

Penerapan Psikologi Sufi dalam Menangani Kemurungan: Kajian di Masjid Jamek Al-Hikmah, Kuang, Selangor

Mohamad Amin Khoiril Anwar
mohdaminanwar85@gmail.com
Universiti Terbuka Malaysia

Mutia Sabihah Mohd Yunus
alhafizah114@gmail.com
Universiti Malaya

ABSTRAK

Sufi adalah penyebutan untuk mereka yang mendalami sufisme atau ilmu tasawwuf. Ia memfokuskan ilmu cara penyucian jiwa, pembentukan akhlak, pembangunan lahir dan batin untuk memperoleh kebahagiaan abadi. Psikologi sufi adalah sebuah usaha terapi dalam ajaran tasawuf untuk mengatasi masalah dengan menggunakan nilai-nilai sufisme sebagai rawatan dan pencegahan. Terdapat tiga objektif dalam kajian ini iaitu, membincangkan tahap pengetahuan psikologi sufi, penerapan psikologi sufi dan mengenalpasti cara psikologi sufi menangani kemurungan yang dijalankan dalam kalangan jemaah masjid Jamek al-Hikmah, Kuang, Selangor. Metodologi kajian ialah pendekatan kualitatif bereka bentuk kajian kes yang berkaitan dengan penyiasatan terhadap perubahan informan. Temu bual separa berstruktur digunakan kepada sepuluh orang informan terpilih yang telah mengikuti pengajian secara konsisten selama enam tahun. Dapatan kajian mendapati bahawa psikologi sufi mampu menangani kemurungan dalam kalangan jemaah Masjid Jamek al-Hikmah sekiranya diterapkan secara berdisiplin dan konsisten.

Kata kunci: Penerapan, sufisme, psikologi sufi, konsisten, kemurungan.

PENDAHULUAN

Psikologi sufi merupakan satu usaha atau terapi dalam ajaran tasawuf yang mengandungi cara mengatasi masalah dengan menggunakan nilai-nilai sufisme sebagai rawatan dan pencegahan. Psikologi sufi juga memberi penyelesaian bagi masalah manusia dengan cara mendekati diri kepada Allah SWT serta memperbaiki pola hidup manusia. Psikologi sufi hadir dengan cara mengoptimalkan peluang kekuatan individu seseorang untuk menyembuhkan dirinya sendiri (*self healing*) dengan metode sufi. Sebagai contoh, zuhud dapat dijadikan tujuan untuk penyembuhan bagi penyakit jiwa. Penyakit jiwa yang dimaksudkan tentu sahaja disebabkan oleh pengaruh kebendaan atau upaya pencarian material yang tidak pernah puas (Rahmah, 2019). Manusia di era digital terbuai dengan kehidupan sementara sehingga tidak mampu merasakan kehadiran Tuhan menyebabkan muncul gangguan kesihatan seperti kemurungan dan tekanan. Kemurungan berpunca daripada kegagalan seseorang untuk mencapai sesuatu yang sangat dihajati. Asas paling kukuh bagi melawan kemurungan dan apa jua masalah

kesihatan mental adalah melalui keimanan yang kuat terhadap tauhid dan ajaran Nabi Muhammad SAW.

METODOLOGI

Terdapat tiga objektif dalam kajian ini iaitu, membincangkan tahap pengetahuan psikologi sufi, penerapan psikologi sufi dan mengenalpasti cara psikologi sufi menangani kemurungan yang dijalankan dalam kalangan jemaah masjid Jamek al-Hikmah, Kuang, Selangor. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif bereka bentuk kajian kes. Para jemaah di Masjid Jamek al-Hikmah menjadi sampel kajian untuk mengenalpasti sejauh mana aspek penerapan psikologi sufi mampu menangani kemurungan. Informan dipilih daripada kalangan jemaah Masjid Jamek al-Hikmah iaitu mereka yang menghadiri pengajian psikologi sufi secara konsisten selama 6 tahun, berdisiplin dan menunjukkan kesungguhan dalam pengajian. Justifikasi pemilihan para informan adalah kerana minat yang mendalam terhadap psikologi sufi serta membantu mereka menghadapi tekanan dan kemurungan. Penyelidik mengambil data kualitatif dari temu bual, nota lapangan, pemerhatian dan analisa dokumen kemudian menganalisis data secara analisis kandungan bertema. Ia berkaitan dengan aspek sosial bagi mencari jawapan terhadap bagaimana pengajian psikologi sufi mempengaruhi para jemaah dalam menangani kemurungan. Penyelidikan kualitatif cenderung memfokuskan kepada informan dan bukannya perspektif penyelidik.

KAJIAN-KAJIAN LEPAS

Kajian Wahyudi (2018), menemukan bahawa psikologi sufi merupakan bentuk terapi alternatif serta mengatasi masalah psikologi dengan menggunakan nilai-nilai sufisme sebagai cara rawatan atau pencegahan. Ia mempunyai hubungan antara fikiran, hati dan tubuh dalam kesihatan. Psikologi sufi memberi solusi dan terapi dengan cara mendekati diri kepada Allah SWT yang Maha Pencipta serta memperbaiki pola hidup manusia. Psikologi sufi hadir dengan cara mengoptimalkan peluang kekuatan individu seseorang untuk menyembuhkan dirinya sendiri (*self healing*) dengan metode sufi. Hanya Allah SWT menjadi penyembuh sejati. Selain dari itu, adalah perantara. Penyakit jiwa pastinya disebabkan oleh pengaruh kebendaan atau upaya pencarian material yang tidak pernah puas.

