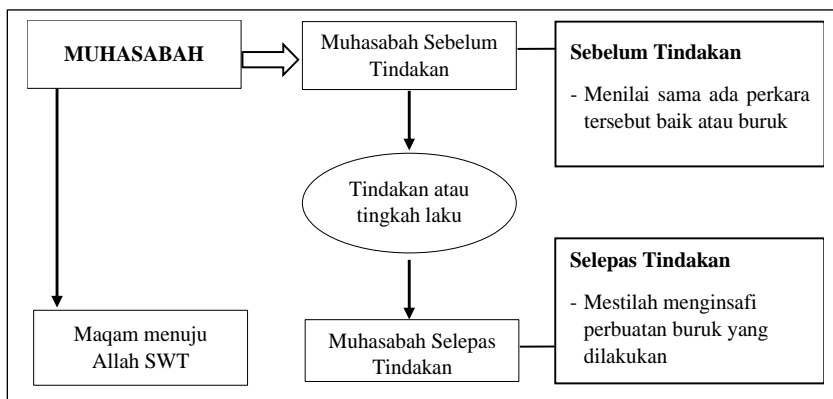
⁵⁷ Abu Dardaa Mohamad, Salasiah Hanin Hamjah, dan Ahmad Irdha Mokhtar, “Konsep Tazkiyah Al-Nafs Menurut Al-Harith Bin Asad Al-Muhasibi,” *Jurnal Sultan Alaiddin Sulaiman Shah* 4, no. 1 (2017): 115–25.

⁵⁸ Nazila Isgandarova, “Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy,” *Journal of Religion and Health*, 2018, 1–11, <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>.

⁵⁹ Prof. Dr. H. Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat* (Perdana Publishing, 2016), 3-4.

⁶⁰ Sharifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa'ari, “Beberapa Aspek Psikoterapi Islam Dalam Kitab Jawi, ‘Penawar Bagi Hati’ Oleh Sheikh Abdul Qadir Al-Mandili,” *Afkar* 14 (2013): 109–142.

Rajah 1: Model Muhasabah Berdasarkan al-Muhasibi



Sumber: Al-Muhasibi, *al-Ri`āyah li Ḥuqūq Allah*.

Kesimpulannya, dalam usaha mencapai kebahagiaan dan hilang segala keresahan dalam jiwa, teknik *muḥāsabah al-nafs* memerlukan kepada langkah dan strategi yang betul berdasarkan panduan dan ajaran para ulama'. Tindakan yang betul akan membawa kepada makrifatullah seterusnya kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Langkah Aplikasi *Muḥāsabah al-Nafs* dalam Menangani Keresahan Spiritual

Imam Ghazali menekankan bahawa bagi menghilangkan kecelaruan spiritual yang melibatkan sifat tercela adalah fardhu ain dengan meninggalkan segala sifat *madhmumah* seperti tidak bersyukur, marah dan lain-lain serta mesti mempraktikkan sifat *maḥmudah*.⁶¹ Hal ini kerana antara yang menjadi punca keresahan spiritual yang dibincangkan oleh Imam al-Ghazali adalah kerana terlalu cintakan dunia sehingga melupakan sesuatu yang hakiki iaitu berjaya di akhirat serta mengejar keredaan Allah SWT.⁶²

Antara kaedah yang boleh dilakukan dalam mengaplikasikan *muḥāsabah* dalam mengawal keresahan spiritual, seseorang itu disaran oleh al-Makki merenung kembali hakikat penciptaan

⁶¹ Abu al-Hamid Muhammad bin Muhammad al-Tusi Al-Ghazali, "Kitāb Al-'Ilm," in *Ihya' 'Ulum Al-Din (Vol. 1)*, ed. Imam Al-'Aydarus (Dar al-Minhaj, 2011), 800.

⁶² Salasiah Hanin Hamjah, *Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut Al-Ghazali*.

manusia. Semua yang dimiliki di dunia hanyalah nikmat dan kurniaan daripada Allah SWT kepada hamba-Nya, dan Allah SWT berhak untuk menarik kembali pemberian tersebut seterusnya menggantikan dengan sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk.⁶³ Kehidupan di dunia adalah umpama tempat persinggahan seorang musafir. Ahmad Sunawari Long menjelaskan cabaran-cabaran masa kini menekan manusia untuk terus mengejar sehingga menyebabkan hilang kesedaran diri, terpedaya dengan bentuk propaganda asing, tunduk kepada kekuasaan, mudah dianiaya dan tidak pandai mengambil pengajaran daripada peristiwa yang berlaku. Situasi-situasi ini antara penyebab kepada berlakunya keresahan spiritual.⁶⁴

Berdasarkan hadis Rasulullah riwayat al-Bukhari, dunia sementara yang menjadi jambatan menuju ke akhirat,

