

***Al-Halu' (Kecelaruhan Kebimbangan) dan Perbahasannya  
Serta Hubungannya dengan Psikologi Islam***

***The Discussion of Al-Halu' (Anxiety Disorder) and the  
Relationship with Islamic Psychology***

Che Zarrina Sa'ari

Department of Akidah & Islamic Thought, Academy of Islamic Studies,  
University of Malaya, 50603, Kuala Lumpur. Malaysia.  
zarrina@um.edu.my

Sharifah Basirah Syed Muhsin

Department of Akidah & Islamic Thought, Academy of Islamic Studies,  
University of Malaya, 50603, Kuala Lumpur. Malaysia.  
basirah@um.edu.my

Mohd Manawi Mohd Akib

Research Centre For Quran and Sunnah, Faculty of Islamic Studies.  
National University of Malaysia. 43600, The National University of Malaysia.  
Bangi, Selangor. Malaysia.  
manawi@ukm.edu.my

DOI: <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol49no2.5>

***Abstract***

*The demands in following the currents of modernization today are a great challenge in human life. The matter also causes various problems, especially psychological problems, one of which is an anxiety disorder. Among Islamic scholars, the disorder is referred to as al-halu' which is closely related to one's state of the soul. From the point of view of Western psychology, the discussion about it only stops at the level of theory and experimental results by setting aside the spiritual element as well as revelation (wahy). While from the Islamic psychospiritual point of view, the discussions by scholars have occurred earlier that is since the early days of the spread of Islam and it has been discussed in more detail with a focus on the physical aspects characterized by restless behavior, anxiety, extreme worry, and grievances, in addition, does not set aside the emotional and spiritual aspects which are marked among others by feelings of restlessness, stinginess, and greed. The study employed a qualitative method using a content analysis approach. Data on al-halu' were collected through the documentation method and then analyzed utilising thematic descriptive methods. The findings of the study indicate that the Islamic psychospiritual sees the element of the soul (al-nafs) as a key element in discussing the various aspects or dimensions related to this spirituality. This is because the soul greatly influences a person's*

*personality whether good or bad. Thus, al-halu' has been categorized as a mental disorder that requires treatment which is suggested through the approach of purification of the soul (tazkiyah al-nafs) based on the elements of Sufism because the soul is the birthplace of this disorder. Although Western psychologists have also included this problem of anxiety disorder as one of the mental disorders that must be treated and addressed, and there are some aspects of the debate that are seen as similar between Islam and the West, but there is still a huge gap of difference between the two especially in linking this disorder with spiritual aspects and revelation.*

**Keywords:** *Al-halu', Anxiety Disorders, al-Nafs, Islamic Psychology*

### **Abstrak**

Tuntutan dalam mengikuti arus pemodenan masa kini merupakan satu cabaran yang besar dalam kehidupan manusia. Perkara tersebut turut menimbulkan pelbagai masalah khususnya masalah psikologi yang salah satunya ialah kecelaruan kebimbangan (anxiety disorder). Dalam kalangan ilmuwan Islam, kecelaruan tersebut dirujuk sebagai al-halu' yang berkait rapat dengan keadaan jiwa seseorang. Dari sudut psikologi Barat, perbincangan mengenainya hanya terhenti pada peringkat teori dan hasil eksperimen sahaja dengan mengenyepikan unsur spiritual apatah lagi wahyu. Manakala dari sudut psikospiritual Islam pula, perbincangan oleh para ilmuwan telah berlaku lebih awal iaitu sejak zaman awal perkembangan Islam dan ia dilakukan secara lebih terperinci dengan penumpuan terhadap aspek fizikal yang ditandai dengan kelakuan gelisah, cemas, bimbang yang melampau serta keluh kesah, di samping tidak mengenyepikan aspek emosi dan spiritual yang ditandai antaranya dengan perasaan tidak tenang, bakhil dan tamak. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif melalui pendekatan analisis kandungan. Data mengenai al-halu' dikumpul menggunakan kaedah dokumentasi dan kemudiannya dianalisis menggunakan kaedah deskriptif tematik. Dapatan kajian menunjukkan bahawa psikospiritual Islam melihat unsur jiwa (al-nafs) menjadi unsur utama dalam membincangkan kepelbagaian aspek atau dimensi yang berkait dengan spiritual ini. Ini kerana, jiwa amat mempengaruhi keperibadian seseorang manusia sama ada baik ataupun buruk. Justeru, al-halu' telah dikategorikan sebagai kecelaruan jiwa yang memerlukan rawatan yang antaranya dicadangkan melalui pendekatan penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) berasaskan elemen tasawuf kerana jiwa merupakan tempat lahirnya kecelaruan ini. Walaupun psikologis Barat juga telah memasukkan masalah kecelaruan kebimbangan ini sebagai salah satu kecelaruan jiwa yang mesti dirawat dan ditangani, dan terdapat beberapa aspek perbincangan yang dilihat sama di antara Islam dan Barat,

tetapi masih terdapat jurang perbezaan yang besar di antara keduanya khususnya dalam menghubungkan kecelaruan ini dengan aspek spiritual dan wahyu.

**Kata Kunci:** *Al-halu'*, Kecelaruan Kebimbangan, al-Nafs, Psikologi Islam

## Pendahuluan

Perkembangan dunia ke arah pemodenan yang begitu pesat telah menimbulkan berbagai masalah baru dalam kehidupan manusia terutamanya berkaitan masalah psikologi atau masalah kejiwaan. Tekanan jiwa, stres, gangguan mental, konflik diri, kecelaruan kebimbangan dan sebagainya adalah antara masalah yang banyak dihadapi oleh manusia kini. Hal tersebut menjadikan kehidupan manusia kini dilihat begitu kompleks dalam menghadapi serta menangani pelbagai masalah tersebut akibat daripada kepesatan pembangunan dan teknologi tanpa mengimbangi sudut kerohanian yang semestinya menjadi benteng pertahanan dan kawalan kepada manusia.

Krisis nilai yang berlaku kepada diri manusia khususnya dari sudut spiritual juga telah memperlihatkan dan membawa kepada bencana serta kesan negatif di segenap sudut kehidupan. Akibat daripada pengabaian unsur nilai ini dapat mengundang pelbagai penyakit spiritual dalam diri seseorang manusia. Jika dilihat dari segi pentakrifan “nilai”, ia juga diistilahkan sebagai moral, namun setiap moral itu tidak semestinya mempunyai unsur nilai.<sup>1</sup> Nilai yang dibincangkan adalah bermaksud etika kerana hubungan dengan tingkah laku seseorang yang memperlihatkan matlamat hidup manusia itu.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Abdul Rahman Md. Aroff, *Pendidikan Moral: Teori Etika dan Amalan Moral* (Selangor: Penerbit Universiti Putra Malaysia, 1999), 4.

<sup>2</sup> Matlamat hidup adalah kesempurnaan yang mungkin diperoleh (*Al-Kamāl al-Mumkin*), yang dirindukan oleh setiap yang wujud dan ia merupakan hakikat kepada kehidupan. Kesempurnaan bagi seseorang manusia itu adalah bersesuaian dengan tujuan hidup manusia yang dilandaskan kepada tuntutan agama Islam yang sebenar. Lihat Muḥammad ibn Muḥammad. al-Ghazālī, *Ma'ārij al-Quds fī Madārij Ma'rifat al-Nafs* (Kaherah: Maktabah al-Jund, 1968), 101; George N. Atiyeh *Al-Kindi: The Philosopher of Arabs* (Rawal Pindi: Islamic Research Institute, 1966), 231.

Akibat daripada pengabaian nilai spiritual tersebut akan menimbulkan perasaan tekanan dalam diri seseorang, maka peristiwa atau kejadian yang berlaku itu akan ditakrifkan sebagai satu ancaman. Secara psikologinya, otak manusia akan membuat tafsiran bahawa bahaya sedang mendatang. Disebabkan oleh perubahan kimia otak, seseorang itu akan menunjukkan cara berfikir dan tindak balas emosi yang tertentu. Dari sudut kognitif, seseorang itu akan memikirkan bahawa diri mereka berada dalam keadaan bahaya dan bersiap sedia untuk 'lawan' atau 'lari'. Ini bermakna, sekiranya seseorang itu merasa sudah cukup bersedia, maka mereka akan menghadapi masalah atau situasi tersebut. Namun jika seseorang itu tidak mampu menghadapinya, maka menyebabkan seseorang itu cuba lari untuk mendapatkan tempat perlindungan. Dari sudut afektif atau emosi, seseorang itu akan merasa tertekan iaitu berasa gelisah dan resah. Hal ini akan menunjukkan beberapa gejala keresahan atau kebimbangan ini antaranya ialah berdebar-debar, tegang urat, menggigil, kebas tangan, bernafas dengan laju dan sebagainya.<sup>3</sup> Gejala-gejala tersebut juga disebut sebagai penyakit *al-halu'* atau kecelaruan kebimbangan.

Keresahan atau kebimbangan merupakan satu reaksi emosi yang lumrah dan normal bagi seseorang yang berada dalam keadaan tertekan.<sup>4</sup> Sebagai manusia, perasaan bimbang dan gelisah ini ialah suatu fenomena yang dirasai ketika mengurus sesuatu perkara yang tidak diketahui akan berlaku ke atas dirinya. Perasaan ini dapat membantu seseorang itu melakukan beberapa tindakan yang perlu sebagai persediaan untuk mempertahankan diri daripada ancaman, serangan dan malapetaka. Dalam ilmu psikologi moden, kecelaruan kebimbangan ini merupakan

---

<sup>3</sup> David H. Barlow and Mark J. Durand, *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*, ed. ke-4 (Belmont: Thomson Wadsworth, 2005), 121; Hatta Sidi, *Keresahan: Penyakit dan Rawatan* (Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, 2012), 20.

<sup>4</sup> Kebimbangan atau kegelisahan dianggap normal yang terjadi kepada seseorang seperti kehilangan pekerjaan, jatuh sakit dan sebagainya disebut sebagai "الهم". Ia akan terjadi apabila sesuatu tekanan berlaku ke atas diri seseorang itu dan ia akan hilang apabila tiada tekanan tersebut. Ma'mūm Mubayyid, *Al-Murshid fī al-Amrād al-Nafsiyyah wa Iḍtirābāt al-Sulūk* (Beirut: al-Maktabah al-Islāmī, 1995), 98.

manifestasi psikofisiologi<sup>5</sup> yang berlaku ke atas seseorang. Walau bagaimanapun, kebimbangan ini akan dianggap sebagai kecelaruan emosi dan penyakit sekiranya reaksi ini muncul tanpa punca dan sebab yang munasabah sebagai pencetus.<sup>6</sup> Akibatnya, seseorang yang menghadapi situasi ini akan bertindak di luar batasan norma agama, masyarakat dan budaya setempat kerana ketidakseimbangan keupayaan seseorang untuk berfikir secara sempurna. Sekiranya kebimbangan itu memanipulasikan kehidupan mereka, seseorang itu pasti merasakan bahawa perasaan inilah yang menentukan corak kehidupan mereka sama ada dalam bentuk positif atau negatif.<sup>7</sup> Oleh itu, artikel ini akan mengupas berkaitan kecelaruan kebimbangan atau *al-halu'* dari sudut pandang Islam dan juga Barat serta hubungannya dengan psikologi Islam dan dalam merawat kecelaruan kebimbangan atau *al-halu'* ini.

### **Definisi *Al-Halu'* dari Sudut Bahasa dan Istilah**

Kalimah atau perkataan *al-halu'* adalah perkataan Arab daripada pembentukan *isim fa'il* yang dibentuk atas *wazan sighth mubalaghah* iaitu *fa'ul* yang menunjukkan suatu perubahan makna asal kalimah tersebut daripada keadaan biasa kepada keadaan yang melampau atau bersangatan atau yang amat sangat. Perkataan ini berasal dari kata kerja *hala'a*, *yahli'u*, *hali'a* yang membawa makna “gelisah”, “bimbang” atau “keluh kesah”.<sup>8</sup> *Kamus Besar*

---

<sup>5</sup> Iaitu tindak balas psikologi dan fisiologi yang berlaku serentak. Tindak balas psikologi termasuklah dari segi kognitif dan afektif (emosi). Manakala, tindak balas fisiologi pula termasuklah dari segi somatik (perubahan tubuh badan) disebabkan oleh pengeluaran beberapa jenis hormon yang merangsang sistem saraf tunjang seseorang itu. Hatta, *Keresahan: Penyakit dan Rawatan*, 20.

<sup>6</sup> John Altrocchi, *Abnormal Behaviour* (t.t.p.: Harcourt Brace Jovanovich Inc., 1980), 41.

<sup>7</sup> David H. Barlow and Mark J. Durand, *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*, 121.

