

PENDEKATAN PENGURUSAN STRES BERDASARKAN KONSEP AL-NAFS: KAJIAN TERHADAP AYAT-AYAT AL-QURAN TERPILIH Stress Management Approach Based on the Concept of al-Nafs: A Study of Selected Quranic Verses

Siti Hasmah Muhamad Don¹, Asmawati Muhamad*² & Che Zarrina Sa'ari³

¹Calon Sarjana, Program Sains Gunaan Dengan Pengajian Islam, Akademi Pengajian Islam,
Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

²Program Sains Gunaan Dengan Pengajian Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya,
Kuala Lumpur.

³Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, Kuala Lumpur.

*asmawatimuhamad@um.edu.my (Corresponding author)

Abstrak

Stres boleh terjadi kepada sesiapa sahaja tanpa mengira masa dan juga tempat. Ia juga boleh berlaku sama ada secara sedar mahupun tidak sedar. Secara amnya, stres turut mendatangkan kebaikan kerana ia dapat meningkatkan motivasi dan prestasi seseorang. Walaupun begitu, ia juga boleh memberi kesan buruk kepada manusia, terutamanya jika ia berlaku secara berlebihan dan tidak dikawal dengan sebaiknya. Kajian ini memfokuskan kepada pendekatan pengurusan stres berdasarkan konsep al-nafs dengan penekanan kepada kajian ayat-ayat al-Quran terpilih. Pengkaji menggunakan reka bentuk kajian kualitatif dengan mengaplikasi analisis dokumen dan analisis kandungan sebagai metodologi kajian. Hasil dapatan kajian mendapati bahawa al-nafs yang ada di dalam diri manusia sangat mempengaruhi penghasilan suatu tingkah laku termasuklah tingkah laku yang berkait dengan stres. Di samping itu, kajian juga memperlihatkan di dalam al-Quran kebanyakan ayat-ayat tentang pendekatan pengurusan stres adalah bersifat umum dan menyeluruh iaitu meliputi keadaan sedih, berputus asa, kecewa, resah dan sebagainya. Justeru, dengan mendalami ayat-ayat al-Quran tersebut terutamanya dalam konteks al-nafs ia dapat membantu seseorang untuk memahami isi kandungan ayat serta mengaplikasi pendekatan-pendekatan pengurusan stres dengan lebih berkesan.

Kata kunci: Stres, Pengurusan Stres, Konsep al-Nafs, Ayat-ayat al-Quran.

Abstract

Stress can be experienced by anyone regardless of time and place. It can also occur either consciously or unconsciously. In general, stress brings benefits because it can increase a person's motivation and performance. Even so, it can also have a detrimental effect on humans, especially if it occurs excessively and is not properly controlled. This study focuses on a stress management approach based on the concept of *al-nafs* with emphasis on the study of selected Qur'anic verses. The researchers used qualitative design by applying document analysis and content analysis as the study methodology. Findings of this study indicated that *al-nafs* in the human body greatly affects the production of behaviour, including behaviour related to stress. In addition, the study also showed that Qur'anic verses regarding stress management approaches are used in broad context including sadness, bitterness, giving up, anxious, etc. Thus, an indepth study of the Qur'anic verses in the context of al-nafs can assist a person for better understanding of the indicated messages in the revelation inasmuch as applying stress management approaches more effectively.

Keywords: Stress, Stress Management, Al-Nafs Concept, Qur'anic verses.

PENGENALAN

Stres bukanlah suatu isu baharu untuk diperkatakan. Ia telah menjadi perhatian sejak dari dahulu lagi dan sehingga ke hari ini kajian-kajian mengenainya masih lagi diperbahaskan. Stres pada dasarnya diperlukan dalam kehidupan seharian manusia. Kewujudannya bukan sahaja menjadi sumber inspirasi, bahkan ia juga digunakan sebagai pemangkin semangat dan motivasi manusia (Hatta Sidi dan Mohamed Hatta 2002). Meskipun stres banyak memberi kebaikan, namun dari suatu sudut ia juga boleh mendatangkan keburukan terutamanya apabila gejala tersebut berlaku secara berlebihan dan dibiarkan tanpa sebarang pengendalian (Ma'arof dan Haslinda 2000). Stres perlu diuruskan dengan sebaiknya. Ini kerana ia boleh menyumbang kepada kesan negatif terutamanya kepada kesihatan dan tingkah laku manusia (Hans Selye 1974 dan Tawfiq 2012).

Perkataan stres adalah berasal daripada perkataan Latin iaitu *stringere* yang bermaksud ketat (Cox 1978). Ia juga dikaitkan dengan istilah kekecewaan yang menerangkan tentang suatu ketegangan yang berlaku ketika bekerja (Lazarus 1966). Dalam pada itu, stres turut dikatakan sebagai suatu keadaan yang berhubung dengan rasa resah, cemas dan tegang yang berlaku kerana tekanan mental ataupun fizikal (Kamus Dewan Edisi Keempat 2007). Dalam Islam, stres banyak dikaitkan dengan keadaan hati manusia yang kotor kerana melakukan dosa kepada Allah (Mohd Taib dan Hamdan 2006). Ia juga dirujuk sebagai suatu petanda yang menunjukkan jauhnya manusia daripada Allah serta memperlihatkan masalah perhubungan manusia sesama manusia yang lain (Noor Izzati, Fariza dan A'dawiyah 2019).