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الصَّبَاحَ وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرُ الْمَسَاءَ وَحُدِّ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرَضِكَ وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ

Terjemahan: Abdullah bin `Umar ra berkata; "Rasulullah SAW pernah memegang pundakku dan bersabda: 'Jadilah kamu di dunia ini seakan-akan orang asing atau seorang pengembara.' Ibn `Umar juga berkata; 'Bila kamu berada di waktu petang, maka janganlah kamu menunggu datangnya waktu pagi, dan bila kamu berada di pagi hari, maka janganlah menunggu waktu petang, pergunakanlah waktu sihatmu sebelum sakitmu, dan hidupmu sebelum matimu.' (al-Bukhari)⁶⁵

Dalam menangani keresahan spiritual berdasarkan hadis di atas, sebagai hamba mesti memanfaatkan setiap peluang dan ruang yang Allah SWT kurniakan sebagai medan untuk mengumpul

⁶³ Abū Tālib Al-Makkī, *Qūt Al-Qulūb Fī Mu`āmalah Al-Mahbub* (Beiru: Dar al-Kitab al-Ilmiyyah, 1997).

⁶⁴ Ahmad Sunawari Long, "Falsafah Fatalisme Dan Minda Melayu," in *International Seminar On Islamic Thoughts*, ed. Ahmad Sunawari Long, Jaffary Awang, dan Kamaruddin Salleh (Kuala Lumpur: Department of Theology and Philosophy, Faculty of Islamic Studies Universiti Kebangsaan Malaysia, 2004).

⁶⁵ Al-Bukhari, Abū Abd Allāh Muḥammad ibn Ismāil, *al-Jāmi` al-Shāḥiḥ: Juzu' 8, Kitāb al-Riḥq* (Madinah: Dar Tauq al-Najah, 1772), 89.

bekalan menuju Allah SWT. Abu Ṭalib al-Makki menyebut tentang *muḥāsabah* diri ialah sedar diri adalah makhluk Allah SWT yang sentiasa bergantung kepada Allah SWT walaupun sebesar zarah, mestilah meletakkan semua perkara adalah milik kehendak, kudrat dan iradat Allah SWT. Allah SWT yang menciptakan segala sesuatu dan Allah SWT yang berkehendak menjadikan, serta mengurniakan segala nikmat, kekenyangan, kecantikan, kemewahan dan segala kebaikan. Maka Allah SWT yang akan menarik dan mengangkat kembali segala kurniaan tersebut. Sebagai hamba, mereka mesti sedar mengenai perkara ini dan sentiasa bersyukur atas segala nikmat tersebut.⁶⁶ Keresahan spiritual yang dialami akan menjadi berkurangan sekiranya mereka meyakini perkara tersebut.

Segala perbuatan baik akan diberi balasan yang baik serta segala perbuatan jahat dan maksiat juga akan dibalas. Apabila menyedari ada balasan daripada Allah SWT, rasa takut (*khawf*) akan azab seksa tersebut akan tertanam dalam diri mereka. *Khawf* menurut Imam al-Ghazālī ialah di mana keadaan hati yang merasa dukacita kerana berlaku perkara yang tidak diinginkan pada masa akan datang, iaitu takutkan balasan Allah SWT berupa azab kubur dan azab api neraka. *Khawf* merupakan salah satu daripada asas taqwa yang boleh menghalang seseorang melakukan kejahatan dan kemaksiatan. Selepas rasa *khawf* muncul, individu akan meletakkan harapan (*raja* ') kepada Allah SWT agar diberi keampunan dan juga rahmatNya serta diselamatkan daripada azab.⁶⁷ Apabila kesedaran ini muncul dalam diri insan, ia akan menjadikan mereka kurang berfikir hal keduniaan, malah lebih mengharap rahmat dan reda Allah SWT dalam kehidupan.

Sebagaimana hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Al-Tirmizi bahawa tindakan yang sepatutnya dilakukan oleh manusia yang bijak ialah menahan nafsu dan beramal untuk selepas kematian,

عَنْ أَبِي يَعْلى شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ

⁶⁶ Ija Suntana dan E. Kusdian, *Quantum Qalbu Nutrisi Untuk Hati Terj. Qūt Al-Qulūb (Abū Ṭalīb Al-Makkī)*, ed. Setiadi R. Saleh, 2008; Abū Ṭalīb Al-Makkī, *Qūt Al-Qulūb Fī Mu'āmalah Al-Maḥbūb*.

⁶⁷ Che Zarrina Sa'ari dan Sharifah Basirah Syed Muhsin, "Cadangan Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep Tazkiyah Al-Nafs."

