

Managing Stress from the Perspectives of al-Ghazali and al-Dihlawi

Nur Syazana Adam¹, Noraini Junoh^{2*}, Zulkarnain Yusoff³, Syed Hadzrullathfi Syed Omar⁴, Abdul Manam Mohamad⁵ and Mohd Nazri Mat Zin⁶

^{1, 2, 3, 6}Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA Cawangan Kelantan

⁴Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu

⁵Pusat Pengajian Teras, Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu

*Corresponding author: ²norainijunoh@uitm.edu.my

ABSTRACT

ARTICLE HISTORY

Received:
15 February 2021

Accepted:
24 March 2021

Published:
30 April 2021

KEYWORDS

Stress management
Islamic perspectives
Al-Ghazali
Al-Dihlawi

Stress generally refers to a mental and spiritual state that is unable to accept a situation to cause emotional stress. This condition will be even worse if the individual does not seek treatment or therapy to prevent this emotional instability from lasting. As such, this study aims to analyze methods in dealing with stress based on Islamic perspectives in particular according to the views of al-Ghazali and al-Dihlawi. This qualitative study used data collection methods in the form of content analysis. The data was analyzed based on inductive, deductive, and comparative methods to obtain the results of the study. The study found that the devotion in prayer highlighted by al-Ghazali and al-Dihlawi can facilitate stress management. This is because of the steadfastness of one's heart towards the Creator and the peace of one's soul when feeling devout in prayer. Consequently, people who are devout in prayer are indeed able to face challenges while reducing stress in life.

Pengurusan Stres Menurut Perspektif al-Ghazali dan al-Dihlawi

Nur Syazana Adam¹, Noraini Junoh^{2*}, Zulkarnain Yusoff³, Syed Hadzrullathfi Syed Omar⁴, Abdul Manam Mohamad⁵ dan Mohd Nazri Mat Zin⁶

^{1, 2, 3, 6}Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA Cawangan Kelantan

⁴Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu

⁵Pusat Pengajian Teras, Universiti Sultan Zainal Abidin, Terengganu

*Corresponding author: ²norainijunoh@uitm.edu.my

ABSTRAK

SEJARAH ARTIKEL

Dihantar:

15 Februari 2021

Diterima:

24 Mac 2021

Diterbitkan:

30 April 2021

KATA KUNCI

Pengurusan stres

Perspektif islam

Al-Ghazali

Al-Dihlawi

Stres secara umumnya merujuk kepada keadaan mental dan spiritual yang tidak mampu menerima sesuatu keadaan hingga menyebabkan tekanan terhadap emosi. Keadaan ini akan menjadi lebih parah lagi jika individu terbabit tidak mendapatkan rawatan atau terapi bagi mencegah ketidakstabilan emosi ini daripada berlarutan. Oleh hal yang demikian, kajian ini bertujuan menganalisis kaedah dalam menangani stres berdasarkan perspektif Islam khususnya menurut pandangan al-Ghazali dan al-Dihlawi. Kajian kualitatif ini menggunakan kaedah pengumpulan data berbentuk analisis kandungan. Kemudian, data-data tersebut akan dianalisis berdasarkan kaedah induktif, deduktif dan komparatif bagi mendapatkan hasil kajian. Kajian mendapati bahawa khusyuk dalam solat yang ditonjolkan oleh al-Ghazali dan al-Dihlawi mampu menangani stres. Hal ini dikatakan demikian kerana keteguhan hati seseorang terhadap Pencipta dan ketenangan jiwanya apabila merasai khusyuk dalam solat. Berikutan itu, benarlah bahawa orang yang khusyuk dalam solat mampu menghadapi cabaran disamping mengurangkan stres dalam kehidupan.

e-ISSN 2600-7274

© 2021 Universiti Teknologi MARA Cawangan Pulau Pinang

1. PENGENALAN

Stres atau tekanan merupakan salah satu daripada penyakit jiwa yang membelenggu masyarakat pada hari ini. Dari sudut bahasa, stres bermaksud keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya yang boleh mengakibatkan tekanan berlaku pada mental dan fizikal seseorang (Noresah, 2007). Dalam perspektif Islam, seseorang akan mengalami tekanan apabila hati berada dalam keadaan kotor kerana mengingkari suruhan Allah SWT dan cenderung dalam memenuhi kehendak nafsu. Keadaan ini menyebabkan individu tersebut semakin jauh daripada hidayah dan rahmat Allah SWT. Apabila berlaku sesuatu musibah atau ujian yang tidak diingini, mereka tidak reda dengan takdir Allah SWT. Selain itu, perasaan dan hatinya juga menjadi tidak tenang apabila menerima sesuatu perkara yang tidak menepati kehendaknya. Keadaan ini memaksa individu tersebut meletakkan dirinya dalam kekusutan dan tekanan dalam mendepani kehidupan (Mohd Shahril, 2014).

Keadaan ini berlaku disebabkan oleh ketidakstabilan emosi dan fizikal untuk menerima tekanan atau perubahan yang berlaku dalam kehidupan hingga memberi impak dalam tindakan yang dilakukan (Zaenal Abidin, 2009; Nur Syazana & Syed Hadzrullathfi, 2017). Di samping itu, stres yang terkawal mampu memberi impak positif dalam kehidupan individu. Namun sekiranya stres berada pada tahap yang tidak terkawal, pelbagai implikasi negatif akan berlaku terhadap individu terbabit (Michie, 2002). Menurut Teori Pemusatan Insan (Mohd Shahril, 2014), stres akan berlaku sekiranya psikologi individu itu tidak seimbang terhadap realiti kehidupan yang dianggap sebagai ancaman kepadanya (Mohd Shahril, 2014).

Merujuk sumber Kementerian Kesihatan Malaysia (2017), antara faktor utama yang menyebabkan stres ialah persekitaran hidup. Contohnya konflik yang biasanya berlaku dalam sesebuah rumah tangga adalah berkaitan dengan kewangan dan pengalaman perit hidup individu. Tambahan pula, bebanan kerja serta konflik yang berlaku dalam kalangan rakan sekerja juga turut menyumbang kepada stres (Mastura, Fadilah & Nor Akmar, 2007; Kementerian Kesihatan Malaysia, 2017). Selain itu, faktor stres yang lain ialah gagal dalam mengurus masalah yang dihadapi dalam kehidupan sosial pada hari ini seperti penggunaan kenderaan, komputer, telefon bimbit dan sebagainya. Sifat tidak reda dengan takdir Allah SWT serta meletakkan sepenuh harapan kepada manusia turut menyumbang kepada kemudaratan stres terhadap individu itu (Siti Noorsyafenas & Ahmad Yunus, 2006). Faktor stres seterusnya ialah gagal dalam pengurusan masa dengan aktiviti-aktiviti yang berfaedah dan jadual yang ditetapkan (Hamizatun Akmal & Norzaini, 2013) di samping muncul perasaan sedih, bingung, bimbang, marah dan takut dengan fenomena global seperti pandemik Koronavirus (Covid-19) yang melanda dunia pada hari ini (Zafir Khan, 2020).