Selari dengan kenyataan Ma'sum & Waton (2020), dengan judul penelitian *Impementasi Sufi Healing Pada Era Normal Baharu Pandemik Covid 19 Dalam Menjaga Kondisi Homeostatis Tubuh Masyarakat (Studi Analisis Di Desa Keyen Bandarkedungmulyo Jombang Jawa Timur* dalam penelitiannya dibuktikan bahawa *sufi healing* adalah model terapi alternatif atau penyembuhan fizik. Menurut kajian yang dibuat oleh Ismail, Long & Yaakob (2021), tentang Gulen, seorang tokoh pemikir Islam, beliau berpegang bahawa ajaran sufi adalah sebahagian daripada tradisi ajaran Islam. Namun begitu, beliau meletakkan syarat untuk menilai kebenaran ajaran sufi iaitu mematuhi perkara berikut; mereka yang mengikuti jalan Nabi dan para sahabat baginda serta sentiasa berada dalam landasan Islam, menghayati inti pati Islam sebenar bersama kerangka ajaran sufi dengan harapan mendapatkan keredhaan Allah SWT. Cara hidup Islam seperti Nabi dan para sahabat diteruskan oleh golongan sufi. Mereka berperanan untuk menyeru manusia ke arah kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Menurut Yahya et al., (2021), elemen kesufian boleh diterapkan kepada individu yang menghadapi kemurungan 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. Manusia akan lalai dari mengingati

Allah SWT dan lebih mencintai keduniaan apabila diselubungi dengan kedua-dua unsur tersebut. Apabila seseorang menghadapi kemurungan yang serius, dia perlu merujuk kepada pakar psikiatri untuk proses rawatan dan pemulihan. Kaedah ini merupakan suatu proses untuk memberikan perasaan aman dan menghilangkan kegelisahan dalam jiwa pesakit. Walaubagaimanapun, kesan yang baik terhadap kesihatan jiwa tidak mampu dicapai dengan sempurna. Hal ini bermakna, pendekatan yang lain juga perlu diambil untuk mengatasi perkara ini (Yahya et al., 2020).

Justeru itu, kaedah rawatan jiwa dengan melaksanakan amalan-amalan yang baik dan penerapan elemen kesufian sesuai dipraktikkan bagi mengawal emosi terutama ketika menghadapi kemurungan. Menurut Mohsin, Chik & Zainuddin (2022), menjelaskan semua ujian dan musibah ini dapat diatasi dan dihadapi dengan baik sekiranya seseorang mempunyai benteng hati yang kuat serta diperkukuh dengan amalan-amalan yang disarankan dalam Islam. Terapi psikologi sufi membawa pendekatan keimanan, kepercayaan dan taqarrub kepada Allah SWT sebagai asas kekuatan. Ia mampu meningkatkan pemulihan diri dari kemurungan atau masalah mental yang lain. Terapi psikologi sufi bukan sahaja menangani malah membina kesedaran diri agar mereka dapat memahami hakikat diri sebagai hamba dan khalifah.

HASIL PENEMUAN DAN PERBINCANGAN

Penyelidik mengolah data untuk menjawab persoalan kajian tentang pengetahuan dan pencapaian penerapan psikologi sufi bagi menangani kemurungan dalam kalangan jemaah Masjid Jamek Al-Hikmah, Kuang, Selangor. Penyelidik mengukur perkara tersebut dengan memilih informan yang konsisten mengikuti pengajian selama enam tahun yang diadakan dua kali sebulan. Tahap pengetahuan dan pencapaian penerapan dikategorikan kepada rendah, sederhana atau tinggi. Analisis data juga turut dibincangkan mengikut objektif kajian. Soal selidik yang diisi oleh penemubual dilakukan dengan bersemuka, menggunakan telefon atau dialog komputer (Google Meet). Temu bual berlaku apabila penyelidik berbual secara terus dengan responden, bertanya soalan dan merekodkan jawapan. Sepuluh responden yang dipilih adalah di kalangan jemaah masjid Jamek Al-Hikmah, Kuang yang telah mengikuti pengajian secara konsisten selama enam tahun. Pengajian ini telah ditetapkan oleh pihak masjid selepas solat Subuh sebanyak dua kali dalam sebulan. Berikut adalah data umum informan kajian:

JADUAL 4. Data Umum Informan Kajian

Perkara	Jantina	Umur (Tahun)	Pekerjaan
Informan 1	Lelaki	48	Pegawai Aerospace
Informan 2	Lelaki	67	Pesara Pegawai Bomba
Informan 3	Lelaki	78	Pesara Pembantu Perubatan
Informan 4	Lelaki	68	Pesara Pegawai Risda
Informan 5	Lelaki	48	Siak Masjid
Informan 6	Perempuan	48	Suri Rumah Tangga dan Pengasuh
Informan 7	Perempuan	58	Suri Rumah Tangga
Informan 8	Perempuan	47	Suri Rumah Tangga
Informan 9	Lelaki	66	Pesara Pegawai PKNS
Informan 10	Lelaki	78	Pesara TLDM

Sumber: Temu bual

Tema Psikologi Sufi

Hasil kajian mendapati empat tema dalam psikologi sufi mampu menangani kemurungan yang dihadapi oleh para informan. Berikut adalah tema tersebut:

Sabar

Kata *sabar* diambil dari kata yang terdiri dari huruf *shad*, *ba* dan *ra*. Maksudnya menahan ketinggian sesuatu. Dari makna menahan, lahir kata “konsisten” atau bertahan, kerana yang bertahan menahan gejolak hatinya dinamakan bersabar. Lawan dari sifat sabar ialah *jazu’an* bererti keluh-kesah sebagai sifat yang tidak baik Yuliandra & Syukur (2022). Seorang yang sabar memerlukan kekuatan jiwa dan mental yang kuat agar dapat mencapai ketinggian yang diharapkan (Hafiz 93 tal., 2015). Sabar adalah ketabahan hati dalam melaksanakan ibadah serta menjauhi perbuatan maksiat (Al-Maraghi, 1992).

Menurut Al-Ghazali (1988), sabar adalah salah satu tahap maqamat yang harus dilalui untuk mencapai puncak tasawuf, iaitu ma’rifah. Sabar ketika ada cubaan di samping bersyukur ketika ada nikmat. Sabar lebih tinggi pahalanya dari syukur. Firman Allah SWT yang bermaksud: “*Hanya sesungguhnya mereka yang sabar akan diberi pahala dengan tidak ada batasnya*” (Surah az-Zumar, 39:10). Hikmah-hikmah yang tersembunyi dari perbuatan sabar sukar untuk diketahui. Oleh kerana itu, kesabaran sering dikaitkan dengan keilmuan sufi atau dalam kata lain termasuk dalam kategori tasawuf.

