

**BEBERAPA ASPEK PSIKOTERAPI ISLAM
DALAM KITAB JAWI, 'PENAWAR BAGI HATI'
OLEH SHEIKH ABDUL QADIR AL-MANDILI**

Sharifah Basirah Syed Muhsin, Che Zarrina Sa'ari*

Akademi Pengajian Islam. Universiti Malaya. 50603.
Kuala Lumpur. Malaysia.

Emel: *shaierah85@gmail.com

Khulasah

Kitab Jawi amat sinonim dengan persoalan jati diri dan tamadun umat Melayu. Ianya telah berhasil mencerna kekuatan dan memperkasa kecemerlangan umat Melayu seawal abad ke-14 yang dimungkinkan melalui ulama-ulama Melayu yang menyalurkan pemikiran mereka melalui karya kitab Jawi sebagai medium mendidik, memberi ilmu, peringatan dan sebagainya. Sheikh Abdul Qadir al-Mandili (1910-1965M) merupakan seorang ulama Melayu yang menguasai pelbagai bidang ilmu Islam seperti usuluddin, feqah, politik, hadis, pendidikan, akhlak dan sebagainya. Beliau telah menghasilkan pelbagai karya dan antaranya ialah kitab bertajuk '*Penawar Bagi Hati*'. Karya ini membincangkan mengenai ilmu akhlak serta elemen-elemen psikoterapi Islam yang berperanan sebagai pembangun rohani manusia. Makalah ini akan membincangkan beberapa aspek psikoterapi Islam yang diketengahkan dalam kitab *Penawar Bagi Hati* dalam membentuk spiritual serta membangunkan rohani insan yang sejahtera dalam kehidupan.

Kata kunci: Al-Mandili; *Penawar Bagi Hati*; Psikoterapi Islam; *Tazkiyah al-Nafs*.

Abstract

Kitab Jawi is synonymous with the issues of identity and civilization of the Malay society. It has succeeded in nurturing the strength and empowering

the excellence of the Malay community as early as the 14th century, catalysed by Malay scholars by channeling their thoughts through their Jawi works in order to educating, imparting knowledge, giving advise and so on. Sheikh Abdul Qadir al-Mandili (1910-1965M) was a Malay scholar who mastered various disciplines of Islamic sciences such as Islamic theology, fiqh, politics, traditions, education and morals. He had produced a variety of works and among them was the book entitled "*Penawar Bagi Hati*". This book discusses the science of ethics and Islamic psychotherapeutic elements that serves as a spiritual human builders. Thus, this article will discuss some aspects of Islamic psychotherapy that had been featured in the book of *Penawar Bagi Hati* in shaping and developing human spirituality.

Keywords: Al-Mandili; *Penawar Bagi Hati*; Islamic Psychotherapy; *Purification of Soul*

Pendahuluan

Para ulama Melayu telah memainkan peranan besar di Nusantara khususnya melalui penghasilan kitab-kitab Jawi. Melalui karya yang ditulis ini maka boleh dikatakan kebanyakan masyarakat Melayu mempunyai pengetahuan tentang agama Islam sekalipun mereka tidak arif dalam bahasa Arab. Malah mereka juga berpegang teguh dengan pengajaran yang telah disampaikan oleh para ulama Melayu berpaksikan kitab-kitab Jawi yang menjadi rujukan mereka. Amalan dan keyakinan mereka telah membina kekuatan masyarakat pada ketika itu untuk berdepan dengan pelbagai situasi yang mencabar. Kitab Jawi dijadikan sebagai rujukan dan hujah dalam menyelesaikan masalah yang timbul dalam masyarakat. Para pengarang kitab Jawi tersebut kebanyakannya terdiri dalam kalangan ulama yang disegani dan terkenal dengan

pengajaran dan bimbingan dalam mewariskan khazanah ilmu yang telah disampaikan oleh Rasulullah s.a.w¹.

Syeikh Abdul Qadir al-Mandili (1910-1965M) termasuk di antara ratusan, malah ribuan ulama Melayu yang menguasai pelbagai bidang ilmu seperti usuluddin, tasawuf, feqah, politik, hadis, pendidikan, akhlak dan sebagainya. Beliau begitu gigih menyebarkan ilmu yang dimilikinya kepada umat Islam di alam Melayu. Hal ini dapat dibuktikan dengan peninggalan penulisan kitab-kitab beliau dalam bahasa Melayu Jawi. Antaranya ialah kitab Penawar Bagi Hati yang mengandungi perbincangan awal bagi dunia Tasawuf. Tasawuf adalah salah satu daripada disiplin keilmuan Islam yang menghuraikan tentang hakikat spiritual (kerohanian) manusia di sisi Tuhannya. Ketinggian martabat seseorang diukur dari aspek batin yang kemudiannya dimanifestasikan oleh perilaku luarannya². Oleh itu, makalah ini akan membincangkan beberapa aspek psikoterapi Islam yang diketengahkan dalam kitab Penawar Bagi Hati dalam membentuk spiritual serta membangunkan rohani insan yang sejahtera dalam kehidupan.

Psikoterapi Islam

Islam amat menekankan aspek kesihatan spiritual manusia bagi melahirkan umat yang berperanan menjana pembangunan insan sejagat. Nilai-nilai spiritual yang baik akan melahirkan individu yang sihat dari sudut jasmani

¹ Mohd Bakhr Hj. Abdullah, "Sumbangan Kitab-Kitab Jawi dalam Arus Pembangunan Insan Nusantara" (makalah, Prosiding Nadwah Ulama' Nusantara III: Ketokohan dan Pemikiran Ulama' Melayu, Universiti Kebangsaan Malaysia dan Majlis Agama Islam Pulau Pinang, 15-17 April 2005), 453.

² Afifi, Abū al-ʿUla, *al-Taṣawwūf: al-Thawrah al-Ruḥīyyah fī al-Islam* (Kaherah: Dār al-Maʿārif, 1963), 45; Kurdī, Shaykh Muḥammad Amin, *Kitab Tanwīr al-Qūlub fī Muʿāmalah ʿAllam al-Ghuyūb* (Kaherah: al-Makātib al-Shahīrah, 1377H), 406.

dan rohaninya³. Apa yang berlaku dewasa ini menunjukkan bahawa umat Islam semakin menghadapi cabaran dalaman iaitu keruntuhan akhlak serta ketandusan aspek spiritual yang perlu ditangani sebaik mungkin dengan kadar segera demi menjamin keutuhan ummah. Walaupun terdapat banyak faktor yang mempengaruhi cara berfikir dan bertindak seseorang, apa yang ingin penulis lakarkan di sini ialah berkaitan dengan pembangunan spiritual sahaja di mana ia amat berkait rapat dengan unsur psikoterapi Islam sebagai medium penyelesaian masalah berkaitan dengan unsur spiritual atau psikologi.

Psikoterapi merupakan salah satu dari cabang ilmu psikologi yang cuba untuk menyelesaikan masalah kemanusiaan atau kesihatan mental manusia⁴ seperti ketegangan mental, kegelisahan, gangguan mental, tekanan perasaan, kemurungan, fobia, neurosis, psikopatologi, psikosis dan lain-lain yang dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti ciri-ciri khusus individu, persekitaran dan peristiwa-peristiwa dalam kehidupan⁵.

Dalam ilmu psikologi, psikoterapi ialah suatu metode atau proses interaksi dengan klien bagi mengurangkan faktor-faktor yang mengganggu demi untuk mendapatkan kehidupan yang lebih tenang dan damai tanpa

³ Ahmad, M.M. Zuhuru`din, *Mystic Tendencies in Islam in the Light of the Qur'an and Traditions* (New Delhi: Adam Publishers and Distributors Delhi, 1999), 4.

⁴ Maḥmud, Muḥammad Maḥmud, *‘Ilm al-Nafs al-Ma’āsir fī Dhaw’ al-Islam* (Jeddah: Dār al-Shurūq, 1984) 336-337; Abdul Mujib & Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002), 135; Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran* (Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984), 4.

⁵ Mohamed Sharif Mustafa, Roslee Ahmad dan Jamaluddin Ramli, "Kesihatan Mental Rakyat Malaysia Masa Kini: Suatu Pendekatan Kaunseling Berdasarkan Nilai-Nilai Islam," (makalah, Persidangan Kaunseling Universiti Malaya, Fakulti Pendidikan, Jabatan Psikologi Pendidikan dan Kaunseling, 28 dan 29 November, 2005), 153.

menggunakan ubat-ubatan klinikal⁶. Masalah ketidakstabilan dari sudut spiritual, emosi dan psikologi yang dihadapi oleh kebanyakan manusia kini telah menyebabkan meningkatnya gejala-gejala sakit mental seperti gejala bunuh diri, gila dan sebagainya. Ini merupakan kesan langsung akibat dari pemisahan antara manusia dan agama yang dipopularkan oleh masyarakat Barat implikasi dari perkembangan falsafah sains barat⁷.

Hal tersebut berbeza dengan agama Islam yang bersifat syumul dan universal serta mementingkan aspek spiritual seseorang yang seterusnya melahirkan masyarakat yang sejahtera. Oleh itu, Islam telah menggariskan beberapa aspek psikoterapi yang bertunjangkan ajaran Islam dalam merawat penyakit mental, spiritual, moral, emosi dan fizikal berdasarkan metode-metode yang digariskan oleh Islam bersumberkan al-Qur'an, al-Sunnah, ajaran orang soleh dan ilmu pengetahuan Islam⁸.