Terjemahan: Abu Ya`la Shaddad bin `Aws berkata; Rasulullah SAW bersabda: "Orang yang berakal (bijak) adalah orang yang boleh menahan nafsunya dan beramal untuk setelah kematian." (Al-Tirmizi)⁶⁸

Berdasarkan hadis di atas, dalam proses *muḥāsabah*, individu mesti sentiasa berjaga-jaga daripada melakukan kesalahan dengan mengawal hawa nafsu dan sentiasa beringat untuk tidak menanam angan-angan kosong tanpa sebarang usaha dan perancangan yang rapi. Dalam proses *muḥāsabah*, Nazila Isgandarova mendapati, seseorang itu mestilah sentiasa memperuntukkan masa untuk bertafakkur, mentadabbur dan seterusnya sentiasa melahirkan rasa syukur. Antara waktu yang disarankan untuk bermuḥāsabah adalah sebelum dan selepas solat.⁶⁹ Mereka mestilah menanam dalam diri sebagai seorang hamba, akan dikurniakan rasa reḍa dalam menghadapi ujian dan musibah, takut akan balasan azab serta sentiasa mengharap rahmat dan kebaikan daripada Allah SWT. Manakala solat pula adalah waktu khusus seorang hamba menghadap Allah SWT, justeru pada waktu ini, mereka mestilah berusaha meraih dan mencapai tahap ketenangan serta khusyuk dalam menunaikan solat. Hal ini sedikit sebanyak akan membantu mengurangkan rasa keresahan dalam jiwa.

Selain itu, keresahan mampu dirawat melalui jalan *muḥāsabah* dengan cara merenung alam ciptaan Allah SWT untuk merasakan keagungan dan kekuasaanNya, makhluk adalah hamba yang lemah, tidak mampu untuk menciptakan dan mengerakkan apa jua, melainkan dengan kudrat dan iradat Allah SWT.⁷⁰ Imam al-Ghazali menegaskan bahawa seseorang itu mestilah sentiasa bersangka baik dan bertaqwa dengan meletakkan sepenuh pengharapan hanya kepada Allah SWT. Segala kekusutan akan menjadi lapang sekiranya mereka menyerahkan seluruh urusan hidupnya kepada Allah SWT, iaitu dengan jalan tawakal dan bersangka baik. Segala yang Allah SWT ciptakan dan tentukan itu ada hikmah dan

⁶⁸ Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan, Irsyad Al-Hadith Siri Ke 512: Faqih Dalam Agama, diakses 2020, Jun, <https://muftiwp.gov.my/artikel/irsyad-al-hadith/4630-irsyad-al-hadith-siri-ke-512-faqih-dalam-agama>

⁶⁹ Nazila Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy."

⁷⁰ Al-syakh Zayn Al-`Abidin bin Muḥammad al-Faṭanī, *ʿAqidah An-Nājīn Fī ʿIlm Uṣūl Al-Dīn* (Patani, Thailand: Matbaah Bin Halabi, 1890).

kebaikan.⁷¹ Bersangka baik akan mengalirkan semangat positifiti dalam diri individu seterusnya merawat keresahan spiritual dalam diri.

Saranan tindakan atau perbuatan yang mesti dilakukan agar sentiasa berada dalam keadaan tenang, positif, rasional serta dijauhkan daripada kondisi keresahan spiritual ialah berdasarkan hadis sahih daripada Rasulullah SAW,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا مَاتَ الْإِنْسَانُ انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَةٍ إِلَّا مِنْ صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ أَوْ عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ

Daripada Abu Hurayrah RA, bahawa Rasulullah SAW bersabda: "Apabila salah seorang manusia meninggal dunia, maka terputuslah segala amalannya kecuali tiga perkara; sedekah jariah, ilmu yang bermanfaat baginya dan anak soleh yang selalu mendoakannya." (Muslim No: 3084)⁷²

Berdasarkan hadis di atas, seseorang itu disarankan beramal untuk hari akhirat supaya terselamat daripada bencana di hari akhirat. Antara tuntutan amalan yang dicadangkan oleh Imam al-Ghazali ialah manusia mesti menuntut ilmu yang bermanfaat serta mengajarkannya kepada orang lain agar sama-sama selamat di akhirat. Ilmu adalah cahaya yang akan membantu manusia di dunia dan akhirat. Ilmu akan menyelamatkan manusia dari tipu daya dan godaan duniawi kerana semakin bertambah ilmu, semakin bertambah ketaqwaan kepada Allah SWT.⁷³ Antara keutamaan ilmu yang perlu dipelajari ialah ilmu akidah, ibadah dan akhlak atau tasawuf.⁷⁴

⁷¹ Al-Ghazali, Abu al-Hamid Muhammad bin Muhammad al-Tusi, *Minhāj al-'ābidīn* (Jeddah: Dār al- Minhāj, 2006, 119)

⁷² Al-Hafiz Ibnu Hajar al-'Asqalani, *Syarah Bulūghul Marām min Adillah al-Ahkām* (Madinah, Mathabi' al-Rashid, 1982), 78.

