

Kesan Tekanan Terhadap Pesakit Kanser Menerusi Pandangan Islam

BITARAVolume 2, Issue 2, 2019: 021-028
© The Author(s) 2019
e-ISSN: 2600-9080
<http://www.bitarajournal.com>

[The Impact of Stress on Cancer Patients from an Islamic Perspective]

Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Zaharah Mustafa & Mohd Hambali Rashid¹

Abstrak

Stres merupakan suatu keadaan yang memberi tekanan kepada jiwa atau mental seseorang. Secara umumnya stres adalah tekanan perasaan seseorang sehingga membuatnya tidak mampu untuk menjalani kehidupan seperti biasa. Stres kian meningkat saban tahun di kalangan rakyat Malaysia begitu juga pesakit kanser. Kebanyakan orang sukar untuk mengawal dan mengurus stres. Keadaan tersebut lebih sukar apabila berdepan dengan pelbagai masalah lain dan tidak mendapat sokongan emosi. Jika tidak diatasi perkara tersebut, stres boleh bertukar kepada gangguan mental. Menyedari hal demikian kajian ini bertujuan mengenal pasti kesan tekanan terhadap pesakit kanser menerusi pandangan Islam. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kesan tekanan terhadap pesakit kanser menerusi pandangan Islam adalah kelemahan hati, kelemahan roh, pengaruh nafsu dan kelemahan akal.

Kata Kunci

Tekanan, Pesakit Kanser, Islam

Abstract

Stress is a condition that brings mental anguish on one's mind or soul. Usually, stress is the pressure of one's feelings, which makes it impossible to live a normal life. Stress is on the rise every year for both Malaysians and cancer patients. Most people find it hard to monitor and handle tension. The case is more complicated in the face of many other issues and requires social support. If this is not handled, stress can cause mental disorders. The goal of this study is to recognize the effect of stress on cancer patients from an Islamic perspective. The results showed that, from an Islamic point of view, the consequences of stress on cancer patients are weaknesses, spiritual failures, uncontrollable desire and weakening of the mind.

Keywords

Stress, Cancer Patients, Islam

Cite This Article:

Norhafizah Musa, Azahar Yaakub @ Ariffin, Zaharah Mustafa & Mohd Hambali Rashid. 2019. Kesan tekanan terhadap pesakit kanser menerusi pandangan Islam. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences* 2(2): 021-028.

¹ Universiti Teknologi Malaysia, Kuala Lumpur, Malaysia.

Corresponding Author:

Norhafizah Musa, Universiti Teknologi Malaysia, Kuala Lumpur, Malaysia.
E-mail: norhafizah.kl@utm.my

Pengenalan

Stres merupakan suatu keadaan yang memberi tekanan jiwa atau mental seseorang. Ungkapan gambaran stres secara umumnya adalah tentang tekanan perasaan seseorang sehingga membuatnya tidak mampu untuk menjalani kehidupan seperti biasa (Zaini Yahaya & Sukki Othman, 2015). Stres juga adalah satu fitrah bagi manusia iaitu keadaan yang pasti berlaku dalam diri manusia terutama bagi mereka yang menghadapi penyakit yang sukar diubati. Ini kerana fitrah kejadian manusia itu sendiri yang terdiri daripada sistem saraf dan unsur kimia yang boleh menyebabkan perasaan, mental dan jasmani manusia terpengaruh. Menurut al-Qur'an manusia mengalami tekanan perasaan atau emosi adalah disebabkan oleh faktor biologi atau fitrah kejadian manusia itu sendiri. Dalam hal ini Allah SWT menjelaskan dalam firman-Nya seperti berikut:

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُورِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ ۝ ٣٧

Terjemahan: “Manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa. Kelak akan Aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda (azab)-Ku; maka, janganlah kamu minta kepadaKu mendatangkannya dengan segera” (Surah al-Anbiyā’, 21: 37).