<sup>8</sup> Muṣṭafā al-Ghalayaynī, *Jāmi' al-Durūs al-'Arabīyyah* (Beirut: Maktabah Al-Ash'ariyyah, 1987), 1:193. Selain surah Ma'arij ayat 19, perkataan *al-halu'* ini tidak disebutkan dalam mana-mana surah lain di dalam al-Qur'an. Namun, terdapat ayat al-Qur'an yang mempunyai pengertian yang sama dengan perkataan *al-halu'* yang disebut dalam surah lain seperti surah Hud 11: 9-10, Surah Yūnus 10: 2 dan Surah al-Isrā' 17: 83. Surah Lihat

*Arab-Melayu Dewan* menyatakan *al-halu'* membawa maksud takut, terlalu tidak sabar dan bimbang.<sup>9</sup> Perkataan kebimbangan atau kegelisahan ini disebut sebagai *al-qalaq jaza'* atau *qalaq nafsi 'am*.<sup>10</sup> Dalam istilah Inggeris pula perkataan *al-halu'* juga membawa maksud yang sama dengan perkataan *anxiety*.<sup>11</sup>

---

Muhammad Fū'ad 'Abd al-Bāqī, *Al-Mu'jam al-Mufahras li al-Alfāz al-Qur'ān al-Karīm* (Beirut: Dār al-Fikr li Ṭibā'ah wa al Nashr wa al-Tawzī', 1986), 4:160.

<sup>9</sup> *Kamus Besar Arab-Melayu Dewan*, ed. ke-2 (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2006), 2532, entri هلع, يهلع, هلعًا .

<sup>10</sup> Elias A. Elias, *al-Qāmūs al-'Aṣr*, ed. 3 (Mesir: Elias Modern Press, 1962), 13; Lihat juga Munir Baalbaki, *al-Mawrīd: Qāmūs Ingilizi-'Arabī* (Beirut: Dār al-'Ilm, 1969), 56; Hassan Assaran, *al-Mustalah: English-Arabic Distionary of Basic Scientific and Technical Terms* (Beirut: Dār Sādir, 1967), 22.

<sup>11</sup> H. Wehr, *Mu'jam al-Lughah al-'Arabiyah al-Mu'āṣirah (A Dictionary of Modern Written Arabic)*, ed. iii (Beirut: Maktabah Lubnan, 1980), 47. Lihat juga Salasiah Binti Hanin Hamjah, "Kaedah Mengatasi Kebimbangan dalam Kaunseling: Analisis dari Perspektif al-Ghazali", *Jurnal Hadhari* 3, (2010), 42. Manakala dalam Kamus Dewan, *anxiety* membawa makna kebimbangan, kerisauan, kecemasan dan kekhawatiran. Lihat *Kamus Dewan: Inggeris-Melayu*, ed. ke-3 (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2002), 65, entri "*anxiety*". *Anxiety* ialah merujuk kepada reaksi emosi atau gangguan perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan oleh gangguan kesihatan mental. Ia adalah suatu keadaan di mana perasaan seseorang yang mengalaminya tidak menentu tanpa mengetahui punca dan sebab berlakunya keadaan tersebut. Ia dialami oleh seseorang ketika tidak adanya ancaman daripada luar yang dapat dipastikan yang merupakan tindak balas terhadap cetusan-cetusan dalam jiwanya yang tidak realistik. John Altrocchi, *Abnormal Behaviour*, 41; Lihat juga Eugene E. Levitt, *The Psychology of Anxiety* (United State of America: The Bobbs-Merrill Company, Inc., 1967), 6; Bonnie R. Stricland, *The Gale Encyclopedia of Psychology*, 42. Malah, ahli psikologi Barat telah mengaitkan *anxiety* ini dengan kecelaruan emosi yang terdapat banyak ciri atau simptom pengidapnya antaranya ialah, pertama dari sudut "*psychological experience*" seperti takut, kebimbangan dan kerungsingan yang melampau, takut akan kematian dan sebagainya. Manakala, keduanya dari sudut "*objective symptoms*" yang dilihat dari sudut fizikal seperti loya, pening, vertigo, mulut kering, debaran jantung yang kuat dan sebagainya. Lihat Cecile Durlach et.al, *Anxiety Disorder: Pathophysiology and Pharmacological Treatment* (United State of America: Bertelsmann Springer Publishing Group, 2002), 2; Michael T. Nietzel, Douglas A. Bernstein and Richard Milich, *Introduction to Clinical Psychology* (New Jersey: Prentice Hall Inc., 1987), 72. Menurut Spielberger, *anxiety* boleh didapati hampir semua dalam teori kontemporari personaliti

Selain itu, *al-halu*‘ atau kebimbangan ini juga diertikan sebagai *khawf* (الخوف) yang bermaksud takut.<sup>12</sup> Secara istilahnya *khawf* ialah menanti berlakunya sesuatu yang tidak disukai dan bimbang akan kehilangan sesuatu yang disukai.<sup>13</sup> Manakala, al-Ghazālī pula menyatakan *khawf* ialah sesuatu keadaan hati yang merasa dukacita kerana akan berlakunya perkara yang tidak diinginkan pada masa yang akan datang.<sup>14</sup> Namun *khawf* yang dimaksudkan di sini bukannya *khawf* yang telah dibincangkan oleh kebanyakan ulama kerohanian yang mendefinisikannya sebagai takut hanya kepada Allah SWT, azab kubur dan hari akhirat yang dapat meningkatkan ketaqwaan kepadaNya. Namun, apa yang dimaksudkan di sini ialah ketakutan yang selain dari Allah SWT yang boleh memberi mudarat kepada jiwa dan fizikal.<sup>15</sup>

---

dan ia dianggap sebagai penyebab utama kepada tingkah laku yang pelbagai seperti insomnia, tidak bermoral, perbuatan atau tingkah laku yang mendatangkan dosa, melemahkan psikologi dan psikosomatik seseorang, kelakuan yang pelik dan sebagainya. Charles D. Spielberger, “Theory and Research on Anxiety”, dalam *Anxiety and Behavior*, vol 1, ed. Charles D. Spielberger, (London: Academic Press Inc. Ltd., 1966), 4.

<sup>12</sup> Hal ini diumpamakan seperti kebimbangan atau kegelisahan dalam bentuk takut atau keadaan yang menakutkan seperti terjumpa dengan anjing liar atau anjing gila. Seseorang yang terjumpa dengan anjing gila atau liar akan merasa takut dan gelisah serta bimbang jikalau anjing tersebut akan mencederakan dia. Mubayyid, *Al-Murshid fī al-Amrād al-Nafsiyyah wa Iḍṭirābāt al-Sulūk*, 98.

<sup>13</sup> Abū Ḥasan ‘Alī bin Muḥammad al-Jurjānī, *Al-Ta’rīfāt* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2000), 106.

<sup>14</sup> Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, *Ihyā’ ‘Ulūm al-Dīn* (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, 1982), 4: 100.

<sup>15</sup> Hal ini telah disebut oleh al-Ghazali yang menyatakan ketakutan yang hanya pada Allah SWT dapat memberi kesan positif kepada seseorang dari sudut zahir (anggota badan). Al-Ghazālī menyebut tanda-tanda seseorang itu takut kepada Allah dapat dilihat dalam tujuh perkara, pertama; menjaga akan lisannya daripada dusta, ghibah, fitnah, berbuai kosong dan bercap banyak. Malah menyibukkan diri dengan berzikir, membaca al-Qur’an dan muzakarah ilmu. Kedua; menjaga hatinya dengan membuang rasa permusuhan, kebodohan dan dengki terhadap orang lain. Ketiga; menjaga pandangannya dari memandang benda-benda yang haram dan tidak terpicat pada dunia. Keempat; menjaga perutnya dari diisi dengan benda yang haram. Kelima; menjaga akan kedua tangannya dari melakukan perkara yang haram. Keenam; menjaga langkahnya atau kakinya dari melangkah dan berjalan menuju kepada maksiat dan ketujuh; terlihat pada ketaatannya dengan menjadikan ketaatannya itu semata-mata mencari keredaan Allah.

Sehubungan dengan itu, dari sudut perspektif Islam perkataan yang lebih tepat bagi menggambarkan kebimbangan atau kegelisahan ini ialah perkataan *al-halu'*. Ini kerana perkataan *al-qalaq* tiada disebut di dalam al-Qur'an, malah yang dinyatakan dalam al-Qur'an ialah perkataan *al-halu'*.<sup>16</sup>

### **Al-Halu' Menurut perbahasan al-Qur'an dan Ulama**

Perkataan *al-halu'* yang digunakan dalam al-Qur'an al-Karim dihuraikan oleh ahli tafsir dengan maksud gelisah, bimbang atau keluh kesah yang amat sangat. Perkataan ini boleh didapati di dalam Surah al-Ma'arij:<sup>17</sup>

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا  
al-Ma'arij 70: 19-21

Terjemahan: Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah (lagi bakhil kedekut).<sup>18</sup> Apabila ia

---

Takut akan riak dan munafik. Sebagai orang mukmin, harus berada dalam keadaan takut ini. Lihat al-Ghazālī, *Mukashafah al-Qulūb* (Kaherah: Dār al-Manār, 1998), 6.

<sup>16</sup> Lihat Salasiah Hanin Hamjah, *Kaedah Mengatasi Kebimbangan*, 42.

<sup>17</sup> Surah ini merupakan surah yang ke 70 dalam al-Qur'an. Surah ini juga digolongkan dalam surah Makkiyyah yang diturunkan selepas surah al-Haqqah. Surah al-Ma'arij adalah terdiri dari 44 ayat. Secara ringkasnya surah ini menceritakan berkenaan azab Allah SWT yang tidak dapat dielakkan oleh orang kafir, kemusnahan dan huru-hara di akhirat, mengenai azab seksa api neraka dan tabiat manusia yang sentiasa berada dalam keluh kesah serta tamak. Selain itu, turut menerangkan tentang orang kafir yang tidak insaf sehingga datangnya hari pembalasan iaitu hari akhirat. Menurut al-Zamakhshari dalam tafsirnya, sesiapa yang membaca surah ini akan memperolehi pahala yang sama seperti pahala orang yang menjaga amanah dan orang yang menepati janji mereka. Lihat Abī Qāsim Jar Allāh Mahmūd bin 'Umar al-Zamakhshārī, *Al-Kashshaf 'an Haqā'iq Ghawāmid al-Tanzīl wa 'Uyūn al-'Aqāwil fī Wujūh al-Ta'wīl* (Mesir: Sharīkah Maktabah wa Maṭba'ah Muṣṭafā al-Bābī al-Halabī wa Awlādih, 1972), 4:160.

<sup>18</sup> Tidak dikatakan bakhil atau kedekut apabila seseorang itu tidak mengeluarkan atau memberi hartanya kepada orang lain disebabkan untuk keperluan kehidupannya. Namun, penyakit bakhil atau kedekut ini dapat merosakkan hati seseorang dan memberi kemudaratan kepada jasmani seperti suatu penyakit fizikal yang dapat memberi mudarat kepada badan seseorang. Lihat Ibn 'Abd al-Raḥman bin 'Alī al-Jawzī, *al-Ṭibb al-Ruhānī*, tahqīq 'Abd Allāh Badran (Beirut: Dār al-Khayr, 1992), 52-53.



ditimpa kesusahan, dia sangat resah gelisah; dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut.

Dalam ayat tersebut, Ibn Kathīr dalam tafsirnya menyatakan bahawa sifat *al-halu'* ini merupakan akhlak yang tercela yang ada pada manusia. Antara tanda-tanda sifat ini ialah apabila seseorang manusia itu ditimpa dengan kesusahan, dia akan menjadi bimbang, cemas, keluh kesah dan mengeluh. Mereka akan merasa takut terhadap kesusahan tersebut sehingga berputus asa daripada mendapatkan kebaikan. Namun, jika seseorang manusia itu mendapat kesenangan dan kekayaan, mereka mula merasa kedekut dan bakhil untuk menyalurkan kekayaan tersebut ke arah kebaikan. Namun, sifat ini dapat dihindari dengan mengerjakan solat.<sup>19</sup> Perkara ini juga telah diutarakan oleh al-Razi dalam tafsirnya yang menyatakan, sifat *al-halu'* ini merupakan sifat yang diciptakan oleh Allah SWT ke dalam hati yang bergantung kepada individu tersebut sama ada sifat ini dizahirkan atau pun sebaliknya. Al-Rāzī menyatakan lagi bahawa sifat *al-halu'* ini merupakan sifat sangat tamak serta sifat kurang sabar dan ia bukannya sifat asal manusia kerana terdapat sesetengah manusia yang bebas daripada sifat tersebut, iaitu orang mukmin yang sentiasa bermujahadah dengan diri mereka untuk meninggalkan sifat-sifat mazmumah. Jika sifat ini dimiliki oleh manusia secara fitrah atau secara terpaksa, maka sudah pasti seseorang itu tidak mampu untuk menyingkirkan sifat tersebut dari hatinya.<sup>20</sup>

Selain itu, Ibn 'Aṭīyyah al-Andalusi juga menafsirkan *al-halu'* sebagai suatu tekanan yang dialami oleh manusia dalam keadaan ketakutan, kegelisahan dan tamak apabila berhadapan

---

<sup>19</sup> Ismā'īl ibn 'Umar ibn Kathīr, *Tafsīr Ibn Kathīr*, cet. ke-6 (Riyadh: Dār al-Salam, 2004), 4: 2920.

