

**ELEMEN KESUFIAN MENURUT AL MUHASIBI DAN HUBUNGANNYA DENGAN
PSIKOSPIRITUAL DALAM MENANGANI TEKANAN AKIBAT
PANDEMIK COVID 19**

**ELEMENTS OF SUFISM BY AL MUHASIBI AND RELATIONS WITH
PSYCHOSPIRITUAL TO MANAGE OF STRESS IN COVID 19 PANDEMIC**

NORHASHIMAH YAHYA^{1*}, SYED HADRULLATHFI SYED OMAR², SITI HAJAR MOHAMAD YUSOFF³,
MOHD SANI ISMAIL⁴, AMAN DAIMA MD. ZAIN⁵, MUHAMMAD HAFIZI ROZALI⁶ & AKILA MAMAT⁷

¹Pusat Pengajian Usuluddin, Fakulti Pengajian Kontemporari Islam,
Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), Terengganu, Malaysia

*Corresponding author: nhashimahyahya@unisza.edu.my

Received: 04 Sept 2021

Accepted: 20 Sept 2021

Published: 30 Sept 2021

Abstrak: Tekanan yang dihadapi oleh masyarakat sejak wabak covid 19 melanda negara semakin membimbangkan semua pihak. Malahan, kehadiran wabak ini turut memberi kesan kepada aspek kesejahteraan sendiri dan psikologi yang merupakan elemen penting bagi diri manusia. Justeru, penulisan ini akan mengemukakan elemen kesufian menurut tokoh sufi, iaitu al Muhasibi dan kaitannya dengan psikospiritual yang boleh diterapkan dalam menghadapi tekanan yang dilalui. Kajian ini bertujuan mengemukakan elemen kesufian sebagai suatu pendekatan dan hubungannya dengan psikospiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Penulisan ini menggunakan metode analisis kandungan (*content analysis*) menerusi pengumpulan data daripada sumber primer dan sekunder berautoriti berkaitan elemen-elemen psikospiritual yang sesuai menurut pandangan Al Muhasibi. Hasil dapatan menjelaskan bahawa elemen kesufian menurut Al Muhasibi iaitu *muhasabah al-nafs*, *riyadah* dan *mujahadah al-nafs* sesuai diterapkan kepada individu yang menghadapi tekanan hidup agar kembali kepada kehidupan yang normal sebagaimana saranan salafus soleh. Penulisan ini menghasilkan suatu korpus ilmu menurut pandangan tokoh sufi dalam menelusuri kehidupan yang lebih baik selaras dengan kesihatan mental dan kecergasan fizikal manusia. Oleh yang demikian, langkah pencegahan terhadap tekanan hidup yang dilalui oleh kebanyakan masyarakat kini melalui pendekatan yang bersesuaian terutama elemen psikospiritual perlu diterapkan agar masalah tekanan dalam hidup dapat diatasi dan dirawat dengan tindakan serta cara yang berkesan dalam mengharungi kehidupan sepanjang wabak covid 19.

Keywords: Al Muhasibi, Psikospiritual, Tekanan

Abstract: *The pressure by community are increasingly and worrying since covid 19 pandemic. Stress can disrupt aspect of psychology and self well-being which are important elements in determining human self-functioning and affecting the health system in dealing with the spread of this pandemic. Thus, this paper present about the elements of Sufism according al Muhasibi and its relations with psychospiritual can be*

applied of stress. This paper employed a content analysis method via data obtained from primary and secondary sources. The findings explain that the elements of Sufism according Al Muhasibi, namely muhasabah al-nafs, riyadah, and mujahadah al-nafs are suitable to be applied who face the pressure of life to return a normal life as recommended by salafus soleh. This paper produces a corpus of knowledge according to the view of Sufi figures to pursuit of a better life in human mental health and physical. The problems can be treated and ensure the well-being of individuals affected by covid disease 19.

Keywords: *Al-Muhasibi, psychospiritual and stress*

Cite this article: Norhashimah Yahya, Syed Hadzrullathfi Syed Omar, Siti Hajar Mohamad Yusoff, Mohd Sani Ismail, Aman Daima Md. Zain, Muhammad Hafizi Rozali & Akila Mamat. (2021). Elemen kesufian menurut al-Muhasibi dan hubungannya dengan psikospiritual dalam menangani tekanan akibat pandemik Covid 19 (*Elements of sufism by al-Muhasibi and relations with psychospiritual to manage of stress in Covid 19 pandemic*). Global Journal of Educational Research and Management (GERMANE), 1(3), 186-192.