Menurut Informan 1, kerjayanya sebagai pegawai di syarikat pembuatan kapal terbang selama 28 tahun dan bertukar lapan jabatan menyebabkannya mengalami tekanan di tempat kerja. Perjalanan pergi balik ke tempat kerja dengan menaiki motorsikal dan menempuh kesesakan Lalulintas memburukkan lagi keadaan. Kesannya, beliau sering memarahi ahli keluarga di rumah. Setelah menerapkan psikologi sufi, elemen sabar memainkan peranan penting untuk mengawal emosi dan mengurus tekanan yang dihadapi. Hal ini membuat beliau sentiasa berfikir positif atas segala masalah yang berlaku. Menurut Informan 2, beliau menerapkan kesabaran dalam pengamalan zikir secara istiqamah dan bangun seawal empat pagi. Bermula dengan mengamalkan selawat seribu kali sehari. Kemudian, meningkat kepada lima ribu dan sekarang konsisten dengan sepuluh ribu. Kesabaran merupakan salah satu konsep yang diagungkan oleh Al-Quran. Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 153 yang bermaksud: “*Sesungguhnya Allah SWT beserta orang-orang yang bersabar*”.

Begitu juga dengan informan 8 yang merupakan seorang surirumah. Dalam menjalankan tanggungjawab sebagai isteri dan ibu, tugas-tugas seperti mengurus anak, memasak, membasuh pakaian, membersihkan rumah, menjaga keperluan suami dan anak-anak seramai tujuh orang menyebabkannya mengalami tekanan dan kepenatan. Beliau menerapkan sifat sabar dan yakin pada ganjaran Allah SWT yang menjadi motivasi buatnya. Menurut Informan 10 yang terpaksa mengurus rumahtangga dan isteri yang diserang strok seorang diri membuatnya merasa terbeban. Tugas-tugas harian seperti memasak, membasuh pakaian, memberi makanan binatang ternakan, mengurus isteri, dan membantunya untuk solat yang bermula seawal jam empat pagi sehinggalah masuk waktu tidur. Sifat ‘*one man show*’ yang memerlukannya mencari kekuatan baru untuk terus bertahan. Perkara ini ditemui dari pengajian psikologi sufi yang menekankan elemen kesabaran. Selain itu, sifat sabar juga dapat menghindari perkataan buruk yang sering diucapkan sebelum ini. Kini, beliau lebih banyak berdiam diri dan berfikir dahulu sebelum bercakap. Informan 3 mengikuti pengajian psikologi sufi sejak tahun 80-an di Terengganu dengan menggunakan kitab Tokku Paloh. Menurutnya, sifat sabar sangat membantu untuk konsisten dengan pengajian tersebut sehingga sekarang.

Beliau juga berusaha sedaya upaya memahaminya dibantu dengan pengajian lain. Mempelajari psikologi sufi menjadikannya lebih sabar menerima sebarang musibah dari Allah SWT.

Qanaah

Qanaah adalah awal permulaan reda. Makna qanaah yang ditafsirkan al-Junaid ialah merasa cukup dengan apa yang ada saat ini tanpa menatap ke masa hadapan yang jauh kerana percaya sepenuhnya dengan rezeki yang dijamin Allah SWT bagi setiap makhluk (Abuddin, 2020). Sifat qanaah dapat mendidik diri memahami bahawa Allah SWT berhak mengurniakan rezeki mengikut ketetapan-Nya. Firman Allah SWT dalam surah al-Isra, ayat 30 yang bermaksud: *“Sesungguhnya Tuhanmu yang meluaskan rezeki bagi sesiapa yang dikehendaki-Nya (menurut peraturan-Nya) dan Dia juga yang menyempitkannya (menurut yang demikian). Sesungguhnya Dia Maha Mendalam pengetahuan-Nya, lagi Maha Melihat akan hamba-Nya.”*

Informan 5 mengatakan beliau mampu menerapkan sifat merasa cukup di atas kekurangan dari segi material. Walaupun gajinya tidak seberapa, namun mampu menyediakan keperluan keluarga kerana menekankan aspek keberkatan dari kemewahan. Sifat suka memberi walaupun serba kekurangan menonjolkan rasa qanaah dan bersyukur atas kurniaan Allah SWT. Menurutnya, sifat qanaah dapat membersihkan hati daripada penyakit iri dan hasad dengki. Walaupun beliau tidak memiliki banyak harta tetapi merasa cukup dan tidak tamak dengan kepunyaan orang lain. Sebaliknya, jika tiada sifat qanaah di dalam diri, perasaan kurang senang akan menghantui jiwa dan menimbulkan kemurungan. Malah, bersangka buruk terhadap Tuhan yang tidak berlaku adil dalam pemberian rezeki. Penyelidik mendapati sifat qanaah membantu seseorang untuk merasa cukup dengan apa yang ada. Menurut informan 7, apabila nafsu menginginkan sesuatu, beliau akan mendidiknya untuk membezakan antara keperluan atau kehendak. Ia bertepatan dengan elemen qanaah yang dipelajari dalam pengajian psikologi sufi.

Reda

Reda menurut Al-Junaid (2019), adalah ketundukan mutlak dan penyerahan diri seutuhnya pada ketentuan qadha Allah SWT yang telah ditetapkan sejak azali. Redha bererti melepaskan ikhtiar. Melepas ikhtiar tidak bermaksud bahawa seseorang itu bergantung sepenuhnya kepada nasib dalam segala perbuatan yang dilakukannya. Ia bererti redha dengan qadha Allah SWT terhadap cubaan-cubaan di mana manusia tidak memiliki kekuatan dalam mengubahnya. Reda dalam pengertian ini menurut al-Junaid merupakan salah satu darjat *ma'rifah billah* serta tujuan meraih keredaannya dan mencapai kebahagiaan hidup (Al-Taftazani, 1985). Menurut Dzun Nun al-Misiri terdapat tiga simbol utama mahabbah, iaitu reda terhadap hal-hal yang tidak disenangi, berprasangka baik terhadap sesuatu yang belum diketahui dan berlaku baik dalam menentukan pilihan terhadap hal-hal yang diperingatkan (Bahdar, 2020).