Keadaan stres yang melibatkan tekanan, bebanan, kebimbangan, konflik, keletihan, panik, tidak bermaya dan kemurungan akan memberi kesan terhadap mental dan fizikal individu terbabit seperti sering lupa, sukar untuk fokus, insomnia, penyakit jantung, sakit kepala, sistem penghadaman terganggu dan emosi tidak stabil (Sinar Harian, 2019). Menurut kajian yang dilakukan oleh Zaenal Abidin (2009), gejala stres yang terdapat pada individu terbabit boleh dibahagikan kepada enam tahap. Pertama, individu yang mengalami stres akan berasa gugup, cemas, was-was dan takut hingga tekanan darah meningkat dengan mendadak. Kedua, berlaku gangguan pada organ dalaman seperti jantung, otak dan ginjal. Ketiga, mengalami masalah penglihatan. Keempat, berasa cepat letih, perut tidak selesa, denyutan jantung lebih pantas serta berlaku ketegangan pada otot punggung dan leher. Kelima, sistem ketahanan tubuh individu itu akan semakin lemah, gangguan pada sistem pencernaan dan tidak bersemangat untuk melakukan tugas harian. Keenam, kadar degupan jantung akan semakin laju, sesak nafas, gementar, kehabisan tenaga dan boleh menyebabkan pengsan (Zaenal Abidin, 2009).

Menurut kajian yang dilakukan oleh Izzat Hazmir (2017), stres akan memberi impak negatif terhadap kesihatan fizikal. Antaranya ialah sistem imunisasi badan menurun dan menyebabkan mudah mendapat serangan penyakit, sistem *musculoskeletal* terganggu dan mengakibatkan sakit bahu, leher, belakang dan kepala, sistem pernafasan terjejas yang menyebabkan asma, sakit tekak, sinus, batuk kering dan memberi kesan pada dada, masalah kulit dan rambut contohnya anjima, sakit kulit & hilang rambut, menjejaskan sistem penghadaman yang menyebabkan ulser mulut, perut, hati terbakar dan kesukaran untuk mencerna makanan, mengganggu sistem tulang belakang yang melibatkan kardiovaskular, tekanan darah yang terlalu cepat, tekanan darah tinggi, sakit dada, serangan jantung dan pengsan serta mengganggu sistem saraf hingga menjadi, terketar-ketar, kaku, menghadapi insomnia dan berpeluh secara berlebihan (Izzat Hazmir, 2017).

Penyakit jiwa ini bukan isu baru dalam dunia perubatan moden dewasa kini kerana sejak dari zaman kegemilangan Islam, para ulama tasawuf khususnya al-Ghazali (al-Ghazali, 1988; Nur Syazana & Syed Hadzrullathfi, 2017) dan al-Dihlawi (1999) telah mengembangkan kaedah terapi jiwa dan dalam masa yang sama dapat menghampirkan diri kepada Allah SWT. Para ulama silam bersandarkan kepada sumber al-Quran dan as-Sunnah dalam mengembangkan kaedah mereka.

Gejala stres yang dihadapi berdasarkan perspektif Islam mempunyai kaitan rapat dengan kejernihan hati. Oleh hal yang demikian, agama Islam telah menggalakkan para penganutnya agar menjaga kesucian hati. Sabda Nabi s.a.w. yang bermaksud:

Daripada Abu Abdullah al-Nu'man ibn Basyer r.a., beliau berkata: "Aku telah mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda: "Sesungguhnya perkara yang halal itu terang jelas, dan sesungguhnya perkara yang haram itu terang jelas, dan di antara kedua perkara tersebut ada perkara-perkara syubhat (kesamaran) yang kebanyakan orang tidak mengetahuinya. Barangsiapa yang menjaga perkara syubhat maka sesungguhnya dia telah membersihkan agamanya dan maruah dirinya. Dan barang siapa yang terjatuh dalam perkara syubhat, maka dia telah jatuh dalam perkara haram, umpama seorang pengembala yang mengembala di sekeliling kawasan larangan, dibimbangi dia akan menceroboh masuk ke dalamnya. Ketahuilah bahawa setiap raja ada sempadan dan sesungguhnya sempadan Allah itu ialah perkara-perkara yang diharamkanNya. Ketahuilah bahawa dalam setiap jasad itu ada seketul daging yang apabila ia baik maka baiklah seluruh jasad dan apabila ia rosak, maka rosaklah seluruh jasad. Ketahuilah ia adalah hati" (al-Nawawi; No.6; 2013).

Berdasarkan hadis di atas, seseorang Muslim mestilah memahami perkara yang halal dan haram serta membezakan antara keduanya. Sesuatu perkara yang dimasukkan ke dalam perut akan memberi kesan terhadap hati yang mempunyai pengaruh yang besar pada badan manusia. Sekiranya sesuatu yang baik dan halal masuk ke dalam perut, maka akan terlahir tindakan dan tingkah laku yang positif dan terpuji. Namun, sekiranya sesuatu yang haram atau buruk dimasukkan ke dalam perut, maka akan lahir tindakan negatif dan menyalahi agama (Mustafa & Muhyiddin, 1995). Oleh hal yang demikian, setiap individu wajib menjaga kejernihan dan kesucian hati agar setiap tindakan yang lahir lebih bersifat positif dan dalam masa yang sama mampu menghindari stres.

Meneliti kajian literatur, kebanyakan isu berkaitan stres telah dikemukakan oleh para pengkaji barat (Michie, 2002; Leka, Griffiths & Tom, 2003; Cohen, Janicki-Deverts & Miller, 2007). Mereka juga mengemukakan perbincangan dalam perspektif Islam (Zaenal Abidin, 2009; Zafir, 2010; Norhafizah & Che Zarrina, 2019; Nur Syazana & Syed Hadzrullathfi, 2017) yang mengupas tentang isu solat dan doktrin fana' (kesedaran ingatan hati yang tinggi terhadap kebesaran dan keagungan Allah SWT) dalam menangani stres. Meneliti pelbagai maksud stres yang telah dikemukakan (Norhafizah & Che Zarrina, 2019; Michie, 2002), stres boleh dirumuskan sebagai suatu gangguan dalam mental dan jiwa yang berpunca daripada faktor luaran, tekanan jiwa dan ketegangan yang berlaku dalam kehidupan.

Artikel ini cuba mengetengahkan kaedah untuk mengurangkan stres yang dialami oleh individu terbabit khususnya dalam kalangan umat Islam pada masa kini. Hal ini demikian kerana kebanyakan pengkaji lepas lebih menumpukan kajian tentang pengurusan stres dari kaca mata barat dan Islam secara umum tanpa melihat dari perspektif psikospiritual seperti al-Ghazali dan al-Dihlawi secara khusus. Sehubungan itu, objektif kajian ini mengupas tentang perbincangan stres menurut pandangan al-Ghazali dan al-Dihlawi dengan menumpukan kepada konsep, punca dan cara mengatasinya.

2. METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif dengan mengumpul data daripada kitab *Ihya' Ulum al-Din* dan kitab *Hujjah Allah al-Balighah* dan dianalisis secara analisa kandungan teks. Selain, itu kajian ini juga merujuk kepada kajian dan buku ilmiah, laman sesawang yang berautoriti dan dokumen-dokumen yang berkaitan bagi mengkaji perbahasan stres menurut al-Ghazali dan al-Dihlawi. Data-data tersebut juga akan dianalisis berdasarkan kaedah induktif, deduktif dan komparatif bagi mendapatkan hasil kajian.