Psikoterapi Islam juga merupakan satu terminologi yang merujuk kepada aspek praktikal atau aplikasi psikologi spiritual Islam⁹. Ia bertujuan untuk menumbuh-kembangkan keperibadian atau personaliti yang harmoni, sihat dan seimbang menjurus kepada pembentukan personaliti Muslim yang menumpukan emosi dan pemikiran bagi mendapat keredhaan Allah SWT. Ia juga merupakan disiplin ilmu kekuatan emosional psikologi yang mengkaji manusia selaku subjek pengamal agama

⁶ Lahey, Benjamin B., *Psychology and Introduction*, (New York: Mc Graw Hill, 1998), 496.

⁷ Mahdi al-Ghalyani, *Filsafat Sains Menurut al-Qu'ran* (Bandung: Mizan, 1993), 9.

⁸ M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Psikoterapi dan Kaunseling Islam* (Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2001), 222 & 273.

⁹ Che Zarrina Sa'ari dan Joni Tamkin Borhan, "Relationship Between Sufism and Islamic Psychospirituality", dalam *Horizon of Spiritual Psychology*, ed. Akbar Husain *et al.* (India: Global Vision Publishing House, 2008), 185.

berasaskan dimensi ritual iaitu ibadah, kepercayaan dan keyakinan melibatkan iman dan norma akhlak yang berlaku dalam komuniti manusia yang tidak terlepas daripada aturan nilai spiritual Islam¹⁰.

Nilai-nilai spiritual atau dikenali juga sebagai kerohanian Islam telah bermula pada zaman Rasulullah s.a.w lagi kira-kira pada abad pertama Hijrah bersamaan abad ke tujuh Masihi dan abad kedua Hijrah bersamaan abad ke lapan Masihi. Pada zaman awal ini, amalan kerohanian Islam tersebut lebih dikenali sebagai zuhud, namun kemudiannya telah mula disebut sebagai tasawuf¹¹. Ini kerana disiplin ilmu tasawuf juga turut menekankan aspek spiritual, intelektual dan juga fizikal. Ketiga-tiga aspek ini saling berkaitan antara satu sama lain dalam pembentukan rohani atau spiritual seseorang.

Tasawuf mampu membina dan membangunkan psikologi dan keperibadian muslim melalui pembersihan jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan latihan jiwa (*riyāḍah al-nafs*) yang mempunyai hubungan rapat dengan proses perolehan *ma'rifat* Allah S.W.T serta pemurnian akhlak. Oleh itu, proses *tazkiyah al-nafs* dan *riyāḍah al-nafs* juga boleh dilihat dalam konsep *takhalli* dan *tahalli* yang terdapat dalam disiplin ilmu tasawuf¹². *Takhalli* ialah 'mengosongkan diri' dari segala perbuatan buruk dan keji. Ia kemudian perlu diikuti dengan *tahalli* iaitu suatu proses

¹⁰ Khamsiah Ismail *et al.*, *Islamic Spiritual Psychoteraphy: The Client's Role* dalam *Horizon of Spiritual Psychology*, ed. Akbar Husain *et al.* (India: Global Vision Publishing House, 2008), 212 & 149.

¹¹ Surūr, Ṭaha `Abd al-Bāqī, *Rabi`ah al-`Adawiyah wa al-Ḥayat al-Rūḥiyyah fī al-Islam* (Kaherah: Dār al-Kitān al-`Arabī, 1954), 14; Ghani, Qāsim *Tarikh al-Taṣawwūf fī al-Islam*, terj. Sadiq Nas'at, (Kaherah: Maktabah al-Nahḍah al-Miṣriyyah, 1970), 33; Goldziher, Ignaz, *Intoduction to Islamic Theology and Law*, New Jersey, t.t), vii.

¹² Zakaria Stapa, "Tazkiyat al-Nafs: Kepentingan dan Mekanisme Pelaksanaan," dalam *Akidah dan Tasawuf* (Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Islam Jabatan Perdana Menteri, 1997), 88.

pengisian jiwa dengan ibadah, amal soleh, zikir dan melakukan segala suruhan Allah SWT¹³. Ia merupakan metodologi atau terapi yang disarankan kepada umat Islam dalam menangani masalah sosial dan penyakit hati.

Syeikh Abdul Qadir al-Mandili: Suatu Biografi Ringkas

Abdul Qadir bin Abdul Muttalib al-Indonesi al-Tapanuli al-Mandili dilahirkan di Sigalanggung, wilayah Tapanuli Selatan, Sumatera Barat pada 1910M¹⁴. Beliau telah mendirikan rumah tangga dalam usia 20-an dan mempunyai tiga orang isteri, enam orang anak dengan isteri pertama, seorang dengan isteri kedua dan dua orang dengan isteri yang ketiga. Beliau mendapat pendidikan asas di Sekolah Rendah Belanda hingga darjah lima dan kemudian berhijrah ke Kedah bagi menimba ilmu-ilmu keagamaan dengan mengkhususkan kepada pengajian pondok¹⁵.

Pada masa tersebut Kedah merupakan zaman kemuncak kepada kegemilangan pengajian pondok. Ia mendorong keluarga al-Mandili untuk menghantar beliau ke Kedah. Dalam sistem pengajian pondok ini, al-Mandili telah belajar di Pondok Panjang Rong, Tobiari di Pendang, Kedah. Di sini, beliau telah belajar asas pembacaan dan penulisan Jawi dan berguru dengan Tuan Guru Haji Bakar. Setelah menguasai aspek penulisan dan pembacaan huruf-huruf Arab, beliau kemudiannya berpindah pula ke Pondok Air Hitam, Alor Setar, Kedah. Menurut Ramli Awang, kemungkinan besar al-Mandili tidak kekal lama

¹³ Hawwā, Sa'īd, *Jund Allāh Ṭḥaqāfah wa Akhlaqan*, ed. 2 (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1979), 190.

¹⁴ Ramli Awang, *Syeikh Abdul Qadir Al-Mandili* (Johor: Universiti Teknologi Malaysia, 2008), 6; Mohd Bakhir Hj. Abdullah, "Sumbangan Kitab-Kitab Jawi," 450.

¹⁵ Ishamuddin Abd Rahim, *Tokoh Ulama al-Syeikh Abdul Qadir al-Mandili: Tinjauan Pemikirannya Dari Aspek Politik* (Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, 1987), 3.

belajar di Pondok Panjang Rong kerana tahap ilmu yang diajar hanya pada peringkat asas. Di Pondok Air Hitam, al-Mandili telah diajar dengan tatabahasa Arab dan berguru dengan Tuan Haji Idris bin Lebai Yusuf dan Lebai Dukun.

Beliau kemudiannya berpindah ke Pondok Gajah Mati, Pendang, Kedah dan berguru dengan Haji Wan Ibrahim Haji Wan Abd Qadir. Beliau mengambil kesempatan untuk menuntut pelbagai disiplin ilmu seperti nahu saraf, feqah, usul Feqah, usuluddin, hadis, tafsir, balaghah, tasawuf dan falsafah¹⁶. Di samping belajar, beliau turut diamanahkan untuk menjadi tenaga pengajar di situ. Sebagai pengajar, al-Mandili mengajar semua mata pelajaran termasuk ilmu Mantik. Di situ juga, beliau telah bertemu dengan Haji Wan Ibrahim yang merupakan seorang ulama terkenal di Kedah pada ketika itu dan akhirnya menjadi guru kepada al-Mandili¹⁷. Setelah berada di Pondok Gajah Mati selama sepuluh tahun, akhirnya beliau berhijrah ke Mekah dan berguru dengan Pak Da Ail Patani (ulama Melayu Patani).

Selain dari Pak Da Ail, beliau juga berguru dengan beberapa orang ulama seperti Syeikh Ali al-Maliki, Syeikh Hasan Muhammad al-Mashat, Syeikh Muhammad al-`Arabi bin Tabani al-Wahidi al-Maghribi, Syeikh Sayid al-`Alawi bin `Abbas al-Maliki, Syeikh Muhammad Ahyad dan lain-lain¹⁸. Kesungguhan al-Mandili dalam menimba ilmu tergambar berdasarkan kepada susur galur pendidikan yang dilaluinya. Beliau telah menuntut ilmu di tiga buah pondok di Nusantara serta berguru dengan beberapa orang guru, kemudian berhijrah ke Mekah dan menuntut dengan guru-guru di sana. Berdasarkan

¹⁶ Ishamuddin, *Tokoh Ulama al-Syeikh Abdul Qadir al-Mandili*, 19.

¹⁷ Ramli Awang, *Syeikh Abdul Qadir Al-Mandili*, 10-13.

¹⁸ Ramli Awang, *Syeikh Abdul Qadir Al-Mandili*, 16-21; Mohd Bakhrir, "Sumbangan Kitab-Kitab Jawi", 450.

keilmuan yang dimiliki beliau telah menjadi tenaga pengajar di Masjid al-Haram, Mekah.