FirmanNya lagi dalam Surah al-Ma`arij, ayat 19-22:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جُرُوعًا ۝ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ ٢١ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ۝ ٢٢﴾

Terjemahan “Sesungguhnya manusia itu diciptakan bersifat gelisah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan solat” (Surah al-Ma`arij, 70: 19-22).

Dalam Islam setiap dugaan yang datang adalah ujian daripada Allah SWT untuk meninggikan darjat dan martabat seseorang hamba di sisiNya. Semakin berat ujian atau tekanan yang dihadapi semakin besarlah pahala yang akan diperolehi. Oleh itu, setiap manusia akan diuji bagi mendapat sebaik-baik ganjaran iaitu menikmati syurga Allah SWT. Apabila seseorang manusia itu berhadapan dengan sesuatu ujian dan bersabar dalam menempuhnya, tidak berputus asa atau berkeluh kesah, berfikiran positif dengan memahami bahawa kesemuanya itu adalah dengan qada Allah SWT dan taqdirNya, reda dan tenang jiwanya terhadap musibah yang menyimpannya itu, maka Allah SWT tidak akan sia-siakannya. Malah ia akan memperolehi pertolongan Allah SWT bagi menyingkap segala kebimbangan dan keresahan yang membelenggunya selama ini serta Allah SWT akan selamatkannya daripada kesedihan (Mustafa al-Bugha & Muhyiddin Misto, 2007). Allah SWT berfirman:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ۝ ٢١٤

Terjemahan: “Apakah kamu mengira bahawa kamu akan masuk syurga padahal belum datang kepadamu (cubaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cubaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: “Bilakah datangnya pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat” (Surah al-Baqarah, 2: 214).

Ayat tersebut mengandung makna bahawa manusia yang punyai iman yang kuat dia akan cecak menghadapi setiap ujian hidup. Manakala orang yang lemah imannya akan cenderung mengalami tekanan jiwa. Tambahan lagi golongan yang lemah imannya memiliki sifat mudah kehilangan kepercayaan diri dan selalu berburuk sangka kepada Allah SWT dan orang lain. Bahkan kesan daripada pemikiran negatif menyebabkan mudah mengundang keburukan, kejahatan dan penyakit yang berbahaya (Ade Tis'a Subarata, 2011). Selain itu, stres juga merupakan ujian dari Allah SWT yang bertujuan untuk menutup atau menghapuskan dosa-dosa hambaNya (kaffarah). Ini merupakan satu hikmah (rahsia) di sebalik ujian Allah dan seseorang Muslim yang mengetahui tentangnya pasti akan memiliki kekuatan mental yang tinggi. Berbeza dengan mereka yang melihatnya secara zahir sahaja. Kekuatan mentalnya sangat lemah dan senang berkeluh-kesah atas segala musibah yang menimpa.

Sabda Nabi SAW dalam sebuah hadis: “Tiada kesusahan yang ditimpakan ke atas seorang Muslim melainkan Allah menghapuskan (dosanya), walaupun (kesusahan itu hanyalah) duri yang mengenainya.” Bukhārī, Abī ‘Abd Allāh Muḥammad Ibn Ismā‘il al-Bukhārī al-Ju‘fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 999, no. hadis 5640.

Sabda Nabi SAW dalam hadis yang lain: “Apa jua yang menimpa diri seorang Mukmin dari kepayahan, kesakitan, kesusahan dan apa pun keresahan yang dirasakannya, melainkan Allah akan menghapuskan sebahagian dari kesalahan-kesalahannya.” Bukhārī, Muḥammad Ibn Ismā‘il, Khāṭib, Muhibb al-Dīn, ‘Abd al-Baqī, Muḥammad Fu‘ad, *al-Jami‘ al-Ṣaḥīḥ* (Kaherah: al-Matba‘ah al-Salāfiyah, 1979), 23, no. hadis 5641.