3. STRES DARI PERSPEKTIF AL-GHAZALI

Berhubung dengan suruhan agama Islam dalam menjaga kejernihan hati, al-Ghazali (1988) dan Mohd Shahril (2014) telah menyatakan bahawa tekanan atau stres sangat berkait rapat dengan keadaan jiwa yang gelisah, kecewa, bimbang dan takut kepada sesuatu yang keterlaluan. Keadaan-keadaan ini berlaku disebabkan oleh hati yang jauh daripada Allah SWT (al-Ghazali, 1988; Mohd Shahril, 2014). Oleh hal yang demikian, al-Ghazali telah menggariskan sepuluh penyakit hati yang perlu disucikan agar bebas daripada stres. Sepuluh sifat tersebut ialah tamak makan, tamak bercakap, hasad dengki, marah, sukakan kemegahan, bakhil dan kasihkan harta, cintakan dunia, sombong, bangga diri dan riak (al-Ghazali, 1988; Syed Hadzrullathfi et. al, 2009). Seandainya sifat-sifat ini dapat disingkirkan daripada hati, jiwa yang bebas daripada stres dan dalam masa yang sama dapat mendekatkan diri dengan Allah SWT dan menjadi hamba yang mengetahui hakikat kehambaan kepada Allah SWT.

Di samping itu, al-Ghazali juga turut mengupas tentang kesan-kesan stres khususnya terhadap individu. Antara kesannya ialah berasa putus asa dalam menjalani kehidupan seharian. Apabila hati seseorang jauh dari Allah SWT, sudah tentu dia tidak meletakkan sepenuh harapannya terhadap Allah. Oleh sebab itu, individu tersebut berasa mudah berputus asa dan menemui jalan buntu hingga mendorongnya melakukan perkara negatif. Selain itu, orang yang mengalami stres mempunyai hati yang resah dan tidak tenang. Oleh sebab stres ini berkait rapat dengan hati, individu tersebut berasa keluh kesah dan tidak tenang dalam diri. Selain itu, aktiviti hariannya juga tidak dapat dilaksanakan dengan sebaik mungkin disebabkan kecelaruan dan tekanan pada emosi (Mohd Shahril, 2014).

Selain itu, al-Ghazali turut memberi cadangan dalam menangani stres. Antara cadangan yang dilontarkan adalah sentiasa berusaha melakukan solat dengan khusyuk agar setiap tindakan dalam solat dapat dihayati dengan penuh sifat kehambaan dan pengabdian (al-Ghazali, t.t.; Ahmad Hisham & Che Zarrina, 2009). Dalam solat terdapat beberapa tindakan/perkara yang dapat memberi ketenangan dan memfokuskan diri hanya kepada Allah SWT. Antaranya ialah penyerahan diri hanya semata-mata kepada Allah SWT (Doa Iftitah), membaca al-Quran (Surah al-Fatihah), bertasbih dan memuji Allah SWT (*ruku'* dan *sujud*), memohon keampunan kepada Allah atas setiap dosa yang dilakukan (bacaan antara dua *sujud*), berzikir dan berselawat (*tahiyyat*), puasa daripada berkomunikasi dengan makhluk serta menjaga kebersihan dan kesucian (sepanjang solat dilakukan) (Mohd Shahril, 2014). Oleh hal yang demikian, dapatlah difahami bahawa dengan menghayati setiap perbuatan dan ucapan dalam solat mampu mengurangkan stres. Namun, untuk melahirkan penghayatan tersebut memerlukan latihan yang berterusan dalam memperbaiki solat.

Selain itu, untuk memperoleh jiwa yang tenang, seseorang itu disarankan agar sentiasa berzikir dalam semua keadaan dan waktu. Hal ini dibuktikan dengan firman Allah SWT yang bermaksud:

"Ingatlah bahawa dengan mengingati Allah hati akan menjadi tenang".

(Surah al-Ra'd, 13:28)

Umat Islam juga sentiasa digalakkan membaca al-Quran di samping menghayati isi kandungan yang terdapat pada setiap ayat. Seterusnya, mempraktikkan dalam kehidupan seharian agar setiap larangan Allah SWT dapat di jauhi dan melakukan setiap perkara yang diperintahkanNya. Mereka yang mengalami stress mesti kembali memperbaiki solat kerana ia adalah tiang agama yang mampu mencegah kemungkaran dan maksiat. Apabila segala kemaksiatan dihindarkan maka jiwa yang bersih dan tenang akan lahir sekaligus membentuk pemikiran yang positif. Keadaan stres seseorang berkait dengan jiwa dan akal, maka keduanya perlu dipelihara melalui amal ibadat yang ditentukan dalam al-Quran dan as-Sunnah sebagaimana yang dibahasakan oleh al-Ghazali.

4. STRES DARI PERSPEKTIF AL-DIHLAWI

Umat Islam kini sedang dibelenggu dengan pelbagai masalah termasuklah stres. Perkara ini tidak seharusnya dibiarkan untuk mengelakkan umat Islam hilang hakikat dan matlamatnya sebagai hamba dan khalifah Allah SWT (Noraini Junoh & Norazmila Yusuf, 2019). Merujuk kepada al-Dihlawi (1999), beliau tidak menyebutkan secara khusus tentang stres, namun dalam perbincangan pertama kitab *Hujjah Allah al-Balighah* telah membincangkan satu bab khusus mengenai kebimbangan hati manusia yang akan terzahir pada tindakan seseorang.

Secara terperinci, al-Dihlawi (1999) telah membahagikan jiwa manusia kepada dua bentuk/keadaan, iaitu jiwa yang merupai sifat kebinatangan (*bahimiyyah*) dan jiwa yang meyerupai sifat kemalaikatan (*malakiyyah*). Mereka yang terikat dengan sifat kebinatangan ini akan mengalami kebimbangan hati atau kecelaruan jiwa kerana berlebihan dalam memuaskan nafsu makan, syahwat dan sifat-sifat lain yang seumpama sifat kebinatangan. Dalam hal ini, al-Dihlawi (1999) menyatakan ramai manusia yang makan makanan yang menguatkan tenaga yang menyebabkan kedegilan, berani membunuh dan marah kepada perkara yang remeh. Hal ini seringkali berlaku dalam kalangan individu yang mengalami stres dengan mengambil tindakan di luar kawalan akal mahupun syariat.

Dalam bab lain pula, al-Dihlawi (1999) menyentuh secara terperinci mengenai hakikat kebahagiaan (*al-Sa'adah*), halangan dan cara memperolehnya. Menurutnya, manusia akan mencapai kebahagiaan hakiki sekiranya dapat menundukkan nafsu kebinatangan (*bahimiyyah*) dan menghiasi diri dengan jiwa kemalaikatan (*malakiyyah*). Dalam hal ini, beliau menyatakan tiga hijab yang menghalang manusia daripada memperoleh kebahagiaan hakiki. Sekiranya ketiga-tiga hijab ini tidak dapat dihapuskan, manusia bukan sahaja tidak memperoleh kebahagiaan malah meletakkannya dalam keadaan stres dan kecelaruan jiwa. Oleh hal demikian, boleh dikatakan bahawa punca utama stres dalam kalangan manusia adalah kerana wujudnya tiga hijab, iaitu hijab nafsu (*al-tab'u*), hijab budaya (*al-rasm*) dan hijab ilmu pengetahuan yang salah (*su' al-ma'rifah*). Sungguhpun begitu, ketiga-tiga hijab ini juga boleh diatasi melalui beberapa cara sepertimana yang dijelaskan oleh al-Dihlawi dalam kitab *Hujjah Allah*. Al-Dihlawi (1999, 1:171) menyatakan:

“Ada pelbagai hijab yang menghalangi manusia dari sebab-sebab ini, dan ada juga cara untuk menghilangkan hijab tersebut. Oleh itu, dengarlah baik-baik apa yang akan kami sampaikan kepadamu”.