Dari sudut perwatakan, al-Mandili terkenal dengan sifat terpuji seperti peramah, merendah diri, baik hati, zuhud, dermawan, ikhlas, tawaduk, lemah lembut dan beramal dengan ilmunya¹⁹. Beliau juga dikatakan tidak pernah marah dengan melulu dan bukan pada tempatnya serta memiliki daya ingatan yang kuat²⁰. Karektor ini menggambarkan jiwanya yang sentiasa bermujahadah kepada Allah S.W.T dan tekun dalam beribadah. Atas asas tersebut juga, al-Mandili boleh dikategorikan sebagai salah seorang tokoh kerohanian atau tasawuf. Hal ini dapat dilihat melalui kitab yang ditulisnya iaitu *Penawar Bagi Hati* yang banyak menghuraikan soal-soal spiritual manusia dan juga membincangkan beberapa aspek berkaitan dengan doktrin tasawuf iaitu *maqāmāt*²¹.

¹⁹ Ramli Awang, *Syeikh Abdul Qadir Al-Mandili*, 22.

²⁰ Ishamuddin Abd Rahim, *Tokoh Ulama al-Syeikh Abdul Qadir al-Mandili*, 16; Ramli Awang, *Syeikh Abdul Qadir Al-Mandili*, 25.

²¹ Perkataan *maqāmāt* adalah berbentuk jama' dari kalimah asal iaitu *maqām* yang membawa banyak maksud antaranya ialah "tempat berdiri" seperti *maqam Ibrahim*. Ia juga bererti "kedudukan" atau "darjat" seperti yang telah diungkapkan oleh kebanyakan orang Arab "ia seorang yang mempunyai *maqām* (*dhū maqām*) di kalangan kaumnya". *Maqām* juga turut membawa maksud penetapan (*iqāmah*) atau tempat yang menetap atau masanya. Ia juga membawa maksud kepada "sempena" atau "kesesuaian" seperti ungkapan "*lī kullī maqām maqāl*" yang bermaksud "pada setiap suasana atau keadaan itu ada pendekatan yang bersesuaian". Terdapat juga makna lain bagi perkataan *maqām* ini iaitu majlis, kumpulan manusia dan kubur. Ibn Kathīr, *Tafsīr Ibn Kathīr* (t.tp.: Maktabah al-Zahrāh, t.t), 2:527. Lihat juga al-Ṭabari, *Tafsīr al-Ṭabari: Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl ay al-Qur'ān* (Damsyiq: Dār al-Qalam, 1997), 4: 580; Definisi *maqāmāt* dari sudut istilah adalah lebih terperinci dan terfokus. *Maqāmāt* ditakrifkan sebagai perhentian-perhentian spiritual yang menjadi asas utama dalam membentuk kesempurnaan insan yang perlu ditempuhi oleh seorang yang *salīk*. Ia adalah hasil (*al-makāsib*) yang diperolehi melalui kesungguhan dalam bermujahadah kepada Allah SWT. Armstrong, Amanatullah, *Sufi Terminology (al-Qamus al-*

Selain itu, al-Mandili juga menulis karya-karya dalam bidang lain seperti usuluddin²², fikah²³, politik²⁴, hadith²⁵, pendidikan²⁶ dan perundangan Islam²⁷. Beliau meninggal dunia pada 1965M pada usia 55 tahun²⁸.

Sufi): *The Mystical Language of Islam* (Kuala Lumpur: A.S. Noordeen, 1995), 140.

²² Di antara karya al-Mandili dalam bidang Usuluddin ialah "Perisai Bagi Sekeluan Mukallaḥ" yang membicarakan mengenai akidah keimanan mazhab Salaf. Ia merupakan kitab terjemahan serta syarah matan akidah Imam al-Ṭahāwī (321H/933H) iaitu *Sharḥ al-'Aqīdah al-Ṭahāwīyah*. Selain itu terdapat juga kitab tulisan beliau "Ikhtikad Orang yang Percaya akan Quran dengan Turunnya 'Isa'alah al-Salam Pada Akhir Zaman" dan kitab "Risalah Penolak Qadyani." Menurut Dr Ramli Awang, kitab ini belum ditemui tetapi pada hemat beliau ia mungkin berkisar mengenai ajaran Qadyani yang diasakan oleh Mirza Ghulam Ahmad (1840-1908M) di India. Ramli Awang, *Syeikh Abdul Qadir Al-Mandili*, 30.

²³ Di antara karya al-Mandili dalam bidang Fikah adalah seperti *Senjata Tok Haji dan Tok Lebai* yang membicarakan wirid-wirid sembahyang, doa, zikir dan khutbah, kaifiyat membaca Yasin, solat Terawih dan Witir dan lain-lain lagi. Kitab *Persediaan Tuan Khatib* yang mengandungi dua belas khutbah untuk para khatib yang membaca khutbah pada hari Jumaat dan dua Hari Raya. Kitab *Petunjuk bagi Umat* yang merupakan risalah kecil setebal sembilan belas halaman mengandungi dalil-dalil bagi sembahyang sunat *qabliyyah* Jumaat. *Ibid.*, 31.

²⁴ Terdapat dua buah karya dalam bidang ini iaitu "Islam Agama dan Kedaulatan". Lihat Al-Mandili, *Islam Agama Kedaulatan* (Misr: Maṭba'ah al-Anwār, 1959). Kitab keduanya berjudul "Pendirian Agama Islam" yang mengandungi perbincangan dasar idealogi kaum Feudal, Kapitalis, Sosialis dan Komunis. Ia juga turut membahaskan mengenai perbezaan antara dasar-dasar sosial Islam dan dasar sosial yang berteraskan kepada ideologi tersebut di samping menjelaskan sikap agama Islam terhadap pemikiran tersebut. Ramli Awang, *Syeikh Abdul Qadir Al-Mandili*, 35.

²⁵ Antara karya al-Mandili dalam bidang hadith ialah "Hadiah bagi Pembaca Muslim" yang merupakan terjemahan dan syarah kepada *Tuhfah al-Qārī al-Muslim*. Terjemahan ini mengandungi dua juzuk. Kitab *Tuhfat al-Qārī al-Muslim al-Mukhtārah mimma Ittafaqa 'alayh al-Bukhārī wa Muslim* yang ditulis dalam bahasa Arab mengandungi 654 buah hadith yang disepakati oleh Bukhārī dan

Kitab Penawar Bagi Hati

Untuk tujuan kajian ini, penulis telah merujuk dan menganalisis kitab *Penawar Bagi Hati* tulisan al-Mandili yang diterbitkan oleh Sahabat Press, Yala pada tahun 1964. Bahagian awal pengenalan kitab ini, al-Mandili menyebut mengenai keadaan hati yang menjadi fokus utama perbincangan dalam ilmu tasawuf:

“Ketahui olehmu bahawasanya ilmu tasawuf itu pengetahuan yang diketahui dengan dia akan segala kelakuan hati sama ada kelakuan yang dipuji seperti merendah diri dan sabar atau kelakuan yang dicela seperti dengannya dan membesar diri”²⁹.

Muslim. Ia disusun mengikut huruf *hijā'iyah* dari *Alif* hingga *Yā*. Ramli Awang, *Syeikh Abdul Qadir Al-Mandili*, 35.

²⁶ Dalam bidang ini al-Mandili telah menterjemahkan kitab yang berjudul “Menakutkan dan Meliarkan Daripada Memasukkan Orang Islam Akan Anak Mereka Itu ke Dalam Sekolah Orang Kafir”. Karya ini adalah terjemahan karya Asal kepada karya gurunya Syeikh Hasan Muhammas al-Mashāt yang berjudul “*al-Jawābir al-Munfirah ‘an Idkhal al-Muslimīn aulādahum fī madāris al-Kufrāh*”. Kitab ini mengandungi penjelasan bab akhlak yang tidak baik ke atas anak-anak Muslimin hasil dari system pendidikan Barat dan seruan agar kaum Muslimin sedar betapa ruginya apabila anak-anak mereka tidak dididik dengan Pendidikan Islam yang sepatutnya. *Ibid.*, 37.

²⁷ Karya al-Mandili yang menjelaskan berkaitan dengan perundangan seperti “Kebagusan Undang-Undang Islam dan Kecelaan Undang-Undang Manusia” yang membahaskan kebaikan undang-undang yang berlandaskan Islam yang diturunkan oleh Allah S.W.T berbanding dengan undang-undang manusia. Kitab ini juga turut mengupas sebab-sebab orang Islam ditegah daripada melaksanakan undang-undang Islam di dalam negara mereka dan menolak dakwaan yang menyatakan bahawa mengikut undang-undang Islam menyebabkan Muslim mundur. *Ibid.*, 38.

²⁸ *Ibid.*, 27.

²⁹ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati* (Yala: Sahabat Press, 1964), 4.

Perbahasan Elemen Psikoterapi mengenai Penyakit Hati dan Rawatannya dalam Kitab Penawar Bagi Hati

Akhlak batiniah yang tercela merupakan penyakit rohani kepada seseorang. Ia wujud dalam diri peribadi seseorang dan tidak kelihatan tanda-tandanya kecuali setelah dilaksanakan oleh anggota luaran. Penyakit ini adalah suatu gangguan kejiwaan ke atas perasaan seseorang manusia yang biasanya ditonjolkan dengan tingkah laku yang tidak baik seperti muram, sedih, pilu, cemas, resah, gelisah hati dan jiwa tidak tenteram serta merasa diri tiada daya untuk mengatasi persoalan hidup. Gejala tersebut bukan sahaja memberi kesan kepada jiwa dan psikologi, malah turut memberi impak yang buruk kepada jasmani dan tubuh badan seperti tidak dapat tidur dan ketenangan tidak wujud dalam diri seseorang. Kesan daripada simptom tersebut boleh menyebabkan seseorang mengalami tekanan darah, jantung, sakit kepala yang teruk dan sebagainya.