Berdasarkan temubual terhadap informan 4, kematian dua orang anak serta kesusahan dalam hidup menyebabkannya mengalami tekanan dan kemurungan. Kejadian yang tidak pernah diduga itu dijalannya dengan penuh kesedihan. Sifat reda telah mengajarnya untuk pasrah di atas segala ketentuan Allah SWT kerana setiap kejadian pasti ada rahmat dan anugerah daripada Pencipta yang tidak diketahui (Informan 4, temubual). Kepercayaan positif serta ketenangan yang diperoleh dari kerohanian banyak menyumbang kepada kesejahteraan jiwa. (Mohamad Amin, 2020). Isteri yang diserang penyakit strok menghalangnya untuk menjalankan tanggungjawab dengan baik. Segala urusan rumah tangga terpaksa digalas oleh suami. Isteri bergantung sepenuhnya kepada suami dan tidak terdaya mengurus diri

mahupun ke bilik mandi. Suami juga perlu menyediakan ubat-ubatan, lampin pakai buang dan membawa ke hospital untuk mendapatkan rawatan susulan (Mohd Azli, 2022). Informan 10 diuji dengan situasi yang sama dan mengambil alih tanggungjawab menguruskan rumah tangga bersendirian. Pengajian psikologi sufi yang diikuti informan sangat membantunya untuk reda dengan ketentuan dari Allah SWT. Beliau sangat meyakini segala yang berlaku pasti ada hikmah di sebaliknya (Informan 10, temubual). Firman Allah SWT dalam Surah An-Nisa' ayat 114 yang bermaksud "*Tidak ada kebaikan pada kebanyakan bisik-bisikan mereka, kecuali (bisik-bisikan) orang yang menyuruh bersedekah, atau **berbuat kebaikan**, atau mendamaikan di antara manusia. Dan sesiapa yang berbuat demikian dengan maksud mencari keredaan Allah, tentulah Kami akan memberi kepadanya pahala yang amat besar*"

Label sebagai surirumah sering dianggap negatif oleh masyarakat seperti tiada sumber pendapatan, dibezakan mertua, goyang kaki dan sebagainya sedikit sebanyak menimbulkan tekanan dan kemurungan. Perkara inilah yang dialami oleh Informan 6, 7 dan 8. Pengajian psikologi sufi mengajar para informan ini untuk reda menerima kejian dan mengikhlaskan niat mengurus rumah tangga, suami dan anak-anak hanya kerana Allah SWT.

Syukur

Secara etimologi syukur berasal dari kata *syakara* bererti membuka, lawan dari kata *kafara* (kufur) iaitu menutup (Fathani, 2018). Al-Qusyairi mengatakan, hakikat syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah SWT dibuktikan dengan ketundukan kepadaNya. Syukur adalah mempergunakan nikmat Allah SWT menurut kehendakNya sebagai pemberi nikmat. Informan 5 mempunyai tujuh orang anak dan tidak memiliki pekerjaan yang tetap. Tugas sampingannya ialah tukang masak di masjid. Perkara ini membuatnya merasa rendah diri jika dibandingkan dengan masyarakat di sekelilingnya yang diliputi kemewahan. Elemen syukur memainkan peranan penting untuk beliau bersikap positif dengan melihat orang yang lebih susah darinya. Hakikat syukur ialah mengungkapkan pujian kepada Allah SWT dengan lisan, mengakui dengan hati akan nikmat Allah SWT dan mempergunakan nikmat itu sesuai dengan kehendakNya (Hidayat. 2019).

Sifat syukur melapangkan dada dan membuka fikiran. Apabila Allah SWT memberi musibah, kita akan lebih mudah untuk bersangka baik dan merasa cukup tenang kerana semua itu adalah nikmat dari Allah SWT. Itulah manisnya bersyukur (Informan 7, temubual). Syukur juga sebagai tanda terima kasih atas nikmat Allah SWT. Ia memberi manfaat kepada pelakunya di mana Allah SWT akan menambahi nikmat tersebut tanpa batas (Hajar & Aji, 2021). Menurut informan 9, sifat syukur dalam psikologi sufi membuatkan hidupnya beransur-ansur bertambah baik. Kelebihan orang yang bersyukur dan sentiasa menghargai pemberian Allah SWT termasuk nikmat usia, kesihatan, harta benda, anak serta keluarga, akan merasa kebahagiaan hidup. Mereka yang bersyukur sentiasa memuji Allah SWT, menunaikan setiap suruhan dan meninggalkan segala larangan-Nya. Golongan yang bersyukur juga mengakui kebesaran Allah SWT (Aizat, 2019). Berdasarkan soalan satu dan tiga, penyelidik dapat mengukur tahap pengetahuan dan pencapaian penerapan psikologi sufi para informan. Dapatan kajian diringkaskan pada jadual lima di bawah:

JADUAL 5. Tahap pengetahuan dan pencapaian penerapan psikologi sufi

Soalan	1	3
Informan 1	Rendah	Rendah
Informan 2	Sederhana	Tinggi
Informan 3	Sederhana	Tinggi
Informan 4	Rendah	Tinggi
Informan 5	Rendah	Tinggi
Informan 6	Tinggi	Sederhana
Informan 7	Tinggi	Tinggi
Informan 8	Sederhana	Sederhana
Informan 9	Sederhana	Sederhana
Informan 10	Sederhana	Sederhana

Sumber : Temu bual

Penyelidik mendapati perbezaan antara tahap pengetahuan dan tahap penerimaan penerapan psikologi sufi terhadap informan terletak pada faktor ibu bapa, umur dan pengalaman yang konsisten. Informan 2 dan 3 berpengetahuan sederhana dan memiliki penerimaan yang tinggi. Hal ini kerana informan 2 konsisten mengamalkan selawat sebanyak sepuluh ribu kali sehari. Informan 3 pula dipahami mengamalkan dengan menghadiri pengajian. Informan 4 dan 5 berpengetahuan rendah tetapi memiliki penerimaan yang tinggi. Hal ini kerana informan 4 mudah terpengaruh orang lain lebih mulia darinya, mujāhadah melawan sifat ria, sombong dan banyak menyendiri. Informan 5 pula bertugas sebagai ustaz masjid dan sentiasa bersama ibu dan ayah serta tidak dapat mengamalkan secara konsisten. Penerimaan penerapan yang tinggi kerana dipengaruhi oleh didikan ibu bapanya dari kecil. Begitu juga informan 6 berpengetahuan tinggi tetapi memiliki penerimaan yang sederhana. Perkara ini disebabkan pengalaman yang tidak konsisten.