Maka setiap Mukmin perlu bersedia untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan dari segala sudut sama ada dari sudut mental atau fizikal. Malah mereka seharusnya memiliki kekuatan aqidah dan keimanan kepada *qadā’* dan qadar yang akan menjadikan seseorang itu tabah menghadapi segalanya serta tidak mudah berputus asa dalam meneruskan kehidupan. Mereka juga wajib percaya bahawa sesungguhnya sesuatu itu datang daripada Allah dan akan kembali kepada Allah (Zaenal Abidin, 2009).

Kesan Tekanan Terhadap Pesakit Kanser Menerusi Sudut Pandangan Islam

Dari perspektif Islam, stres boleh dilihat sebagai salah satu fenomena 'penyakit jiwa' yang mempunyai kaitan erat dengan *al-nafs* iaitu melibatkan aspek akal, roh, hati dan nafsu. Stres mendatangkan pelbagai penyakit jiwa seperti gelisah, bimbang, rungsing, sedih, murung yang keterlaluan dan sebagainya. Jika stres berpanjangan, ia memungkinkan berlakunya tindak balas atau perlakuan di luar batas-batas norma dalam masyarakat, kadangkala di luar batasan ajaran agama, dan di luar batas akal yang waras. Stres atau tekanan ini sering dialami oleh orang yang

sakit terutamanya mereka yang menderita penyakit yang kronik dan sukar untuk diubati. Islam tidak melihat punca stres itu dari tekanan mental semata-mata, bahkan ianya berpunca daripada kecelaruan dan kelemahan hati (*qalb*), roh, nafsu dan akal (Noorsyafenas & Yunus Mohd Nor).

Kelemahan Hati

Kualiti hati sangat penting bagi seseorang manusia. Ianya ibarat raja atau penguasa dalam diri. Hati juga yang menentukan arah-tuju anggota badan dan juga kehidupan seseorang. Hakikat ini telah dinyatakan melalui hadis Nabi SAW yang bermaksud: “Ketahuilah! Sesungguhnya di dalam jasad manusia terdapat segumpal daging. Jika baik segumpal daging itu, akan baiklah jasad keseluruhannya dan jika ia rosak, akan rosaklah jasad keseluruhannya. Ketahuilah! Segumpal daging yang aku maksudkan itu ialah hati” (al-Bukhārī, Abī ‘Abd Allāh Muḥammad Ibn Ismā‘il al-Bukhārī al-Ju‘fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, 12, no. hadis 52).

Hadis di atas membawa maksud hati adalah pemimpin bagi organ tubuh manusia, manakala organ tubuh manusia adalah pelaksana bagi apa sahaja yang diinginkan oleh hati. Semua aktiviti organ tubuh tidak akan terjadi tanpa adanya keinginan dari hati. Hadis ini juga jelas menunjukkan bahawa pokok utama adalah hati. Hati adalah pemimpin yang harus dipatuhi oleh setiap anggota tubuh. Tambah baginda lagi jika manusia mengetahui hatinya, maka ia akan mengenali dirinya yang sebenar dan jika ia mengenali dirinya, maka ia juga akan mengenali Tuhannya (Jejen Musfah, 2006).

Oleh itu, jelas bahawa kelemahan hati berpunca daripada rapuhnya hubungan seseorang individu itu dengan Allah SWT dan akan membawanya merasakan seolah-olah kehidupan ini terlalu sempit dan tiada jalan keluar bagi setiap masalah yang dihadapinya. Ini akan mengakibatkan timbul perasaan kecewa dan sengsara dengan apa yang dialami serta mudah berputus asa dalam kehidupan terutama bagi mereka yang menderita penyakit kronik dan sukar diubati seperti penyakit kanser. Hal ini telah ditegaskan oleh Allah SWT melalui firmanNya dalam Surah Taha, ayat 124:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ١٢٤

Terjemahan: “Dan sesiapa yang berpaling ingkar dari ingatan dan petunjukKu, maka sesungguhnya adalah baginya kehidupan yang sempit, dan Kami akan himpunkan dia pada hari kiamat dalam keadaan buta.”