PENGENALAN

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) pada tahun 2019, tekanan atau depresi merupakan suatu simptom yang dialami oleh hampir setengah juta rakyat Malaysia (2020). Ini merupakan suatu angka yang besar dan mengundang kebimbangan apabila golongan kanak-kanak juga turut mengalami simptom ini. Kajian yang dijalankan di Amerika Syarikat juga menunjukkan kalangan dewasa yang mengalami tekanan yang berpanjangan terutama ketika pandemik covid-19 yang memberi kesan serius kepada kesihatan mental dan fizikal termasuk perubahan berat badan dan penggunaan alkohol (2021).

Malahan kajian NHSM pada 2019, juga mendapati 424,000 kanak-kanak mengalami kesihatan mental. Penaung Befrienders Kuala Lumpur, Tan Sri Lee Lam Thye sempena sambutan Hari Kesihatan Sedunia 2020 berkata, “Separuh daripada masalah gangguan mental mula dikesan pada usia 14 tahun dan tiga per empat daripadanya pada pertengahan usia 20-an. Oleh itu, perkara ini perlu ditangani segera” (Berita Harian Online, 10 Oktober 2020). Golongan yang berada dalam lingkungan 14 hingga 20 tahun ini sepatutnya masih berada di alam Pendidikan dan tidak sepatutnya mengalami tekanan kerana masih mentah, namun hakikatnya hari ini mereka telah menanggung tekanan yang amat berat.

Pelbagai faktor yang menyebabkan golongan ini berada dalam keadaan sedemikian. Antaranya ialah faktor didikan ibu bapa yang kurang menekankan aspek akidah dan syariat dalam pembentukan akhlak anak-anak (Zainudin & Norazmah, 2011). Selain itu, faktor rakan sebaya yang mempengaruhi kelakuan dan tindakan mereka kerana lebih banyak masa dihabiskan bersama rakan-rakan manakala pengaruh ibu bapa pula semakin berkurangan (Suzalina & Najib, 2011). Begitu juga faktor persekitaran yang mana kanak-kanak yang datang dari keluarga yang kurang berkemampuan mengalami tekanan akibat faktor kemiskinan yang dialami (Zainudin & Norazmah, 2011). Apatah lagi apabila berada dalam situasi wabak covid 19 yang belum berakhir sehingga hari ini ditambah dengan arahan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dikeluarkan pihak kerajaan adalah untuk menjaga keselamatan dan kemaslahatan ummah, namun dianggap sebagai tekanan yang mengurung fizikal dan minda mereka. Ramai dalam kalangan manusia mula

berasa risau, tertekan, bimbang dan takut dengan kemunculan wabak ini, tambahan pula jika terdapat ahli keluarga terdekat yang meninggal dunia akibat covid (Rashid, Amin, Zuraina & Dahiah, 2020). Apatah lagi (PKP) turut menyebabkan tekanan emosi disebabkan kehilangan punca pendapatan dan pekerjaan, suasana bekerja dari rumah dalam keadaan anak-anak yang lain juga meminta perhatian dan pembelajaran dari rumah yang penuh dengan cabaran. Motivasi dan prestasi diri sudah pasti akan terjejas apabila seseorang individu tidak mampu menjalankan tanggungjawab dan amanah yang diberikan dengan sebaik yang mungkin (Nur Yani, 2020).

Oleh yang demikian, rohani manusia perlu dipulihkan dengan kaedah penerapan elemen psikospiritual Islam yang merupakan suatu keperluan dalam melahirkan kesejahteraan hidup yang tenang dan damai. Psikospiritual dengan menerapkan kaedah rawatan berteraskan sumber dan amalan dalam Islam berasaskan al-Quran dan al-Sunnah, ilmu pengetahuan yang tidak bercanggah dengan prinsip Syariah serta amalan para salafus saleh merupakan suatu proses merawat kecelaruan jiwa (*nafs, ruh dan qalb*), mental (*'aql*) dan emosi (*'atif*) mahupun perilaku moral (*akhlak*). Di samping, bermatlamat untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Gabungan konsep psikologi dan spiritual amat berkesan dalam penerapan elemen kerohanian kepada individu yang menghadapi tekanan. Psikologi merupakan satu disiplin ilmu yang melibatkan proses mental dan perilaku manusia. Ilmu pengetahuan mengenai pelbagai aktiviti manusia termasuklah masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan seharian dan rawatan terhadap masalah tersebut. Manakala, spiritual bersifat rohani dan jiwa iaitu bukan bersifat fizikal atau jasmani (Kamus Dewan). Menurut John Watson, psikologi bersifat objektif membolehkannya mengkaji tingkahlaku manusia yang pelbagai (Watson, 1919).