Punca Kemurungan Di Kalangan Informan

Berdasarkan dapatan kajian, penyelidik mendapati terdapat lima faktor yang menjadi punca kemurungan dalam kalangan informan. Berikut adalah punca kemurungan tersebut:

Kemiskinan

Lafaz miskin merupakan isim *masdar* yang berasal dari *sakana*, *yaskunu sukun/miskin*. Dilihat dari asalnya *sakana-sukun*, ia bermaksud diam, tetap atau reda. Menurut Al-Isfahani (2008) dan Ibn Manzur (2005), ia bermakna “tetapnya sesuatu setelah ia bergerak”. Jika dilihat dari makna asalnya iaitu “diam”, secara istilah ia menggambarkan orang yang tidak dapat memenuhi keperluan hidup, tiada kemahuan dan peluang serta diamnya menyebabkan kefaqiran (Dan, 2020). Dalam Tafsir Al-Misbah, kata miskin berasal dari kata *sakana* yang bererti tenang atau tidak bergerak. Kata *maskanah* bererti kehinaan atau ketundukan. Hal-hal tersebut terjadi akibat kekurangan harta benda, dianiaya dan kerendahan hati (Quraish, 2002). Informan 5 mempunyai tujuh orang anak dan tidak memiliki pekerjaan yang tetap. Tugas sampingannya ialah tukang masak di masjid. Oleh kerana gaji yang tidak seberapa beliau mengambil tempahan makanan dari orang kampung bagi menambah pendapatan seperti pendidikan anak-anak, membayar ansuran kereta, utiliti dan lain-lain. Perkara ini membuatnya merasa rendah diri jika dibandingkan dengan masyarakat di sekelilingnya yang diliputi kemewahan (Informan 5, temu bual).

Berdasarkan laporan Jabatan Perangkaan Malaysia, paras kemiskinan negara bertambah melebihi 230,000 isi rumah dengan Sabah, Kelantan dan Terengganu dicatatkan

sebagai negeri yang mempunyai kadar pendapatan terendah pada 2020. Lebih membimbangkan apabila 20 peratus kumpulan isi rumah M40 yang mempunyai pendapatan antara RM4,850 hingga RM10,959 telah beralih kepada B40, manakala 12.8 peratus golongan T20 yang mempunyai pendapatan RM15,000 ke atas bertukar status kepada M40. Kedudukan ekonomi, kerjaya, kestabilan sumber pendapatan, kesejahteraan tempat tinggal, bilangan tanggungan dan bebanan hutang antara faktor yang akan menentukan status kesihatan mental seseorang. Setiausaha Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Dr Firdaus Abdul Gani berkata, bilangan pesakit yang datang mendapatkan rawatan bagi masalah kesihatan mental sejak pandemik melanda sehingga kini meningkat terutama melibatkan kes kemurungan dan keresahan. Kajian dalam talian melibatkan 1,554 penduduk Malaysia yang disiarkan 'Clinical Epidemiology and Global Health' pada Oktober 2021 mendapati 70 peratus responden mengalami gejala murung sederhana dan teruk selepas gelombang ketiga Covid-19. Tidak hairanlah krisis ekonomi menyumbang kepada masalah mental hingga tahap membunuh diri (Razis, 2022).

Masalah Keluarga

Menurut Ketua Kluster Psikometrik, Universiti Malaya (UM), Dr Harris Shah Abd Hamid, keluarga antara punca utama yang boleh menyebabkan berlakunya tekanan kepada diri seseorang. Ia merupakan agen sosialis terawal yang membentuk pemikiran setiap individu. Stres atau tekanan adalah satu tindak balas disebabkan sesuatu bebanan yang menimpa seseorang individu yang boleh wujud dalam bentuk ancaman, cabaran ataupun apa-apa perubahan di dalam hidup seseorang. NHMS 2020 mendedahkan satu daripada lima remaja berasa tertekan, dua daripada lima berasa bimbang, 11.2 peratus mempunyai idea untuk bunuh diri dan 10.1 peratus cuba bunuh diri (Nozina, 2021).

Pakar Psikoterapi dan Kaunseling (Kemurungan dan Kebimbangan) Access Counselling Services, Dr Meriam Omar Din berkata, kebanyakan masalah kesihatan mental adalah berpunca dari rumah apabila faktor persekitaran anak-anak yang mempunyai pengalaman pahit dialami sewaktu usia kecil (kanak-kanak) memberi kesan jangka panjang yang serius sehingga dewasa (Nur Ifarna, 2019).

Menurut informan 6, 7 dan 8 yang merupakan surirumah, dalam menjalankan tanggungjawab sebagai isteri dan ibu, tugas-tugas seperti mengurus anak, memasak, membasuh pakaian, membersihkan rumah, menjaga keperluan suami dan anak-anak menyebabkan mereka mengalami tekanan dan kepenatan. Kerjaya sebagai surirumah sering dianggap negatif oleh masyarakat seperti tiada sumber pendapatan, dibezakan mertua, goyang kaki dan sebagainya sedikit sebanyak menimbulkan tekanan dan kemurungan. Para isteri yang menjadi surirumah terbeban dengan kerja mengurus rumah, suami dan anak-anak yang tidak berkesudahan. Wanita bekerjaya tanpa pembantu rumah pula mengalami kepenatan berganda yang terpaksa membahagi tugas di pejabat dan rumah. Para suami yang membiarkan isteri melakukan kerja seorang diri memburukkan lagi keadaan. Perkara ini menjadi salah satu faktor penceraiannya akibatnya kurang sifat toleransi, tolak ansur dan tolong-menolong dalam keluarga (Mohamad, 2022).

Tidak Dapat Menerima Dugaan Kematian

Duka kehilangan akibat kematian merupakan satu gejala emosi yang berlaku di kalangan insan terdekat seperti pasangan hidup, ibu bapa dan anak-anak. Walaupun ia adalah satu proses atau reaksi yang normal, adakalanya ia boleh berpanjangan dan menjadi bertambah teruk sehingga

mendatangkan masalah kepada kehidupan seharian. Dr Holly Prigerson, profesor dalam bidang Sosiologi mengatakan bahawa sekiranya perasaan sedih berlarutan melebihi enam bulan selepas kehilangan, maka ia dinamakan '*Prolonged grief disorder*'. Bagaimanapun, mengikut Diagnostic Statistical Manual 5th edition (DSM-V) oleh American Psychiatric Association (APA), jika kedukaan akibat kehilangan ini memenuhi kriteria untuk diagnosa kemurungan atau '*Major Depressive Disorder*', maka ia tidak lagi normal (Firdaus, 2019).