Justeru setiap manusia harus mencari jalan untuk mengenali Allah SWT dengan hatinya bukan dengan anggota badan semata-mata demi mendapatkan petunjuk dan hati yang tenteram dan dapat membawa manusia untuk lebih dekat dan beriman kepada Allah SWT. Hal ini dinyatakan juga melalui firman Allah SWT di dalam al-Qur’an:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ١١

Terjemahan: “Tidak ada kesusahan (atau bala bencana) yang menimpa (seseorang) melainkan dengan izin Allah; dan sesiapa yang beriman kepada Allah, Allah akan

memimpin hatinya (untuk menerima apa yang telah berlaku itu dengan tenang dan sabar); dan (ingatlah), Allah Maha mengetahui akan tiap-tiap sesuatu” (Surah al-Taghābun, 64: 11).

Kelemahan Roh

Pengertian roh terbahagi kepada dua. Pengertian pertama ialah sesuatu yang bersifat jasmani iaitu zat yang amat halus yang bersumber kepada ruangan jantung manusia. Pengertian yang kedua pula ialah mengenai bahagian rohani manusia yang halus dan ghaib (Suriani Sudi, Fariza Md Sham & Phayilah Yama, 2016). Pengertian kedua inilah yang dimaksudkan oleh firman Allah SWT dalam Surah al-Isra’ ayat 85:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ٨٥

Terjemahan: “Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakan: “Roh itu dari perkara urusan Tuhanku; dan kamu tidak diberikan ilmu pengetahuan melainkan sedikit sahaja”.

Jasad manusia memerlukan roh untuk terus hidup. Roh tidak akan mati walaupun jasad seseorang manusia itu hancur kerana roh itu bersifat kekal. Roh pada tabiinya adalah suci dan cenderung kepada kebaikan. Namun, kecenderungan ke arah kejahatan adalah disebabkan oleh desakan unsur lain yang dikenali sebagai nafsu. Roh mempunyai kesedaran tersendiri tentang kewujudan Allah SWT sebagai penciptanya. Maka kekuatan roh itu dinilai dari sudut mengenali Allah SWT. Semakin roh itu mengenal Allah, maka semakin kuat dan mantap roh itu. Jika sebaliknya, maka roh itu akan lemah dan mudah diganggu oleh iblis dan syaitan (Harun al-Rasyid Tuskan, 2002). Oleh itu, kestabilan roh menjadi tuntutan utama dalam kehidupan seseorang kerana ianya menjadi titik tolak kepada pembentukan emosi dan tingkah laku yang stabil. Sekiranya emosi seseorang individu terganggu, maka gangguan akan berlaku dalam rohnya. Dengan kata lain, kelemahan roh melemahkan emosi dan keadaan rohani seseorang.

Pengaruh Nafsu

Pengertian *al-nafs* itu sebagai satu unsur yang halus yang mana dialah hakikat manusia. *al-Nafs* mempunyai bermacam-macam sifat dan bermacam-macam keadaan. Apabila keceraan dan keburukan menguasai hati, maka itulah yang dikatakan *nafs al-lawwāmah* atau *nafs al-ammārah bi al-su’* (Fathiyah & Asmawati, 2016). Allah SWT berfirman di dalam al-Qur’an:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ٢

Terjemahan: “Dan aku bersumpah dengan ‘*Nafs al-lawwāmah*’ (Bahawa kamu akan dibangkitkan sesudah mati)! (Surah al-Qiyāmah, 75: 2).

Seterusnya Allah SWT berfirman:

﴿وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ٥٣﴾

Terjemahan: “Dan tiadalah aku berani membersihkan diriku; sesungguhnya nafsu manusia itu sangat menyuruh melakukan kejahatan, kecuali orang-orang yang telah diberi rahmat oleh Tuhanku (maka terselamatlah ia dari hasutan nafsu itu). Sesungguhnya Tuhanku maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.” (Surah Yūsus, 12: 53).