Punca utama timbulnya pelbagai penyakit hati ialah nafsu manusia sendiri. Nafsu mempunyai pelbagai kehendak dan dorongan yang disebut sebagai syahwat. Nafsu (syahwat), dikurniakan oleh Allah S.W.T agar kehidupan manusia menjadi aktif sehingga boleh mencapai sesuatu matlamat yang diimpikan dalam kehidupan mereka di dunia dan akhirat. Tanpa nafsu, hidup manusia akan menjadi pasif. Namun ia perlulah dipandu dan dijaga sewajarnya dengan mematuhi syariat Allah SWT. Dengan syariat tersebut nafsu akan dikawal tanpa mengikut dorongan hawa nafsu sepenuhnya. Sekiranya ini tidak dapat dilakukan, akhirnya seseorang itu akan mengalami penderitaan penyakit hati³⁰.

³⁰ Jahid Sidek, "Penyakit-Penyakit Hati: Punca dan Kaedah Rawatan Menurut Prinsip Tasawuf" (Makalah, *Seminar Tasawuf Negeri Sembilan 2007*, Seremban, Negeri Sembilan, 22 Disember 2007), 47.

Menurut al-Makkī³¹, akibat lemah daripada amalan akhiratlah yang menimbulkan penyakit hati³². Oleh yang

³¹ Nama sebenar Abū Ṭālib al-Makkī ialah Abū Ṭālib Muḥammad Ibn ‘Alī Ibn ‘Atīyyah al-Ḥārith al-‘Ajamī al-Makkī. Beliau dilahirkan di wilayah al-Jibal satu daerah yang terletak di antara kota Baghdad dan Wasith. Namun tarikh kelahiran al-Makkī tidak dapat ditentukan disebabkan tidak banyak penulisan atau maklumat mengenai kehidupan awal beliau. Beliau dikatakan sempat hidup sezaman dengan Ibn Sālim (350H/ 960M). Selain itu, al-Makkī juga telah mendapat pendidikan awal daripada Abū Sa‘īd Ibn al-‘Arabī (341H/ 950M). Gelaran yang diberikan kepada al-Makkī dinisbahkan kepada seorang sufi yang datang dari Mekah. Sementara nama al-Ḥārith merupakan nasabnya, yakni dari keturunan suku al-Ḥārith, salah satu dari suku yang terdapat di tanah Arab. Manakala gelaran al-‘Ajamī pula dinisbahkan kepada sekumpulan penduduk yang tidak bertutur dalam bahasa Arab terutama bagi mereka yang tinggal di wilayah Iran. Kehidupan dan pendidikannya tidak banyak dibincangkan oleh pengkaji sufi. Tetapi beliau diakui oleh ramai tokoh tasawuf sebagai tokoh sufi yang tekun dan rajin dalam mendalami dan mengkaji ilmu-ilmu keagamaan, sehingga beliau dapat menguasai ilmu tersebut. Di antara ilmu tersebut ialah Tauhid, Hadith, Ilmu Fekah, dan beliau banyak terlibat dalam bidang tasawuf. Keperibadian dan keunggulan sifat-sifat *maḥmūdah* al-Makkī jelas ditonjolkan dengan kehidupan beliau yang kuat beribadah, *warā’*, *zuhd*, sentiasa menghambakan diri kepada Allah SWT untuk beribadah dan menjalankan latihan kerohanian (*mujāhadah*). Latihan kerohanian yang beliau lakukan diakhiri dengan *mushāhadah* iaitu mengetahui segala yang berlaku di alam ghaib dan *mushāhadah* tersebut telah mendapat keizinan dari guru beliau, Abū al-Ḥasan al-Baṣrī. Di samping latihan-latihan kerohanian, al-Makkī juga menunjukkan sikap yang bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu khususnya dalam bidang tasawuf. Ini dapat dibuktikan dengan penghijrahan beliau dari satu wilayah ke wilayah yang lain. Abū Ṭālib meninggal dunia pada 386H/ 966M iaitu tanggal 6 Jamadil Akhir. Beliau dimakamkan di bahagian tenggara Baghdad. Ketokohan al-Makkī dalam bidang tasawuf diakui oleh ramai sarjana Islam dan juga Barat. Idea pemikiran yang dibawakan oleh al-Makkī dijadikan sebagai rujukan dan panduan kepada ahli sufi selepasnya. Kitab *Qūt al-Qulūb*, karya agung Abū Ṭālib al-Makkī dalam bidang tasawuf telah menonjolkan elemen-elemen spiritual dan pengalaman kerohanian. Ibn Khallikān, *Wafāyāt al-A’yān*, ed. Iḥsān ‘Abbās (Beirut: Dār Ṣādir, 1977), 4:303; Lihat juga Abdel Kader, *The life, Personality and Writings of al-Junayd*

demikian, al-Mandili telah menyenaraikan beberapa penyakit hati serta rawatannya:

a. Marah

Perasaan marah yang bersarang di hati merupakan di antara sifat tercela batiniah yang banyak memberi kesan negatif jika tidak dikawal. Menurut al-Mandili, sifat marah yang melibatkan anggota lahir akan mengakibatkan berlakunya tindakan yang tidak sepatutnya seperti memukul, memaki, dan membunuh³³. Sementara pada aspek hati pula, tersimpan rasa dendam, dengki, gembira dengan musibah yang berlaku ke atas orang lain dan merasa dukacita terhadap nikmat yang diperolehi oleh orang lain.

Sifat-sifat yang terbit dari marah itu merupakan penyebab kepada kebinasaan³⁴. Oleh itu, al-Mandili menyarankan agar sifat marah ini perlu dipadamkan, dipantau dan diberi perhatian penting.³⁵ Ini kerana, sifat marah merupakan sifat fitrah yang ada pada setiap

(London: Luzac, 1962), XIV; Wan Mohd Azam Mohd Amin, "Evaluation of the *Qūt al-Qulūb* of al-Makkī with an Annotated Translation of his Kitab *al-Tāwba*", (Tesis kedoktoran, Universiti Edinburgh, 1991), 1; Azyumardi Azra, *Ensiklopedi Tasawuf* (Bandung, Indonesia: Angkasa, 2008), 1:150; Al-Yāfi'ī, Abū Muḥammad 'Abd Allāh b. As'ad, *Mir'āt al-Jinān wa 'Ibārat al-Yaqzan* (Beirut: Mu'assasah al-'Alamī li Maṭbū'ah, 1970), 3:430; Ibn Khallikān, *Wafayāt al-A'yān* (Qum: Manshūrāt al-Riḍā, 1968), 4:303-304; Schimmel, Annemarie, *Mystical Dimensions of Islam* (Kuala Lumpur: Islamic Trust, 2008), 85; Zakaria Stapa, "Tasawuf dan Pembangunan Hakiki Ummah" dalam, *Tasawuf dan Ummah*, ed. Wan Suhaimi Wan Abdullah dan Che Zarrina Sa'ari (Kuala Lumpur: Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam, Universiti Malaya, 2004), 76.

³² Al-Makkī, Abū Ṭalīb, *Qūt al-Qūlub*, jil. 2 (Beirut: Dār al-Kitāb al-'Ilmiyyah, 1997), 40.

³³ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 35-36; Ibn Miskawayh, *Tahdhīb al-Akhlaq* (Beirut: Dār al-Maktabah al-Hayah, t.t.), 170-172.

³⁴ Hawwa, Sa'id, *al-Mustakhlaf fī Tazkiyyah al-Anfus* (Beirut: Dār 'Ammar, t.t.), 269.

³⁵ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 35-36.

manusia. Sifat ini lahir berpunca dari seseorang yang tidak dapat mengawal perasaan akibat dari perbuatan orang lain yang tidak diingini. Apabila sifat ini berlebihan tanpa mengenal batas ia akan menguasai kewarasan akal untuk berfikir dan bertindak dengan baik dan saksama³⁶.

Menurut al-Mandili, penyakit marah boleh dirawat menggunakan ilmu pengetahuan iaitu dengan mengetahui bahawa sifat marah yang terhasil kerana mengingkari kehendak Allah S.W.T dan bukan kehendak dirinya. Seseorang perlulah mengetahui bahawa kemarahan Allah S.W.T itu lebih besar daripada kemarahan dirinya, dan rahmat Allah S.W.T itu lebih besar daripada kemungkaran yang dilakukan oleh dirinya serta mengakui bahawa Allah SWT itu Maha Pengampun.

Rawatan kedua yang dianjurkan untuk mengawal sifat marah iaitu melalui amalan. Antara amal perbuatan yang dianjurkan oleh beliau ialah dengan mengucapkan lafaz *أعوذ بالله من الشيطان الرجيم*. Ini adalah sesuatu yang amat wajar kerana lafaz tersebut adalah permohonan perlindungan dari syaitan yang mendorong seseorang untuk marah.