Berkenaan hijab dan cara menghalangnya telah dibincangkan oleh Imam al-Ghazali (1986) dalam *al-Risalah al-Laduniyyah*. Beliau mengaitkan faktor-faktor luaran sebagai sebab yang boleh merosakkan kejernihan jiwa yang membantutkan proses penerimaan ilmu pengetahuan. Faktor luaran yang dimaksudkan ialah gangguan syaitan, nafsu dan maksiat. Semua ini menggelapkan hati, akal dan jiwa nurani manusia. Oleh sebab itu, manusia perlu menggembleng segala usaha melalui akal dan jiwanya untuk menghalang faktor-faktor

tersebut supaya fitrah kebaikan dalam diri manusia dapat dikeluarkan. Hal ini juga turut dibincangkan oleh al-Dihlawi.

Hijab nafsu (*al-tab'u*) adalah perkara paling utama yang menjerumuskan manusia ke lembah kehinaan. Al-Dihlawi (1999) menyatakan bahawa secara fitrahnya sebahagian dalam diri manusia diciptakan dengan sifat sama yang terdapat pada haiwan. Keperluan asas pada badan manusia adalah sama dengan keperluan badan haiwan yang lain kerana manusia dari sudut spesiesnya tergolong dalam kelompok haiwan. Dalam diri manusia telah tertanam pelbagai hasrat dan keperluan terhadap makanan, minuman dan hubungan seksual. Hati manusia juga menjadi tumpuan keadaan-keadaan alamiah seperti sedih, senang, marah, takut dan sebagainya. Sekiranya manusia kerap mengalami keadaan tersebut atau mengutamakan sifat haiwan dalam dirinya, maka sisi kebinatangan ini akan terus melekat dalam dirinya. Oleh hal demikian, seseorang itu akan terus hanyut dalam dunia kebinatangan menyebabkannya tidak dapat menerima bebanan kehidupan yang sering melekatkan manusia.

Sehubungan itu, al-Dihlawi (1999) menegaskan hijab nafsu boleh dirobuhkan melalui suruhan, dorongan dan anjuran dengan melaksanakan latihan-latihan spiritual yang melemahkan sisi kebinatangan seperti puasa dan bangun malam. Sekiranya usaha ini tidak berkesan, maka individu itu hendaklah melakukannya melalui paksaan dan hukuman, iaitu menolak dan menjauhi mereka yang terjebak dengan perkara-perkara yang menyalahi fitrah dan menghukumnya seperti hukuman zina dan membunuh.

Selain itu, stres dan tidak tenang dalam hidup juga boleh disebabkan oleh hijab budaya (*al-rasm*). Hasil penelitian al-Dihlawi (1999) terhadap pengamalan masyarakat khususnya pada zaman beliau, masyarakat amat terikat dengan budaya dan adat resam sehingga mengetepikan syiar Islam. Contohnya seseorang berusaha menjadikan dirinya sentiasa disanjung sama ada dari sudut rupa, cara berbicara mahupun cara berpakaian. Ia juga lebih cenderung menjalani norma kehidupan biasa sehingga tidak berusaha mencari ilmu ketuhanan dan pentadbiran Allah SWT. Hal ini mengakibatkan seseorang itu menerima balasan buruk di akhirat kelak. Tambahan pula, budaya masyarakat kini mementingkan kemewahan dan seseorang akan mengalami stres sekiranya tidak mencapai apa yang diinginkannya (Mohammad Sabiq, 2019).

Bagi menghapuskan hijab ini, al-Dihlawi (1999) menyarankan supaya setiap manusia sentiasa mengingati Allah SWT (*dhikr Allah*) dengan melakukan perkara yang bermanfaat, menghafal ayat-ayat al-Quran, memelihara batas-batas yang ditentukan oleh Allah SWT. Di samping itu, setiap umat Islam juga perlu membiasakan diri dengan amalan-amalan ketaatan, konsisten dan mencela diri sekiranya meninggalkannya serta mencegah diri daripada hal-hal yang disenangi sebagai hukuman meninggalkan amalan ketaatan. Berikutan itu, seseorang mampu mengawal dirinya daripada terjebak dengan pengaruh-pengaruh luar yang bertentangan dengan tuntutan syariat Islam.

Hijab Ilmu Pengetahuan Yang Salah (*Su' al-Ma'rifah*) juga menjadi faktor pendorong stres dalam kalangan manusia. Melalui dalil akal atau dalil resam atau dengan cara mengikuti tabiat nenek moyang, seseorang yang bijak dan penuh kesedaran akan meyakini kewujudan Allah SWT sebagai pencipta, pendidik, pentadbir dan pemberi nikmat. Kemudian jiwanya berusaha untuk mencintai dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sebahagian manusia ini memperoleh kebenaran yang dicari dan sebahagian lagi terpesong dalam pencarian tersebut. Golongan kedua inilah yang dibincangkan oleh al-Dihlawi (1999) yang mana beliau telah mengenal pasti dua kesalahan yang seringkali meliputi pemikiran manusia berhubung dengan akidah ketuhanan (Alwi Noordin, 2007).

Golongan pertama berakidah bahawa terdapat sifat-sifat makhluk pada Allah SWT. Akidah ini dinamakan penyerupaan (*tasybih*) kerana membandingkan yang ghaib dengan yang nyata. Maksudnya Allah SWT yang ghaib dibandingkan dengan manusia yang nyata walhal Allah SWT dan sifat-sifatNya tidak boleh dibandingkan dengan sesuatu yang dapat difahami secara rasional atau boleh ditangkap melalui pancaindera atau sifat-sifat itu melekat kepadaNya. Keberadaan Allah SWT tidak dapat difahami dengan fikiran-fikiran biasa dan ungkapan-ungkapan yang biasa digunakan. Sungguhpun begitu, keberadaan Allah SWT dengan segala sifatNya wajib diketahui bagi mencapai *ma'rifah* Allah SWT (al-Dihlawi, 1999).

Golongan kedua pula berakidah bahawa terdapat sifat Allah SWT pada makhluk. Akidah ini dinamakan syirik atau menyekutukan yang lain dengan Allah SWT. Ia timbul kerana seseorang tersebut melihat pengaruh-pengaruh luar biasa pada diri sebahagian makhluk dan menyangka bahawa pengaruh-pengaruh itu disandarkan kepada mereka dengan erti kejadian serta kesan itu menjadi sehati dengan diri mereka. Sekiranya seseorang terjebak dengan salah faham tentang sifat-sifat Allah SWT tersebut, maka ia akan meninggal dalam keadaan yang merugikan dan akan diazab oleh Allah SWT. Hal ini dikatakan demikian kerana ia telah terjebak dengan dosa besar yang tidak diampunkan oleh Allah SWT (al-Dihlawi, 1999).