Stres dan al-nafs (jiwa) adalah dua perkara yang saling berkait rapat antara satu sama lain. Perkaitan stres dan al-nafs dapat dilihat melalui hubungan al-nafs dengan tingkah laku manusia. Al-Nafs merupakan penggerak kepada semua tingkah laku manusia tidak kiralah tingkah laku baik mahupun tingkah laku buruk (Achmad 2000 dan Khaidzir, Kadar dan Khairil Anwar 2019). Sekiranya sistem al-nafs berfungsi dengan baik dan sempurna ia akan menghasilkan tingkah laku yang positif. Namun jika sistem al-nafs terganggu ia bukan sahaja menjejaskan penghasilan suatu tingkah laku baik malah ia juga menimbulkan tingkah laku yang negatif (Tawfiq 2012). Hal ini termasuklah tingkah laku-tingkah laku yang berkait dengan stres sama ada tingkah laku yang menyebabkan berlakunya stres atau tingkah laku yang terhasil daripada stres.

Stres perlu diatasi dengan apa cara sekalipun (Mahmood Nazar 1992). Ini bagi memastikan manusia tidak menghadapi implikasi yang lebih buruk kesan daripada stres khususnya stres yang tidak dikawal. Oleh itu, manusia perlu mengambil berat tentang stres secara keseluruhan terutamanya dalam konteks pengurusan gejala tersebut. Di dalam al-Quran, terdapat banyak pendekatan-pendekatan pengurusan stres yang boleh digunakan oleh manusia dalam mengurus stres yang mereka hadapi. Justeru artikel ini membincangkan pendekatan pengurusan stres yang terdapat di dalam ayat-ayat al-Quran dan menganalisisnya berdasarkan konsep al-nafs.

Metodologi

Kajian ini mengguna pakai reka bentuk kajian kualitatif dengan mengaplikasi kajian kepustakaan sebagai metode pengumpulan data. Dalam pada itu, kaedah analisis dokumen dan analisis kandungan juga digunakan sebagai metode menganalisis data. Bagi kajian ayat-ayat al-Quran pula, pengkaji turut menggunakan kitab al-Quran dan beberapa kitab tafsir dalam memperoleh maklumat. Setelah analisis dilakukan, pengkaji membuat kesimpulan keseluruhan tentang pendekatan pengurusan stres berdasarkan konsep al-nafs yang terdapat di dalam ayat-ayat al-Quran.

Dapatan

Stres dan al-nafs adalah dua perkara yang saling berkait rapat antara satu sama lain. Stres tidak wujud dengan sendirinya akan tetapi ia muncul melalui mekanisme sistem al-nafs yang ada dalam diri manusia. Apabila berlakunya pergolakan dalam sistem al-nafs iaitu konflik antara potensi baik dan potensi buruk, manusia akan mengalami ketidakstabilan dalam diri. Ketidakstabilan inilah yang menyebabkan berlakunya stres dalam diri manusia (stres dalaman). Stres yang berlaku tidak terhenti setakat itu sahaja akan tetapi ia membawa kepada terbentuknya tingkah laku-tingkah laku yang tidak normal dalam diri manusia (gejala stres). Apabila manusia mula merespon tingkah laku yang tidak normal tersebut dengan persekitaran, ia akan menimbulkan suatu akibat yang tertentu kepada manusia. Akibat tersebut turut menjadi punca kepada berlakunya stres kepada manusia. Dalam pada itu, akibat yang terhasil daripada perbuatan yang dilakukan oleh manusia turut menimbulkan berbagai-bagai gejala stres. Gejala-gejala tersebut dapat dilihat secara langsung melalui fizikal, mental, emosi,

tingkah laku dan sosial, mahupun tidak langsung iaitu yang tersembunyi di dalam diri manusia.