Namun menurut al-Mandili, jika cara tersebut tidak memberi kesan, beliau menyarankan agar seseorang yang sedang dalam keadaan marah untuk duduk atau berbaring. Jika posisi berbaring tidak dapat menghilangkan marah, maka beliau menyarankan agar berwuduk. Sekiranya seseorang itu masih marah, beliau menyarankan agar dia melumurkan muka dengan tanah. Perbuatan tersebut akan melahirkan rasa kehambaan kerana muka dianggap mulia oleh manusia tetapi apabila dirinya dikuasai oleh marah maka tempat yang layak untuk muka itu adalah bumi

³⁶ Abd al-'Aziz, Miftāh Muḥammad, *al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs* (Libya: Mansurat Jami'at Qaryunus, 1997), 21.

(tanah) iaitu tempat yang paling rendah dan menjadi tempat pijak³⁷.

b. Dengki

Dengki ialah mengharapkan supaya hilangnya nikmat yang ada pada orang lain sama ada nikmat tersebut bersifat dunia ataupun nikmat agama atau mengharapkan diturunkan bala ke atas pihak yang didengkinya³⁸. Dalam Islam, sifat ini adalah haram dan berdosa³⁹. Oleh yang demikian al-Mandili telah menyarankan rawatan penyakit ini dengan menggabungkan antara ilmu dan amal. Seseorang itu haruslah mengetahui bahawa sifat dengki tersebut akan membawa kemudaratan seperti terbatal pahala kebajikan yang dilakukan dan, bahkan mereka yang didengkinya itu akan mendapat manfaat. Malah, pendengki juga akan mendapat kemudaratan di dunia seperti sentiasa berada dalam keadaan dukacita dan merana, namun orang yang didengkinya itu memperoleh nikmat. Menurut al-Mandili⁴⁰:

“Pendeknya orang yang dengki itu seperti mereka yang melampar seteru dengan batu, maka tiada kenanye seteru itu dan kembali batu itu kepada matanya, maka membutuhkan ia akan dia”.

Ilmu mengenai hukum dengki amat penting dari sudut perbuatan dan perkataan. Setelah seseorang itu mengetahui hukumnya, maka mereka perlulah beramal

³⁷ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 36-38.

³⁸ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 38; Ibn Taymiyyah, *Majmū‘ah al-Fatāwā*, jil. 5 (Mesir: Dār al-Wafā li al-Ṭibā‘ah wa al-Nashr wa al-Tawzī‘, 2001), 69; Ibn Qudāmah, *Mukhtaṣar Minhāj al-Qāṣidīn* (t.tp: Dār al-Turāth, 1988), 163.

³⁹ Al-Mandili, Abdul Qadir, *Penawar Bagi Hati*, 38; Abu Dawud, “Sunan Abū Dawūd”, dalam *Mawsū‘ah al-Hadīth wa al-Sharīf*, Kitab al-Adab, Bāb fī al-Ḥasad, no. hadīth 4903 (Riyadh: Dār al-Salam li al-Nashr wa al-Tawzī‘, 2000), 1583.

⁴⁰ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 40.

dengan perkara yang boleh memberikan mudarat akibat dengki tersebut. Antara yang disarankan al-Mandili ialah sentiasa memuji dan menzahirkan sukacita terhadap nikmat yang diperolehi oleh orang lain serta sentiasa merendahkan dirinya sendiri. Bagi al-Mandili, apabila perkara itu diamalkan, orang yang didengki akan menjadi kawannya dan hilanglah perasaan dengki terhadapnya. Selain itu juga, al-Mandili menyarankan agar tidak menzahirkan perasaan dengki dengan tindakan anggota dan tidak menanam perasaan benci bilamana terlintas rasa dengki, malah tidak bergembira apabila hilangnya nikmat terhadap orang lain⁴¹. Saranan terapi al-Mandili ini menyamai terapi yang dianjurkan oleh al-Ghazālī⁴².

c. Cintakan kemegahan dan dunia

Cintakan kemegahan dijelaskan oleh al-Mandili sebagai kelakuan yang dicela dan membawa kepada kebinasaan⁴³. Namun beliau menyatakan bahawa tidak semua cintakan kemegahan itu tercela kerana cintakan kemegahan yang mendatangkan manfaat adalah dituntut seperti kemegahan

⁴¹ *Ibid.*, 40-41.

⁴² Dalam *Ihyā*, al-Ghazālī telah menyarankan bagi merawat penyakit hasad dengan melakukan sesuatu perbuatan berlawanan yang lahir dari perasaan hasad tersebut. Seperti apabila seseorang itu hendak melakukan hasad tersebut dengan mencaci kepada orang yang didengkinya, al-Ghazālī menyarankan agar diberatkan lidah agar menukar cacian tersebut dengan memuji orang yang didengki itu. Jika kedengkian itu membawa kepada membanggakan diri, perlu menukarkan kepada perasaan rendah diri dan meminta maaf terhadap orang tersebut. Al-Ghazālī menyatakan, dengan paksaan berbuat kebaikan itu akan dapat memadamkan rasa kedengkian seseorang kepada seseorang yang lain. Hal ini selari dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh al-Mandili. Al-Ghazālī, Abū Ḥamid, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* (Kaherah: Maktabah al-Ṣofā, 1982), 3:165.

⁴³ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 48; Al-Qaradawi, Yusuf, *al-Tawakkal* (Kaherah: Maktabah Wahbah, 2004), 123.

seseorang apabila berdepan dengan pemerintah yang zalim⁴⁴.

Justeru dalam usaha mengubati penyakit ini, al-Mandili telah menyarankan metode terapinya melalui ilmu dan amal iaitu dengan mengetahui bahawa kemegahan itu akan membawa kepada kebinasaan hidup seseorang di dunia. Kebinasaan tersebut adalah seperti masyarakat sekeliling yang menaruh dengki terhadapnya. Selain itu, antara terapinya ialah dengan mengetahui bahawa kemegahan yang bersarang dalam hati adalah sukar untuk diubati dan menjadikan si pemilikinya sentiasa resah serta bimbang hilangnya kemegahan tersebut. Oleh itu, perlu ditanam kesedaran bahawa kemegahan tersebut adalah tidak kekal kerana kehidupan manusia akan binasa⁴⁵.

Dalam konteks amal pula, al-Mandili mencadangkan agar seseorang itu mengerjakan sesuatu yang 'harus' sehingga hilangnya tanggapan buruk manusia terhadap kemegahannya itu atau dapat menggugurkan tanggapan manusia terhadap pangkat seseorang itu⁴⁶.

"Dan adapun amal maka mengerjakan engkau akan barang yang harus yang menggugurkan pangkat engkau di sisi manusia⁴⁷,"

Penyakit cintakan dunia pula ialah menyukai dunia melebihi akhirat dengan segala keseronokan yang

⁴⁴ Al-Mandili, , *Penawar Bagi Hati*, 48.

⁴⁵ *Ibid.*

⁴⁶ *Ibid.*

⁴⁷ Dalam hal ini, al-Mandili menjelaskan di antara perkara harus bagi menghilangkan rasa kemegahan dalam diri ialah harusnya bagi seorang yang zuhud memakan secara loba di hadapan seorang raja bagi menghilangkan tanggapan raja tersebut dirinya sebagai seorang zuhud. Dalam masa yang sama, perbuatan itu bertujuan untuk mencegah daripada munculnya perasaan megah dalam dirinya sendiri. *Ibid.*, 48.

berbentuk material ataupun tidak⁴⁸. Kelakuan ini dicela oleh syarak seperti yang difirmankan oleh Allah S.W.T:⁴⁹

فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ ﴿٦٧﴾ وَءَاثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿٦٨﴾ فَإِنَّ الْجَحِيمَ ﴿٦٩﴾ هِيَ الْمَأْوَىٰ ﴿٧٠﴾

Terjemahan: Maka (dapatlah masing-masing mengetahui kesudahannya). Adapun orang yang melampau (perbuatan derhakanya). Serta dia mengutamakan kehidupan dunia semata-mata. Maka sesungguhnya Neraka Jahannamlah tempat kediamannya.

Bagi mengatasi penyakit ini, al-Mandili mencadangkan bentuk terapi yang menjurus kepada pengetahuan mengenai hakikat dunia sebenar. Menurut al-Mandili, walaupun dunia itu sifatnya tercela, namun ia juga merupakan tempat manusia untuk mencari bekalan untuk akhirat. Apa yang dimaksudkan di sini, seseorang itu perlulah sentiasa beringat dan tidak terikat dengan tipu daya dunia kerana hakikatnya dunia itu bukannya tercela⁵⁰, tetapi manusia yang dangkal dengan tujuan penciptaannyalah yang menjadikan dunia ini tercela.

d. Takbur dan Ujub

Takbur ialah membesarkan diri iaitu sifat dalam hati yang merasakan dirinya memiliki kesempurnaan dan memandang orang sekelilingnya hina. Menurut al-Mandili, perlakuan ini adalah maksiat yang tersembunyi⁵¹. Sifat ini amat besar dosanya yang dapat menyebabkan pelaku dosa tersebut tidak dimasukkan ke dalam syurga walaupun ia hanya wujud dalam hati seseorang hanya

⁴⁸ *Ibid.*, 49.

⁴⁹ Al-Nazi'at 79:37-39.

⁵⁰ *Ibid.*, 51.

⁵¹ *Ibid.*; Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, 336.

sebesar sebiji sawi⁵². Oleh itu bagi merawat penyakit ini, al-Mandili menyarankan seseorang itu perlulah mengenal hakikat sebenar kejadian dirinya yang diciptakan daripada tanah, air mani, ketulan darah, daging dan tidak pula memiliki kekuatan melainkan dengan kurniaan Allah SWT.