Bagi mengatasi hijab ini, al-Dihlawi (1999) menegaskan supaya setiap umat Islam menghindari *tasybih*; iaitu dengan mengajar manusia tentang sifat-sifat Allah SWT yang tidak sama dengan manusia menurut keupayaan akal masing-masing. Contohnya mengkaji kejadian alam dan Allah SWT boleh dikenal melalui batin kerana Dia adalah fitrah bagi manusia. Allah SWT mempunyai sifat-sifat tertinggi bersih daripada sifat-sifat makhluk. Dia wujud dan hidup dengan cara yang berlainan dengan keberadaan dan kehidupan makhluk. Selain itu, seseorang juga seharusnya menghapuskan perbuatan syirik melalui pelaksanaan latihan spiritual dan amalan yang dapat mempersiapkan manusia menerima *tajalli* atau kebenaran yang diperlihatkan oleh Tuhan walaupun di akhirat dengan beriktikaf dan menghapuskan semua gangguan hati secara bersungguh-sungguh seperti Nabi SAW menghapuskan tabir bergambar yang mengganggu jiwanya ketika solat.

Berdasarkan penjelasan di atas, latihan spiritual dan amalan kerohanian yang ditekankan oleh al-Dihlawi (1999) antaranya melaksanakan rukun Islam dengan sempurna terutama solat, puasa, zakat dan haji. Namun, kajian ini akan memfokuskan kepada keutamaan ibadat solat dalam menangani stres atau kecelaruan jiwa.

Dalam hal ini, al-Dihlawi (1999) mengupas secara terperinci mengenai prinsip dan rahsia solat. Menurutnya ibadah solat mengandungi tiga prinsip utama yang berkaitan dengan hati (*qalbi*), lisan (*qauli*) dan perbuatan (*fi'li*). Hati perlu direndahkan ketika menghadapNya dan meletakkan diri dalam keadaan hina sebagai hambanya kerana Dialah yang Maha Tinggi dan Maha Agung. Ucapan-ucapan yang dilontarkan dengan penuh tertib dan jelas yang menunjukkan penundukan diri terhadap Allah yang Maha Berkehendak. Manakala perbuatan-perbuatan yang dilaksanakan mengikut rukun dan tertibnya juga menggambarkan seseorang itu dekat dengan Allah SWT. Ketiga-tiga prinsip ini menunjukkan kerendahan hati seorang hamba kepada tuhanNya tanpa berbelah bahagi. Prinsip ini juga menggambarkan seolah-olah manusia melihat Allah SWT dan merasai dirinya sentiasa dalam pemerhatian dan pengawasanNya (Noraini Junoh & Nor Asmira Jusoh, 2018). Prinsip-prinsip yang dinyatakan ini juga terdapat dalam perbincangan Ibn al-Qayyim (2007) dan al-Ghazali (1988) mengenai rukun-rukun ibadah solat sebagai latihan, penghayatan dan penerimaan seseorang dalam menzahirkan cintanya kepada Allah SWT. Hal ini memperlihatkan ibadah solat adalah perkara paling utama dan ketika inilah manusia dapat berhubung dengan Allah SWT tanpa

sebarang perantaraan dan gangguan. Menurut Ahmad Hisham (2009), di sinilah lahirnya perasaan cinta dan rindu yang teradun dalam diri hamba terhadap keagungan Allah SWT.

Ketiga-tiga prinsip yang dikemukakan ini menunjukkan aspek ketundukan menjadi paksi utama pelaksanaan ibadah solat. Tunduk bukan sekadar patuh tetapi menzahirkan ketaatan terhadap suruhan dan meninggalkan laranganNya serta memanjatkan kesyukuran terhadap nikmat Islam, iman dan ihsan (Mohd Nasir Masroom, 2013). Berikutan itu, prinsip-prinsip ini membawa manusia kepada pembentukan sahsiah diri ke arah yang lebih sempurna. Di sebalik prinsip-prinsip ini, terdapat hikmah dan rahsia ibadah solat yang dirungkai oleh al-Dihlawi (1999). Beliau membawakan empat rahsia utama ibadah solat iaitu, mendekatkan (*taqarrub*) diri seseorang kepada Allah SWT, sebagai ubat dan penyembuh (*al-ma'jun*), menghapuskan dosa dan melatih jiwa seseorang (Noraini Junoh & Nor Asmira Jusoh, 2018).

Menurut al-Dihlawi (1999), solat merupakan suatu ibadah yang wajib dilaksanakan oleh semua umat Islam berbanding dengan tafakur dan zikir. Oleh sebab itu, solat merupakan ibadah yang paling utama dan sebagai jalan untuk mendekatkan (*taqarrub*) diri kepada Allah SWT. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Ibn Hajar al-Asqalani (2004), maksud *taqarrub* adalah patuh dan tunduk kepada segala ketaatan dan kewajipan yang ditentukan oleh Allah SWT. Menurut Mohd Nasir Masroom (2013), jiwa yang sihat adalah mereka yang sentiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam apa jua keadaan terutamanya sentiasa ikhlas melakukan ibadah solat.

Hikmah solat seterusnya adalah mampu merawat dan menyembuh pelbagai penyakit sama ada rohani dan jasmani apabila menepati rukun, sunat dan syarat sah solat dengan sempurna (Danial, 2007; al-Jurjawi, 2006; al-Dihlawi, 1999). Dari aspek fizikal, solat adalah aktiviti regangan anggota tubuh secara seimbang dan berterusan serta memberi kesan yang dinamik terhadap kesihatan tubuh melalui 17 rakaat yang dilakukan setiap hari. Antara penyakit yang mampu disembuhkan melalui terapi solat adalah darah tinggi, buah pinggang, sakit kepala, lutut dan pinggang. Solat sunat tambahan seperti tahajjud dan witr juga dapat meningkatkan imunisasi badan pesakit. Secara tidak langsung, terapi ini dapat menstabilkan emosi pesakit dan memberi kekuatan melawan penyakit yang dihidapi. Dalam masa yang sama, ia dapat menghindarkan tekanan dan stres apabila emosi terkawal (Noor Azura et.al., 2014).

Dalam konteks spiritual pula, boleh dilihat dalam kupasan prinsip ibadah solat yang dikemukakan al-Dihlawi (1999). Ibadah solat bukan sekadar pelaksanaan anggota badan malah penghayatan ketundukan dan ketaatan melalui jiwa dapat membersihkannya daripada sifat keji dan kotor. Menghadap Allah SWT melalui ibadah solat mencerminkan kekuasaan Allah dan Dialah berkuasa menentukan segala sesuatu, manusia hanya berusaha dan bertawakal. Apabila ditimpa musibah, tekanan mahupun stres, jalan terbaik adalah kembali kepada Allah dengan melaksanakan ibadah dengan penuh khusyuk dan tawaduk. Nilai-nilai spiritual inilah yang akan membentuk kehidupan insan dengan lebih sempurna (Mohd Nasir Masroom, 2013; Ahmad Hisham & Che Zarrina, 2009).