Ini dapat dijelaskan dengan makna pengerahan seluruh potensi rohaniyah dalam manusia yang harus tunduk pada ketentuan syarak dalam melihat segala bentuk hakikat sama ada berkaitan dengan dunia lahiriah ataupun dunia batiniyah (Abdul Ghaffar, 2020). Psikospiritual Islam menjadi antara disiplin ilmu baharu yang terhasil kesan perkembangan keilmuan yang bertunjangan kepada bidang tasawuf atau kerohanian dalam agama. Gabungan antara ilmu spiritual dan psikologi mula diterima ramai kerana menghubungkan pembicaraan fizikal, emosi, mental, dan spiritual sekaligus merangkumi aspek jiwa serta rohani. Ianya merupakan suatu yang unik kerana pengukuhan hubungan antara praktikal dan teori dalam konteks ibadat kepada Allah SWT juga dilihat terhasil daripada gabungan kedua-dua disiplin ilmu ini.

Malah kepentingan rawatan dan latihan berasaskan psikospiritual amat berkesan kerana ianya mampu memperkuat hati, meneguhkan aspek spiritual dan kerohanian serta mengembalikan pemantapan jiwa seseorang individu (al-Zahrani, 2005). Apabila mengulas berkaitan hati, ianya merupakan raja bagi anggota badan yang lain. Sebagaimana hadith yang diriwayatkan oleh Bukhari (52) dan Muslim (1599) yang bermaksud:

“Ketahuilah bahawa pada jasad itu terdapat segumpal daging, jika ia baik maka baiklah seluruh jasadnya, jika ia buruk maka buruklah seluruh jasadnya, ketahuilah bahawa ia adalah hati”

Maka yang demikian, tahap kualiti hidup manusia juga bergantung kepada penekanan terhadap hati yang membawa kesan kepada perilaku anggota badan yang lain. Malahan, hati turut menjadi daya dorong tingkah laku dan rupa luarannya (Noor Shakirah, 2008). Masa kini, elemen agama dan kerohanian merupakan suatu keperluan kepada bidang psikoterapi bagi meningkatkan

aspek kesihatan dan kesejahteraan diri. Hal ini kerana, cabaran hidup yang dilalui masa kini amat besar dan tanpa kita sedari, dalam kalangan orang terdekat dengan diri kita juga mengalami tekanan hidup. Maka, berdasarkan kajian-kajian lepas mendapati bahawa pendekatan psikoterapi Islam juga mampu membantu pesakit dalam mengurangkan tekanan atau stres yang dialami berdasarkan kepada perbincangan ulama terdahulu (Che Zarrina & Norhafizah, 2019).

Latar Belakang Tokoh

Al-Muhasibi merupakan salah seorang tokoh sufi yang perlu ditonjolkan. Walaupun kemasyhuran beliau tidak sehebat al Ghazali, Al Baghdadi atau al Junayd, namun keilmuan dan elemen kesufian yang dimiliki beliau amat dikagumi. Nama al Muhasibi yang sebenar ialah Shaikh al-Imam al-‘alim al Zahid al-Wara’ al-Harith Bin Asad al Muhasibi r.a.. Tahun kelahiran beliau ialah pada tahun 165H bersamaan dengan tahun 718M di Basrah.

Ketokohan beliau terbukti apabila nama beliau sendiri Al-Muhasibi diambil berdasarkan kesungguhan beliau sendiri dalam mengamalkan *muhasabah al-nafs* terhadap dirinya (Norfadilah & Zakaria, 2013). Beliau turut menjadikan pepatah Saidina ‘Umar al-Khattab r.a yang membawa maksud; “Hisablah diri kamu sebelum kamu dihisabkan” (al- Muhasibi: 1990) sebagai suatu pendekatan untuk beliau *taqarrub ila Allah*. Oleh kerana itu, boleh dikatakan sepanjang hayat beliau banyak menghabiskan masa dengan mempelajari ilmu. Beliau bukan sahaja terkenal dalam bidang tasawuf, tetapi mahir dalam bidang Hadith, Ilmu Kalam, Fekah, Ilmu Al Quran dan juga Ilmu Bahasa (Arena, 2000). Malahan, untuk mendalami Ilmu Kalam, beliau telah berguru dengan Abd Allah Ibn Kulab (w241H/ 855M) dan untuk mendalami Ilmu Fekah beliau telah berguru dengan Abu Abd Allah Muhammad Idris al-Shafie (W204H/820M) iaitu Imam al-Shafie rahimahullah (Smith, 1973).