Berdasarkan temubual terhadap informan 4, kematian dua orang anak menyebabkannya mengalami tekanan dan kemurungan. Kejadian yang tidak pernah diduga itu dijalannya dengan penuh kesedihan. Hidupnya tidak terurus kerana dihantui oleh memori bersama anak. Beliau juga tidak memiliki waris untuk menyambung keturunan (Informan 4, temu bual).

Kehilangan insan terdekat seperti ibu bapa atau anak boleh menyebabkan tekanan dan trauma kepada mereka yang ditinggalkan. Pensyarah Perubatan dan Pakar Psikiatri Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), Dr Muna Hamiza Asiff, berkata trauma akibat kematian dan kehilangan mereka yang tersayang boleh menyebabkan pengalaman menyedihkan sehingga memberi kesan kepada kesihatan seseorang. Masa diambil untuk pulih adalah berbeza tetapi trauma dan kesedihan berpanjangan yang tidak dirawat boleh memberi kesan kepada kesihatan mental dan menyebabkan kemurungan (Siti Haliza, 2021).

Tekanan Di Tempat Kerja

Menurut Informan 1, kerjayanya sebagai pegawai di syarikat pembuatan kapal terbang selama 28 tahun dan bertukar lapan jabatan menyebabkannya mengalami tekanan di tempat kerja. Perjalanan pergi balik ke tempat kerja dengan menaiki motorsikal dan menempuh kesesakan lalulintas memburukkan lagi keadaan. Kesannya, beliau sering memarahi ahli keluarga di rumah. Pengerusi Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (NIOSH), Lee Lam Thye yang juga penaung Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA) menyuarakan tentang kepentingan menangani isu tekanan di tempat kerja. Katanya, majikan di semua peringkat perlu mengambil berat soal tahap kesihatan mental setiap pekerja bagi mengelakkan berlaku risiko kemurungan. Selain itu, Presiden Kongres Kesatuan Pekerja-pekerja Dalam Perkhidmatan Awam (Cuepacs), Datuk Azih Muda menjelaskan pada tahun 2017, terdapat 20,000 penjawat awam yang bersara awal setahun disebabkan tekanan di tempat kerja. Angka itu hampir kepada jumlah mereka yang bersara wajib iaitu antara 30,000 sehingga 35,000 orang setahun. Data daripada National Institute of Occupational safety and Health (NIOSH) di Amerika Syarikat (AS) mengatakan bahawa kira-kira satu pertiga daripada pekerja mengalami stres di tempat kerja. Beberapa kajian lain di Eropah juga menunjukkan angka yang hampir sama iaitu di antara 20 sehingga 30 peratus. Tekanan kerja secara umumnya berpunca daripada tanggungjawab atau beban tugas yang tidak bpadanan dengan pengetahuan, kemahiran atau jangkauan individu sehingga sukar untuk menghadapinya. Tekanan ini akan menjadi bertambah teruk apabila mereka tidak mendapat sokongan daripada rakan sejawat atau ketua dan tidak mempunyai kawalan terhadap punca tekanan.

Tekanan boleh berpunca daripada individu, jenis pekerjaan, tempoh bekerja yang panjang atau faktor persekitaran. Konflik di kalangan teman sekerja atau ketua adalah antara sebab yang paling kerap ditemui. Hal ini menyebabkan berlakunya jurang komunikasi serta menjejaskan produktiviti di tempat kerja (Said, 2022). Begitu juga fenomena buli di tempat kerja. Adakalanya pekerja bukan sahaja dibuli oleh ketua tetapi juga oleh rakan sejawat yang lebih senior. Ada pekerja yang tidak diberikan kuasa autonomi serta tiada peluang untuk kenaikan pangkat atau kemajuan kerjaya. Selain daripada buli, ada pekerja yang didera dalam bentuk emosi seperti disindir atau diherdik serta mengalami gangguan seksual. Persekitaran

kerja yang toksik, jauh dari tempat tinggal serta waktu bekerja yang panjang serta sukar mengambil cuti turut menjadi antara punca stres (Firdaus, 2019).

Ujian Hidup Yang Berat

Hidup suami isteri pasti melalui fasa bahagia dan duka. Ujian hidup yang berat seperti sakit menguji kesetiaan pasangan. Menurut Informan 10 yang terpaksa mengurus rumahtangga dan isteri yang diserang strok seorang diri membuatnya merasa terbeban. Tugas-tugas harian seperti memasak, membasuh pakaian, memberi makanan binatang ternakan, mengurus isteri, dan membantunya untuk solat yang bermula seawal jam empat pagi sehinggalah masuk waktu tidur. Selain itu, beliau terpaksa membahagi masa melaksanakan tanggungjawab sebagai juruazan di Masjid Jamek al-Hikmah.

Seorang suami hilang pertimbangan hingga sanggup meninggalkan isteri yang diserang strok di dalam hutan kerana tidak mahu menjaganya. Kejadian ini berlaku di Cikampek, Jawa Barat, Indonesia. Wanita tersebut berkata sudah tiga hari ditinggalkan di dalam hutan sebelum dijumpai seseorang yang kemudian melaporkannya di pejabat polis (Faedah, 2022). Isteri yang menderita sakit tidak dapat menunaikan tanggungjawab mengurus rumah tangga dengan baik. Emosi pesakit juga terganggu, mudah marah, merasakan diri tidak berguna lagi dan menyusahkan pasangan. Pasangan yang menjaga pesakit juga terbeban dengan keletihan mengurus dan menyediakan keperluan pesakit yang pastinya memerlukan kos yang tinggi. Perkara ini dialami oleh Ramli Hassan, 55, yang menjaga isterinya, Normah Mamat, 53, selama 27 tahun yang terlantar sakit akibat komplikasi selepas melahirkan anak kedua mereka. Segala keperluan isteri diurusnya seorang diri daripada menyuapkan makan hingga membersihkan diri. Penyakit kemurungan boleh berlaku kepada suami akibat tekanan dan kepenatan yang dihadapinya jika tidak mampu mengawalnya dengan baik (Ahmad, Sidik, & Awang, 2022).