Selain itu juga, seseorang yang mengalami penyakit ini seharusnya menanam kesedaran dalam dirinya sebagai manusia, dia sebenarnya tidak boleh mengawal dirinya sendiri. Ini kerana pada pandangan al-Mandili, diri manusia sebagai makhluk adalah di bawah kawalan dan kekuasaan Allah S.W.T seperti diserang penyakit, jahil, tidak berdaya untuk melupakan sesuatu dengan kehendaknya sendiri, tidak berdaya untuk membenci jika tidak diizinkan-Nya dan sebagainya⁵³.

Ujub pula ialah sifat yang membesarkan perihal dirinya seperti ilmu yang dimiliki, ibadah yang dilakukan dan lupa semuanya itu adalah kurniaan Allah SWT.⁵⁴ Sifat ini adalah tercela dan dapat menghapuskan pahala ibadah. Oleh yang demikian, al-Mandili berpendapat ujub tidak akan lahir jika seseorang sentiasa bersyukur nikmat-Nya serta merasakan nikmat tersebut adalah sementara sahaja. Seseorang juga perlu memiliki ilmu tentang penyakit ini dengan mengetahui bahawa setiap sesuatu adalah kurniaan dan izin-Nya. Jika apa yang dimiliki seseorang bukan dari hasil usahanya seperti kecantikan yang dimiliki, maka al-Mandili menyarankan supaya dia menanam sifat berbesar hati kepada Allah S.W.T yang telah mengurniakan kecantikan tersebut kepadanya. Dia juga perlu menyedari

⁵² Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 53; Abu Dawud, "Sunan Abū Dawūd", Kitab al-Adab, Bāb fī al-Ḥasād, no. hadith 4091, 1522.

⁵³ Al-Mandili *Penawar Bagi Hati*, 53-54.

⁵⁴ *Ibid.*; Hawwā, Sa'id, *al-Mustakhlāṣ fī Tazkiyah al-Anfus* (Beirut: Dār 'Ammar, t.t.), 233-235.

bahawa kecantikan tersebut boleh ditarik balik oleh-Nya pada bila-bila masa sahaja⁵⁵.

Elemen terapi yang disarankan al-Mandili akan mampu mengeneipkan perasaan takbur dan ujub yang bersarang dalam hati manusia kerana mereka menyedari bahawa segala yang dimiliki hanyalah sementara sahaja dan Allahlah sebagai Pemilik kekal yang berkuasa melakukan apa sahaja yang dikehendaki-Nya terhadap makhluk-makhluk-Nya itu.

e. Riya'

Riya' ialah perasaan dalam hati seseorang yang mencari kedudukan dalam hati manusia lain dengan perbuatan ibadah dan perkerjaan kebajikan. Sifat ini adalah tercela lagi haram dan al-Mandili menyebutnya sebagai syirik kecil⁵⁶.

Dalam hal ini, al-Mandili telah membahagikan riya' kepada enam jenis, pertama: riya' tubuh badan dengan menampakkan susuk badan yang kurus dan pucat supaya masyarakat beranggapan dia banyak melakukan ibadah, kedua: riya' kelakuan dengan menundukkan kepala dan memejamkan mata supaya masyarakat beranggapan bahawa dia sedang memikirkan hal akhirat, ketiga: riya' berpakaian dengan memakai pakaian yang bertampal supaya orang menyangkakan bahawa dia ahli sufi, keempat: riya' perkataan dengan menggerakkan bibirnya supaya disangkakan dia sedang berzikir, kelima: riya' amalan dengan sengaja mengambil masa yang lama untuk solat dan ibadah lain agar disangka bahawa dia seorang yang sentiasa mengingati Allah S.W.T dan keenam: riya' mempunyai ramai murid dan guru⁵⁷.

⁵⁵ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 56.

⁵⁶ *Ibid.*, 57; Al-Ghazālī, *Ihyā'*, 303.

⁵⁷ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 58-59; Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, 303.

Oleh yang demikian, al-Mandili telah menyarankan terapi penyakit ini dengan menolak segala sebab yang mendorong seseorang itu kepada riya' seperti dengan menyedari sekiranya seseorang itu mempunyai perasaan riya', maka cercaan Allah SWT terhadapnya adalah lebih besar daripada pujian manusia kepadanya.

Di samping itu, al-Mandili turut menyarankan bagi seseorang yang takut kepada celaan manusia, maka perlu diingat bahawa celaan manusia sama sekali tidak memberi mudarat selagi Allah S.W.T memujinya. Selain itu, perlu ditetapkan dalam hati bahawa tidak wajar dia bersifat riya' semata-mata bimbangakan celaan manusia yang sudah pasti tidak memberi apa-apa kemudahan kepadanya, sedangkan pada masa yang sama perbuatan riya' itu mencetus kemurkaan Allah S.W.T kepadanya. Al-Mandili juga menyarankan supaya seseorang itu perlu menyedari lambat laun manusia sekeliling akan dapat menyelami perasaan riya'nya yang menyebabkan dia dibenci dan dipandang rendah oleh orang sekeliling.

Bagi terapi riya' terhadap sifat tamak pula, al-Mandili mencadangkan supaya seseorang itu menyedari manusia yang tamak tidak akan terlepas dari dihina, lantas cuba pula menghadirkan dalam hatinya bahawa nikmat syurga tiada bandingannya dengan keyakinan bahawa nikmat tersebut akan hilang jika dia bersifat riya'⁵⁸. Al-Mandili turut menyarankan agar mencegah perasaan riya' dengan menyembunyikan ibadah yang dilakukan seperti seseorang menyembunyikan kejahatan yang dilakukannya⁵⁹. Elemen terapi yang dicadangkan al-Mandili ini amat berkesan sekiranya ia dapat dilaksanakan oleh seseorang itu dengan penuh keyakinan dan istiqamah.

⁵⁸ Al-Mandili, *Penawar Bagi Hati*, 60.

⁵⁹ *Ibid.*, 60-61.

Metodologi Tasawuf sebagai Elemen Psikoterapi Islam

Penjelasan al-Mandili berkenaan penyakit hati serta rawatannya dalam kitab *Penawar Bagi Hati* secara keseluruhannya menekankan kepada metodologi yang digunakan dalam tasawuf iaitu konsep *tazkiyyah al-nafs* atau pembersihan jiwa. Ini kerana konsep *tazkiyyah al-nafs* berkait rapat dengan persoalan yang berkaitan dengan jiwa dan hati.

Secara umumnya *tazkiyah al-nafs* membawa maksud penyucian, pembersihan serta penyuburan diri. Ia merupakan satu usaha yang gigih dan bersungguh-sungguh untuk membersihkan dan menyucikan diri seseorang dari sifat yang buruk dan keji⁶⁰. Seterusnya penyucian diri itu diikuti dengan usaha pengisian dan perhiasan diri supaya proses tersebut menjadi lebih sempurna⁶¹.

Konsep penyucian jiwa ini telah diadaptasikan oleh al-Mandili melalui dua proses iaitu *takhallī* dan *tahallī*. *Takhallī* bermaksud 'pengosongan' dari sifat-sifat tercela dan buruk⁶², manakala *tahallī* pula membawa makna 'pengisian' atau menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji. Penekanan al-Mandili mengenai konsep ini boleh dilihat dalam segenap aspek yang telah dibahaskan oleh beliau mengenai penyakit hati yang bersifat cela, buruk kemudian sifat tersebut perlu 'dikosongkan' dari hati seseorang kemudian perlu 'diisi' semula dengan sifat-sifat yang terpuji dan mulia seperti yang telah disarankan oleh al-Mandili.

⁶⁰ Kabbani, Shaykh Muhammad Hisham, *The Naqshbandi Sufi Tradition: Guidebook of Daily Practices and Devotions* (Fenton: Islamic Supreme Council of America, 2004), 39-41; Che Zarrina Sa'ari, "Purification of Soul According to Sufis: A Study of al-Ghazali's Theory," *Jurnal AFKAR* 3 (Mei-Jun 2003), 95-112.

⁶¹ Mohd Sulaiman Yasin, *Akhlag dan Tasawuf* (Bangi: Yayasan Salman, 1992), 220.

⁶² Hawwā, Sa'id, *Jund Allah*, 190; Al-Jurjani, 'Alī Ibn Muḥammad, *al-Ta'rīfat* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1983), 57.

Proses ini juga turut dikenali sebagai *Opposite Therapy* (penggantian sifat negatif kepada sifat positif). *Opposite Therapy* ialah terapi perlawanan di antara sifat tercela yang menjangkiti hati dengan mengubahnya dengan sifat yang mulia atau positif. Terapi ini juga telah digunapakai oleh al-Ghazali seperti yang dinyatakan oleh Rizvi, "*Gazali's most favourite therapy is the therapy of opposites, his therapy is based on integration of action and thinking*"⁶³.