⁷³ Al-Ghazali, Abu al-Hamid Muhammad bin Muhammad al-Tusi, *Minhāj al-'ābidīn* (Jeddah: Dār al- Minhāj, 2006), 13.

⁷⁴ Elmi Baharuddin dan Zainab Ismail, "Hubungan Kecerdasan Rohaniah Warga Tua Dengan Amalan Agama Di Rumah Kebajikan," *Islamiyyat* 35, no. 1 (2013): 19–28; Muhammad Ayman Al-Akiti and Zainul Abidin Bin Abdul Halim, "Ahli Sunnah Wal Jamaah Dalam Konteks Alam Melayu," *Proceedings of Asyairah Ahli Sunnah Waljamaah National Seminar 3 .0*, 2019, 1–25, <http://www.ukm.my/sunni/wp-content/uploads/2020/01/Ahli-Sunnah-Wal-Jamaah-Dalam-Konteks-Alam-Melayu-EDITED.pdf>.

Selain itu berdasarkan hadis di atas ialah menyarankan manusia untuk bersedekah. *Muḥāsabah* dengan cara bersedekah akan membantu untuk hati jadi tenang.⁷⁵ Sedekah akan mendidik hati untuk kasih kepada orang fakir. Kefakiran merupakan salah satu usaha agar sentiasa berada dalam keadaan bersyukur serta melatih *zuhd*.⁷⁶ *Zuhd* ialah sifat manusia yang meninggalkan keinginannya terhadap materialistik dan kesibukan dunia.⁷⁷ Al-Makki menyatakan kesempurnaan sifat *zuhd* boleh dicapai dengan adanya tawakkal dan juga ikhlas. Setiap yang dilakukan adalah diniatkan sebagai saham di akhirat. Seterusnya sifat-sifat ini akan menghasilkan sifat *ṣabr* dalam menempuh kehidupan di dunia. Kajian Sharifah Basirah dan Che Zarrina membuktikan bahawa ketenangan akan dicapai apabila akhlak sebagaimana di atas dipraktikkan yang kemudiannya mampu menghilangkan keresahan spiritual yang dialami.⁷⁸

Manakala saranan ketiga berdasarkan hadis tersebut ialah sentiasa berdoa. Doa adalah penghubung antara hamba dan Tuhannya. Allah SWT telah menjanjikan bahawa setiap doa yang diiringi dengan keimanan dan keyakinan akan dimakbulkan. Hal ini dapat diperhatikan berdasarkan ayat 40 dalam surah al-Mu'min.⁷⁹ Memperbanyakkan doa dan menyerahkan segala urusan kepada serta meminta Allah SWT membantu urusan akan membantu hati untuk tenang dan jauh dari keresahan dan pengharapan pada sesuatu yang tidak pasti.⁸⁰

⁷⁵ Sharifah Basirah binti Syed Muhsin. "Kepulihan Al-Halu` Berasaskan Maqamat Abu Talib Al-Makki." Tesis Kedoktoran, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2017.

⁷⁶ Abū Ṭālib Al-Makki, *Qūt Al-Qulūb Fī Mu'āmalah Al-Maḥbub*; Sharifah Basirah binti Syed Muhsin, "Kaedah Psikoterapi Berasaskan Konsep Maqamat: Kajian Terhadap Kitab Qut Al-Qulub Abu Talib Al-Makki" Tesis Sarjana, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2012.

⁷⁷ Syamsun Ni'am, "The Debate of Orthodox Sufism and Philosophical Sufism The Study of Maqamat in the Siraj Al-Talibin of Shaykh Ihsan Jampes," *Al-Jami'ah* 58, no. 1 (2020): 1–34, <https://doi.org/10.14421/ajis.2020.581.1-34>.

⁷⁸ Sharifah Basirah Syed Muhsin dan Che Zarrina Sa'ari, *Kaedah Psikoterapi Islam Berasaskan Konsep Maqamat Abu Talib Al-Makki* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2015).

⁷⁹ Masuriyati Yahya dan Che Zarrina Sa'ari, "Program Zikrullah Dan Aktiviti Kerohanian Asas Pembangunan Spiritual Golongan Belia Perlu Perhatian (PP) Dalam Merealisasikan Gagasan Negara Zikir Brunei Darussalam."

⁸⁰ Salasiah Hanin Hanjah, "Bimbingan Spiritual Menurut Al-Ghazali Dan Hubungannya Dengan Keberkesanan Kaunseling : Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS)," *Jurnal ISL MIYY* 32, no. 32 (2010): 41–61.