Nafs al-lawwāmah sering memperlihatkan individu yang dikuasai nafsu ini sering berlaku konflik dalam dirinya. Hal ini wujud disebabkan oleh pertentangan antara memenuhi keinginan baik dan jahat yang ada dalam diri tersebut. Namun *nafs al-lawwāmah* mudah untuk menyedari kesilapan dan mendorong individu untuk bertaubat. Berbeza dengan *nafs al-ammārah*. Nafsu berperanan dalam mencetuskan stres pada seseorang manusia kerana nafsu inilah yang mendorong manusia ke arah kejahatan dan sukar untuk dibendung. Mereka yang tenggelam dalam nafsu ini tidak akan mengecapi ketenangan hati dan hidupnya sering diselubungi oleh suasana tegang dan stres. Tambahan lagi, stres yang berlaku kepada manusia adalah disebabkan oleh nafsu ammarah yang menguasai diri. Jika ianya berlaku, maka tahap diri manusia itu akan berada di bahagian paling bawah dan keadaan inilah yang menjadi penyumbang stres dalam diri seseorang. Ciri yang paling mudah untuk menyebabkan stres adalah perasaan marah, hasad dengki, iri hati, bersangka buruk dan berpandangan negatif terhadap sesuatu (Fathiyah & Asmawati, 2016). Selain itu, terdapat nafsu yang lain yang sangat berbeza dengan keadaan nafsu di atas di mana ianya dikenali sebagai *nafs al-muṭma'innah*. Nafsu ini hanya mengandungi elemen kebaikan sahaja dan akan memberikan ketenangan, ketenteraman dan kejernihan hati. Nafsu ini juga yang meletakkan manusia ke tempat yang paling tinggi. Seperti yang disebutkan melalui firmanNya di dalam Surah al-Fajr ayat 28-30:

أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَُّرْضِيَةً ٢٨ فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي ٢٩ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ٣٠

Terjemahan: “Setelah menerangkan akibat orang-orang yang tidak menghiraukan akhirat, Tuhan menyatakan bahawa orang-orang yang beriman dan beramal soleh akan disambut dengan kata-kata): “Wahai orang yang mempunyai jiwa yang sentiasa tenang tetap dengan kepercayaan dan amalan baiknya! “Kembalilah kepada Tuhanmu dengan keadaan engkau berpuas hati (dengan segala nikmat yang diberikan) lagi diredai (di sisi Tuhanmu)! “Serta masuklah engkau dalam kumpulan hamba-hambaKu yang berbahagia. “Dan masuklah ke dalam SyurgaKu!”

Kelemahan akal

Makna akal iaitu sesuatu yang memperolehi ilmu atau tempat pengetahuan. Kelemahan akal datang dari kejahilan atau memiliki ilmu yang sedikit. Para hukama' memberi gambaran ilmu sebagai makanan kepada akal. Tanpa ilmu akal akan mati. Akal yang mati tidak dapat berfungsi dengan baik (Rashidi & Faizul Azmi, 2013). Luqmanul Hakim berpesan kepada anaknya (JAIS, 2017): “Wahai anakku, duduklah kamu dengan orang-orang yang berilmu dan rapatkanlah

lutut-lututmu dengan mereka, sesungguhnya Allah SWT menghidupkan hati (akal) itu dengan cahaya ilmu, seperti mana dihidupkan bumi dengan air hujan.”