Dalam persoalan mengenai penyakit hati, al-Mandili menekankan konsep *muḥāsabah al-naḥs* iaitu sentiasa menghitung, merenung diri serta kesedaran terhadap diri bahawa dia adalah makhluk ciptaan Allah SWT⁶⁴. Manusia menginsafi bahawa diri mereka dijadikan daripada tanah (bersifat lemah) dan berasal dari air mani serta berkembang kepada peringkat seterusnya sehingga akhirnya terbentuklah manusia yang ditiupkan roh dan dikurniakan akal. Firman Allah SWT:⁶⁵

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ
نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا
الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ
لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ﴿١٤﴾ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ



Terjemahan: Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dari pati (yang berasal) dari tanah. Kemudian Kami jadikan "pati" itu

⁶³ Rizvi, Syed Azhar, *Muslim Tradition in Psychotherapy and Modern Trends* (Pakistan: Seraj Munir, 1989), 67.

⁶⁴ Karzon, Muḥammad Anas, *Tazkiyah al-Nafs* (Beirut: Dār Ibn Hazm, 2007), 260.

⁶⁵ Al-Mu'minūn 23:12-14.

(setitis) air benih pada penetapan yang kukuh. Kemudian Kami ciptakan air benih itu menjadi sebuku darah beku lalu Kami ciptakan darah beku itu menjadi seketul daging; kemudian Kami ciptakan daging itu menjadi beberapa tulang; kemudian Kami balut tulang-tulang itu dengan daging. Setelah sempurna kejadian itu Kami bentuk ia menjadi makhluk yang lain sifat keadaannya. Maka nyatalah kelebihan dan ketinggian Allah sebaik-baik Pencipta.

Dalam perbincangan mengenai rawatan terhadap penyakit takbur, antara pendekatan yang boleh diaplikasikan adalah dengan mengenali hakikat sebenar kejadian manusia yang berasal dari tanah, air mani dan sebagainya serta menyedari bahawa dengan kekuasaan-Nya sahaja manusia itu hidup di muka bumi ini. Konsep *muhāsabah* ini dilihat penting⁶⁶ bagi setiap muslim berlandaskan ayat al-Qur'an yang bermaksud:⁶⁷

Terjemahan: Wahai orang-orang beriman, bertakwalah kepada Allah SWT dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan

Dengan elemen *muhāsabah* ini juga, ia dapat melahirkan perasaan keberadaan, pengawasan serta pemerhatian Allah SWT ke atas segala tindakan yang kita lakukan. Ini kerana Allah SWT bersifat Maha Mengetahui dari segala yang tersembunyi, mengetahui bisikan hati dan segala rahsia yang tersembunyi. Aspek ini boleh dilihat dalam perbahasan *riya'* dan rawatannya. Perasaan bahawa manusia sentiasa berada di bawah pengawasan Allah SWT seperti ini akan menjamin seorang muslim sedar akan apa

⁶⁶ *Ibid.*

⁶⁷ Al-Ḥasyr 59:18.

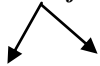
yang telah dilakukan dan kembali kepada kejadian hamba itu sendiri.⁶⁸ Secara tidak langsung, penyakit hati yang timbul akan lenyap dan digantikan dengan sifat-sifat *mahmudah*.




Selain itu juga, al-Mandili turut memberi saranan agar dilakukan latihan kepada jiwa atau lebih dikenali kepada *riyāḍah al-nafs*. Metode *riyāḍah al-nafs* ini jelas dapat dilihat melalui perbincangan al-Mandili dalam merawat penyakit marah, dengki, takbur dan riya'. Hal ini sekaligus dapat mendidik jiwa seseorang agar sentiasa berdisiplin serta istiqamah dalam melakukan sesuatu amalan. Situasi tersebut merupakan salah satu di antara langkah pencegahan (*preventive*) dan juga langkah pengubatan (*curative*) kepada seseorang yang dijangkiti oleh penyakit hati. Latihan ini akan menjadikan seseorang itu mendidik hatinya supaya sentiasa bersangka baik terhadap Allah SWT. Hal ini akan mencegah dirinya daripada bertindak negatif. Justeru langkah didikan jiwa juga dapat dilihat apabila rasa tanggungjawab terhadap diri, Pencipta dan masyarakat sekeliling itu lahir lalu dizahirkan dengan tindakan dan amalan yang sepatutnya. Secara keseluruhannya huraian berkenaan elemen psikoterapi Islam dalam kitab Penawar Bagi Hati boleh dirujuk pada jadual 1 di bawah:

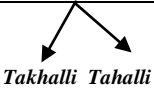
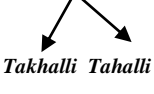
Jadual 1: Elemen Psikoterapi Islam Dalam Kitab Penawar Bagi Hati

Bil	Penyakit Hati	Cadangan Terapi menurut al-Mandili	Metode Tasawuf sebagai elemen psikoterapi Islam
1.	Marah	a. Ilmu Perlu mengingatkan diri	

⁶⁸ Abū al-Ḥusayn Muslim bin al-Ḥajjāj bin Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim*, j. 1, Kitab al-Iman, no. hadith 1 (Beirut: Dār Ibn Hazm, 1995), 46.

		<p>bahawa sifat marahnya itu terhasil kerana mengingkari sesuatu yang berlaku kehendak Allah SWT dan bukan kehendak dirinya.</p> <p>-Perlu mengetahui kemarahan Allah SWT itu lebih besar dari kemarahan dirinya.</p> <p>b. Amal perbuatan yang dapat meredakan marah: Ucap <i>ta'awwudh</i> ↓ Duduk ↓ Baring ↓ Berwudhuk ↓ Melumurkan pipi dengan tanah</p>	<p>1-<i>Tazkiyyah al-Nafs</i></p>  <p>Takhalli Tahalli</p> <p>2. <i>Riyāḍah al-nafs</i></p> <p>3. <i>Muḥāsabah al-Nafs</i></p>
2.	Dengki	<p>a. Ilmu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dengan mengetahui bahawa dengki tersebut akan membawa kepada kemudaratan. - Perlunya ada ilmu mengenai hukum dengki. <p>b. Amal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Memuji serta menzahirkan sukacita terhadap nikmat yang diperolehi oleh orang lain. - Merendahkan diri - Tidak menzahirkan dengki dengan anggota badan. - Meletakkan perasaan 	<p>1-<i>Tazkiyyah al-Nafs</i></p>  <p>Takhalli Tahalli</p> <p>2. <i>Riyāḍah al-nafs</i></p>

		benci terhadap sifat dengki (gembira apabila orang lain kehilangan nikmat yang sedang dikecapinya)	
3.	Cintakan kemegahan	<p>a. Ilmu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dengan mengetahui bahawa kemegahan itu akan membawa kebinasaan hidup seseorang di dunia. - Dengan mengetahui penyakit ini sukar diubati jika sudah bersarang di hati. - Dengan mengetahui bahawa kemegahan tidak akan kekal. <p>b. Amal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mengerjakan sesuatu yang harus sehingga hilangnya tanggapan manusia terhadap kemegahan itu 	<p>1-<i>Tazkiyyah al-Nafs</i></p>  <p>Takhalli Tahalli</p>
4.	Cintakan Dunia	<ul style="list-style-type: none"> - Dengan mengenal hakikat sebenar dunia - Tidak membiarkan diri terpengaruh sepenuhnya dengan keduniaan. 	<p>1-<i>Tazkiyyah al-Nafs</i></p>  <p>Takhalli Tahalli</p>
5.	Takbur	<ul style="list-style-type: none"> - Dengan mengenal hakikat sebenar dirinya - Dengan menyedari manusia sentiasa berada di bawah kawalan-Nya. 	<p>1-<i>Tazkiyyah al-Nafs</i></p>  <p>Takhalli Tahalli</p> <p>2. <i>Muḥāsabah al-Nafs</i></p>
6.	Ujub	<ul style="list-style-type: none"> - Sentiasa bersyukur - Perlu ada ilmu 	<p>1-<i>Tazkiyyah al-Nafs</i></p>

		<p>mengenai penyakit ini.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jika ujub pada kecantikan, perlu berbesar hati atas ciptaan yang Allah anugerahkan dengan mensyukurinya. 	 <p><i>Takhalli Tahalli</i></p>
7.	Riya'	<ul style="list-style-type: none"> - Menjauhi segala sebab yang mendorong kepada riya'. - Dengan mengetahui cercaan Allah lebih besar dari pujian manusia. - Jika riya' takut dicela: Dengan mengetahui bahawa celaan manusia tak boleh membawa kepada kemudharatan selagi Allah memujinya. - Perlu menginsafi diri bahawa masyarakat akan tahu perasaan tersebut. - Dengan menyembunyikan ibadah yang dilakukan. 	<p>1-<i>Tazkiyyah al-Nafs</i></p>  <p><i>Takhalli Tahalli</i></p> <p>2. <i>Muḥāsabah al-Nafs</i></p>

Kesimpulan

Hasil dari perbincangan berkenaan kitab *Penawar Bagi Hati*, dapat disimpulkan bahawa terdapat beberapa aspek psikoterapi Islam yang wujud sebagai metode rawatan dan penyembuhan bagi penyakit batiniah sekaligus dapat merawat penyakit lahiriah. Oleh yang demikian, umat Islam harus melihat sumbangan dan peranan kitab Jawi sebagai bermanfaat, sarat dengan mutiara-mutiara ilmu dan boleh diaplikasikan terhadap masyarakat, khususnya dalam bidang kaunseling dan psikologi bagi menerapkan beberapa elemen psikoterapi Islam yang terdapat dalam kitab Jawi sebagai terapi atau rawatan kepada mana-mana individu yang memerlukan bimbingan. Sementelahan pula

kembali merujuk kitab Jawi bukan bererti satu tindakan yang mundur ke belakang sebaliknya dapat menawarkan kepelbagaian ilmu dalam Islam serta memberi peluang kepada generasi umat Islam kini agar sentiasa menimba ilmu yang berharga dari kitab-kitab Jawi ini.