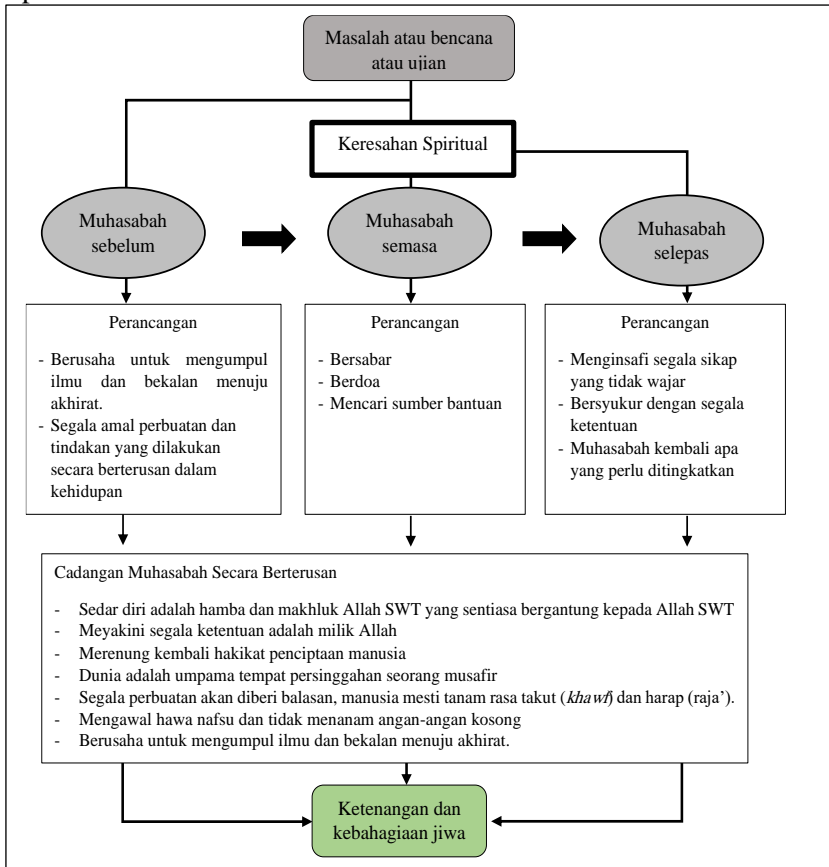
Berdasarkan saranan-saranan di atas menunjukkan proses *muḥāsabah al-nafs* adalah salah satu usaha yang mesti dilaksanakan sedikit demi sedikit. Pelbagai cara boleh dilaksanakan oleh setiap individu berdasarkan kemampuan dan limitasi yang ada pada diri mereka untuk mendapat kebaikan dunia dan akhirat. Untuk memperolehi darjat kebaikan di sisi Allah SWT adalah memerlukan kepada satu proses yang panjang, justeru seseorang insan tidak wajar menjadikan alasan tidak mampu yang menyebabkan mereka meninggalkan usaha tersebut. Hal ini kerana setiap proses dan langkah yang dilakukan oleh hamba akan dinilai di sisi Allah SWT walaupun sebesar zarah.

Rajah 2 di bawah menunjukkan proses yang disarankan berdasarkan gabungan saranan kajian terdahulu, saranan para ulama dalam karya mereka dan juga kesimpulan daripada ayat al-Quran dan juga hadis. Setiap amal dan tindakan yang dibincangkan di atas adalah amalan yang perlu dilakukan secara berterusan agar mendapat kehidupan yang lebih terpandu bagi membina asas yang kukuh dalam menjalani kehidupan. Manakala berdasarkan penerapan dan pendekatan konsep *muḥāsabah* al-Muhasibi boleh dibahagikan kepada dua keadaan iaitu sebelum sebarang tindakan dilakukan dan selepas sebarang tindakan dilakukan.⁸¹ Manakala semasa berhadapan dengan ujian atau sebarang bencana yang boleh menyebabkan berlakunya kecelaruan spiritual, seseorang perlu juga untuk bermuḥāsabah dan mengambil tindakan yang wajar agar tidak tergelincir daripada jalan yang diredhai Allah. Antara perkara yang perlu untuk dilakukan adalah bersabar dengan keadaan tersebut, berdoa serta berusaha mencari sumber bantuan dan kaedah penyelesaian.⁸²

⁸¹ Abu `Abdillah al-Harith bin Asad al-Muhasibi, *al-Ri`āyah li Ḥuqūq Allah* (Beirut: Dar al-Kutub al-`Ilmiyyah, 2009).