Maka, tidak hairan bilamana Al-Muhasibi sendiri mempunyai kepakaran dalam pelbagai bidang hasil didikan dan bimbingan guru yang mursyid. Perkara ini dapat dibuktikan lagi apabila terhasilnya karya-karya al-Muhasibi yang banyak menekankan kepada aspek jiwa manusia. Hasil karya beliau dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai mutiara ilmu sehingga hari ini.

Di antara hasil karya beliau yang masih digunakan sehingga hari ini ialah *Riayah Lil Huquq Allah, Risalah al-Mustarsyidun, Adab al-Nufus* dan banyak lagi, Beliau meninggal dunia pada tahun 243H bersamaan 857M di Baghdad (al-Nashar, 1975).

ELEMEN KESUFIAN MENURUT AL MUHASIBI

Berdasarkan nukilan Al Muhasibi dalam kitab karangan beliau *al-Ria’yah li Huquq Allah* yang menghuraikan tentang konsep *muhasabah al-nafs* adalah merupakan elemen yang sangat sesuai diterapkan kepada individu yang menghadapi tekanan. Hal ini kerana musuh-musuh manusia yang menjadi pendorong dan penyebab jiwa insan dalam kemungkar dan kelalaian turut dikemukakan oleh al-Muhasibi dalam konsep *muhasabah al-nafs* (al-Muhasibi, 1990:45).

Muhasabah al-nafs yang ditonjolkan menurut al-Muhasibi ialah sebagai muhasabah jiwa yang boleh dilakukan melalui dua keadaan, iaitu muhasabah dalam perbuatan-perbuatan yang telah

lalu dan perbuatan-perbuatan yang akan datang (al-Muhasibi 1990: 45). Muhasabah dalam perbuatan-perbuatan yang akan datang ialah memerhati dan merenung tingkah laku (Norfadhilah & Zakaria, 2013: 51). Seseorang yang sentiasa berusaha untuk muhasabah jiwa dan segera bertaubat, merasa insaf dan dosa-dosa yang telah dilakukan tidak akan diulangi lagi adalah tindakan yang baik sebagai seorang hamba yang sentiasa meraih keampunan dan redha Allah s.w.t.

Elemen kesufian seterusnya yang merupakan perkara yang boleh diterapkan kepada individu yang menghadapi tekanan ialah *riyadah* dan *mujahadah al-nafs*. Riyadah adalah suatu latihan tubi manakala mujahadah pula ialah melawan tabiat jiwa yang mengarahkan untuk selalu menentang bisikan syaitan dan kemahuan hawa nafsu yang berada padanya. Manusia akan lalai dari mengingati Allah s.w.t. dan lebih mencintai keduniaan apabila diselubungi dengan kedua-dua unsur tersebut (al-Muhasibi, 1990: 331). Al Muhasibi juga menjelaskan bahawa terdapat beberapa langkah untuk memerangi jiwa. Perkara ini amat sesuai untuk dipraktikkan bagi individu yang mengalami tekanan. Antaranya ialah, membiasakan diri dengan diam (*al-sumt*). Bila mana seseorang individu berada dalam keadaan diam, ianya mempunyai banyak ruang untuk menilai dan menyedari kesalahan mahupun kelalaian selama ini. Di samping itu, hal-hal yang menyibukkannya ke arah keduniaan juga perlu dihalang agar jiwa tidak tidak menjurus kepada keduniaan semata-mata. Tambahan lagi, ianya perlu menyesal dengan segala kemungkaran dan mencaci nafsunya yang mendorong untuk melakukan kejahatan. Selain perlu menghadirkan rasa penyesalan yang berpanjangan. Dalam keadaan ini, kesedihan akan hadir dalam jiwa dan lidah akan melazimi untuk beristighfar kepada Allah s.w.t dan berazam untuk tidak mengulangi dosa-dosa lalu serta bertaubat dengan segera memohon keampunan Allah s.w.t (Al Muhasibi, 2003: 211 dalam Norfadhilah & Zakaria, 2013: 51).