<sup>20</sup> Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Al-Tafsīr al-Kabīr*, 11: 6715. Pendapat ini juga mempunyai kesamaan dengan apa yang telah diutarakan oleh al-Qushayrī, al-Barusāwī dan al-Nawāwī. Lihat 'Abd al-Karīm bin al-Hawāzin, *Laṭā'if al-Ishārāt Tafsīr Šūfī Kāmil li al-Qur'ān* (Kaheerah: al-Hai'ah al-Miṣriyyah al-Āmmah li al-Ta'lif wa al-Nashr, 1971), 6: 199; Ismā'īl al-Barusāwī, *Tafsīr Rūḥ al-Bayān* (Istanbul: Maktabah al-Islāmiyyah, t.t.), 10: 162; Yaḥyā bin Sharaf al-Nawāwī, *Murah Labīd Tafsīr al-Nawāwī* (Mesir: Maṭba'ah Dār al-Ihyā' al-Kutub al-'Arabiyyah, t.t.), 2:401. Rujuk juga Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (*Anxiety/ Al-Halu'*) dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam", *Jurnal Usuluddin* 14 (Disember 2001), 4-5.

dengan musibah.<sup>21</sup> Al-Zamaksharī dalam tafsirnya menyatakan bahawa seseorang itu masih tidak mempunyai sifat *al-halu'* ini ketika mereka masih di dalam perut ibunya dan juga ketika masih bayi.<sup>22</sup> Wahbah al-Zuhaylī juga turut mempunyai pendapat yang sama. Beliau menyatakan sifat *al-halu'* yang ada pada manusia bukannya bersifat fitrah yang ada pada kejadian manusia itu sendiri, tetapi ia wujud apabila kejadian manusia itu telah sempurna.<sup>23</sup> Ini dapat dikaitkan dengan kecenderungan manusia yang sentiasa ingin melakukan kejahatan adalah lebih banyak berbanding dengan kecenderungan untuk melakukan kebaikan. Oleh itu, Allah SWT telah menggambarkan kecenderungan tersebut dalam surah al-Ma'ārij ayat 19 yang menerangkan bahawa manusia dijadikan olehNya bertabiat resah, gelisah dan bimbang. Hal ini kerana manusia lebih cenderung ke arah melakukan kejahatan daripada melakukan kebaikan.<sup>24</sup>

Dalam tafsir Muḥy al-Dīn Ibn 'Arabī membahaskan perkaitan sifat *al-halu'* ini dengan salah satu komponen kejadian manusia iaitu nafsu. Menurut beliau, nafsu merupakan punca kepada segala keburukan kerana ia berasal dari alam *al-ẓulumāt* (kegelapan). Nafsu ini juga disifatkan oleh Ibn 'Arabī sebagai seburuk-buruk sifat antaranya ialah sifat pengecut dan bakhil. Sifat tersebut lahirnya akibat daripada cintakan material dan cintakan keduniaan. Ibn 'Arabī menyatakan lagi bahawa sifat nafsu tersebut akan membawa manusia itu kepada kedudukan yang paling rendah dan martabat kewujudan.<sup>25</sup>

---

<sup>21</sup> Ibn 'Athiyah al-Andalusī, *al-Muharrar al-Wajīz al-Kitāb al-'Azīz*, taḥqīq, 'Abd Allāh bin Ibrāhīm al-Anṣārī (Beirut: Dār al-Khayr, 2007), 8:407. Beliau menyatakan bahawa sifat *al-halu'* ini ditujukan kepada orang kafir. Ini kerana orang mukmin akan mengerjakan solat dan terhindar daripada sifat ini. Hal ini telah dijelaskan dalam surah al-Ma'ārij ayat 22 yang bermaksud "Kecuali orang-orang yang mengerjakan solat".

<sup>22</sup> Al-Zamakhsarī, *al-Kashshaf*, 4: 158.

<sup>23</sup> Wahbah Al-Zuhaylī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Sharī'ah wa al-Manhaj* (Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āṣir, 1999), 29:120. Lihat juga Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (*Anxiety/ Al-Halu'*)," 4-5.

<sup>24</sup> Muḥammad Maḥmūd Ḥijāzī, *al-Tafsīr al-Wāḍiḥ* (Kaherah: Maṭba'ah al-Istiqlāl al-Kubrā, 1968), 29: 100. Lihat juga Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (*Anxiety/ Al-Halu'*)," 5.

<sup>25</sup> Muḥy al-Dīn Ibn 'Arabī, *Tafsīr Ibn 'Arabī* (Beirut: Dār al-Kutub, 2011), 2: 341. Rujuk juga surah al-Tin 95: 4-6 yang bermaksud, "Sesungguhnya Kami

Sayyīd Qutb juga memberi gambaran yang jelas mengenai manusia yang amat resah gelisah, bimbang dan cemas apabila seseorang itu ditimpa kesusahan, seolah-olah kesusahan tersebut akan terus membelenggu dirinya buat selama-lamanya. Seolah-olah juga tiada jalan keluar serta perubahan yang dapat diharapkan dari Allah SWT. Hal ini kerana kebimbangan dan kegelisahan yang melampau tersebut telah menjadi hijab yang wujud dalam dirinya. Hal ini disebabkan oleh diri manusia sendiri yang terlalu rapuh dalam menghadapi seluruh jiwa raga untuk meminta pengharapan kepada Allah SWT. Justeru, ayat ini juga menerangkan manusia yang bersifat kikir dan kedekut apabila seseorang itu mendapat kesenangan serta kekayaan. Mereka tidak lagi mengharap sesuatu yang lebih baik dari Allah SWT kerana mereka telah memutuskan tali perhubungan denganNya serta hati mereka yang kosong serta berpaling daripada Allah SWT. Mereka juga menyangka bahawa kekayaan dan kesenangan tersebut merupakan usaha gigih mereka semata-mata. Apabila hal ini terjadi ke atas seseorang manusia itu, mereka akan merasa bimbang, resah, cemas serta keluh kesah terhadap kesusahan serta bimbang terhadap harta kekayaannya apabila digunakan ke arah kebaikan. Gambaran tersebut menunjukkan hati manusia yang sakit dan menderita akibat kosong dari pengisian kerohanian yang berbentuk iman.<sup>26</sup>

---

telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (dan berkelengkapan sesuai dengan keadaannya). Kemudian (jika ia panjang umur sehingga tua atau menyalahgunakan kelengkapan itu), Kami kembalikan dia ke serendah-rendah peringkat orang-orang yang rendah. Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal soleh, maka mereka beroleh pahala yang tidak putus-putus.” dan surah al-A‘raf 7: 179 yang bermaksud, “Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk neraka jahanam terdiri dari jin dan manusia yang mempunyai hati (tetapi) tidak mahu memahami dengannya (ayat-ayat Allah), dan yang mempunyai mata (tetapi) tidak mahu melihat dengannya (bukti keesaan Allah SWT) dan yang mempunyai telinga (tetapi) tidak mahu mendengar dengannya (ajaran dan nasihat); mereka itu seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi; mereka itulah orang-orang yang lalai”.

<sup>26</sup> Sayyīd Qutb, *Fī Zilal al-Qur‘ān*, juz 26-30 (Beirut: Dār al-Shurūq, 1974), 6:3698. Iman boleh diertikan sebagai membenarkan dengan hati dan mengaplikasikan melalui perbuatan daripada segala yang datang dari Allah SWT, melalui perantaraan Rasulullah s.a.w. Iman juga boleh didefinisikan

Abū Ṭālib al-Makkī turut menjelaskan bahawa rasa cemas, gelisah dan bimbang yang muncul dalam hati tanpa diketahui penyebabnya merupakan kifarah terhadap kecemasan seseorang kerana telah melakukan kejahatan dan dosa. Ia merupakan kesedihan akal ketika mengingat kepada sikapnya yang pasif dan memberikan implikasi terhadap jasadnya disebabkan perasaan gelisah dan bimbang yang tidak bersebab itu.<sup>27</sup>

Selain itu, Ibn Qayyīm menyatakan bahawa kebimbangan atau kegelisahan<sup>28</sup> ini merupakan suatu sifat yang lemah yang berada dalam jiwa seseorang. Ia juga suatu ketakutan yang tercetus akibat rasa tamak dan kedekut. Menurut beliau lagi, kebimbangan ini juga lahirnya akibat daripada lemahnya iman seseorang untuk menerima takdir yang telah Allah SWT tetapkan untuknya.<sup>29</sup> Selanjutnya, Ibn Qayyīm turut mengupas secara ringkas berkaitan dengan kebimbangan ini dengan takdir. Beliau menyatakan apabila seseorang hamba itu beriman dengan takdir dan mengetahui bahawa bencana atau musibah itu telah ditetapkan

---

sebagai ucapan hati dan lisan yang disertai dengan perbuatan, diiringi dengan ketulusan niat hanya kerana Allah SWT semata-mata dan dilandasi dengan berpegang teguh dengan ajaran yang disampaikan oleh Nabi s.a.w. Lihat Muḥammad al-Tamīmī, *Kitab Tawḥīd; Alladhī huwā Haqq Allāh 'alā 'Abīd* (Beirut: Dār al-Fikr, t.t.), 24.

<sup>27</sup> Abū Ṭālib al-Makkī, *Qut al-Qulūb fī Mu'āmalah al-Mahbūb wa Wasf Ṭarīq al-Murīd ilā Maqām al-Tawḥīd* (Beirut: Dār al-Kitāb al-'Ilmiyyah, 1997), 1:330; Selain itu, penyakit hati juga adalah natijah daripada penguasaan syaitan ke atas *al-ruh* yang kotor dan jiwa yang sakit akibat dari kelemahan dalam amalan beragama serta tidak menjaga hubungan dengan Allah SWT. Ahmad Taha, *Kedokteran Islam*, terj. Ismail Ibrahim (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 1992), 89.

<sup>28</sup> Dalam perbincangan ini Ibn Qayyim telah menggunakan terma atau perkataan “جزع” yang turut membawa maksud yang sama dengan istilah *al-halu'* iaitu kebimbangan, kegelisahan, mengeluh dan tidak sabar. Lihat *Kamus Besar Arab-Melayu Dewan*, 302, entri جزع, جزع, جزع.

<sup>29</sup> Ibn Qayyīm telah mengemukakan ayat al-Qur'an dari Surah al-Ḥadīd ayat 22-23 sebagai mengukuhkan lagi hujahnya yang bermaksud: “Tiada suatu bencana yang terjadi di bumi atau pada diri kamu melainkan sudah tercatat dalam Kitab dari sebelum Kami laksanakan, sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah atas Allah SWT. Supaya kamu tiada berdukacita terhadap apa yang luput dari tangan kamu, dan kamu tidak pula bangga terhadap apa yang diberikan Tuhan kepada kamu.” Lihat Shams al-Dīn Muḥammad bin Abū Bakr Ibn Qayyīm al-Jawziyyah, *Kitāb al-Rūḥ* (Kaherah: Maktabah al-Thaqafah al-Dinniyyah, 2003), 283.

oleh Allah SWT sama ada ia berlaku pada masa sekarang atau akan datang, tentulah seseorang itu tidak bimbang atau gelisah dan tidak pula akan merasa bangga diri. Ibn Qayyīm telah mengklasifikasikan kebimbangan atau kegelisahan ini sebagai penyakit hati.<sup>30</sup> Hal ini akan menyebabkan seseorang itu berada di dalam penjara hawa nafsu yang membelenggu dirinya untuk menuju jalan ke akhirat. Hal ini juga menyebabkan seseorang itu akan merasa bimbang atau gelisah apabila sesuatu perkara yang kecil atau remeh yang menyimpannya seolah-olah perkara tersebut adalah musibah yang tidak tertanggung olehnya.<sup>31</sup>

Oleh yang demikian, dilihat sifat *al-halu'* ini merupakan sifat yang ada pada manusia. Ayat ini juga turut menyentuh secara khusus berhubung dengan jiwa manusia serta perkaitannya dengan kesihatan hati. Secara umumnya dapat dikatakan kebanyakan manusia mempunyai sifat ini, namun yang membezakannya ialah tahap atau kadar yang dirasainya oleh seseorang apabila berada dalam keadaan tersebut. Justeru, dalam perbincangan ilmu psikospiritual Islam, *al-halu'* juga termasuk dibawah penyakit jiwa yang tidak memberi manfaat, akhlak yang buruk serta dapat merendahkan martabat kewujudan sebagai seorang manusia. Oleh itu, ia perlu dihindari, ditangani dan dirawat dalam diri seseorang khususnya umat Islam seperti hadith yang telah dinyatakan oleh Rasulullah s.a.w.:<sup>32</sup>

خصلتان لا تجتمعان في مؤمن، البخل وسوء الخلق

Terjemahan: Terdapat dua sifat yang tidak akan berkumpul pada diri seseorang mukmin iaitu sifat bakhil dan akhlak buruk.

---

<sup>30</sup> Ibn Qayyīm, *Kitāb al-Rūḥ*, 283. Kebimbangan atau kegelisahan ini bukannya semulajadi dan memberi faedah kepada seseorang, malah ia merupakan suatu penyakit jiwa dan tekanan kepada peribadi seseorang itu. Lihat Mubayyid, *Al-Murshid fī al-Amrāḍ al-Nafsiyyah wa Idṭirābāt al-Sulūk*, 99.