Dalam konteks al-Quran pula, secara dasarnya istilah 'stres' mahupun 'pengurusan stres' tidak disebut secara langsung di dalam al-Quran. Walau bagaimanapun terdapat beberapa perkara yang dapat dikaitkan dengan stres iaitu gejala-gejala dan tingkah laku-tingkah laku stres yang ditonjolkan di dalam ayat-ayat al-Quran tersebut. Sebagai contoh, perkataan *تَهْنَأُ* (lemah) dan *تَحَزُّنُوا* (berdukacita) yang terdapat pada surah Ali 'Imran 4:139 merupakan dua gejala yang dapat dikaitkan dengan stres dari aspek gejala emosi. Gejala-gejala tersebut terhasil daripada beberapa peristiwa yang berlaku pada ketika itu iaitu kekalahan yang menimpa umat Islam pada peperangan Uhud serta tersebarnya berita palsu tentang kematian Nabi Muhammad SAW dalam pertempuran tersebut. Peristiwa-peristiwa tersebut telah menyebabkan umat Islam berasa sangat lemah dan berdukacita sehingga menyebabkan sebahagian daripada mereka bertindak di luar batasan iaitu lari dari medan peperangan kerana takut dibunuh musuh dan apabila mendengar berita kematian Nabi Muhammad SAW, sebahagian yang lain pula mula berprasangka buruk terhadap Allah dan RasulNya lalu bertindak keluar dari agama Islam (Ibn Kathir 2008, Hamka 1983, Quraish Shihab 2004-2005). Tingkah laku-tingkah laku negatif ini terhasil daripada gejala-gejala stres seperti sedih dan dukacita yang tidak dikawal atau dikendalikan dengan baik pada ketika itu. Ayat ini memperlihatkan bahawa cita-cita yang tidak kesampaian serta kehilangan orang yang tersayang boleh menyebabkan berlakunya stres kepada manusia. Kegagalan mencapai sesuatu (*ambition*) merupakan salah satu daripada punca-punca dalaman (emosi) yang boleh menyebabkan berlakunya stres (Stanton 2011). Begitu juga dengan kekecewaan dalam mencapai sesuatu matlamat juga boleh menyebabkan manusia mengalami stres (Rice 1992 dan Mangal 2008).

Terdapat beberapa lagi contoh gejala-gejala dan tingkah laku-tingkah laku yang boleh dikaitkan dengan stres antaranya pada surah al-Anbiya' 21:87 ayat *إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا* (pergi meninggalkan kaumnya dalam keadaan marah), surah al-Nisa' 4:104 pada perkataan *تَهْنَأُ* (lemah atau hilang semangat) dan *تَأْلَمُونَ* (menderita sakit seperti luka atau mati), surah al-Qasas 28:7-10 pada perkataan *خِفْتَ* (takutkan sesuatu bahaya), *تَخَافِي* (merasa bimbang), *تَحَزْنِي* (berdukacita), *وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَى فَارِغًا* (dan (sepeninggalannya) menjadikan hati ibu Musa kosong), *إِنْ كَادَتْ لَيُبْدِي بِهِ* (sesungguhnya ia nyaris-nyaris menyatakan perihal anaknya dengan berterus-terang), surah al-Nisa' 4:77 perkataan *يَخْشَوْنَ النَّاسَ* (takut kepada manusia), *أَشَدَّ خَشْيَةً* (lebih takut lagi), *لَوْ لَا أَخَّرْنَا إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ* (mengapa Engkau tidak biarkan kami hingga ke tempoh singkat?). Kemudian pada surah al-Tawbah 9:117-118 *يَزِيغُ قُلُوبَ قَرِيبٍ مِنْهُمْ* (terpesong hati segolongan dari mereka daripada Nabi untuk berjuang), *ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ* (bumi yang luas ini (terasa) sempit kepada mereka (kerana mereka dipulaukan)), *ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُوا أَنْ لَا مَلْجَأَ* (hati mereka pula menjadi sempit (kerana menanggung dukacita) serta mereka yakin bahawa tiada tempat untuk mereka lari), surah al-Nahl 16:126-127 pada ayat *وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ* (dan janganlah engkau berdukacita terhadap kedegilan mereka, dan janganlah engkau bersempit dada disebabkan tipu daya yang mereka lakukan) dan pada surah al-Zumar 39:53 pada perkataan *تَفْتَنُوا* (berputus asa).

Selain melihat kepada elemen gejala-gejala atau tingkah laku-tingkah laku yang boleh dikaitkan dengan stres, pendekatan pengurusan stres dalam sesuatu ayat al-Quran juga boleh dikenal pasti melalui konteks yang lain iaitu dengan meneliti kronologi ayat, sebab turun ayat serta hadis yang berkaitan dengan ayat al-Quran. Dengan mendalami konteks-konteks tersebut ia akan mengukuhkan lagi suatu pendekatan pengurusan stres yang terdapat di dalam ayat-ayat tersebut.

Analisis Ayat dan Perbincangan

Di sini pengkaji mengemukakan tiga ayat al-Quran untuk dibincangkan secara terperinci bagi memperlihatkan pendekatan-pendekatan pengurusan stres berdasarkan konsep al-nafs. Keterangan mengenainya dapat dilihat sebagaimana berikut:

1. Pendekatan Yakin:

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خَفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ ﴿٧﴾ فَالْتَقَطَهُ آلُ فِرْعَوْنَ لِيَكُونَ لَهُمْ عَدُوًّا وَحَزَنًا إِنَّ فِرْعَوْنَ وَهَامَانَ وَجُنُودَهُمَا كَانُوا خَاطِبِينَ ﴿٨﴾ وَقَالَتِ امْرَأَةُ فِرْعَوْنَ قَرَّةَ عَيْنٍ لِي وَلَكِ لَا تَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿٩﴾ وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا إِنْ كَادَتْ لَيُبْدِي بِهِ لَوْلَا أَنْ رَبَطْنَا عَلَىٰ قَلْبِهَا لِتَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٠﴾ وَقَالَتِ لِأَخْتِهِ فَصِيحَةَ فَصَّرَتْ بِهِ عَنْ حُبِّ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿١١﴾ وَحَرَمْنَا عَلَيْهِ الْمَرَاصِعَ مِنْ قَبْلِ فَقَالَتْ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ أَهْلِ بَيْتٍ يَكْفُلُونَهُ لَكُمْ وَهُمْ لَهُ نَاصِحُونَ ﴿١٢﴾ فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٣﴾