Rujukan

- Abd al-`Aziz, Miftāh Muḥammad. *Al-Qur'an wa 'Ilm al-Nafs*. Libya: Manshurat Jami`at Qaryunus, 1997.
- Al-`Afīfī, Abū al-`Ula. *Al-Taṣawwūf: al-Thawrah al-Ruḥīyyah fī al-Islam*. Kaherah: Dār al-Ma`ārif, 1963.
- Abdel Kader. *The Life, Personality and Writings of al-Junayd*. London: Luzac, 1962.
- Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002.
- Abū Dawūd. Sunan Abū Dawūd. Dalam *Mawsū'ah al-Hadith wa al-Sharīf*. Riyadh: Dār al-Salam li al-Nashr wa al-Tawzī', 2000.
- Ahmad, M. M. Zuhurudin. *Mystic Tendencies in Islam in the Light of the Qur'an and Traditions*. New Delhi: Adam Publishers and Distributors Delhi, 1999.
- Armstrong, Amanatullah. *Sufi Terminology (al-Qamus al-Sufi): The Mystical Language of Islam*. Kuala Lumpur: A.S. Noordeen, 1995.
- Azyumardi Azra. *Ensiklopedi Tasawuf*. Bandung, Indonesia: Angkasa, 2008.
- Che Zarrina Sa'ari dan Joni Tamkin Borhan. "Relationship between Sufism and Islamic Psychospirituality." Dalam *Horizon of Spiritual Psychology*, ed. Akbar Husain et al. India: Global Vision Publishing House, 2008.
- Che Zarrina Sa'ari, "Purification of Soul According to Sufis: A Study of al-Ghazali's Theory," *Jurnal AFKAR* 3, (Mei-Jun 2003).

- Ghanī, Qāsim. *Tārīkh al-Taṣawwūf fī al-Islam*, terj. Sadiq Nas'at. Kaherah: Maktabah al-Nahdah al-Misriyyah, 1970.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥamid. *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*, jil. 4 dan 3. Beirut: Dār al-Ma`rifah, 1982.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥamid. *Mukāshafah al-Qulūb*. Beirut: Dār al-Jayl, 1991.
- Goldziher, Ignaz. *Intoduction to Islamic Theology and Law*. New Jersey, t.t.
- Hawwā, Sa`id. *Al-Mustakhlāṣ fī Tazkiyyah al-Anfus*. Beirut: Dār `Ammar, t.t.
- Hawwā, Sa`id. *Jund Allāh Ṭḥaqāfah wa Akhlāqan*, ed. 2. Beirut: Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah, 1979.
- Ibn Kathīr. *Tafsīr Ibn Kathīr*. t.tp.: Maktabah al-Zahrāh, t.t.
- Ibn Khallikān, *Wafayāt al-A`yan*, ed. Ihsan `Abbas. Beirut: Dār Ṣadīr, 1977.
- Ibn Khallikān. *Wafayāt al-A`yan*. Qumn: Manshūrāt al-Riḍā, 1968.
- Ibn Miskawayh. *Tahdhīb al-Akhlāq*. Beirut: Dār al-Maktabah al-Hayaḥ, t.t.
- Ibn Qudāmāh. *Mukhtaṣar Minhāj al-Qāṣidīn*. t.tp.: Dār al-Turāth, 1988.
- Ibn Taymiyyah. *Majmū`ah al-Fatāwā*, jil. 5. Mesir: Dār al-Wafā li al-Ṭibā`ah wa al-Nashr wa al-Tawzī`, 2001,
- Ishamuddin Abd Rahim. *Tokoh Ulama al-Syeikh Abdul Qadir al-Mandili: Tinjauan Pemikirannya dari Aspek Politik*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, 1987.
- Jahid Sidek, "Penyakit-Penyakit Hati: Punca dan Kaedah Rawatan Menurut Prinsip Tasawuf," *Seminar Tasawuf Negeri Sembilan 2007*, Seremban, Negeri Sembilan, 22 Disember 2007.
- Al-Jurjānī, `Alī Ibn Muḥammad. *Al-Ta`rifāt*. Beirut: Dār al-Kutub al-`Ilmiyyah, 1983.

- Kabbani, Muhammad Hisham. *The Naqshbandi Sufi Tradition: Guidebook of Daily Practices and Devotions*. Fenton: Islamic Supreme Council of America, 2004.
- Karzon, Muhammad Anas. *Tazkiyah al-Nafs*. Beirut: Dār Ibn Hazm, 2007.
- Khamsiah Ismail *et. al.* "Islamic Spiritual Psychotherapy: The Client's Role." Dalam *Horizon of Spiritual Psychology*, ed. Akbar Husain *et al.* India: Global Vision Publishing House, 2008.
- Kurdī, Muḥammad Amin. *Ṭanwīr al-Qūlub fī Mu`āmalah 'Allām al-Ghuyūb*. Kaherah: al-Makātib al-Shaḥīrah, 1377H.
- Lahey, Benjamin B. *Psychology and Introduction*. New York: Mc Graw Hill, 1998.
- M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky. *Psikoterapi dan Kaunseling Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka, 2001.
- Mahdi al-Ghalsyani. *Filsafat Sains menurut al-Qu'ran*. Bandung: Mizan, 1993.
- Maḥmud, Muḥammad Maḥmud. *'Ilm al-Nafs al-Ma'āsir fī Dhaw' al-Islam*. Jeddah: Dār al-Shurūq, 1984.
- Al-Makkī, Abū Ṭālib. *Qūt al-Qūlub*, jil. 2. Beirut: Dār al-Kitab al-'Ilmiyyah, 1997.
- Al-Mandili, Abdul Qadir. *Penawar Bagi Hati*, Yala: Sahabat Press, 1964.
- Mohamed Sharif Mustafa, Roslee Ahmad dan Jamaluddin Ramli, "Kesihatan Mental Rakyat Malaysia Masa Kini: Suatu Pendekatan Kaunseling berdasarkan Nilai-Nilai Islam," Persidangan Kaunseling Universiti Malaya, Fakulti Pendidikan, Jabatan Psikologi Pendidikan dan Kaunseling Universiti Malaya.
- Mohd Bakhir Hj. Abdullah, "Sumbangan Kitab-Kitab Jawi dalam Arus Pembangunan Insan Nusantara," Prosiding Nadwah Ulama' Nusantara III: Ketokohan dan Pemikiran Ulama' Melayu, Universiti Kebangsaan Malaysia dan Majlis Agama Islam Pulau Pinang, 15-17 April 2005.

- Mohd Sulaiman Yasin. *Akhlak dan Tasawuf*. Bangi: Yayasan Salman, 1992.
- Muslim. *Ṣaḥīḥ Muslim*, jil. 1. Beirut: Dār Ibn Hazm, 1995.
- Ramli Awang. *Syeikh Abdul Qadir Al-Mandili*. Johor: Universiti Teknologi Malaysia, 2008.
- Rizvi, Syed Azhar. *Muslim Tradition in Psychotherapy and Modern Trends*. Pakistan: Seraj Munir, 1989.
- Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Kuala Lumpur: Islamic Trust, 2008.
- Surūr, Ṭaha `Abd al-Bāqī. *Rabi`ah al-`Adawiyah wa al-Hayāt al-Rūḥiyyah fī al-Islām*. Kaherah: Dār al-Kitān al-`Arabi, 1954.
- Al-Ṭabari. *Tafsīr al-Ṭabari: Jāmi` al-Bayān `an Ta'wīl ay al-Qur`ān*. Damasyiq: Dār al-Qalam, 1997.
- Al-Qaraḍawī, Yūsuf. *Al-Tawakkal*. Kaherah: Maktabah Wahbah, 2004.
- Wan Mohd Azam Mohd Amin. "Evaluation of the Qut al-Qulub of al-Makki with an Anotated Translation of his Kitab al-Tawba." Tesis kedoktoran, Universiti Edinburgh, 1991.
- Al-Yāfi`ī, Abū Muḥammad `Abd Allāh b. As`ad. *Mir`ūt al-Jinān wa `Ibārat al-Yaqzan*. Beirut: Mu`assasah al-`Alamī li Maṭbū`ah, 1970.
- Zakaria Stapa. "Tasawuf dan Pembangunan Hakiki Ummah." Dalam *Tasawuf dan Ummah*, ed. Wan Suhaimi Wan Abdullah dan Che Zarrina Sa`ari. Kuala Lumpur: Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Universiti Malaya, 2004.
- Zakaria Stapa. "Tazkiyat al-Nafs: Kepentingan dan Mekanisme Pelaksanaan." Dalam *Akidah dan Tasawuf*. Kuala Lumpur: Bahagian Hal Ehwal Islam Jabatan Perdana Menteri, 1997.
- Zakiah Darajat. *Kesehatan Mental dan Peranannya dalam Pendidikan dan Pengajaran*. Jakarta: IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 1984.

Sharifah Basirah & Che Zarrina, "Beberapa Aspek Psikoterapi Islam," *Afkār* 14
(2013): 109-142