Ketiga-tiga elemen ini iaitu *muhasabah al-nafs*, *riyadah* dan *mujahadah al-nafs* boleh diterapkan dalam diri seseorang individu yang menghadapi tekanan. Hal ini kerana, mereka yang berada dalam keadaan tertekan ini akan bertindak di luar kawal sehingga boleh melakukan perkara-perkara di luar jangka dan boleh mencederakan diri sendiri mahupun orang sekelilingnya. Oleh yang demikian, elemen-elemen ini boleh dihubungkan dengan psikospiritual sebagai langkah pencegahan dalam mengatasi masalah tekanan jiwa.

Antara amalan-amalan yang boleh dilaksanakan untuk menguatkan lagi *riyadah* dan *mujahadah al-nafs* ialah dengan memperbanyakkan zikrullah, membaca dan bertadabbur dengan ayat-ayat Al Quran, menghayati intisari hadis-hadis Nabi s.a.w dan berusaha untuk meningkatkan ilmu pengetahuan sebagai benteng dalam menghadapi tekanan yang dilalui. Di samping itu, manusia juga perlu kembali kepada Allah s.w.t., mengadu kekusutan jiwa kepadaNya dan memohon keampunan dengan penuh pengharapan dan penyesalan. Hal ini kerana nafsu mempunyai agenda tersendiri untuk menjerumuskan manusia ke arah kemungkaran dan sekali gus lalai kepada Allah s.w.t. dan kembali kepada pengkhianat (Norfadhilah & Zakaria, 2013: 51).

Oleh yang demikian, elemen kesufian menurut al-Muhasibi sesuai diterapkan sebagai suatu elemen psikospiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Ini dapat diperteguhkan lagi dengan amalan-amalan untuk taqarrub ila Allah antaranya melazimi diri dengan zikrullah, memperbanyakkan solat sunat, membaca dan bertadabbur dengan ayat-ayat suci Al-Quran,

berqiamullai, memperbanyak solat tubat, solat tahajjud dan solat-solat sunat yang lain, berpuasa, mengingati kematian dan bersama orang-orang soleh. Diri manusia yang sentiasa berusaha untuk meningkatkan kualiti spiritual akan merasakan bahawa Allah s.w.t akan sentiasa bersama-sama mereka walau dalam apa jua keadaan sekalipun. Hal ini akan memberi kekuatan untuk jiwa mereka dan menghalang diri daripada bertindak di luar kawal apabila menghadapi tekanan (Dewi Ainul, 2016).

Tidak dinafikan, apabila seseorang individu menghadapi tekanan yang serius, ianya perlu dirujuk kepada pakar psikiatri untuk proses rawatan dan pemulihan. Kaedah ini merupakan suatu proses untuk memberikan perasaan aman dan menghilangkan kegelisahan dalam jiwa pesakit. Walaupun pelbagai kaedah telah diusahakan untuk mencapai matlamat ini, kesan yang baik terhadap kesihatan jiwa tidak mampu dihasilkan dengan sempurna (Najati, 2001). Ini bermakna, pendekatan yang lain juga perlu diambil untuk mengatasi perkara ini. Oleh yang demikian, kaedah rawatan jiwa dengan melaksanakan amalan-amalan yang baik dan penerapan elemen kesufian sesuai dipraktikkan bagi kekuatan psikospiritual agar kekuatan psikologi dan spiritual manusia berada dalam keadaan yang baik sekaligus mampu mengawal emosi terutama ketika menghadapi tekanan. Hal ini kerana, tekanan yang dihadapi oleh masyarakat ketika saat dunia dilanda wabak Covid 19 ini agak memeritkan dan kesannya banyak menjurus kepada gangguan emosi dan spiritual. Di samping, ketenangan juga amat penting apabila menghadapi situasi yang berat dan menanggung ujian yang perit. Kewarasan akal dalam melakukan sesuatu tindakan juga perlu diutamakan agar setiap yang dilaksanakan berada dalam pertimbangan yang baik dan berkualiti.