Hilang sumber pendapatan utama adalah masalah yang dihadapi sekiranya suami sebagai ketua keluarga menghidap penyakit. Rozsila Aziz, 37 terpaksa memikul tanggungjawab tersebut setelah suaminya, Mohd Noorizam Ramli, 43 mengalami strok bahagian kiri badan iaitu daripada paras pinggang ke bawah. Menurut ibu kepada tiga anak itu, keadaan suaminya yang uzur dan tidak mampu lagi bekerja menyebabkan mereka kehilangan satu-satunya sumber pendapatan untuk keluarga (Redzuan, 2022). Tidak kurang juga isteri yang menfailkan perceraian kerana tidak mampu mengurus suami dan kekurangan nafkah zahir dan batin (Abdurrahman, 2019).

JADUAL 6. Punca Kemurungan Dan Kaedah Psikologi Sufi Dalam Menanganinya

Bil.	Punca Kemurungan	Tema Psikologi Sufi Dalam Menangani Kemurungan
1.	Kemiskinan	Sabar, syukur, qanaah
2.	Masalah keluarga	Sabar, reda
3.	Tidak dapat menerima dugaan kematian	Sabar, reda
4.	Tekanan di tempat kerja	Sabar
5.	Ujian hidup yang berat	Sabar, reda, syukur

Sumber: Temu bual

HASIL PERBINCANGAN

Objektif 1 membincangkan tahap pengetahuan psikologi sufi dalam kalangan jemaah. Dapatan kajian terhadap sepuluh informan mendapati bahawa tahap pengetahuan berbeza disebabkan beberapa faktor. Terdapat informan yang tidak pernah mengetahui, baru mengetahui dan sudah

lama mengetahui tentang psikologi sufi. Informan 7 mempunyai tahap pengetahuan tinggi berbanding responden lain kerana penyelidik mendapati beliau sangat berdisiplin dalam mengikuti pengajian, datang seawal 5.30 pagi ke masjid, sentiasa berada di hadapan, memberi tumpuan, mencatat isi penting, memelihara adab sopan, mujahadah, istiqamah, menghormati guru, sentiasa bersangka baik dan sangat yakin dengan ilmu yang disampaikan. Manakala, informan-informan lain berada pada tahap rendah atau sederhana bersesuaian dengan faktor umur, jantina dan kerjaya mereka.

Objektif 2 membincangkan tahap penerapan psikologi sufi dalam kalangan jemaah. Penyelidik mendapati terdapat informan yang telah mengamalkannya sejak dari kecil melalui usaha sendiri, sifat semulajadi dan mujahadah diri. Contohnya, informan 4 selalu menganggap orang lain lebih mulia darinya, mujahadah melawan sifat ria, sombong dan banyak menyendiri. Informan 5 pula bertugas sebagai siak masjid dan sentiasa berada di dapur serta tidak dapat mengikuti pengajian secara bersemuka. Pencapaian penerapannya yang tinggi kerana dipengaruhi oleh didikan ibu bapanya dari kecil. Akhlak yang baik adalah kata kunci keberhasilan proses pendidikan. Setiap orang tidak akan mampu mengendalikan dirinya jika hanya bersandar pada pengetahuan yang dimilikinya kecuali diiringi dengan akhlak mulia (Nuruddaroini & Zubaidillah, 2022). Informan 6 memiliki pencapaian yang sederhana disebabkan pengamalannya yang tidak konsisten.

Objektif 3 ialah mengenalpasti cara psikologi sufi menangani kemurungan. Hasil dapatan kajian di atas mendapati bahawa pendekatan pemulihan sufi (*Sufi Healing*) menimbulkan ketenangan, menambahkan iman dan ketakwaan seterusnya memberi respon relaksasi yang dapat meningkatkan imunisasi tubuh badan manusia. Hal ini kerana empat tema yang dikenalpasti iaitu sabar, reda, qanaah dan syukur yang dipraktikkan oleh informan dapat menangani kemurungan. Ia merupakan salah satu tujuan dasar melatih jiwa dalam menghasilkan keseimbangan yang sihat. Secara keseluruhannya, pendekatan agama khususnya psikologi sufi telah membantu informan membina daya tahan diri dalam proses mengawal, memulihkan diri, mendapatkan kekuatan dalaman, menangani isu kesihatan mental dan sekaligus mencapai kebahagiaan dalam hidup (Mutohharoh, 2022).

KESIMPULAN

Secara kesimpulannya, kajian ini bermula dengan data umum informan. Punca kemurungan juga dikenalpasti iaitu kemiskinan, masalah keluarga, tidak dapat menerima dugaan kematian, tekanan di tempat kerja dan ujian hidup yang berat. Tema yang dikenalpasti dalam menangani kemurungan ialah sabar, reda, qanaah dan syukur. Penyelidik mengukur tahap pengetahuan dan pencapaian penerapan psikologi sufi para informan dengan skala rendah, sederhana dan tinggi. Hasil perbincangan dihurai berdasarkan objektif yang telah dibina. Penyelidikan ini membuktikan bahawa pengajian psikologi sufi perlu diikuti dengan proses pemantauan iaitu perbuatan memantau pengetahuan, penerapan dan kemajuan bagi memastikan pengajian psikologi sufi mengikut piawaian syariat.

RUJUKAN

- Abd Wahid, N., Salman, T. M. I. T. M., Yunus, A. M., Yusoff, Z. M., Ariffin, R., & Ariffin, U. M. M. (2022). Sorotan Awal Terhadap Gejala Kemurungan Di Malaysia [A Review On The Symptoms Of Depression In Malaysia]. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education*, (2), 31-42.