⁸² Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman et al., "Wasatiyyah Dalam Konsep Takdir Dan Hubungannya Dengan Pengurusan Stres," *Journal of Research in Islamic Studies (RIS)* 7, no. 2 (2020): 13–22.

Rajah 2: Aplikasi Muhasabah dalam Menangani Keresahan Spiritual



Sumber: Dapatan Kajian Literatur

Kesimpulan

Ketenangan jiwa dan bebas daripada gangguan penyakit spiritual seperti keresahan adalah suatu yang amat diperlukan dalam kehidupan. Harta yang banyak, pangkat dan anak yang ramai belum tentu akan memberi ketenangan sekiranya masih ada keraguan dan keresahan dalam jiwa dan fikiran. Kunci kepada kejayaan dalam mendepani cabaran kehidupan ialah ketenangan. Ketenangan hanya akan diperolehi oleh hamba yang bersyukur, reda dan tawakal kepada Allah SWT. Usaha dan proses *muhasabah* yang berterusan

dalam kehidupan adalah satu tindakan yang amat disarankan bagi mencapai tingkatan tersebut.

Penghargaan

Penulis merakamkan penghargaan kepada geran RU Geran - Fakulti Program, merujuk kepada kod GPF070B-2020. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.

Rujukan

Abu Dardaa Mohamad, Salasiah Hanin Hamjah & Ahmad Irdha Mokhtar. “Konsep Tazkiyah Al-Nafs Menurut Al-Harith Bin Asad Al-Muhasibi.” *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah* 4, no. 1 (2017): 115–25.

Abū Tālīb al-Makkī. *Qūt al-Qulūb fī Mu‘āmalah al-Maḥbub*. Beirut: Dar al-Kitab al-‘Ilmiyyah, 1997.

Adrian Edwards, N Pang, V Shiu & C Chan. “The Understanding of Spirituality and the Potential Role of Spiritual Care in End-of-Life and Palliative Care: A Meta-Study of Qualitative Research.” *Palliative Medicine* 24, no. 8 (2010): 753–770. <https://doi.org/10.1177/0269216310375860>.

Agus Abdul Rahman. “Pesan Qur’ani Untuk Mengenal Diri.” *Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, (ed.) Ahmad Rusdi dan Subandi. Yogyakarta: Istana Publishing, 2019.

Ahmad Razak, Mustafa Kamal Mokhtar & Wan Sharazad Wan Sulaiman. “Terapi Spiritual Islami Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi.” *Jurnal Dakwah Tabligh* 14, no. 1 (2013): 141–51.

Ahmad Sunawari Long. “Falsafah Fatalisme Dan Minda Melayu.” In *International Seminar On Islamic Thoughts*, (ed.) Ahmad Sunawari Long, Jaffary Awang & Kamaruddin Salleh. Bangi: Department of Theology and Philosophy, Faculty of Islamic Studies Universiti Kebangsaan Malaysia, 2004.

Al-Ghazali, Abu al-Hamid Muhammad bin Muhammad al-Tusi.

- “Kitāb al-‘Ilm.” *Ihya’ ‘Ulum al-Din (Vol. 1)*, (sd.) Al-‘Aydarus, 800. Dar al-Minhaj, 2011.
- Al-Ghazali, Abu al-Hamid Muhammad bin Muhammad al-Tusi, *Minhāj al-‘ābidīn* (Jeddah: Dār al- Minhāj, 2006)
- Al-Muhasibi, Abu ‘Abdillah al-Harith bin Asad. *Al-Ri‘āyah li Ḥuqūq Allah*. Beirut: Dar al Kutub al-‘Ilmiyyah, 2009.
- Al-Shaykh Zayn al-‘Ābidīn bin Muḥammad al-Faṭānī. *‘Aqidah al-Nājīn fī ‘Ilm Uṣūl al-Dīn*. Patani, Thailand: Matba‘ah bin Halabi, 1890.
- Al-Shatibi, Ibrāhīm bin Musā al Lakhmī al-Gharnātī al-Māliki. *Al-Muwafaqāt fī Usūl Al-Sharī‘ah*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2004.
- Anandarajah, G. & Hight, E. “Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment.” *American Family Physician* 63, no. 1 (2001): 81–88. [https://doi.org/10.1016/S1443-8461\(01\)80044-7](https://doi.org/10.1016/S1443-8461(01)80044-7).
- Badri, Malik. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. London: IIIT London Office, 2018.
- Boston, Patricia H. & Balfour M. Mount. “The Caregiver’s Perspective on Existential and Spiritual Distress in Palliative Care.” *Journal of Pain and Symptom Management* 32, no. 1 (2006): 13–26. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2006.01.009>.
- Chambers, E., Cook, S., Thake, A., et al. “The Self-Management of Longer-Term Depression: Learning from the Patient, a Qualitative Study.” *BMC Psychiatry* 15, no. 172 (2015): 1–16. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0550-6>.
- Che Zarrina Sa’ari. “Penyakit Gelisah (Anxiety / Al-Halu’) Dalam Masyarakat Islam Dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam.” *Jurnal Usuluddin* 14 (2001): 1–22.
- Che Zarrina Sa’ari & Sharifah Basirah Syed Muhsin. “Cadangan