<sup>31</sup> Ibn Qayyim, *Kitāb al-Rūḥ*, 283. Lihat juga Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyah al-Nafs* (Beirut: Dār Ibn Hazm, 2006), 423-424.

<sup>32</sup> Hadith riwayat al-Tirmidhī, Abwāb al-Bir wa al-Ṣillaḥ, Bāb Mā Ja'ā fī al-Bukhl, no. hadith 1962. Muḥammad bin 'Īsā bin Saurah Ibn Mūsā Al-Tirmidhī, "Jāmi' al-Tirmidhī", dalam *Mawsū'at al-Ḥadīth al-Sharīf: al-Kutub al-Sittah*, ed. Ṣālih bin 'Abd al-'Azīz Al al-Shaykh (Riyadh: Dār al-Salam, 2000), 1849.

Selain itu, *al-halu'* juga dapat memberi kesan yang negatif terhadap seseorang. Hal ini telah diriwayatkan oleh 'Abd al-'Azīz bin Marwan yang menyatakan manusia ini akan bersifat keluh kesah dan hilang keupayaan untuk berfikir secara waras apabila mereka ditimpa kesusahan:<sup>33</sup>

سمعت أبا هريرة : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: شر ما فى رجل شح هالغ و جبن حالغ

Terjemahan: Aku mendengar Abu Hurayrah berkata: Aku mendengar Rasulullah s.a.w. bersabda: “Seburuk-buruk apa yang ada dalam diri seorang lelaki ialah sifat bakhil yang menggelisahkan dan sifat pengecut yang mencabut (menghilangkan keupayaan untuk berfikir secara waras).

Kebimbangan atau *al-halu'* ini biasanya diiringi dengan perubahan psikologi dan merupakan satu kebimbangan atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui puncanya.<sup>34</sup> Seseorang yang mengalami kebimbangan akan turut merasai ketakutan dan tertekan.<sup>35</sup> Dalam masyarakat sekarang, perasaan bimbang sering berlaku disebabkan kebimbangan kepada perkara yang belum berlaku sebagai contoh bimbang akan pudar kecantikan apabila menjelang tua, bimbang kasih suami akan berbelah bahagi, bimbang anak-anak tidak mempunyai masa depan yang cerah, bimbang prestasi kerja yang tidak meningkat dan sebagainya yang sering menghantui pemikiran seseorang sehingga timbulnya perasaan yang gelisah dan tidak tenteram.<sup>36</sup>

Hal ini boleh mendatangkan kemudaratan kepada seseorang yang mengalami *al-halu'* ini pada tahap yang tinggi sehingga berlakunya perkara yang tidak diingini seperti murung, sedih,

---

<sup>33</sup> Hadith riwayat Abī Dāwūd, Kitāb al-Jihad, Bāb fī Jur'ah wa al-Jubn, no. hadith 2511. Lihat Sulaymān bin Ishāq bin al-Azdī al-Sajastanī Abī Dāwūd, “Sunan Abī Dāwūd” dalam *Mawsū'at al-Ḥadīth al-Sharīf: al-Kutub al-Sittah*, ed. Ṣālīḥ bin 'Abd al-'Azīz Al al-Shaykh (Riyadh: Dār al-Salam, 2000), 1409.

<sup>34</sup> Muḥammad 'Izz al-Dīn Tawfīq, *al-Ta'sil al-Islāmī li al-Dirāsāt al-Nafsiyyah* (Kaherah: Dār al-Salam li al-Ṭibā'ah wa al-Nashr wa al-Tawzī' wa al-Tarjamah, 1998), 67.

<sup>35</sup> Farj 'Abd al-Qādir Ṭaha, *Mawsū'ah 'Ilm al-Nafs wa al-Taḥlīl al-Nafsī* (Kaherah: Su'ad al-Sabah, 1993), 54.

<sup>36</sup> Hairunnaja Najmuddin, *Psikologi Ketenangan Hati*, ed. ke-2 (Kuala Lumpur: Pts Publication & Distributor Sdn. Bhd, 2003), 10; Lihat juga Levitt, Eugene E., *The Psychology of Anxiety*, 6.

tidak menaruh sebarang harapan dalam hidupnya, tidak mampu untuk bergembira seperti manusia normal serta sering merasa lesu dan pesimistik terhadap kebolehan yang ada pada dirinya.<sup>37</sup>

Oleh yang demikian, kesimpulan daripada keseluruhan perbincangan sekitar perbahasan *al-halu'* ini telah membuktikan bahawa ahli tafsir dan tokoh pemikiran Islam tidak berselisih pendapat dalam mentafsirkan perkataan *al-halu'* ini sebagai sifat gelisah, cemas, atau keluh kesah apabila seseorang itu ditimpa kesusahan dan amat bakhil apabila mereka berada dalam kesenangan atau mendapat kebaikan.<sup>38</sup> Selain itu, perbincangan yang telah dibuat oleh ahli tafsir mengenai kalimah *al-halu'* yang terdapat di dalam surah al-Ma'arij, ayat 19 ini menyimpulkan bahawa *al-halu'* boleh dikategorikan kepada dua dimensi iaitu,<sup>39</sup> pertamanya dari sudut kejiwaan (*al-hālah al-nafsaniyyah*). Dalam dimensi ini seseorang itu akan mengalami atau berada dalam keadaan lemah dan keluh kesah. Sifat ini diciptakan oleh Allah SWT dalam hati manusia seperti Dia menciptakan perasaan takut dalam diri seseorang. Keduanya ialah dari sudut tingkah laku zahir (*af'āl al-zahirah*) yang ditunjukkan oleh seseorang individu melalui tindakan fizikal secara nyata yang turut meliputi perkataan dan perbuatan. Keadaan ini merupakan gambaran kepada apa yang telah dialami oleh jiwa seseorang itu.

Jika dilihat secara keseluruhannya, didapati *al-halu'* ini mempunyai kaitan yang rapat dengan pembangunan kerohanian seseorang. Ini disebabkan lahirnya *al-halu'* ini adalah dari hati, jiwa atau rohani seseorang itu dan bersifat spiritual, kemudian akan dimanifestasikan oleh anggota badan untuk bertindak sebagai simptom *al-halu'*.<sup>40</sup> Perbahasan dalam konteks Islam ini

---

<sup>37</sup> Mubayyid, *Al-Murshid fī al-Amrāq al-Nafsiyyah wa Iqṭirābāt al-Sulūk*, 99.

<sup>38</sup> Rujuk juga Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety/ Al-Halu')," 4. Lihat juga Mubayyid, *Al-Murshid fī al-Amrāq al-Nafsiyyah wa Iqṭirābāt al-Sulūk*, 100.

<sup>39</sup> Al-Razi, *al-Taḥṣīn al-Kabīr*, 11: 6715-6716; Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (Anxiety/ Al-Halu')," 5.

<sup>40</sup> Hal ini telah disebutkan oleh al-Ghazālī bahawa hati manusia ini umpama raja dan anggota pancaindera manusia pula di umpamakan sebagai tentera dalam sesebuah negara. Tentera tersebut akan patuh segala perintah raja. Ini bermakna segala perbuatan atau tindakan fizikal adalah di bawah kawalan hati. Namun, terdapat juga tentera yang berbentuk batin iaitu syahwat dan

menyatakan penyakit *al-halu'* bukanlah suatu penyakit fizikal yang boleh dikesan daripada perubahan dari sudut fizikal. Sebaliknya, ia merupakan gangguan yang berpunca dari hati dan juga gangguan emosi yang meletakkan seseorang itu berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Oleh yang demikian, sebagai manusia muslim perlulah mengambil berat soal-soal kerohanian supaya dapat membentuk insan yang sentiasa berada dalam keadaan tenang dalam apa jua keadaan serta membentuk personaliti<sup>41</sup> diri berlandaskan ajaran Islam.

### ***Al-Halu'* dan Kaitannya dengan Kecelaruan Kebimbangan (*Anxiety Disorder*)**

---

marah. Menurut al-Ghazali lagi, kadang kala tentera batin akan tunduk dengan perintah hati, namun kadang kala mereka menentang dan saling berhubung dengan syaitan yang akan menyebabkan syahwat dan marah akan menguasai diri seseorang yang akan membawa kepada kebinasaan. Menurut beliau lagi, hati masih boleh meminta pertolongan dengan tentera lain yang disebut sebagai ilmu, hikmah dan pemikiran yang akan membawa seseorang itu ke arah TuhanNya. Al-Ghazālī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*, 3: 5-6. Hal ini turut dibincangkan oleh al-Mandili, beliau menegaskan dan menyeru manusia agar membaikkan dan memelihara hati daripada kebinasaan kerana hati menjadi sebab kepada baiknya anggota badan manusia. Abdul Qadir al-Mandili, *Penawar Bagi Hati* (Thailand: Sahabat Press, 1964), 21. Pendapat tersebut adalah berdasarkan kepada hadith Rasulullah s.a.w. yang bermaksud: “Sesungguhnya dalam jasad ada seketul darah, apabila ia sejahtera, akan sejahteralah jasad seluruhnya dan apabila ia rosak, akan rosaklah jasad seluruhnya, ketahuilah itu adalah hati”. Hadith riwayat al-Bukhārī, Kitāb al-Īmān, Bāb Faḍl man Istabra'a li dīnīhi, no. hadith 52. Lihat Muḥammad bin Ismā'īl al-Bukhārī, “Ṣaḥīḥ Bukhārī” dalam *Mawsū'at al-Ḥadīth al-Sharīf: al-Kutub al-Sittah*, ed. Ṣāliḥ bin 'Abd al-'Aẓīz Al al-Shaykh (Riyadh: Dār al-Salam, 2000), 6. Selain itu, terdapat kajian secara eksperimental atau kajian saintifik dilakukan ke atas pesakit di sekitar Lembah Klang. Hal ini mendapati pesakit masalah kecelaruan keimbangan ini lebih banyak dipengaruhi oleh unsur spiritual berbanding pesakit biasa yang mengalami demam, batuk dan selsema. Rujuk Hatta Sidi, *Keresahan: Penyakit dan Rawatan*, 149.

<sup>41</sup> Dalam Islam, personaliti diukur daripada tingkah laku dan akhlak seseorang. Selain itu, asas pembentukan personaliti berkait rapat dengan kejadian manusia itu sendiri sebagai makhluk yang istimewa yang diciptakan oleh Allah SWT. Personaliti ini boleh dibahagikan kepada tiga kategori iaitu pertamanya personaliti *al-mukminūn*, keduanya personaliti *al-kāfirūn* dan ketiganya personaliti *al-munāfiqūn*. Rujuk Muḥammad 'Uthmān Najātī, *al-Qur'ān wa-'Ilm al-Nafs* (Kaherah: Dār al-Shurūq, 2001), 43.



Perbahasan *al-halu'* secara umumnya menurut sisi pandang Islam telah dijelaskan oleh penulis sebelum ini. Ia dilihat menjurus kepada tafsiran perkataan *al-halu'* itu sendiri yang terdapat dalam al-Qur'an khususnya dalam surah al-Ma'ārij ayat 19-21 oleh para ulama dan pemikir Islam dalam mendefinisikan perkataan *al-halu'* tersebut. Ini termasuklah beberapa perbahasan yang telah dikemukakan oleh tokoh pemikir Islam yang membincangkan secara dasar dari aspek psikologi mengenai *al-halu'*.

Selain itu, istilah *al-halu'* juga apabila diterjemahkan ke dalam bahasa Inggeris seerti dengan istilah *anxiety disorder* yang banyak diguna pakai oleh ahli psikologi Barat. Namun, persamaan ini hanya mungkin dari sudut bahasa yang menterjemahkan ia sebagai kecelaruan kebimbangan dan juga kegelisahan. Oleh yang demikian, penulis merasa satu keperluan dalam membahaskan terma *anxiety disorder* ini dari sudut pandang psikologi Barat bagi melihat beberapa dimensi yang mungkin wujud persamaan dan juga perbezaan dengan perbahasan menurut Islam.

Istilah *anxiety* membawa maksud kebimbangan, kecemasan, kegelisahan dan kekhuatiran.<sup>42</sup> Selain itu, ia juga dapat memberi maksud perasaan yang tidak senang (*uneasiness*), runsing (*unease*), bimbang (*worry*), kekhuatiran (*apprehension*), ragu-ragu (*misgiving*), rasa takut tentang masa hadapan (*foreboding*), kebimbangan (*distress*), perasaan cemas (*tension*), seksaan jiwa (*anguish*), keadaan tegang (*suspense*), merungut-rungut (*fretfulness*), amat takut (*dread*), takut (*fear*), dan sikap tidak ambil berat atau peduli (*solicitude*)<sup>43</sup> dan ia berlaku tanpa sebab yang nyata dan sukar diketahui oleh individu berkenaan.<sup>44</sup> Secara istilahnya, *anxiety* juga merujuk kepada sesuatu perasaan khuatir dan takut yang selalunya jelas dilihat daripada simptom fizikal yang berlaku pada diri seseorang seperti berpeluh, tegang dan

---

<sup>42</sup> Kamus Dewan: Inggeris-Melayu, 65.