Solat dengan penuh khusyuk dan menepati rukun yang ditentukan juga memberi manfaat yang paling besar kepada umat Islam apabila dapat menghindarkan diri daripada azab api neraka melalui pengampunan segala dosa-dosanya (al-Dihlawi, 1999). Firman Allah SWT yang bermaksud:

“Sesungguhnya sembahyang itu mencegah dari perbuatan yang keji dan mungkar; dan sesungguhnya mengingati Allah adalah lebih besar (faedahnya dan kesannya); dan (ingatlah) Allah mengetahui akan apa yang kamu kerjakan”.
(Al-Ankabut, 29:45)

Merujuk ayat di atas, seseorang mendapat jaminan dari Allah SWT daripada melakukan perbuatan keji. Segala perbuatan ini akan mengundang dosa dan jatuh ke lembah kehinaan. Tidak dinafikan manusia bukan bersifat maksum dan seringkali melakukan kesalahan, namun ibadah solat adalah jalan terbaik untuk menghapuskan segala dosa dan kesalahan yang dilakukan selagi ia tidak menyekutukan Allah SWT. Suci daripada dosa adalah mencerminkan kebersihan jiwanya dan disinari dengan cahaya keimanan (al-Dihlawi, 1999). Sifat-sifat negatif seperti kecelaruan mental, mencederakan diri dan berhalusinasi yang merupakan gejala kebiasaan bagi pesakit jiwa atau stres dapat dihalang apabila sentiasa menyuburkan jiwa dengan ibadah solat (Mohd Nasir Masroom, 2013).

Menurut al-Dihlawi juga (1999), ibadah solat melatih jiwa manusia agar sentiasa tunduk kepadaNya. Manusia mempunyai dua watak yang saling mendominasi, iaitu watak *bahimiyyah* dan *malakiyyah*. Watak *bahimiyyah* adalah watak jiwa rendah manusia yang sentiasa cenderung kepada nafsu dan maksiat. Watak *malakiyyah* adalah jiwa tinggi manusia yang cenderung kepada sifat malaikat, iaitu sentiasa tunduk dan patuh kepadaNya walau dalam keadaan apa jua sekalipun. Oleh hal demikian, ibadah solat melatih watak *bahimiyyah* untuk terus tunduk dan cenderung kepada fitrah malaikat.

Menurut Istianah (2015), solat merupakan perjalanan spiritual menuju Allah SWT dengan meninggalkan segala nafsu *lawwamah* dan *ammarah* yang sentiasa membelenggu manusia. Melalui solat, manusia dididik untuk menundukkan ego dan menanam sifat ikhlas dalam diri. Selepasnya manusia sentiasa produktif untuk melaksanakan tugasnya sebagai khalifah dan merealisasikan misi yang dibawa oleh Rasulullah SAW, manakala doa-doa yang dipanjatkan melalui ibadat solat juga melahirkan perasaan tenang dan bahagia sehingga memperoleh *nafs al-mutmainnah* (Abd. Rashid, 1996), inilah watak *malakiyyah* yang perlu diperoleh setiap umat Islam yang inginkan kemuliaan dan kebahagiaan di dalam hidupnya. Jauh daripada perasaan resah, gelisah, tiada tujuan hidup dan seumpamanya.

Prinsip dan hikmah ibadah solat dalam pandangan al-Dihlawi adalah sebagai jalan untuk mencapai darjat ketinggian di sisi Allah SWT di samping membersihkan jiwa (*tazkiyah al-nafs*) daripada segala sifat mazmumah (Noraini Junoh & Nor Asmira Mat Jusoh, 2018). Oleh hal demikian, jelaslah bahawa jika seseorang melaksanakan ibadah solat dengan penuh khusyuk dan sempurna, maka dia dapat mengatasi segala masalah bukan hanya secara fizikal bahkan dapat menguatkan rohaninya. Rohani yang suci dan bersih akan melahirkan jiwa yang tenang. Segala stres akan dapat diatasi dengannya.

5. DAPATAN KAJIAN

Al-Ghazali dan al-Dihlawi merupakan dua tokoh yang tidak asing lagi dalam dunia keilmuan Islam khususnya menyentuh pembentukan akhlak manusia. Kitab *Ihya' al-Ghazali* dan *Hujjah Allah* al-Dihlawi secara tuntas membincangkan tentang pembentukan jiwa dan akhlak manusia bagi memperoleh kebahagiaan hakiki sekaligus mencapai *makrifatullah*. Walaupun dibentangkan dalam konteks yang sedikit berbeza, iaitu merujuk kepada penggunaan istilah-istilah yang berbeza, namun kedua-duanya membawa misi Rasulullah SAW untuk membentuk akhlak manusia (Noraini Junoh, 2020; 2017).

Apabila mendalami perbincangan yang dikemukakan kedua-dua tokoh mengenai terapi jiwa dan pengurusan stres, ternyata banyak persamaan idea antara kedua-dua tokoh ini. Menurut al-Dihlawi (1999) dalam kitab *Hujjah Allah*, beliau menyatakan al-Ghazali sebagai pelopor dalam perbincangan ilmu rahsia-rahsia syariat (*asrar al-shariah*). Justeru, dalam membincangkan konsep stres, kedua-dua tokoh ini lebih membahaskan tentang keadaan jiwa

manusia yang diselubungi dengan perkara keji dan kotor serta jauh daripada rahmat Allah SWT. Merujuk kepada ayat al-Quran sebagaimana firmanNya yang bermaksud:

“Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut); Apabila ia ditimpa kesusahan, dia sangat resah gelisah; Dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut; Kecuali orang-orang yang mengerjakan sembahyang; Iaitu mereka yang tetap mengerjakan sembahyangnya; Dan mereka (yang menentukan bahagian) pada harta-hartanya menjadi hak yang termaklum; Bagi orang miskin yang meminta dan orang miskin yang menahan diri (daripada meminta); Dan mereka yang percayakan hari pembalasan (dengan mengerjakan amal-amal yang soleh sebagai buktinya); Dan mereka yang cemas takut daripada ditimpa azab Tuhannya; Kerana Sesungguhnya azab Tuhan mereka, tidak patut (bagi seseorangpun) merasa aman terhadapnya; Dan mereka yang menjaga kehormatannya, Kecuali kepada isterinya atau kepada hambaNya, maka sesungguhnya mereka tidak tercela; Kemudian sesiapa yang mengingini selain dari yang demikian, maka merekalah orang-orang yang melampaui batas; Dan mereka yang menjaga amanah dan janjinya; Dan mereka yang memberikan keterangan dengan benar lagi adil (semasa mereka menjadi saksi); Dan mereka yang tetap memelihara sembahyangnya; Mereka (yang demikian sifatnya) ditempatkan di dalam syurga dengan diberikan penghormatan” (al-Ma’arij, 70:19-35)

Ayat di atas menjelaskan manusia diciptakan dalam keadaan keluh kesah dan seringkali berasa tidak cukup dengan segala apa yang ada sehingga bertindak melampaui batasan syariat. Manusia juga seringkali tidak bersyukur dengan segala nikmat yang dianugerahkan oleh Allah SWT. Manusia akan berasa keluh kesah apabila hartanya menjadi sedikit, miskin dan tidak mempunyai harta. Selain dari itu, kebanyakan manusia tidak dapat bersabar dengan keadaan kekurangan harta dan miskin. Sebaliknya, manusia berubah menjadi kedekut apabila mempunyai harta dan enggan membuat amal kebajikan untuk menginfakkan harta mereka di jalan Allah SWT (Mohd Nasir, Siti Norlina & Siti Aisyah, 2015). Sifat-sifat manusia yang dinyatakan dalam ayat tersebut dibincangkan oleh kedua-dua tokoh sebagai sifat keji yang perlu dihapuskan kerana ia menjadi punca hati manusia gelap dan mengundang stres dan kebimbangan hati.