- Model Psikoterapi Remaja Islam Berasaskan Konsep Tazkiyah Al-Nafs.” *Jurnal Usuluddin*, no. 36 (2012): 49–74.
- Dewan Bahasa dan Pustaka. “Pusat Rujukan Persuratan Melayu.” Dewan Bahasa dan Pustaka, n.d. <http://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=>.
- Elmi Baharuddin & Zainab Ismail. “Hubungan Kecerdasan Rohaniah Warga Tua Dengan Amalan Agama Di Rumah Kebajikan.” *Islamiyyat* 35, no. 1 (2013): 19–28.
- H. Abdullah. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Perdana Publishing, 2016.
- Hamidah Sulaiman, Afandy Sutrisno Tanjung, Norfaezah Md. Khalid, et al. “Kecerdasan Emosi Dalam Meningkatkan Keperibadian Remaja.” *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik* 1, no. 3 (2013): 28–33.
- Hasimah Chik. “Punca Utama Keresahan Spiritual Dalam Penjagaan Paliatif Menurut Perspektif Psikologi Agama.” Disertasi Sarjana Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2018.
- Hasimah Chik, Che Zarrina Sa’ari & Loh Ee Chin. “Peranan Spiritual Dalam Rawatan Paliatif.” *AFKAR* 19, no. 2 (2017): 107–42.
- Ija Suntana & E. Kusdian. *Quantum Qalbu Nutrisi Untuk Hati Terj. Qūt Al-Qulūb (Abū Ṭālīb Al-Makkī)*. (ed.) Setiadi R. Saleh, 2008.
- Isgandarova, Nazila. “Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy.” *Journal of Religion and Health*, 2018, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>.
- Jabatan Kemajuan Islam Malaysia. *Manual Kaunseling Syar’ie*. (ed.) Bahagian Pembangunan Keluarga Sosial dan Komuniti (KSK). Putrajaya: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia, 2013.
- Muslim, Abu al-Husayn Muslim bin al-Hajjaj. *Sahih Muslim Vol 3*,

Terj Nasiruddin Al-Khattab. Beirut: Dar al-Salam, 2007.

Kandasamy, A., Chaturvedi, SK. & Desai, G. "Spirituality, Distress, Depression, Anxiety, and Quality of Life in Patients with Advanced Cancer." *Indian Journal of Cancer* 48, no. 1 (2011): 55–59. <https://doi.org/10.4103/0019-509X.75828>.

Kass, Jared D. *A Person-Centered Approach to Psychospiritual Maturation: Mentoring Psychological Resilience and Inclusive Community in Higher Education*. Palgrave Macmillan, 2017. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-57919-1>.

Kawa, M., Kayama, M., Maeyama, E. et al. "Distress of Inpatients with Terminal Cancer in Japanese Palliative Care Units: From the Viewpoint of Spirituality." *Supportive Care in Cancer* 11, no. 7 (2003): 481–90. <https://doi.org/10.1007/s00520-003-0460-x>.

Masuriyati Yahya & Che Zarrina Sa'ari. "Program Zikrullah Dan Aktiviti Kerohanian Asas Pembangunan Spiritual Golongan Belia Perlu Perhatian (PP) Dalam Merealisasikan Gagasan Negara Zikir Brunei Darussalam." *GJAT* 6, no. 1 (2016): 101–12.

Melati Sumari, Ida Hartina Ahmad Tharbe, Nor Norfaezah Md Khalid, dan Azmawaty Mohamad. *Teori Kaunseling Dan Psikoterapi*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya, 2014.

McLeod, Saul. "Maslow's Hierarchy of Needs." *Simply Psychology*, 2020. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>.

Mohamed, Hanafi. *Penyakit Rohani Dan Rawatannya Dalam Islam*. Kuala Lumpur: Pustaka Haji Abdul Majid, 1998.

Mohamed, Mahmood Nazar. *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas Kepada Jiwa Dan Tingkah Laku Manusia*. Kuala Lumpur: Utusan Publication, 1990.