KESIMPULAN

Penerapan elemen kesufian menurut al Muhasibi sangat sesuai diterapkan kerana mempunyai hubungkait dengan psikospiritual terutama untuk mengatasi tekanan dalam hidup. Tekanan yang dilalui oleh seseorang individu tidak boleh dipandang remeh tambahan lagi apabila ianya bertindak di luar kawal yang menyebabkan berlakunya sesuatu yang lebih membahayakan. Oleh itu, kaedah perawatan jiwa, emosi, spiritual, perilaku moral mahupun mental sangat penting untuk diterapkan dalam kalangan masyarakat berpandukan al-Quran dan hadis serta pandangan ulama' salafus soleh. Elemen kesufian menurut Al Muhasibi yang menunjukkan kepada tiga proses utama iaitu *muhasabah al-nafs*, *riyadah* dan *mujahadah al-nafs* merupakan kaedah yang sesuai bagi merawat tekanan yang dihadapi sekaligus mengukuhkan psikospiritual bagi meraih redha Allah s.w.t.. Ketenangan juga merupakan suatu perkara yang perlu dibangkitkan apabila diri menghadapi tekanan agar setiap yang berlaku dapat dilalui dan bertindak melalui akal yang waras.

REFERENCES

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali, Noor Dahiah Sulhana Zainal. 2020. *Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19*. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH). Vol 5 (12).
- Al Muhasibi, Abu 'Abd Allah Harith. Tahqiq 'Abd al-Qadir Ahmad 'Ata'. 1990. *Al-Ri'ayah Lil Huquq Allah*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- Al Muhasibi, Abu 'Abd Allah Harith. Tahqiq 'Abd al-Qadir Ahmad 'Ata'. 2003. *Al-Ri'ayah Lil Huquq Allah*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- Al-Nashar. 'AliSyami al-Nashar. 1975. *Nash'ah al-Fikr al-Falsafi al-Islami*. Mesir: Dar al-Ma'arif.
- Arena Che Kasim. 2000. *Pembangunan Manusia menurut Islam dan Barat: Satu Analisis teoritikal*. Disertasi Sarjana. Jabatan Psikologi dan Pembangunan Manusia. Fakulti Sains Sosial Kemanusiaan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Dewi Ainul, 2016. *Terapi Psikospiritual Dalam Kajian Sufistik*. Jurnal Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora. Vol.14. No.2.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. 2020. *Penemuan Utama Institut Kesihatan Umum*. Shah Alam: Selangor.
- Noor Shakirah Mat Akhir. 2008. *Al Ghazali and his Theory of The Soul*. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Norfadilah Abdul Rahman & Zakaria Stapa. 2013. *Pembangunan Kerohanian Berasaskan Al-Muhasibi dalam Menangani Gejala Sosial Masa Kini*. WCIK E-Journal of Integration Knowledge. E-ISSN: 2289-5973.
- Norhafizah Musa & Che Zarrina Saa'ari. 2019. *Pendekatan Psikoterapi Islam dalam menguruskan Tekanan Pesakit Kronik*. Jurnal Usuluddin. 47 (1). 1-34.
- Nur Yuni Che Hussin. 2020. *Tafakkur Sebagai Intervensi Psikospiritual dalam Menghadapi Tekanan Emosi di Tempat Kerja*. Jurnal Al-Hadi. ISSN: 27166864.
- SahinFilliz. 2006. *The Founder of the Muhasabah School of Sufism: Al-Harith Ibn Asad al-Muhasibi*. Jurnal Islamic Studies 45 (1). 59-81.
- Selye, H. 1956. *The Stress of Life (3rd ed)*. New York: Mc Graw Hill Book Company.
- Smith. Margaret Smith. 1973. *An Early Mystic of Baghdad*. London: The Sheldon Press.
- Stress in America. One Year Later, A New Wave of Pandemic Health Concerns. 2021. America: American Psychological Association.
- Suzalina Mohd Suhaimi & Najib Ahmad Marzuki. 2011. *Penghargaan Kendiri, Hubungan Keluarga, dan Perkaitannya dengan Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan dalam kalangan Remaja Perumahan Awam*. Jurnal Pembangunan Sosial. Jilid 14.
- Watson, J.B. 1919. *Psychology from the Standpoint of Behaviorist*. Philadelphia: Lippincott.
- Zainudin Sharif & Norazmah Mohamad Roslan. 2011. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Terlibat Dalam Masalah Sosial di Sekolah Tunas Bakti, Sungai Lereh, Melaka*. Journal of Education Psychology & Counseling, Vol 1.