(Surah al-Qasas 28:7-13)

Maksudnya: Dan Kami ilhamkan kepada ibu Musa: “Susukanlah dia; dalam pada itu, jika engkau takutkan sesuatu bahaya mengenainya (dari angkara Fir'aun), maka (letakkanlah dia di dalam peti dan) lepaskanlah dia ke laut; dan janganlah engkau merasa bimbang dan jangan pula berdukacita; sesungguhnya Kami akan mengembalikannya kepadamu, dan Kami akan melantiknya menjadi salah seorang dari Rasul-rasul Kami” (7) Setelah itu ia dipungut oleh orang-orang Fir'aun; kesudahannya ia akan menjadi musuh dan menyebabkan dukacita bagi mereka; sesungguhnya Fir'aun dan Haman serta orang-orangnya adalah golongan yang bersalah (8) Dan (tatkala melihat kanak-kanak itu) berkatalah isteri Fir'aun “(Semoga ia menjadi) cahaya mata bagiku dan bagimu; janganlah kamu membunuhnya; mudah-mudahan ia berguna kepada kita, atau jadikan dia anak.” Padahal mereka tidak menyedari (kesudahannya) (9) Dan (sepeninggalannya) menjadikan hati ibu Musa kosong; sesungguhnya ia nyaris-nyaris menyatakan perihal anaknya itu dengan berterus-terang jika tidaklah Kami kuatkan hatinya (dengan perasaan sabar dan tenang tenteram), supaya tetaplah ia dari orang-orang yang percaya (akan janji Allah) (10) Dan berkatalah ia kepada kakak Musa: “Pergilah cari khabar beritanya”. (Maka pergilah ia) lalu dilihatnya dari jauh sedang orang ramai tidak menyedarinya (11) Dan Kami jadikan dia dari mulanya enggan menyusu kepada perempuan-perempuan yang hendak menyusukannya; (melihatkan halnya itu), kakaknya berkata: “Mahukah, aku tunjukkan kamu kepada penduduk sebuah rumah yang dapat memeliharanya untuk kamu, serta mereka tulus ikhlas kepadanya?” (12) Maka (dengan jalan itu) Kami kembalikan dia kepada ibunya supaya tenang tenteram hatinya dan tidak berdukacita (disebabkan berpisah dengannya); dan supaya ia mengetahui bahawa janji Allah (untuk menyelamatkannya) adalah benar; akan tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui (yang demikian itu) (13).

Kronologi ayat:

Pada ayat ke-12 menjelaskan Allah telah menentukan bahawa Musa tidak mahu menyusu dengan mana-mana perempuan kecuali ibunya sendiri. Begitulah perancangan yang Allah tetapkan, di mana Dia menunaikan janjiNya kepada ibu Musa bahawa Dia akan mengembalikan anaknya suatu masa nanti dan agar ibunya merasa tenang dengan kembalinya putera tersebut ke pangkuannya. Diceritakan bahawa, ketika Fir'aun sibuk mencari perempuan-perempuan untuk menyusukan Musa, lalu kakak kepada Musa pun memberitahu kepada Fir'aun bahawa terdapat seorang perempuan yang dapat menyusukannya. Inilah yang dimaksudkan dengan ayat (فَقَالَتْ هَلْ أَدُلُّكُمْ عَلَىٰ أَهْلِ بَيْتٍ يَكْفُلُونَهُ لَكُمْ وَهُمْ لَهُ نَاصِحُونَ) (Ibn Kathir 2008).

Keyakinan ibu Musa dengan janji Allah serta kesabaran beliau di atas ujian yang menimpanya telah menjadikan dia berjaya merasai kemanisan setelah mengalami kesedihan berpisah dengan anaknya. Pada mulanya, jiwanya merasa tidak tentu arah serta tidak tenteram, akan tetapi Allah memberi kekuatan dalam hatinya sehingga dia menjadi cekal, tabah, sabar dan yakin kepada janji Allah bahawa Dia akan memulangkan semula anaknya suatu masa nanti. Ibu Musa pun reda dengan janji Allah tersebut lalu hatinya kembali tenang. Kembalilah Musa kepada ibunya dan tepatlah apa yang Allah janjikan kepadanya. Dengan itu, hilanglah kesedihan yang dialami olehnya akibat berpisah dengan puteranya. Kemudian pada akhir ayat ke-13 (وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ), Hamka mengatakan ayat ini adalah ayat umum yang ditujukan kepada semua manusia. Menurutnya lagi, kebanyakan manusia tidak sedar akan hikmah sesuatu musibah atau ujian yang menimpa diri mereka. Mereka tidak mahu bersabar dan bertakwa kepada Allah. Oleh sebab itu, mereka telah gagal pada awal ujian dan tidaklah dapat mengetahui hikmah disebalik ujian tersebut (Hamka 1983 dan Quraish Shihab 2004-2005).