<sup>43</sup> Shepherd Sandy, *Family Word Finder: A Family Guide to English Words, Their Meanings, Synonyms and Antonyms* (London: Reader's Digest Association Limited, 2006), 47.

<sup>44</sup> Duane P. Schultz and Schultz Ellen, *Theories of Personality* (USA: Wadsworth, 2005), 57; Leary M.R., *Understanding Social Anxiety: Social, Personality and Clinical Perspective* (Beverly Hill, CA: Sage, 1983), 15; Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (USA: Thompson Wadsworth, 2001), 71.

peningkatan kadar denyutan jantung.<sup>45</sup> Ia juga merupakan satu emosi yang tidak menyenangkan yang tercetus melalui peristiwa masa hadapan, memori masa silam atau renungan terhadap diri sendiri.<sup>46</sup>

Selain itu, *American Psychiatric Association* telah mendefinisikan *anxiety* sebagai suatu isyarat yang tidak menyenangkan dirasai dalam keadaan sedar. Ia terhasil atau terjadi apabila berlakunya sesuatu ancaman ke atas diri seseorang tanpa diketahui olehnya.<sup>47</sup>

Manakala, *anxiety disorder* atau kecelaruan kebimbangan dikatakan berlaku sekiranya *anxiety* terjadi lebih kerap, lebih kuat serta memberikan perasaan tekanan yang tidak selesa sehingga ke satu tahap ia boleh menyebabkan gangguan terhadap aktiviti harian sama ada pekerjaan, sosial dan menjejaskan hubungan dengan orang sekeliling. Ia merupakan suatu penyakit yang berasaskan kebimbangan dan keresahan.<sup>48</sup> Menurut kajian yang telah dijalankan, didapati kecelaruan ini lebih didominasi oleh kaum wanita iaitu 9% daripada populasi awam dan lazimnya sekitar 19.5% dalam kalangan wanita dan hanya 8% di kalangan lelaki.<sup>49</sup>

Kecelaruan ini juga merupakan keadaan fisiologi yang digambarkan melalui komponen-komponen kognitif, somatik, emosi dan tingkah laku.<sup>50</sup> Kemudian, komponen ini akan bergabung untuk mewujudkan perasaan seperti takut, khuatir, atau bimbang. Biasanya kecelaruan ini selalu disertai dengan gejala atau tindakan fizikal seperti debaran jantung, loya, sakit dada, kesukaran untuk bernafas atau pening kepala.<sup>51</sup>

---

<sup>45</sup> Anxiety Disorders Association of America, *Glossary of Anxiety Disorder Terms* (t.tp.: Georgia Avenue, t.t.), 1.

<sup>46</sup> Bonnie R. Strickland, *The Gale Encyclopedia of Psychology*, 42.

<sup>47</sup> American Psychiatric Association, *Diagnosis and Statistical Manual: Mental Disorder* (USA: Washington, 1952), 5.

<sup>48</sup> Hatta Sidi, *Keresahan: Penyakit dan Rawatan*, 29.

<sup>49</sup> D.A. Regier et al, *One Month Prevalence of Mental Disorder in the United State* (United State: Arc Gen Psy, 1988), 45: 977-986.

<sup>50</sup> M.E.P. Seligman, E.F Walker and D.L. Rosenhan, *Abnormal Psychology*, ed-4 (New York: W.W. Norton & Company, Inc, 2001), 111.

<sup>51</sup> Hatta Sidi, *Keresahan: Penyakit & Rawatan*, 20.

Terdapat beberapa kategori kecelaruan kebimbangan yang mempunyai simptom kebimbangan yang serius antaranya ialah Kecelaruan Kebimbangan Menyeluruh (*Generalized Anxiety Disorder-GAD*)<sup>52</sup>, Kecelaruan panik (*Panic Disorder*)<sup>53</sup> dan

---

<sup>52</sup> Penyakit ini mempunyai simptom seperti ketegangan otot, perasaan kerisauan mengenai perkara kecil yang berpanjangan, terasa tegang dan tidak mudah berasa relaks serta beberapa gejala fizikal lain yang agak ketara. S. Fallon V. Starcevic and E. H. Uhlenhuth, "The Frequency and Severity of Generalized Anxiety Disorder Symptoms", *Journal of Nervous and Mental Disease* 182, (1994), 80-84; keluarga. Kecelaruan kebimbangan ini biasanya dikenal pasti sebagai "pembimbing". Kebimbangan individu ini merangkumi hampir keseluruhan perkara yang berkisar mengenai kehidupannya dan ia berlaku hampir setiap hari. Pola kebimbangan ini biasanya berlarutan dan mencakupi bidang-bidang yang melibatkan perkara yang sudah berlaku, yang sedang berlaku dan yang akan berlaku. GAD agak sukar diagnosis dan dibezakan dengan keresahan dalam kalangan individu yang normal. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1998, (Vol. 89, S 393: 32-38); Hoehn-Saric R., "Psychic and Somatic Anxiety: Worries, Somatic Symptoms and Physiological Changes" laman sesawang *Wiley Online Library*, dicapai 24 Disember 2021, <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0447.1998.tb05964.x/pdf>; Gangguan fungsi ini termasuklah kesukaran membuat keputusan, kurang tumpuan, ponteng kerja serta mengurangkan kualiti kehidupan seseorang itu. Seseorang yang mengalami GAD ini akan hidup dengan penuh ketegangan sepanjang hari walaupun dengan masalah yang kecil. Hatta Sidi, *Keresahan: Penyakit dan Rawatan*, 64.

<sup>53</sup> Kecelaruan kebimbangan panik ini berlaku apabila seseorang itu berada di dalam situasi ketakutan yang serius dan tidak rasional. Biasanya ia dicirikan dengan serangan keresahan secara tiba-tiba, seperti berdebar-debar, sesak nafas, sakit dada, perut memulas, rasa mudah terkencing, menggigil dan kebas pada anggota badan. Adakalanya perasaan tersebut boleh berlaku di tempat awam seperti di pasar malam atau dalam keadaan orang yang sesak atau berada di tempat yang sempit seperti dalam lif. *Panic Disorder and Agoraphobia* (Australia: The Royal Australia and New Zealand College of Psychiatrists, 2009), 6; Jafar Mahmud, *Abnormal Psychology* (New Delhi: APH Publishing Corporation, 2008), 87, 89; Robert E. Emery dan Thomas F. Oltmanns, *Essentials of Abnormal Psychology* (United State of America: Prentice-Hall, Inc., 2000), 157; Pesakit yang mengalami kebimbangan panik ini juga akan mengalami gejala somatik. Pesakit akan menggambarkan bahawa dirinya mengalami masalah perubatan yang masih belum lagi dapat dikenal pasti oleh doktor dan dia percaya bahawa masalah perubatan yang dialaminya itu sangat rumit dan memerlukan pemerhatian oleh pakar perubatan. American Psychiatric Association, *Diagnosis and Statistical Manual: Mental Disorder*, ed-4 (Washington: American Psychiatric Press,

Kecelaruhan kebimbangan fobia (*Phobias*)<sup>54</sup>. Secara umumnya teori serta pembahagian yang berkaitan *anxiety disorder* adalah secara klinikal yang bersifat fizikal dan ia juga berbentuk saintifik yang memerlukan kepada beberapa kajian. Terdapat juga beberapa teori Barat yang menekankan kepada elemen yang sukar diukur.<sup>55</sup> Manakala, perbincangan *al-halu'* yang telah dibahaskan sebelum ini lebih terperinci yang menumpukan kepada aspek fizikal dan juga spiritual. Dari aspek fizikal, seseorang itu akan ditandai dengan kelakuan yang gelisah, cemas, kebimbangan yang melampau dan keluh kesah, manakala dari aspek spiritual pula ditandai dengan perasaan yang tidak tenang, perasaan bakhil dan tamak. Walau bagaimanapun, jenis-jenis penyakit *anxiety disorder* ini turut diakui oleh Islam dalam aspek *af'āl al-zāhirah*. Justeru, ia dilihat berpatrikan kepada satu pegangan atau satu matlamat iaitu memikirkan dan membesarkan hal-hal keduniaan semata-mata tanpa melihat kepada unsur akhirat.<sup>56</sup>

---

1994), 395; Robert E. Emery dan Thomas F. Oltmanns, *Essentials of Abnormal Psychology*, 158.

<sup>54</sup> Dalam kecelaruhan ini seseorang itu akan mengalami ketakutan yang melampau terhadap sesuatu objek. Objek yang ditakuti itu boleh berbentuk situasi, haiwan ataupun manusia. Seseorang yang mengalami fobia mengetahui bahawa ketakutannya itu tidak rasional, tidak berdasarkan kepada tuntutan situasi yang sewajarnya, diluar kawalan dirinya dan dapat menyebabkan penghindaran terhadap situasi yang menjadi penyebab kepada fobia itu. Pada kebiasaan manusia akan takut pada binatang seperti ular, buaya, labah-labah, situasi seperti ketinggian, keramaian, situasi sosial, manusia seperti polis, doktor, kepastian seperti kematian dan sebagainya adalah jenis ketakutan yang bersifat normal dan lumrah. Biasanya ketakutan ini akan beransur-ansur hilang apabila umur semakin meningkat. Adakalanya amat sukar untuk membezakan di antara fobia dan ketakutan normal. Walau bagaimanapun, kecelaruhan fobia ini dapat dikesan apabila ia mengganggu tugas harian seseorang. Situasi tersebut akan menimbulkan perasaan yang tidak selesa atau menyebabkan seseorang itu merana. Robert E. Emery dan Thomas F. Oltmanns, *Essentials of Abnormal Psychology*, 158; Rujuk juga James N., Mineka Susan Butcher dan Jill M. Hooley, *Abnormal Psychology*, ed-3 (United State of America: Pearson Education, 2007), 183; Rujuk juga Eugene E. Levitt, *The Psychology of Anxiety*, 9.

<sup>55</sup> Habibah Elias dan Noran Fauziah Yaakub, *Psikologi Personaliti* (Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2006), 55 dan 229.

<sup>56</sup> Ilyas Mohammad Umar, *Tips Mencapai Ketenangan Jiwa dan Mengatasi Gelisah* (Johor: Pustaka Azhar, 2007), 79-87.

### ***Al-Halu'* dan Hubungannya dengan Psikologi Islam**

Ilmu psikologi Islam adalah usaha membangunkan sebuah teori daripada khazanah para nabi dan rasul, ulama, *tabi'* dan *tabi'in* seperti daripada sumber al-Qur'an, hadith atau kitab-kitab klasik yang ditulis oleh ulama serta pemikir Islam sehingga dapat mewarnai dunia psikologi yang sekarang terus berkembang dengan pesat.<sup>57</sup> Selain itu, psikologi Islam boleh diertikan sebagai kajian Islam yang berhubung dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia, agar secara sedar ia dapat membentuk kualiti diri yang lebih sempurna bagi mendapat kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>58</sup>

Namun, jika diteliti secara khusus, perbincangan dalam ilmu psikologi Islam secara etimologinya ialah suatu ilmu yang membahaskan tentang jiwa. Jika diterjemahkan ke dalam bahasa Arab, jiwa di sebut sebagai *al-nafs* atau dalam bahasa Inggeris

---

<sup>57</sup> Rafy Sapuri, *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Moden*, 27.