- Abdurrahman, A. (2019). Keutuhan Pasangan Suami Istri Penderita Sakit Kronis Di Pondok Pesantren Hidayatullah Balikpapan. *Ulumul Syar'i: Jurnal Ilmu-Ilmu Hukum dan Syariah*, 8(2), 71-87.
- Abuddin Nata. (2020). *Akhlaq Tasawuf*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ahmad, N. J., Sidik, M. S. M., & Awang, A. (2022). Terapi Realiti Tazkiyah An-Nafs Dalam Meningkatkan Tahap Resiliensi Wanita Kemurungan Pasca Perpisahan. *Journal Contemporary of Islamic Counselling Perspective*, 1(1).
- Aizat. (2019, Disember 5). Sentiasa bersyukur dengan kelebihan atau kekurangan. *BH Online*. Dicapai dari <https://www.bharian.com.my/rencana/agama/2019/12/635601/sentiasa-bersyukur-dengan-kelebihan-atau-kekurangan>
- Al-Ghazali. Muhammad bin Muhammad. (1988). *Ihya Ulumiddin*. Kuala Lumpur: Victory Agensi.
- Al-Junaid, Abu al-Qasim. (2019). "Kitab al-Fana." Ali Hassan Abdul-Kadir, *The Life, Personality and Writing of alJunayd*, London: Gibb Memorial Series.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa. (1992). *Tafsir Al-Maraghi*. Semarang: Toha Putra.
- Al-Taftazani, Abu al-Wafa al-Ghanimi. (1985). *Sufi dari Zaman ke Zaman*. Bandung: Pustaka.
- Bahdar, (2020). Dzun Nun al-Mishri, Riwayat Hidup Dan Konsep Ma'rifahnya. *Jurnal Hunafa*, 3(02).
- Dan, P. (2020). Kemiskinan Dalam Pespektif Al-Qur'an.
- Faezah Muda. (2022, Ogos 15). Tergamaknya! Suami 'buang' isteri sakit strok dalam hutan. *Sinarplus*. Dicapai dari <https://sinarplus.sinarharian.com.my/dunia/tergamaknya-suami-buang-isteri-sakit-strok-dalam-hutan/>
- Fathani, Abdul Halim. (2018). *Ensiklopedi Hikmah (Memetik Buah Kehidupan Di Kebun Hikmah)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Firdaus Abdul Gani. (2019, Februari 21). Tekanan di tempat kerja: Bagaimana untuk bertahan? *Astro Awani*. Dicapai dari <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/tekanan-di-tempat-kerja-bagaimana-untuk-bertahan-199233>
- Firdaus Abdul Gani. (2019, Mac 21). Duka kehilangan: Memahami dan menanganinya. *Astro Awani*. Dicapai dari <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/duka-kehilangan-memahami-dan-menanganinya-201762>
- Hajar, S., & Aji, T. S. (2021). Hakikat Syukur Perspektif Al-Qur'an. *Al-Mufasssir*, 3(1) 1-19.
- Hidayat, K. (2019). *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media.
- Ibn Manzur, Muhammad ibn Mukarram. (2005). *Lisan al-Arab*. Beirut: Dar Sadir.
- Ismail, M. H., & Long, A. S. (2021). 'Golden Generation' menurut Fethullah Gulen ['Golden Generation' according Fethullah Gulen]. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences (e-ISSN: 2600-9080)*, 4(4), 181-196.
- Ma'sum, M. A., & Waton, M. N. (2020). Implementasi Sufi Healing Pada Era Normal Baharu Pandemi COVID-19 Dalam Menjaga Kondisi Homeostasis Tubuh Masyarakat: Studi Analisis Di Desa Kayen Bandarkedungmulyo Jombang Jawa Timur. *Muróbbi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 103-120.
- Mohamad Amin Khoiril Anwar. (2020). *Islam Rahmat Seluruh Alam*. Selangor: Pustaka Karyaku.
- Mohamad, F. F. (2022). Impak Perintah Kawalan Pergerakan (Pkp) Terhadap Kesihatan Mental Wanita: Satu Tinjauan Awal Di Kalangan Wanita Di Selangor. *e-BANGI*, 19(1), 81-93.
- Mohd Azli Adlan. (2022, Nov 3). Hilang pendapatan jaga isteri strok. *Kosmo*. Dicapai dari <https://www.kosmo.com.my/2022/11/03/hilang-pendapatan-jaga-isteri-strok/>

- Mohsin, S. B. S., binti Sa'ari, C. Z., Chik, H., & Zainuddin, S. I. (2022). Muḥāsabah Al-Nafs (Self-Reflection) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress) Self-Reflection (Muḥāsabah Al-Nafs) in Dealing with Spiritual Distress. *Jurnal Usuluddin*, 50(1), 43-72.
- Muhamad Razis Ismail. (2022, Julai 5). Ekonomi jatuh, mental 'luruh'. *MyMetro*. Dicapai dari <https://www.hmetro.com.my/WM/2022/07/858443/ekonomi-jatuh-mental-luruh>
- Mutohharoh, A. (2022). Self Healing. *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73-88.
- Nozina Yahaya. (2021, Januari 27). Keluarga antara punca individu alami tekanan. *Sinar Harian*. Dicapai dari <https://www.sinarharian.com.my/article/121101/khas/wacana-naquran/keluarga-antara-punca-individu-alami-tekanan>
- Nur Ifarna Nasreen Anvardeen. (2019, Oktober 1). Masalah mental bermula dari rumah. *Malaysiakini*. Dicapai dari <https://www.malaysiakini.com/news/49397>
- Nuruddaroini, M. A. S., & Zubaidillah, M. H. (2022). Adab Murid Kepada Guru Perspektif Alquran (Telaah Tafsir Maudhu'i). *Al-Muhith: Jurnal Ilmu Qur'an dan Hadits*, 1(1), 59-88.
- Quraish Shihab. (2002). *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati: Jakarta.
- Redzuan Muharam. (2022, Februari 28). Hidup berubah selepas suami strok. *My Metro*. Dicapai dari <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2022/02/815354/hidup-berubah-selepas-suami-strok>
- Said, L. A. (2022). Kesan Konflik Dalam Organisasi Dan Kesihatan Mental Pekerja. *Jurnal Dunia Pengurusan*, 4(3), 31-38.
- Siti Haliza Yusop. (2021, Julai 29). Trauma kehilangan insan tersayang. *BH Online*. Dicapai dari <https://www.bharian.com.my/wanita/keluarga/2021/07/844726/trauma-kehilangan-insan-tersayang>
- Wahyudi, M. A. (2018). Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi. *Esoterik: Akhlak dan Tasawuf*, 4, 192-202.
- Yahya, N. A., & Sham, F. M. (2020). Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur: History and Depression Symptoms: A Literature Reviews. *Sains Insani*, 5(1), 34-42.
- Yahya, N., Omar, S. H. S., Yusoff, S. H. M., Ismail, M. S., Zain, A. D. M., Rozali, M. H., & Mamat, A. (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*, 1(3), 186-192.
- Yuliandra, A., & Syukur, A. (2022, March). Realisasi Sabar dalam Menjalani Keseharian: Studi Hadis. In *Gunung Djati Conference Series*, 8, 939-950.