Selain itu, berkaitan dengan punca berlakunya stres, keduanya-dua tokoh ini juga memfokuskan kepada sifat dan amalan manusia yang tidak selari dengan ajaran Islam. Bagi al-Ghazali, beliau menyenaraikan beberapa sifat yang menyebabkan stres iaitu tamak makan, tamak bercakap, marah, hasad dengki, bakhil dan kasihkan harta, sukakan kemegahan, cintakan dunia, sombong, bangga diri dan riak. Manakala al-Dihlawi pula menyatakan terdapat tiga hijab yang menyelubungi manusia hingga berlakunya stres atau kecelaruan minda mahupun hati, iaitu hijab nafsu, hijab budaya dan hijab salah faham. Walaupun secara istilahnya yang berbeza, namun maksud tersirat disebalik sifat-sifat atau hijab yang dinyatakan adalah sama merujuk kepada tingkah laku manusia yang perlu diperbetulkan melalui amalan-amalan spiritual. Tingkah laku tersebut berpunca daripada watak manusia secara semula jadi dan pengaruh persekitaran yang mementingkan urusan keduniaan semata-mata.

Persamaan yang jelas juga boleh dilihat melalui cara menangani stres, iaitu dengan menumpukan kepada aspek *tazkiah al-nafs* terutamanya melalui ibadah solat. Kedua-dua tokoh ini mengakui bahawa ibadah solat yang dilakukan dengan penuh khusyuk dan sempurna akan melahirkan sifat mahmudah. Dalam hal ini, al-Ghazali menyenaraikan kesan daripada melakukan ibadah solat ke atas diri seseorang adalah mampu mencegah kemungkar, menghindari maksiat dan menghapuskan dosa, membersihkan dan tenang hati, membentuk jiwa dan pemikiran yang positif seterusnya mampu mengurangkan stres. Bagi al-Dihlawi pula, beliau menyatakan hikmah dan rahsia ibadah solat adalah dapat mendekatkan (*taqarrub*) diri kepada Allah SWT, menjadi penyembuh (*al-ma’jun*), menghapuskan dosa dan

melatih jiwa seseorang. Tidak syak lagi bahawa ibadat solat menjamin kehidupan manusia dunia dan akhirat sebagaimana ibadah solat ini penentu kepada ibadah-ibadah yang lain. Bukan sekadar menghilangkan stres, tetapi mendorong manusia melakukan amalan-amalan ketaatan yang lainnya. Pelaksanaan ibadah solat juga dapat membawa manusia menjadi insan yang sempurna lahir dan batin seterusnya menemui kebahagiaan bertemu dengan Allah SWT.

Kedua-dua tokoh ini melihat hati atau jiwa mempunyai hubungan rapat dengan keadaan stres yang berlaku dalam diri manusia. Sekiranya hati bersih dan baik, maka risiko untuk mendapatkan stres adalah sangat rendah. Sifat manusia sebagaimana yang dinyatakan dalam al-Quran adalah sentiasa berkeluh kesah dan amat cenderung kepada nafsu kebinatangan. Oleh hal yang demikian, manusia perlu mendidik jiwanya melalui penyucian hati dengan melaksanakan segala suruhan dan meninggalkan larangan Allah SWT terutama melalui ibadah solat. Rahsia dan hikmah solat apabila dilakukan dengan sempurna dapat membimbing manusia mencapai sifat kemalaikatan dan kebahagiaan hakiki.

6. KESIMPULAN

Stres atau tekanan merupakan sejenis penyakit yang disebabkan oleh kerapuhan jiwa untuk menerima sesuatu keadaan dan bebanan dalam hidup. Bagi melestarikan urusan seharian dengan sempurna, individu yang terbabit dengan masalah ini seharusnya mencari jalan keluar agar tidak terus berlarutan dan semakin memburukkan keadaan. Oleh hal yang demikian, al-Ghazali dan al-Dihlawi melalui pendekatan *tazkiah al-nafs* telah menyarankan beberapa kaedah bagi menyucikan hati dan menenangkan jiwa. Al-Ghazali memperincikan sepuluh sifat yang menyebabkan stres iaitu, tamak makan, tamak bercakap, marah, hasad dengki, bakhil dan kasihkan harta, sukakan kemegahan, cintakan dunia, sombong, bangga diri dan riak.

Manakala al-Dihlawi pula menyatakan terdapat tiga hijab yang menyelubungi manusia hingga berlakunya stres atau kecelaruan minda mahupun hati, iaitu hijab nafsu (*al-tab'u*), hijab budaya (*al-rasm*) dan hijab ilmu pengetahuan yang salah (*su' al-ma'rifah*). Kedua-dua tokoh ini menekankan pendekatan solat dalam menangani stres kerana ibadah itu merupakan yang paling utama dan hikmah pelaksanaannya melahirkan manusia yang sempurna. Justeru, hasil daripada kajian yang telah dilakukan oleh pengkaji terdahulu mendapati bahawa kaedah-kaedah ini mampu untuk mengurus stres dan dalam masa yang sama mampu mendidik jiwa manusia dekat dengan Allah SWT. Justeru, individu yang telah berjaya mengurus stres dalam kehidupan seharian akan mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

PENGHARGAAN

Ahli penyelidik ingin merakamkan ucapan penghargaan kepada semua pihak yang telah menyumbangkan idea dan tenaga bagi menyempurnakan kajian ini.