Pendekatan pengurusan stres (yakin) berdasarkan konsep al-nafs

Ayat ini menceritakan tentang situasi stres yang dialami oleh seorang ibu apabila berhadapan dengan suatu peristiwa iaitu terpaksa melepaskan anaknya iaitu Musa ke Sungai Nil bagi menyelamatkannya daripada dibunuh oleh Fir'aun. Jika dilihat dari perspektif al-nafs, dapat dikatakan bahawa ibu Musa sedaya upaya cuba memenuhi motif semulajadi iaitu mahu anaknya hidup dan dapat kekal bersama-sama dengannya. Oleh sebab itu, dia berani membuat keputusan menghanyutkan anak tersebut dengan dorongan motif kebaikan dan bantuan daripada malaikat sehingga membawanya yakin terhadap janji Allah. Namun syaitan telah membisikkan kejahatan dan was-was di dalam dirinya agar ia menjadi bimbang dan takut terhadap apa yang akan berlaku kepada anaknya Musa. Pada peringkat ini dapat dilihat, konflik yang berlaku antara potensi kebaikan dan kejahatan tersebut telah menyebabkan berlakunya ketidakstabilan dalam diri ibu Musa sehingga mewujudkan stres lalu menghasilkan perubahan tingkah laku iaitu cemas, seolah-olah hendak berteriak memberitahu kepada orang ramai tentang keadaan anaknya.

Dalam ayat ini menunjukkan bahawa Ibu Musa hampir-hampir menuruti dorongan al-nafs al-ammarah

bi al-su' namun Allah menguatkan hatinya melalui potensi kebaikan dan bantuan malaikat supaya dia terus yakin kepada Allah bahawa Dia akan mengembalikan puteranya dengan selamat dan melantiknya menjadi salah seorang Rasul pada suatu ketika nanti. Kekuatan yang dimiliki oleh ibu Musa serta potensi kebaikan yang ada dalam dirinya telah berjaya mengalahkan potensi kejahatan tersebut sehingga ibu Musa merasa kembali tenang dengan mencapai al-nafs al-mutma'innah kerana yakin dengan janji Allah dan akhirnya dia mendapat kembali puteranya semula. Dalam ayat ini, Allah menyeru kepada manusia agar tetap yakin kepadaNya kerana sesungguhnya Dia Maha Berkuasa atas segala sesuatu dan kerana keyakinan tersebut jugalah manusia beroleh kemanisan setelah mendapat kepahitan daripada ujian yang menimpa mereka.

2. Pendekatan Taubat

لَقَدْ تَابَ اللَّهُ عَلَى النَّبِيِّ وَالْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ فِي سَاعَةِ الْعُسْرَةِ مِنْ بَعْدِ مَا كَادَ يَزِيغُ قُلُوبَ فَرِيقٍ مِنْهُمْ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ إِنَّهُ بِهِمْ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ ﴿١١٧﴾ وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خَلَقُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ ﴿١١٨﴾

(Surah al-Taubah 9:117-118)

Maksudnya: Sesungguhnya Allah telah menerima taubat Nabi dan orang-orang Muhajirin dan Ansar yang mengikutnya (berjuang) dalam masa kesukaran, sesudah hampir-hampir terpesong hati segolongan dari mereka (daripada menurut Nabi untuk berjuang); kemudian Allah menerima taubat mereka; sesungguhnya Allah amat belas, lagi Maha Mengasihani terhadap mereka (117) Dan (Allah menerima pula taubat) tiga orang yang ditanggihkan (penerimaan taubat mereka) hingga apabila bumi yang luas ini (terasa) sempit kepada mereka (kerana mereka dipulaukan), dan hati mereka pula menjadi sempit (kerana menanggung dukacita), serta mereka yakin bahawa tidak ada tempat untuk mereka lari dari (kemurkaan) Allah melainkan (kembali bertaubat) kepadaNya; kemudian Allah (memberi taufik serta) menerima taubat mereka supaya mereka kekal bertaubat. Sesungguhnya Allah Dialah Penerima Taubat, lagi Maha Mengasihani (118).