<sup>58</sup> Abdul Mujib, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, 5. Sejarah psikologi Islam telah lama wujud iaitu pada zaman Rasulullah s.a.w., namun wacana perbincangannya berbentuk prinsip-prinsip dasar (*mabadi'*). Prinsip dasar ini diambil daripada wahyu yang telah diturunkan kepada baginda. Segala persoalan berkaitan dengan ilmu psikologi dijawab secara terus oleh Rasulullah s.a.w. Kemudian, ilmu ini diteruskan oleh khalifah zaman Abbasiyyah, ahli psikologi falsafi dan sufistik banyak menyumbang kepada konsep-konsep falsafah dalam ilmu psikologi ini seperti konsep tentang jiwa mengenai potensi, perkembangan, penyakit dan terapi kepada jiwa tersebut. Mereka juga melakukan *ta'ammul* secara sistematik, radikal dan universal, bahkan ada juga dikalangan mereka yang melakukan pendekatan yang empirikal. Hal ini disebabkan perkembangan pesat ilmu psikologi Barat yang hampir menguasai dunia. Oleh yang demikian, ahli psikologi Islam pada zaman tersebut perlu mencari inisiatif serta melakukan hal yang sama bagi menyebarkan ilmu psikologi Islam ini. Namun, akibat daripada kemunduran zaman kegemilangan Islam pada abad XVI, dunia Barat bangkit dan mula mengambil alih semangat keilmuan Islam dalam bidang psikologi ini sehingga terbitnya Psikologi Moden. Walaupun teori-teori yang mereka bawakan itu membawa manfaat kepada manusia sejagat, namun terdapat banyak kelompongan serta teori yang bertentangan dengan ajaran dan dasar Islam. Hal ini menjadikan teori-teori Psikologi Barat belum sepenuhnya sesuai dengan ajaran Islam, terutamanya yang berkaitan dengan persoalan falsafah seperti *al-ruh* serta perbincangannya. Psikologi moden atau Barat lebih menekankan kepada aspek hukum alam yang dicipta oleh alam itu sendiri termasuk hukum yang berkaitan dengan jiwa manusia. *Ibid.*, xii-xix.

sebagai *soul*.<sup>59</sup> Istilah *al-nafs* ini banyak diguna pakai dalam tema-tema psikologi Islam.<sup>60</sup> Selain itu, *al-nafs* memiliki beberapa makna antaranya membawa maksud roh seperti “jiwanya keluar” (*kharajat nafs fulan*). Dalam hal ini, *al-nafs* dalam ayat tersebut adalah bermaksud roh. Selain itu, *al-nafs* juga membawa maksud hakikat bagi sesuatu (*dhāt al-shay’ wa haqīqatuh*). Sebagai contoh jika seseorang berkata (*qatala fulān nafsahu wa ahlaka nafsahu*) yang bermaksud “Dia membunuh jiwanya dan binasalah jiwanya”. Maka yang dimaksudkan di sini ialah terjadi kebinasaan pada dirinya. *Al-nafs* yang dimaksudkan dalam ayat tersebut ialah manusia itu sendiri. Lafaz jamak bagi perkataan *al-nafs* adalah *anfūs* dan *nufūs*. Selain itu, ia juga membawa pengertian keluar masuknya udara melalui rongga hidung dan mulut dengan lafaz *anfas*. Jadi, *al-nafs* dalam bentuk nafas adalah makanan kepada jiwa kerana jika putusny nafas, maka berakhirlah jiwa.<sup>61</sup>

Selain itu, *al-nafs* juga turut dikaitkan dengan potensi jiwa yang mengarah kepada kebaikan atau keburukan. Ini kerana *al-nafs* mempunyai sifat dan karakter yang tersendiri. Adakalanya ia membenci dan adakalanya ia bersifat menyayangi. Jiwa juga dapat membimbing kepada kebenaran dan juga dapat mencela apabila seseorang itu melakukan kejahatan. Ini menunjukkan *al-nafs* sangat mempengaruhi tingkah laku seseorang itu.<sup>62</sup> Hal ini telah dibuktikan melalui ayat al-Qur’an:

---

<sup>59</sup> Joseph Catafago, *An Arabic and English Literary Dictionary*, ed 3 (Beirut: Maktabah Lubnan, 1980), 436; terdapat juga pendapat yang menyatakan tema *al-nafs* ini tidak sama dengan *soul* atau *psyche*. Ini kerana *al-nafs* berkait rapat dengan unsur jasmani dan rohani, manakala *soul* dan *psyche* pula hanya membincangkan aspek psikis manusia sahaja. Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, 4.

<sup>60</sup> Muḥammad Maḥmūd Maḥmūd, *‘Ilm al-Nafs al-Mu’āṣir fī Ḍaw’ al-Islām* (Jeddah: Dār al-Syurūq, 1984), 4.

<sup>61</sup> Muḥammad Ibn Mukarram Ibn Manzūr, *Lisān al-‘Arab* (Mesir: Al-Maṭba‘ah al-Kubrā al-‘Amiriyah, 1883), 8:119.

<sup>62</sup> Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyyah al-Nafs*, 18. Kedudukan potensi atau *quwwah* adalah sama dengan kedudukan anggota badan yang mana ia hanya merupakan alat dan perantara bagi *al-nafs*. Lihat Muḥammad Ḥusaynī Abū Sa‘ādah, *al-Nafs wa Khuluduhā ‘ind Fakhr al-Dīn al-Razī* (Kaherah: Sharīkah al-Ṣafā li al-Ṭibā‘ah wa al-Tarjumah wa al-Nashr, 1989), 212.

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْنَاهُ مَا تُوسِسُ بِهِ نَفْسُهُ ۗ وَخَنُفُ وَإِيَّهِ مِنْ حَبْلِ  
الْوَرِيدِ

Qaf 50:16

Terjemahan: Dan sesungguhnya Kami menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkannya (oleh syaitan) ke dalam jiwa (keburukan)nya.

Secara umumnya, *al-nafs* ialah sesuatu yang terdapat dalam diri manusia, tidak diketahui wujudnya, yang dapat menerima arahan kepada kebaikan dan keburukan, dan memiliki berbagai sifat dan karakter kemanusiaan, juga memiliki pengaruh yang nyata pada perilaku manusia.<sup>63</sup>

Menurut al-Ghazālī, *al-nafs* ialah *al-nafs al-jawhar* yang bersifat tunggal, bercahaya, boleh mengetahui, bersifat menggerakkan yang disebut oleh ulama sebagai *al-nafs al-nātiqah*. *Al-nafs* ini juga telah disebut di dalam al-Qur'an sebagai *al-nafs al-mutma'innah* dan sebagai *al-qalb* oleh para ahli tasawuf. Namun, menurut al-Ghazālī lagi, *al-nafs* yang dibincangkan tersebut berbeza dengan *al-nafs* yang membawa maksud *al-nafs al-hayāwānī* ataupun nafsu yang dianggap sebagai musuh paling sengit bagi manusia yang mahukan keredaan Allah SWT. Ini kerana *al-nafs al-hayāwānī* dimiliki oleh manusia dan juga haiwan. Manakala, *al-nafs al-jawhar* dan *al-nafs al-nātiqah* adalah khas dikurniakan oleh Allah SWT kepada manusia sahaja. Oleh yang demikian, *al-nafs al-hayāwānī* yang menjadi punca tercemarnya jiwa seseorang kerana ia mempunyai pelbagai dorongan untuk memenuhi kehendak tubuh badan yang sentiasa menyuruh berbuat kejahatan apabila seseorang itu menurutkan segala kehendak, dorongan dan hasrat yang melanggar hukum Allah SWT. Segala kehendak tersebut akan menjadi kuat apabila ia ditambah dengan hasutan syaitan dan kesenangan di dunia.<sup>64</sup>

Daripada perbincangan yang telah dibuat, jelas menunjukkan bahawa dalam ilmu psikologi Islam, unsur *al-nafs* atau jiwa menjadi item utama dalam membincangkan pelbagai aspek atau

<sup>63</sup> Anas Ahmad Karzon, *Tazkiyah al-Nafs*, 19.

<sup>64</sup> Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, "al-Risālah al-Ladūniyyah" dalam *Majmū' al-Rasā'il* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1986), 3:91.

dimensi yang berkait dengan unsur spiritual. Ini kerana, unsur ini amat mempengaruhi keperibadian seseorang manusia sama ada baik atau buruk.

Dari sudut psikologi Barat, ia dianggap sebagai sains kerana ilmu-ilmu dalam bidang ini diperolehi dari kaedah-kaedah empirikal seperti melalui pemerhatian yang terkawal. Manakala, proses mental pula merupakan proses atau aktiviti yang berlaku di dalam minda manusia dan tidak dapat diperhatikan. Antara proses mental termasuklah pemikiran yang melibatkan ingatan, fikiran, persepsi, pentaakulan, penilaian, pembentukan imej dan kepercayaan. Selain itu, proses mental juga termasuklah emosi seperti sedih, gembira dan risau; perasaan yang melibatkan benci dan suka; dan motif iaitu niat atau hasrat. Walaupun proses mental ini tidak dapat dilihat, namun ia disimpulkan dapat dilihat melalui tingkah laku manusia. Oleh itu, psikologi Barat secara umumnya lebih menjurus kepada kajian yang ke atas jiwa, minda dan semangat manusia yang meliputi penelitian aspek mental, fizikal dan tingkah laku manusia. Jika diteliti terdapat perbezaan antara psikologi Islam dan Barat ini dari sudut penekanaan iaitu menurut Islam perbincangan psikologi lebih menumpukan aspek spiritual atau juga dikenali sebagai *al-nafs* dan berkaitan kepada psikologi, psikiatri dan neurosains dan Barat hanya menekankan aspek empirikal yang bersifat kajian dan tidak berlandaskan mana-mana wahyu.<sup>65</sup>

Dalam perbincangan psikologi Islam yang membicarakan ilmu *al-nafs* atau juga dikenali sebagai ilmu jiwa turut melibatkan perbincangan mengenai penyakit jiwa. Ahli psikologi Islam kontemporari, Zakiah Darajat menjelaskan apabila seseorang diserang penyakit jiwa, keperibadiannya akan terganggu dan menyebabkan ia kurang mampu untuk menyesuaikan diri secara wajar serta tidak dapat memahami masalah yang dihadapinya. Justeru, beliau telah membahagikan penyakit jiwa ini kepada dua kategori iaitu, pertamanya, penyakit jiwa yang disebabkan oleh kerosakan pada anggota tubuh badan seperti kerosakan saraf otak dan beberapa saraf yang lain yang tidak dapat berfungsi dengan

---

<sup>65</sup> Azwandi Azalan, "Peranan Ahli Psikologi Islam" (Proceeding: International Conference on Islamic Leadership- 2 (ICIL) Selangor, Universiti Kebangsaan Malaysia, 2012), 214.



baik. Keduanya, ialah penyakit jiwa yang disebabkan oleh gangguan-gangguan jiwa yang berlarutan sehingga mental hilang keseimbangan untuk berfikir secara rasional.<sup>66</sup>

Perbincangan ini juga dikuatkan lagi dengan kenyataan yang dibuat oleh al-Ghazālī yang terkenal sebagai ulama yang membincangkan hal-hal kejiwaan. Dalam karya beliau, *al-Risālah al-Ladūniyyah* memperkatakan terdapat dua keadaan jiwa iaitu jiwa yang sihat (*sound souls*) dan jiwa yang sakit (*sick souls*). Namun, perbincangan ini lebih menumpukan kepada jiwa sakit yang mempunyai peringkat yang berbeza di antara satu sama lain iaitu, peringkat pertama, jiwa yang sakit disebabkan oleh kesakitan yang berhubung kait dengan kehidupan di dunia. Namun jiwa mampu mencapai kesihatan yang baik seperti asalnya melalui pembelajaran (*study*) dan juga sedikit peringatan (*little recollection*). Manakala yang kedua pula, jiwa yang sakit akibat daripada kecenderungan tindakan yang melampaui batas terhadap keduniaan. Kondisi jiwa ini memerlukan proses pembelajaran (*study*) di sepanjang hayatnya semata-mata untuk mengembalikannya kepada kesihatan jiwa yang baik dan yang hampir lenyap daripada jiwanya. Di samping itu, dapat menghalang daripada dijangkiti oleh penyakit jiwa yang lain. Peringkat ketiga ialah jiwa yang sakit disebabkan oleh keadaan semula jadi yang tidak dapat disembuhkan dengan menggunakan cara apa sekali pun.<sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, 13. Penghuraian ini juga dapat dilihat pada pandangan yang telah dibuat oleh Ibn Qayyim. Beliau juga turut mengklasifikasikan penyakit jiwa ini kepada dua iaitu pertamanya, penyakit jiwa yang berkaitan dengan keraguan dan kesamaran yang mana keadaan penyakit ini digambarkan oleh Allah SWT dalam Surah al-Baqarah 2:10, maksudnya: “Dalam hati mereka (golongan yang munafik itu) terdapat penyakit (syak dan hasad dengki), maka Allah SWT tambahkan lagi penyakit itu kepada mereka; dan mereka pula akan beroleh azab seksa yang tidak terperi sakitnya, dengan sebab mereka berdusta (dan mendustakan kebenaran). Keduanya, penyakit jiwa yang berasal daripada syahwat yang digambarkan oleh Allah SWT dalam surah al-Qiyāmah 75: 2 yang bermaksud “Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat tercela”. Lihat Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *al-Ṭibb al-Nabāwī* (Beirut: Maktabah al-Manār al-Islāmiyyah, 1987), 5.

<sup>67</sup> Al-Ghazālī, *al-Risālah al-Ladūniyyah* dalam *Majmū‘ al-Rasā’il*, 3:91-92. *Lihat juga* Che Zarrina Sa’ari, “Penyakit Gelisah (*Anxiety/ Al-Halu*),” 7.

Demikian dapat dilihat perbincangan mengenai penyakit jiwa ini telah banyak dijelaskan oleh para ulama dan sarjana Islam yang dialami oleh manusia yang berkait rapat dengan masalah kerohanian dan spiritual. Ini disebabkan manusia itu sendiri yang leka terhadap dunia tanpa mengambil kira kehidupan yang hakiki iaitu kehidupan di akhirat kelak.