- Monod, S., Rochat, E., Bula, C., et al. "The Spiritual Needs Model: Spirituality Assessment in the Geriatric Hospital Setting." *Journal of Religion, Spirituality & Aging* 22, no. 4 (2010): 271–82. <https://doi.org/10.1080/15528030.2010.509987>.
- Muhammad Ayman al-Akiti & Zainul Abidin Bin Abdul Halim. "Ahli Sunnah Wal Jamaah Dalam Konteks Alam Melayu." *Proceedings of Asyairah Ahli Sunnah Waljamaah National Seminar 3 .0*, 2019, 1–25. <http://www.ukm.my/sunni/wp-content/uploads/2020/01/Ahli-Sunnah-Wal-Jamaah-Dalam-Konteks-Alam-Melayu-EDITED.pdf>.
- Nor Azah Abdul Aziz & Che Zarrina Sa'ari. "Menangani Permasalahan Laman Web Pornografi: Antara Perisian Penapis, Penguatkuasaan Undang-Undang Dan Amalan Spritual." *Journal of Islamic and Arabic Education* 3, no. 1 (2011): 29–46.
- Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan, Irsyad Al-Hadith Siri Ke 512: Faqih Dalam Agama, diakses 2020, Jun, <https://muftiwp.gov.my/artikel/irsyad-al-hadith/4630-irsyad-al-hadith-siri-ke-512-faqih-dalam-agama>
- Puchalski, Christina. "Spirituality in Health: The Role of Spirituality in Critical Care." In *Baylor University Medical Center Proceedings*, 14:352–57, 2001. <https://doi.org/10.1016/j.ccc.2004.03.007>.
- Salasiah Hanin Hamjah. "Bimbingan Spiritual Menurut al-Ghazali Dan Hubungannya Dengan Keberkesanan Kaunseling: Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS)." *Jurnal Islamiyyat* 32, no. 32 (2010): 41–61.
- Salasiah Hanin Hamjah. "Pendekatan Da'Wah al-Irsyad al-Nafsiyy Menurut Al-Ghazali : Satu Kajian Di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan." Tesis Kedoktoran, Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang, 2008.
- Salasiah Hanin Hamjah. *Pendekatan Kaunseling Spiritual Menurut al-Ghazali*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka,

2018.

Sharifah Basirah binti Syed Muhsin. “Kaedah Psikoterapi Berasaskan Konsep Maqamat : Kajian Terhadap Kitab Qut Al-Qulub Abu Talib Al-Makki.” Disertasi Sarjana Usuluddin, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2012.

Sharifah Basirah binti Syed Muhsin. “Kepulihan Al-Halu` Berasaskan Maqamat Abu Talib Al-Makki.” Tesis Kedoktoran, Universiti Malaya, Kuala Lumpur, 2017.

Sharifah Basirah Syed Muhsin & Che Zarrina Sa’ari. “Beberapa Aspek Psikoterapi Islam Dalam Kitab Jawi, ‘Penawar Bagi Hati’ Oleh Sheikh Abdul Qadir Al-Mandili.” *Afkar* 14 (2013): 109–42.

Sharifah Basirah Syed Muhsin & Che Zarrina Sa’ari. *Kaedah Psikoterapi Islam Berasaskan Konsep Maqamat Abu Talib Al-Makki*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2015.

Syamsun Ni’am. “The Debate of Orthodox Sufism and Philosophical Sufism The Study of Maqamat in the Siraj Al-Talibin of Shaykh Ihsan Jampes.” *Al-Jami’ah* 58, no. 1 (2020): 1–34. <https://doi.org/10.14421/ajis.2020.581.1-34>.

Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman, Muhammad Hazim Mohd Azhar, Khadijah Mohd Khambali @ Hambali, Che Zarrina Sa’ari, Azmil Zainal Abidin, Wan Adli Wan Ramli, Mohd Khairul Naim Che Nordin, Mohd Anuar Mamat, Faizuri Abd. Latif, and Ali Ali Gobaili Saged. “Wasatiyyah Dalam Konsep Takdir Dan Hubungannya Dengan Pengurusan Stres.” *Journal of Research in Islamic Studies (RIS)* 7, no. 2 (2020): 13–22.

Syed Muhammad Naquib Al-Attas. *Islam and Secularism*. Kuala Lumpur: International Institute of Islamic Thought Civilization, 1993.

Villagomez, Liwliwa R. “Spiritual Distress in Adult Cancer Patients: Toward Conceptual Clarity.” *Holistic Nursing Practice* 19, no. 6 (2005): 285–94.

<https://doi.org/10.1097/00004650-200511000-00010>.

Wahbah al-Zuḥaylī. *At-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-`Aqīdah Wa Al-Sharī`ah Wa Al-Manhaj Jil. 29*. Beirut: Dar al-Fikr al-Mu`aṣir, 1991.

Wright, Michael. “Hospice Care and Models of Spirituality.” *European Journal of Palliative Care* 11, no. 2 (2004): 75–78.

Zakiah Daradjat. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: PT Gunung Agung, 1978.