Kronologi ayat, hadis dan sebab turun:

Dari Ishaq bin Rashid mengatakan bahawa al-Zuhri telah bercerita kepadanya bahawa °Abd al-Rahman bin °Abdullah bin Ka°ab bin Malik dari bapanya, beliau berkata; aku mendengar bapaku telah memberitahu kepadaku bahawa Ka°ab bin Malik adalah salah seorang yang telah diterima taubatnya; dia tidak pernah tidak untuk ikut berperang kecuali pada peperangan °Usrah dan peperangan Badar. Ka°ab bin Malik berkata: aku dengan sedaya upaya mengakui kesalahanku kepada Rasulullah SAW yang ketika itu pada waktu dhuha. Baginda melarang kami dari berbicara, sedangkan Baginda tidak melarang orang lain selain daripada kami. Hal itu membuatkan orang-orang disekeliling kami menjauhi dan tidak mahu berbicara dengan kami. Perkara itu berlanjutan sehingga waktu yang lama. Tiada apa yang membimbangkan aku kecuali rasa takut jika Rasulullah tidak mahu menyembahyangkanku jika aku mati, atau Rasulullah meninggal dunia sedang aku dalam keadaan buruk begini dan orang tidak mahu berbicara denganku serta tidak mahu menyembahyangkanku dan tidak mahu mengucapkan salam kepadaku. Lalu Allah menurunkan ayat ini kepada Rasulullah tentang penerimaan taubat kami. Pada ketika itu Baginda berada dengan Ummu Salamah. Dia (Ummu Salamah) adalah orang yang selalu membela diriku dan menyatakan tentang kebbaikanku. Lalu Rasulullah bersabda; “ya Ummu Salamah, Ka°ab telah diterima taubatnya”. Ummu Salamah pun berkata: ‘adakah aku perlu mengutus seseorang untuk memberitahukan hal ini?’. Baginda bersabda: ‘tidak perlu, ditakuti kamu akan dipukul dan ditahan pada malam hari’. Lalu ketika solat subuh, Baginda mengumumkan bahawa Allah menerima taubat kami. Sedang ketika itu wajah Baginda bersinar-sinar ibarat bulan. Dan kepada kamilah ayat ini ditujukan, yang tidak mentaati perintah Rasul, kemudian diperkenankan alasan untuk tidak menyertai peperangan dan akhirnya pula diterima taubat kami. Padahal dahulu, orang-orang yang tidak mentaati perintah Rasul (tidak mahu ikut berperang dengan memberi alasan yang tidak munasabah), dikatakan sebagai seburuk-buruk manusia. Allah berfirman yang bermaksud “mereka akan menyatakan uzur kepada kamu, apabila kamu kembali kepada mereka (dari medan perang). Katakanlah: janganlah kamu menyatakan uzur lagi, kami tidak akan percaya kepadamu. Sesungguhnya Allah telah menerangkan kepada kami perihal kamu; dan Allah dan RasulNya akan melihat amal kamu kemudian kamu akan dikembalikan kepada yang mengetahui perkara yang ghaib dan nyata, lalu ia menyatakan kepada kamu apa yang kamu lakukan” (Riwayat al-Bukhari).

Ayat ini turun pada ketika terjadinya peperangan Tabuk. Peperangan ini berlaku pada musim panas yang melampau ditambah pula dengan ketiadaan air. Dikatakan bahawa Ibn Jarir meriwayatkan dari Ibn

Abbas, bahawa suatu ketika Umar al-Khattab ditanya tentang keadaan sulit, lalu beliau menceritakan keadaan yang dihadapinya ketika peperangan Tabuk. Pada waktu itu, mereka merasa terlalu dahaga sehingga merasa hendak hampir mati. Kemudian Abu Bakar memohon kepada Nabi SAW agar Allah mengurniakan rahmatNya kepada mereka. Nabi Muhammad SAW pun berdoa lalu turunlah hujan kepada mereka. Ibn Jarir mengatakan kesulitan yang dihadapi pada ketika itu adalah kesukaran dalam memperoleh barang keperluan, pengangkutan, makanan dan air sehingga menyebabkan sebahagian daripada mereka telah hilang kesabaran dan mula bersangka buruk kepada Allah dan RasulNya (Ibn Kathir 2008).