RUJUKAN

Al-Quran al-Karim

- Abdul Salam Muhammad Syukri. (Ed.). (2007). *Dimensi Pemikiran Shah Waliullah al-Dihlawi Dan Pengaruhnya Di Malaysia*. Kuala Lumpur: Universiti Islam Antarabangsa Malaysia.
- Abu Hamid al-Ghazali. (1988). *Ihya' Ulum al-Din*. Kaherah: Syari' al-jala'.
- Abu Hamid al-Ghazali. (t.t.). *Minhaj al-'Abidin*. Kaherah: Matba'ah al-Bab al-Halab wa Awladih.
- Ahmad Hisham Azizan & Che Zarrina Sa'ari. (2009). Terapi Solat Dalam Menangani Penyakit Gelisah (Anxiety) Menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Usuluddin*, Bil. 29, 1-43.
- Ahmad Hisham. (2009). Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dalam Menangani Gelisah Dalam Kalangan Remaja Islam: Kajian Di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI), Selangor. (Disertasi yang tidak diterbitkan). Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
- Al-Dihlawi, S. W. (1999). *Hujjah Allah al-Balighah*. Beirut: Dar Ihya al-'Ulum.
- Al-Ghazali, A. H. (1986). *Majmu'ah Rasa'il al-Imam al-Ghazali*. Beirut.
- Al-Ghazali, Muhammad. (2000). *The Socio-Political Thought of Shah Wali Allah*. Islamabad: t.p.
- Al-Jurjawi, Syeikh Ali Ahmad. (2006). *Hikmah al-Tasyri' wa Falsafatuh*. Terj. Faisal Saleh. Jakarta: Gema Insani.
- Al-Siyalkuti, Muhammad Basyir. (1999). *Al-Imam al-Mujaddid wa al-Muhaddith Shah Wali Allah al-Dihlawi*. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Alwi Noordin, N. H. (2007). Kebahagiaan, Akhlak dan Hijab Mengikut Falsafah Shah Wali Allah al-Dihlawi. In A. S. Syukri, *Dimensi Pemikiran Shah Waliullah al-Dihlawi dan pengaruhnya di Malaysia* (pp. 17-14). Kuala Lumpur: Universiti Islam Antarabangsa.
- Danial Zainal Abidin. (2007). *Quran Saintifik: Meneroka Kecemerlangan Quran Daripada Teropong Sains*. Selangor: PTS Millennia Sdn. Bhd.
- Hamizatun Akmal Binti Md Yusof & Norzaini Binti Azman. (2013). Perkaitan Antara Pengurusan Masa Dan Stres Dalam Kalangan Pelajar Siswazah Di IPTA. *AJTLHE*, 5, 34- 49.
- Al-Asqalani, Ibn Hajar. (2004). *Bulugh al-Maram min Adillat al-Ahkam*. Cet. 6. Riyadh: Dar al-Salam li al-Nashr wa al-Tawzi'.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Shams al-Din. (2007). *Asrar al-Salah*. Kaherah: Maktabah Ibn al-Islam.
- Istianah. (2015). Shalat Sebagai Perjalanan Ruhani Menuju Allah. *Esoterik*, 1(1), 47-64.
- Izzat Hazmir Bin Ismail. (2017). Stres Dan Kesihatan. Retrieved 01 06, 2020, from <http://kl.utm.my/pendaftar/files/2017/10/Stres-dan-kesihatan-Dr.-Izzat-Hazmir-bin-Ismaal.pdf>
- Jalbani, G.N. (1993). *Life of Shah Waliyullah*. Lahore: SH. Muhammad Ashraf.
- J. S. Greenberg. (2002). *Comprehensive StresManagement (Ed. 7)*. New York: Mc Graw Hill.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2017). *Menangani Stres Dengan Bjak*. t.t.t.: Unit Keshatan Mental, Bahagian Kawalan Penyakit, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres Di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9, 62- 72.
- Mohammad Sabiq, A. J. (2019). Materialisme Sebagai Penghambat Pembangunan Kesejahteraan Sosial. *Jurnal Dinamika Ekonom Pembangunan (JDEP)*, 2(1), 167-171.
- Mohd Shahril Bin Othman. (2014). *Pembangunan Modul Pengurusan Stres*. Kuala Terengganu: Penerbit Sultan Zainal Abidin.

- Mohd Nasir Masroom. (2013). Peranan Ibadah Terhadap Kesehatan Jiwa. Dalam Seminar Falsafah Sains dan Teknologi. Johor Bahru: Fakulti Tamadun Islam, UTM.
- Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad & Siti Aisyah Abd Rahman. (2015). Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij. *Sains Humanika*. 5(1), 61-67.
- Muhammad Edi Kurnanto. (2011). Pendidikan Dalam Pemikiran al-Ghazali. *Jurnal Khatulistiwa*, 1(2), 161- 176.
- Muhyi al-Din Yahya Bin Sarif al-Din al-Nawawi al-Syafie. (2013). Al-Arbain al-Nawawi. Kaheerah. Dar al-Manar.
- Mustafa al-Bugha & Muhyiddin Misto,. (1995). *Syarah Hadis 40 Imam Nawawi*. Pustaka Salam Sdn. Bhd.
- Nabil Nofal. (2000). al-Ghazali (A.D. 1058- 1111M, A.H. 450- 505H). *UNESCO: International Bureau of Education*, 519- 542.
- Noor Azura et.al. (2014). Solat Bio Theraphy Module. *Jurnal Intelek*, PJIM&A, UiTM Perlis. 9(1), 23-33.
- Noraini Junoh. (2020). Pemikiran Kritis Shah Wali Allah al-Dihlawi: Analisis Perbahasan *al-Sa'adah* Dalam Kitab *Hujjah Allah al-Balighah*. Tesis PhD Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, UnisZA.
- Noraini Junoh & Nor Asmira Jusoh. (2018). Falsafah Ibadat Solat Berdasarkan al-Sunnah: Analisis Pandangan Shah Wali Allah al-Dihlawi. *Jurnal of Fatwa Management and Research*. Special Edition, 139-154.
- Noraini Junoh. (2017). Perbandingan Konsep al-Sa'adah Menurut al-Ghazali dan al-Dihlawi. *Proceeding of International Conference of Empowering Islamic Civilization*. Inspire, UniSZA.
- Noresah Binti Baharom. (2007). *Kamus Dewan (Edisi Keempat)*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Norhafizah Binti Musa & Che Zarrina Binti Sa'ari. (2019). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Jurnal Usuluddin*, 47(1), 1-34.
- Nur Syazana Adam & Syed Hadzrullathfi Syed Omar. (2017). Dimensi Fana' Dalam Menangani Stres. *Proceeding of International Conference of Empowering Islamic Civilization* (pp. 41- 46). Kuala Nerus: Research Institute for Islamic Product and Malay Civilization (INSPIRE), UniSZA.
- S Michie. (2002). Causes And Management Of Stres At Work. pp. 67-72.
- Sheikh Ahmad Sheikh Abdullah. (2004). Shah Wali Allah Pejuang Ilmuan Islam. *Majalah Cahaya*. Kuala Lumpur: Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM)
- Sheldon Cohen, Denise Janicki-Deverts & Gregory E. Miller,. (2007). Psychological Stres And Disease. *American Madical Association*, 1685- 1687.
- Sinar Harian. (2019, April 25). *Sinar Harian*. Retrieved Januari 5, 2020, from Sinar Harian.com.my: <https://www.sinarharian.com.my/article/25276/LIFESTYLE/Sinar-Aktif/hati-hati-kesan-stres>
- Siti Noorsyafenas Safe & Ahmad Yunus Bin Mohd Nor. (2006). Pengurusan Stres Menurut al-Quran Dan Hadith. *al-Hikmah* 8 (1), 3-18.
- Stavroula Leka, Amanda Griffiths & Tom Cox Cbe,. (2003). *Protecting Workers Health Series No. 3: Work Organisation & Stres*. United Kingdom: World Health Organization.
- Syed Hadzrullathfi Syed Omar, Engku Ibrahim Engku Wok Zin, Mohd Shahril Othman & Razali Musa. (2009). Dhikr Ism al-Dhat: Tuntutan Amalannya Dalam al-Quran. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 55- 68.
- Zaenal Abidin. (2009). Ketika Stres Beraksi Islam Punya Solusi. *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi (Komunika)*. 3(1), 148-166.

- Zafir Bin Mohd Makhbul. (2010). Benarkah Stres Mengancam Kualiti Kehidupan? *Prosiding Bengkel Pemantauan Dan Pembentangan Output Penyelidikan* (pp. 41- 51). Bangi: Fakulti Ekonomi Dan Pengurusan, UKM.
- Zafir Khan Mohamed Makhbul. (2020, Mac 30). Stres Covid-19 Umpama Dedalu. Retrieved Mac 2, 2021, from Sinar Harian.com.my: <https://www.sinarharian.com.my>