Manakala, dalam bidang penyelidikan psikiatri menjelaskan beberapa kategori penyakit jiwa untuk mengetahui peringkat penyakit jiwa yang dialami oleh seseorang pesakit.<sup>68</sup> Pengklasifikasian penyakit jiwa adalah berpandukan atau berasaskan kepada simptom penyakit mental dan bukannya berpandukan kepada etilogi atau patologi seseorang. Ini kerana kebanyakan penyakit mental tidak mempunyai etilogi dan patologi yang boleh disahkan secara objektif.<sup>69</sup>

Dalam *the 9<sup>th</sup> Edition of International Classification of Diseases* menjelaskan bahawa setiap diagnosis tidak memerlukan kriteria-kriteria yang tertentu. Oleh yang demikian, penyakit jiwa menurut ICD 9 ini diklasifikasikan kepada tiga bahagian utama iaitu, pertamanya psikosis<sup>70</sup> yang terbahagi kepada empat bahagian iaitu psikosis skizofrenia, psikosis afektif, psikosis paranoid dan psikosis dadah. Manakala, bahagian keduanya ialah neurosis yang mengandungi beberapa neurosis bergantung kepada simptomnya yang paling utama seperti kebimbangan neurotik, neurosis panik, neurosis fobik, kemurungan neurotik, neurosis obsesif-kompulsif, hipokondriasis; dan sementara bahagian ketiganya ialah kerencatan mental yang dibahagikan kepada tiga bahagian utama iaitu kerencatan mental ringan, kerencatan mental khusus dan mental tidak khusus.<sup>71</sup>

Umumnya, psikosis bermaksud kehilangan keseimbangan fungsi mental yang disebabkan oleh delusi, halusinasi atau

---

<sup>68</sup> Forehand, *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (New York: McGraw Hill Books Company, 1977), 826; Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (*Anxiety/ Al-Halu'*)," 8.

<sup>69</sup> Ramli Hasan, *Penghantar Psikoatri*, 59.

<sup>70</sup> Myre Sim, *Guide of Psychiatry* (London: Churchill Livingstone, 1981), 27.

<sup>71</sup> Francis Creed dan Jeremy M. Preffer, *Medicine And Psychiatry: A Practical Approach* (London: Pitman Publishing Ltd, 1984), 45; Ramli Hassan, *Pengantar Psikiatri*, 72; Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (*Anxiety/ Al-Halu'*)," 9.

khayalan, kekeliruan dan kerusakan ingatan.<sup>72</sup> Pada kebiasaannya, pesakit yang mengalami psikosis tidak mengetahui yang mereka mengalami masalah mental.<sup>73</sup> Biasanya ia dikenali sebagai penyakit skizofrenia yang berkait rapat dengan perasaan yang dipengaruhi oleh halusinasi seperti seseorang itu seolah-olah mendengar suara dari luar dan bercakap berdasarkan khayalan suara yang didengarnya.<sup>74</sup> Hal ini dapat memberikan kesan buruk terhadap dirinya malah melibatkan perbuatan jenayah.<sup>75</sup> Antara faktor utama penyakit ini adalah kemurungan (*depression*) yang akan membawa kepada gangguan dan kestabilan akal, berfikir secara tidak logik dan bercakap tanpa menilai maksudnya.<sup>76</sup>

Manakala, pesakit psikosis paranoid yang juga dikatakan sebagai salah satu cabang daripada psikosis skizofrenia dipercayai bersikap sensitif dan delusi terhadap diri sendiri. Kebanyakan mereka tidak yakin dan tidak menaruh kepercayaan terhadap orang lain. Sekiranya mereka tidak dapat menahan perasaan mereka, mereka akan bertindak di luar dugaan.<sup>77</sup> Kedua-dua kategori penyakit jenis psikosis ini berkait rapat dengan pemasalahan kecelaruan kebimbangan dan tekanan (*anxiety and depression*).<sup>78</sup>

Manakala, neurosis pula ialah suatu reaksi psikologi apabila seseorang itu mengalami tekanan, kemudian ditunjukkan melalui emosi atau tingkah laku yang kadang-kala melampaui batas bagi

---

<sup>72</sup> Myre Sim, *Guide of Psychiatry*, 27.

<sup>73</sup> Richard Mayou and Michael Gelder, *Oxford Textbook of Psychiatry* (London: Oxford University Press, 1983), 69; Robert L. Findling, et. al., *Psychotic Disorders in Children and Adolescents* (America: Sage Publications Ltd, 2001), 2; Andrew Crowcroft, *The Psychotic: Understanding Madness* (England: Penguin Books, 1975), 18.

<sup>74</sup> Robert L. Findling et. al., *Psychotic Disorders in Children and Adolescents*, 16.

<sup>75</sup> Pamela J. Taylor, "Schizophrenia and Crime: Distintive Patterns in Association", dalam *Mental Disoder and Crime*, ed Hodgins, Sheilgh (America: Sage Publication, Inc, 1993), 68.

<sup>76</sup> Ian Gregory and Donald J. Smeltzer, *Psychiatry: Essentials of Clinical Practice with Examination Question, Answer and Comments* (America: Little Brown and Co. Inc., 1983), 248.

<sup>77</sup> Derek Richer, *Research in Mental Illness* (London: William Heinemann Medical Books Ltd, 1984), 110.

<sup>78</sup> Gerrit Glas, "A Conceptual History of Anxiety and Depression" dalam *Handbook of Depression and Anxiety* ed. Johan A. Den Boer and J.M. Ad Sitsen (New York: Marcel Dekker Inc., 1994), 26.

menangani tekanan yang dialaminya itu.<sup>79</sup> Namun, jika dibandingkan dengan psikosis, neurosis secara klinikalnya merupakan gangguan mental yang kurang serius. Malah, ia dianggap normal dan biasa bagi pelakuan abnormal kerana kebanyakan individu mempunyai satu koleksi ciri-ciri tersebut. Keadaan ini boleh berlaku disebabkan label neurosis telah diletakkan kepada banyak tingkah laku yang berbeza. Umumnya, penyakit ini merupakan reaksi atau tindak balas yang menghasilkan perasaan kecemasan atau kebimbangan yang wujud akibat daripada konflik yang berlaku antara pesakit dengan tekanan luar dan dalam yang dialami oleh pesakit.<sup>80</sup>

Oleh yang demikian, neurosis kegelisahan yang juga disebut sebagai neurosis kebimbangan adalah gabungan simptom mental dan fizikal disebabkan kebimbangan yang tidak berasas dan bersebab yang bukannya berpunca daripada bahaya yang nyata. Ia berlaku dalam tempoh berpanjangan atau serangan yang berasingan. Pesakit yang mengidap penyakit ini akan mengalami perasaan kebimbangan yang melampau daripada had normal serta berpanjangan sehingga keupayaan pesakit untuk berfungsi secara baik akan terganggu dan mereka akan bertindak balas seolah-olah terdapat sesuatu yang bahaya akan menyimpannya. Keadaan ini akan mengundang perasaan panik kepada pesakit yang biasanya mereka tidak mampu untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya.<sup>81</sup>

Berdasarkan kategori ini, para ahli psikologi secara tidak langsung telah memasukkan kecelaruan kegelisahan atau kebimbangan sebagai salah satu penyakit jiwa yang mesti dirawat dan ditangani. Dalam wacana ilmu Islam pula, *al-halu'* juga

---

<sup>79</sup> Andrew Sims, *Neurosis in Society* (United Kingdom: The Macmillan Press Ltd, 1983), 3.

<sup>80</sup> Virginia Standt Sexton dan Henry Misiak, *Psychology Around the World* (United State: Brook Cole Publishing, 1976), 70; Lihat juga S. Rachman and H. J. Eysenck, *The Causes and Cures of Neurosis* (London: Routledge & Kegan Paul, 1965), 1; Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (*Anxiety/ Al-Halu'*)," 11.

<sup>81</sup> Ramli Hassan, *Pengantar Psikiatri*, 74; Che Zarrina Sa'ari, "Penyakit Gelisah (*Anxiety/ Al-Halu'*)," 11; James C Coleman and William E Broen *Abnormal Psychology and Modern Life* (India: Foresman and Company, 1975), 221.

dikategorikan sebagai penyakit jiwa kerana jiwa merupakan tempat lahirnya penyakit ini. Oleh yang demikian, pendekatan *tazkiyyah al-nafs*<sup>82</sup> atau penyucian jiwa akan digunakan bagi merawat penyakit *al-halu* ' ini melalui elemen-elemen tasawuf.<sup>83</sup>

## Penutup

*Al-halu* ' (kecelaruan kebimbangan) merupakan penyakit yang mempunyai hubung kait dengan psikologi atau lebih dikenali sebagai jiwa seseorang. Perkaitan ini lebih menumpukan kepada perbincangan *al-nafs* dalam Islam dan jika dibandingkan dengan teori yang dikemukakan oleh barat yang mana hanya terhenti pada peringkat teori dan hasil eksperimen sahaja tanpa menghiraukan unsur spiritual dan wahyu. Hal ini dapat dilihat dari beberapa sudut perbincangan yang membincangkan definisi, teori, punca dan faktor serta kesan *al-halu* ' terhadap seseorang individu. Walaupun terdapat beberapa aspek perbincangan yang dilihat sama di antara pemikiran Islam dan Barat, namun masih terdapat jurang perbezaan yang besar di antara keduanya.

---

<sup>82</sup> Suatu usaha yang gigih dan bersungguh-sungguh untuk membersihkan dan menyucikan jiwa dari sifat-sifat yang tercela dan merupakan satu proses peralihan dari jiwa yang kotor, ternoda dan tercemar dengan dosa-dosa menjadi jiwa yang suci bersih. Seperti hati yang tidak mengikut peraturan syariat kepada hati yang mengikut kepada tuntutan syariat, daripada hati yang kafir kepada hati yang mukmin, daripada munafik kepada bersikap jujur, amanah dan *fatamah*, sifat dendam digantikan dengan pemaaf, *tawaddu* ' , *tawakkal* dan terkawal dan sebagainya. Lihat Sa'īd Ḥawwā, *al-Mustakhlaṣ fī Tazkiyyah al-Anfūs* (Beirut: Dār 'Ammar, t.t.), 10; Mohd Sulaiman Yasin, *Akhlaq dan Tasawuf* (Bangi: Yayasan Salman, 1992), 219-220. Untuk keterangan lanjut mengenai *Tazkiyyah al-nafs* ini, sila rujuk Che Zarrina Sa'ari "Purification of Soul According to Sufis: A Study of al-Ghazali's Theory", *AFKAR*, bil. 3, Mei-Jun, 2002), 95-112.

<sup>83</sup> Elemen tasawuf yang diketengahkan sebagai agen penyucian jiwa kepada seseorang yang mengalami penyakit yang berkaitan dengan spiritual khususnya *al-halu* ' , turut dikenali sebagai psikoterapi Islam dengan beberapa praktikal dan usaha. Ini menunjukkan elemen tasawuf merupakan salah satu metode dalam psikoterapi Islam. Lihat Robert Franger, *Heart, Self & Soul* (India: Quest Books, 1999), 145.

## **Bibliografi**

- Abdul Qadir al-Mandili. *Penawar Bagi Hati*. Thailand: Sahabat Press, 1964.
- Abdul Rahman Md. Aroff. *Pendidikan Moral: Teori Etika dan Amalan Moral*. Selangor: Penerbit Universiti Putra Malaysia, 1999.
- Abī Dāwūd, Sulaymān bin Ishāq bin al-Azdī al-Sajastanī. “Sunan Abī Dāwūd” dalam *Mawsū‘at al-Ḥadīth al-Sharīf: al-Kutub al-Sittah*, ed. Šāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz Al al-Shaykh. Riyadh: Dār al-Salam, 2000.
- Abū Sa‘ādah, Muḥammad Ḥusaynī. *Al-Nafs wa Khuluduhā ‘ind Fakhr al-Dīn al-Razī*. Kaherah: Sharīkah al-Šafā li al-Ṭibā‘ah wa al-Tarjumah wa al-Nashr, 1989.
- Acta Psychiatrica Scandinavica, 1998, (Vol. 89, S 393: 32-38); Hoehn-Saric R., “Psychic and Somatic Anxiety: Worries, Somatic Symptoms and Physiological Changes” laman sesawang *Wiley Online Library*, dicapai 11 Febuari 2019, [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0447.1998.tb05964.x/pdf](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0447.1998.tb05964.x/pdf;);
- Ahmad Taha. *Kedokteran Islam*, terj. Ismail Ibrahim. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 1992.
- Al-Andalusī, Ibn ‘Athiyah. *Al-Muharrar al-Wajīz al-Kitāb al-‘Azīz*, tahqīq, ‘Abd Allāh bin Ibrāhīm al-Anṣārī. Beirut: Dār al-Khayr, 2007.
- Al-Bāqī, Muḥammad Fū‘ad ‘Abd. *Al-Mu‘jam al-Mufahras li al-Alfāz al-Qur‘ān al-Karīm*. Beirut: Dār al-Fikr li Ṭibā‘ah wa al Nashr wa al-Tawzī’, 1986.
- Al-Barusāwī, Ismā‘īl. *Tafsīr Rūḥ al-Bayān*. Istanbul: Maktabah al-Islāmiyyah, t.t.
- Al-Bukhārī, Muḥammad bin Ismā‘īl. “Šaḥīḥ Bukhārī” dalam *Mawsū‘at al-Ḥadīth al-Sharīf: al-Kutub al-Sittah*, ed. Šāliḥ bin ‘Abd al-‘Azīz Al al-Shaykh (Riyadh: Dār al-Salam, 2000).
- Al-Ghalayaynī, Muṣṭafā. *Jāmi‘ al Durus al-‘Arabiyyah*. Beirut: Maktabah Al-Ash‘ariyyah, 1987.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. “Al-Risālah al-Ladūniyyah” dalam *Majmū‘ al-Rasā’il*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1986.

- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 1982.
- Al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad. *Mukashafah al-Qulūb*. Kaherah: Dār al-Manār, 1998.
- Al-Ghazālī, Muḥammad ibn Muḥammad. *Ma'ārij al-Quds fī Madārij Ma'rifat al-Nafs*. Kaherah: Maktabah al-Jund, 1968.
- Al-Jawziī, Ibn 'Abd al-Raḥman bin 'Alī. *Al-Ṭibb al-Ruhānī*, taḥqīq 'Abd Allāh Badran. Beirut: Dār al-Khayr, 1992.
- Al-Jawziyyah, Shams al-Dīn Muḥammad bin Abū Bakr Ibn Qayyim. *Kitāb al-Rūḥ*. Kaherah: Maktabah al-Thaqafah al-Diniyyah, 2003.
- Al-Jurjānī, Abū Ḥasan 'Alī bin Muḥammad. *Al-Ta'rīfat*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2000.
- Al-Makkī, Abū Ṭalīb. *Qut al-Qulūb fī Mu'āmalah al-Mahbūb wa Wasf Ṭarīq al-Murīd ilā Maqām al-Tawḥīd*. Beirut: Dār al-Kitāb al-'Ilmiyyah, 1997.
- Al-Nawāwī, Yaḥyā bin Sharaf. *Murah Labīd Tafsīr al-Nawāwī*. Mesir: Maṭba'ah Dār al-Ihyā' al-Kutub al-'Arabiyyah, t.t.
- Al-Qushayrī, 'Abd al-Karīm bin al-Hawāzin. *Laṭā'if al-Ishārāt Tafsīr Ṣūfī Kāmil li al-Qur'ān* (Kaherah: al-Hai'ah al-Miṣriyyah al-'Āmmah li al-Ta'lif wa al-Nashr, 1971), 6: 199;
- Al-Tamīmī, Muḥammad *Kitab Tawḥīd; Alladhī huwā Haqq Allāh 'alā 'Abīd*. Beirut: Dār al-Fikr, t.t.
- Al-Tirmidhī, Muḥammad bin 'Īsā bin Saurah Ibn Mūsā. "Jāmi' al-Tirmidhī", dalam *Mawsū'at al-Ḥadīth al-Sharīf: al-Kutub al-Sittah*, ed. Ṣālih bin 'Abd al-'Azīz Al al-Shaykh. Riyadh: Dār al-Salam, 2000.
- Altrocchi, John. *Abnormal Behaviour*. T.tp.: Harcourt Brace Jovanovich Inc., 1980.
- Al-Zamakhshārī, Abī Qāsim Jar Allāh Maḥmūd bin 'Umar. *Al-Kashshaf 'an Haqā'iq Ghawāmid al-Tanzīl wa 'Uyūn al-'Aqāwil fī Wujūh al-Ta'wīl*. Mesir: Sharīkah Maktabah wa Maṭba'ah Muṣṭafā al-Bābī al-Halabī wa Awlādih, 1972.
- Al-Zuhaylī, Wahbah. *Al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Sharī'ah wa al-Manhaj*. Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āṣir, 1999.

- American Psychiatric Association. *Diagnosis and Statistical Manual: Mental Disorder*. USA: Washington, 1952.
- American Psychiatric Association. *Diagnosis and Statistical Manual: Mental Disorder*, ed-4. Washington: American Psychiatric Press, 1994.
- Anxiety Disorders Association of America. *Glossary of Anxiety Disorder Terms*. T.tp.: Georgia Avenue, t.t.
- Assaran, Hassan. *al-Mustalalah: English-Arabic Dictionary of Basic Scientific and Technical Terms*. Beirut: Dār Sādir, 1967.
- Atiyeh, George N. *Al-Kindi: The Philosopher of Arabs*. Rawal Pindi: Islamic Research Institute, 1966.
- Azwandi Azalan. "Peranan Ahli Psikologi Islam". Proceeding: International Conference on Islamic Leadership- 2 (ICIL) Selangor, Universiti Kebangsaan Malaysia, 2012.
- Baalbaki, Munir. *Al-Mawrīd: Qāmūs Ingilizi-'Arabī*. Beirut: Dār al-'Ilm, 1969.
- Barlow David H. and Durand, Mark J. *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*, ed. ke-4. Belmont: Thomson Wadsworth, 2005.
- Catafago, Joseph. *An Arabic and English Literary Dictionary*, ed 3. Beirut: Maktabah Lubnan, 1980.
- Che Zarrina Sa'ari. "Penyakit Gelisah (*Anxiety/ Al-Halu'*) dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya Menurut Psiko-Spiritual Islam". *Jurnal Usuluddin* 14 (Disember 2001), 4-5.
- Che Zarrina Sa'ari. "Purification of Soul According to Sufis: A Study of al-Ghazali's Theory", *AFKAR*, bil. 3, Mei-Jun, 2002), 95-112.
- Coleman, James C and Broen, William E. *Abnormal Psychology and Modern Life*. India: Foresman and Company, 1975.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Thompson Wadsworth, 2001.
- Creed, Francis and Preffer, Jeremy M. *Medicine And Psychiatry: A Practical Approach*. London: Pitman Publishing Ltd, 1984.
- Crowcroft, Andrew. *The Psychotic: Understanding Madness* (England: Penguin Books, 1975).



- Durlach, Cecile. et.al. *Anxiety Disoder: Pathophysiology and Pharmacological Treatment*. United State of America: Bertelsmann Springer Publising Group, 2002.
- Elias, A. Elias. *Al-Qāmūs al-‘Aşr*, ed. 3. Mesir: Elias Modern Press, 1962.
- Emery, Robert E. dan Oltmanns, Thomas F. *Essentials of Abnormal Psychology*. United State of America: Prentice-Hall, Inc., 2000.
- Forehand. *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. New York: McGrew Hill Books Company, 1977.
- Franger, Robert. *Heart, Self & Soul*. India: Quest Books, 1999.
- Glas, Gerrit. “A Conceptual History of Anxiety and Depression” dalam *Handbook of Depression and Anxiety* ed. Johan A. Den Boer and J.M. Ad Sitsen. New York: Marcel Dekker Inc., 1994.
- Gregory, Ian and Smeltzer, Donald J. *Psychiatry: Essentials of Clinical Practice with Examination Question, Answer and Comments*. America: Little Brown and Co. Inc., 1983.
- Habibah Elias dan Noran Fauziah Yaakub. *Psikologi Personaliti*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2006.
- Hairunnaja Najmuddin. *Psikologi Ketenangan Hati*, ed. ke-2. Kuala Lumpur: Pts Publication & Distributor Sdn. Bhd, 2003.
- Hatta Sidi. *Keresahan: Penyakit dan Rawatan*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia, 2012.
- Ḥawwā, Sa‘īd. *Al-Mustakhlāş fī Tazkiyyah al-Anfūs*. Beirut: Dār ‘Ammar, t.t.
- Ḥijāzī, Muḥammad Maḥmūd. *Al-Tafsīr al-Wāḍiḥ* (Kaherah: Maṭba‘ah al-Istiqlāl al-Kubrā, 1968), 29: 100. Lihat juga Che Zarrina Sa‘ari, “*Penyakit Gelisah (Anxiety/ Al-Halu)*,” 5.
- Ibn ‘Arabī, Muḥy al-Dīn. *Tafsīr Ibn ‘Arabī*. Beirut: Dār al-Kutub, 2011.
- Ibn Kathīr, Ismā‘īl ibn ‘Umar. *Tafsīr Ibn Kathīr*, cet. ke-6. Riyadh: Dār al-Salam, 2004.
- Ibn Manzūr, Muḥammad Ibn Mukarram. *Lisān al-‘Arab*. Mesir: Al-Maṭba‘ah al-Kubrā al-‘Amiriyah, 1883.
- Ibn Qayyīm al-Jawziyyah , *al-Ṭibb al-Nabāwī* (Beirut: Maktabah al-Manār al-Islāmiyyah, 1987), 5.

- Ilyas Mohammad Umar. *Tips Mencapai Ketenangan Jiwa dan Mengatasi Gelisah*. Johor: Pustaka Azhar, 2007.
- Kamus Besar Arab-Melayu Dewan*, 302, entri جزع, يجزع, جزع. جزع.
- Kamus Besar Arab-Melayu Dewan*, ed. ke-2. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2006), 2532, entri هلع, يهلع, هلع .
- Kamus Dewan: Inggeris-Melayu*, ed. ke-3. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, 2002.
- Karzon, Anas Ahmad. *Tazkiyah al-Nafs*. Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 2006.
- L. Findling, Robert. et. al., *Psychotic Disorders in Children and Adolescents*. America: Sage Publications Ltd, 2001.
- Levitt, Eugene E. *The Psychology of Anxiety*. United State of America: The Bobbs-Merrill Company, Inc., 1967.
- M.R., Leary. *Understanding Social Anxiety: Social, Personality and Clinical Perspective*. Beverly Hill, CA: Sage, 1983.
- Maḥmūd, Muḥammad Maḥmūd. *‘Ilm al-Nafs al-Mu‘āṣir fī Daw’ al-Islām*. Jeddah: Dār al-Syurūq, 1984.
- Mahmud. Jafar. *Abnormal Psychology*. New Delhi: APH Publishing Corporation, 2008.
- Mayou, Richard and Gelder, Michael. *Oxford Textbook of Psychiatry*. London: Oxford University Press, 1983.
- Mohd Sulaiman Yasin. *Akhlak dan Tasawuf*. Bangi: Yayasan Salman, 1992.
- Mubayyid, Ma’mūm. *Al-Murshīd fī al-Amrād al-Nafsiyyah wa Iḍtirābāt al-Sulūk*. Beirut: al-Maktabah al-Islāmī, 1995.
- N., James, Butcher, Mineka Susan and Hooley, Jill M.. *Abnormal Psychology*, ed-3. United State of America: Pearson Education, 2007.
- Najāṭī, ‘Uthmān. *Al-Qur’ān wa-‘Ilm al-Nafs*. Kaherah: Dār al-Shurūq, 2001.
- Nietzel, Michael T., Bernstein, Douglas A. and Richard Milich, *Introduction to Clinical Psychology*. New Jersey: Prentice Hall Inc., 1987.
- Panic Disorder and Agoraphobia*. Australia: The Royal Australia and New Zealand College of Psychiatrists, 2009.
- Qutb, Sayyīd. *Fī Zilal al-Qur’ān*, juz 26-30. Beirut: Dār al-Shurūq, 1974), 6:3698.
- Rachman, S. and H Eysenck.. J. *The Causes and Cures of Neurosis*. London: Routledge & Kegan Paul, 1965.

- Regier, D.A. et al. *One Month Prevalence of Mental Disorder in the United State*. United State: Arc Gen Psy, 1988.
- Richer, Derek. *Research in Mental Illness*. London: William Heinemann Medical Books Ltd, 1984..
- Salasiah Binti Hanin Hamjah. "Kaedah Mengatasi Kebimbangan dalam Kaunseling: Analisis dari Perspektif al-Ghazali", *Jurnal Hadhari* 3, (2010), 42.
- Sandy, Shepherd. *Family Word Finder: A Family Guide to English Words, Their Meanings, Synonyms and Antonyms*. London: Reader's Digest Association Limited, 2006.
- Schultz, Duane P. and Ellen, Schultz. *Theories of Personality*. USA: Wadsworth, 2005.
- Seligman, M.E.P., Walker, E.F and Rosenhan, D.L. *Abnormal Psychology*, ed-4. New York: W.W. Norton & Company, Inc, 2001.
- Sexton, Virginia Standt and Misiak, Henry. *Psychology Around the World*. United State: Brook Cole Publishing, 1976.
- Sim, Myre. *Guide of Psychiatry*. London: Churchill Livingstone, 1981.
- Sims, Andrew. *Neurosis in Society*. United Kingdom: The Macmillan Press Ltd, 1983.
- Spielberger, Charles D. "Theory and Research on Anxiety", dalam *Anxiety and Behavior*, vol 1, ed. Charles D. Spielberger,. London: Academic Press Inc. Ltd., 1966.
- Starcevic, S. Fallon, and E. H. Uhlenhuth, *The Frequency and Severity of Generalized Anxiety Disorder Symptoms, Journal of Nervous and Mental Disease* 182 (1994), 80-84
- Ṭaha, Farj 'Abd al-Qādir. *Mawsū'ah 'Ilm al-Nafs wa al-Taḥlīl al-Nafsī* (Kaherah: Su'ad al-Sabah, 1993.
- Tawfīq, Muḥammad 'Izz al-Dīn. *Al-Ta'sil al-Islāmī li al-Dirāsāt al-Nafsiyyah*. Kaherah: Dār al-Salam li al-Ṭibā'ah wa al-Nashr wa al-Tawzī' wa al-Tarjamah, 1998.
- Taylor, Pamela J.. "Schizophrenia and Crime: Distintive Patterns in Association", dalam *Mental Disorder and Crime*, ed Hodgins, Sheilgh. America: Sage Publication, Inc, 1993.
- Wehr, H. *Mu'jam al-Lughah al-'Arabiyyah al-Mu'āṣirah (A Dictionary of Modern Written Arabic)*, ed. iii. Beirut: Maktabah Lubnan, 1980.