Hamka mengatakan ayat ini menceritakan tentang perjalanan ke peperangan Tabuk yang dikatakan sangat mencabar kepada orang-orang Islam pada ketika itu. Dalam kalangan mereka terdapat segolongan orang-orang munafik yang cuba untuk menggagalkan misi tersebut serta berniat jahat kepada Nabi Muhammad SAW. Walaupun begitu, kaum Muslimin yang terdiri daripada kaum Muhajirin dan Ansar tetap setia di samping Rasulullah SAW dan sanggup bermati-matian kerana agama Allah dan RasulNya. Walaupun mereka menghadapi keadaan yang sangat rumit pada ketika itu, sehingga dikatakan sebahagian daripada mereka hampir-hampir tergelincir hatinya kerana tidak tahan dengan kesukaran dan kesulitan yang berlaku. Hamka mengatakan bahawa peperangan ini bukan sekadar peperangan fizikal akan tetapi ia juga merupakan peperangan batin sehingga ada yang menyebutnya sebagai peperangan yang susah (sa'at al-'usrah). Menurut Jabir bin Abdullah yang pendapatnya dikutip oleh Hamka, beliau mengatakan ia adalah kesukaran yang terlalu sukar, sukar dari segi pengangkutan, bekalan makanan dan juga air. Meskipun begitu, pada akhirnya Allah memberi kemenangan kepada mereka disebabkan keimanan yang mereka miliki serta mereka juga memperbaiki diri di atas kesalahan yang mereka lakukan. Lalu Allah memberi maaf kepada mereka semua (Nabi, kaum Muhajirin dan Ansar serta orang-orang munafik) yang insaf di atas dosa-dosa yang telah mereka lakukan sepanjang melaksanakan peperangan ini. Kemudian ayat seterusnya, Allah juga memberi maaf kepada tiga orang iaitu Ka'ab bin Malik, Hilal bin 'Umayyah dan Murarah bin Rabi'ah yang tidak ikut berperang kerana sebab yang tidak munasabah. Pada ayat sebelumnya (ayat ke-106), menceritakan tentang penangguhan keputusan Allah kepada mereka bertiga ini. Sebelum mendapat keampunan, mereka telah dipulaukan dan tidak diendahkan sehingga mereka merasa sempit di bumi Allah yang luas. Dalam keadaan itu, mereka merasa tidak dapat berbuat apa-apa lagi kecuali kembali kepada Allah sahaja, agar mereka dapat mententeramkan jiwa mereka semula. Kemudian Allah mengampunkan dosa-dosa mereka dengan sebab penyesalan mereka terhadap dosa-dosa yang mereka lakukan kerana Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Hamka 1983).

Menurut al-Thahir Ibn Ashur dan Thabathaba'i, perkataan (تَابَ) di dalam ayat ini bukanlah taubat kerana melakukan dosa atau pelanggaran perintah Allah, akan tetapi ia adalah taubat terhadap perkara-perkara kecil yang berlaku, yang menyebabkan mereka hampir-hampir putus asa. Mereka dikatakan terpaksa menyembelih unta yang mereka jadikan tunggangan bagi mendapatkan bekalan air kemudian berkongsi sebiji kurma untuk menghilangkan kelaparan. Oleh yang demikian, tidak hairanlah jika hati mereka hampir-hampir berpaling.

Di dalam ayat ini terkandung dua perkara tentang taubat iaitu pertama, Allah menerima taubat Nabi dan orang-orang yang mengikutinya semasa peperangan Tabuk. Kedua, Allah telah menerima taubat orang-orang yang lari daripada berperang sehingga mereka merasa sangat tertekan kerana perbuatan mereka sendiri (Quraish Shihab 2004-2005). Daripada dua perkara ini dapat dirumuskan, bahawa taubat bukan sahaja dapat menghilangkan kekusutan-kekusutan yang berlaku dalam diri manusia malah ia juga dapat mententeramkan jiwa yang resah dan gelisah akibat daripada perbuatan yang dilakukan.

Pendekatan pengurusan stres (taubat) berdasarkan konsep al-nafs:

Ayat ini mempunyai dua keadaan yang berkaitan dengan peperangan. Pada ayat pertama (117), menceritakan tentang sekumpulan kaum Muslimin yang mengikuti Nabi Muhammad SAW dalam peperangan Tabuk. Ketika peperangan tersebut, telah berlaku pergolakan di dalam sistem al-nafs mereka iaitu pergolakan antara potensi baik dan buruk yang masing-masing berkehendak supaya manusia bertindak balas terhadap tujuan yang diinginkan. Potensi kebaikan dengan bantuan malaikat cuba membawa manusia kepada matlamat yang sebenar iaitu berjuang kerana agama Allah dan RasulNya meskipun mereka merasa kesukaran dalam peperangan. Manakala potensi keburukan dengan godaan syaitan pula cuba menggugat potensi kebaikan dengan mendorong manusia kepada kesesatan dan kebinasaan supaya mereka tidak meneruskan perjuangan kerana Allah dan RasulNya.

Konflik yang berlaku dalam sistem al-nafs tersebut telah menjadikan manusia hilang kestabilan diri seterusnya mewujudkan stres dalam diri mereka. Stres tersebut telah menyebabkan berlakunya perubahan-perubahan tingkah laku kepada kaum Muslimin pada ketika itu iaitu hampir-hampir terpesong hati mereka kerana kesusahan yang berlaku. Mereka juga mula berprasangka buruk kepada Allah dan RasulNya serta hilang

kesabaran dalam meneruskan perjuangan.

Meskipun potensi kejahatan hampir-hampir mendominasi sistem al-nafs dengan melorongkan mereka kepada al-nafs al-ammarah bi su', namun pada akhirnya potensi kebaikan berjaya menguasai semula jiwa mereka kerana keimanan yang mereka miliki dan mereka juga bertaubat kepada Allah di atas perbuatan yang telah dilakukan dan Allah telahpun menerima taubat mereka.