Manusia amat memerlukan ilmu bagi membolehkan dirinya untuk sentiasa menepati ikrar semasa menjalani kehidupan di dunia. Hal ini kerana ilmu merupakan baja yang dapat menyuburkan aspek dalaman manusia dan menjadi tunjang keseluruhannya. Oleh itu, tanpa ilmu manusia mudah terdorong untuk melakukan kesalahan dan mengingkari peraturan Allah SWT dan sekali gus membuatkan mereka tidak menepati ikrarnya. Oleh itu, hal ini akan menyebabkan kehidupan mereka diselubungi oleh rasa gelisah dan bermasalah. Akal juga berfungsi dalam pembentukan personaliti manusia yang dapat membawa manusia kepada kedudukan martabat yang lebih tinggi. Manusia juga mampu memikirkan tentang ketuhanan serta membezakan antara yang baik dan buruk, selain daripada kebebasan memilih jalan yang diberikan Allah kepada manusia (Harun al-Rasyid Tuskan, 2002). Hal ini dinyatakan dalam surah al-Balad ayat 10:

وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ ١٠

Terjemahan: “dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan (jalan kebaikan untuk dijalaninya, dan jalan kejahatan untuk dijauhi)?”

Kesimpulan

Islam memandang bahawa tekanan berkait dengan iman. Jika iman manusia itu kuat maka akan sabar dan kuat dalam hadapi ujian, Orang yang lemah pula akan mudah mengalami tekanan jiwa. Tekanan merupakan ujian untuk menghapuskan dosa. Setiap perkara berlaku mempunyai hikmah. Jika manusia yakin dengan hikmah (rahsia) tersebut, pasti akan memiliki kekuatan mental, jika sebaliknya akan mudah lemah dan mengeluh. Dari perspektif Islam, stres boleh dilihat sebagai salah satu fenomena 'penyakit jiwa' yang mempunyai kaitan erat dengan *al-nafs* iaitu melibatkan aspek akal, roh, hati dan nafsu.

Rujukan

- al-Bukhārī, Abī ‘Abd Allāh Muḥammad Ibn Ismā‘il al-Bukhārī al-Ju‘fī. (1999). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* Riyad: Dār al-Salām.
- Fathiyah Mohd Fakhrudin & Asmawati Suhid. (2016). Proses Murabatah al-Nafs Menurut Perspektif al-Ghazali Bagi Membangunkan Individu Seimbang dan Holistik. *Jurnal al-Anwar*, 2 (2): 173-187.
- Harun al-Rasyid Tuskan. (2002). *Kaedah Rawatan Mengatasi Gangguan Stress & Emosi Menurut Islam*. Kuala Lumpur: Zebra Editions Sdn Bhd.
- Jabatan Agama Islam Selangor. (12 September,2007). *Wasiat Luqman Hakim kepada Anaknya dalam Mendidik Anak Beragama*. Dicapai daripada <http://www.jais.gov.my/article/wasiat-luqman-hakimkepada-anaknya-dalam-mendidik-anak-beragama>.
- Jejen Musfah. (2006) *Hati dalam Tafsir al-Azhar Hamka*. Disertasi Sarjana. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.

- Mohammad Zaini Yahaya & Mohd Sukki Othman. (2010). *Mengurus Stres: Islam Ada Caranya*, Selangor: Soul Excellent Training & Consultancy.
- Muhammad Rashidi Wahab & Mohd Faizul Azmi. (2013). Kedudukan Akal dalam Pendalilan Akidah. *Jurnal Teknologi (Social Sciences)*, 63(1): 31-39.
- Mustafa al-Bugha & Muhyiddin Misto. (2007). *al-Wafi Syarah Hadith 40 Imam Nawawi*, terj. Ahmad Khairi al-Latifi, Noraine Abu. Kuala Lumpur: al-Hidayah Publishers.
- Siti Noorsyafenas Safe & Ahmad Yunus Mohd Nor. (2016). Pengurusan Stress Menurut al-Quran dan Hadith. *Jurnal al-Hikmah*, 8 (1): 3-18.
- Suriani Sudi, Fariza Md Sham & Phayilah Yama. 2016. Spiritual di dalam al-Quran. *Seminar Antarabangsa Akidah, Dakwah dan Syariah 2016 (IRSYAD 2016)*, 354-358. Bandar seri putra: KUIS
- Zaenal Abidin. (2009). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 3 (1):148-166.