Pada ayat ke-118 pula, menceritakan tentang tiga orang yang ditanggguhkan penerimaan taubat mereka kerana keingkaran menuruti perintah Rasulullah SAW dalam peperangan. Tindakan ini dilakukan kerana menuruti al-nafs al-ammarah bi al-su'. Perkara tersebut telah menyebabkan mereka berasa sangat stres dan menyesal di atas apa yang berlaku (al-nafs al-lawwamah). Tindakan mengelak dari peperangan telah menyebabkan mereka dipulaukan oleh orang lain. Perkara tersebut telah menjadikan mereka berasa sangat sedih dan berdukacita kerana rasa bersalah. Mereka berasa tidak ada lagi peluang untuk kembali kepada Allah dan akan mendapat hukuman yang berat di sisiNya pada hari akhirat nanti. Perasaan-perasaan negatif yang muncul telah menyebabkan berlakunya stres yang berat kepada mereka. Jika stres ini tidak diurus, ia boleh merosakkan diri manusia dalam jangka masa yang panjang.

Dalam ayat ini, Allah menyeru manusia supaya sentiasa memperbaiki diri dengan memohon ampun atas dosa-dosa yang telah dilakukan. Ini kerana Allah Maha Pengampun kesemua dosa-dosa manusia kecuali dosa-dosa mempersekutukanNya. Pendekatan taubat ini wajar dilakukan oleh mereka yang mengalami gejala stres. Ini kerana, stres berkait dengan perbuatan dosa dan maksiat kepada Allah. Justeru, dengan memohon keampunan Allah, ia bukan sahaja memberikan kelegaan dan ketenteraman dalam diri manusia, akan tetapi ia turut dapat menghilangkan stres yang dialami sehingga manusia itu merasa sangat disayangi oleh Allah.

3. Pendekatan Sabar

وَأِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَابُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُمْ صَبَرْتُمْ لَهُمْ خَيْرٌ لِّلصَّابِرِينَ ﴿١٢٦﴾ وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي صَبَقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ ﴿١٢٧﴾ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ ﴿١٢٨﴾

(Surah al-Nahl 16:126-128)

Maksudnya: Dan jika kamu membalas kejahatan (pihak lawan), maka hendaklah kamu membalas dengan kejahatan yang sama seperti yang telah ditimpakan kepada kamu, dan jika kamu bersabar, (maka) sesungguhnya yang demikian itu adalah lebih baik bagi orang-orang yang sabar (126) Dan bersabarlah (wahai Muhammad terhadap perbuatan dan telatah golongan yang ingkar itu); dan tiadalah berhasil kesabaranmu melainkan dengan (memohon pertolongan) Allah; dan janganlah engkau berdukacita terhadap kedegilan mereka, dan janganlah engkau bersempit dada disebabkan tipu daya yang mereka lakukan (127) Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang bertakwa, dan orang-orang yang berusaha memperbaiki amalannya (128).

Kronologi ayat:

Di dalam ayat ini Allah menetapkan keadilan ketika membalas dendam kepada musuh. Hal ini berkait dengan perbuatan kejam kaum Musyrikin kepada kaum Muslimin di dalam peperangan Uhud. Menurut Ibn Za'id, suatu ketika Allah memerintahkan supaya orang-orang Islam memaafkan kelakuan orang-orang Musyrikin, lalu ramai daripada orang-orang besar dari kaum Musyrikin memeluk Islam, sehingga mereka berkata kepada Rasulullah SAW, "wahai Rasulullah, jika dibenarkan oleh Allah (untuk memerangi kaum Musyrikin), maka tentulah kita akan mendapat kemenangan ke atas orang-orang Musyrikin. Maka turunlah ayat ini (yang ia telah termansukh selepas itu dengan perintah berjihad)" (Ibn Kathir 2008).

Hamka mengatakan ayat ini menerangkan tentang cara berdakwah Nabi Muhammad SAW dalam menyeru kepada kebenaran. Terdapat tiga cara yang dipraktikkan oleh Baginda iaitu pertama, cara hikmah (kurniaan kebijaksanaan daripada Allah). Kedua, nasihat kepada kebaikan atau contoh tauladan (mau'izah hasanah) dan ketiga, berhujah atau berdebat dengan cara yang baik (mujadalah billati hiya ahsan). Menurutnya lagi, ketiga-tiga cara ini merupakan kaedah berkomunikasi yang sangat relevan untuk digunakan bukan sahaja pada zaman Nabi SAW akan tetapi ia juga terpakai pada bila-bila masa dan di mana jua (Hamka 1983).

Quraish Shihab ada mengutip pendapat daripada al-Thahir Ibn °Ashur, beliau mengatakan ayat ini menerangkan tentang cara-cara berhadapan dengan orang yang melakukan kejahatan atau kezaliman. Allah telah memberi panduan supaya membalas orang yang bersikap sedemikian dengan perbuatan yang sama sepertimana yang mereka lakukan. Namun, Allah menasihati mereka supaya bersabar kerana ia adalah sebaik-baik balasan kepada mereka kerana setiap kesabaran itu akan berhasil dengan berkat pertolongan Allah jua.

Begitulah Allah menasihati Nabi SAW agar tabah dan sabar menghadapi pahit maung dalam berdakwah. Allah meminta agar Nabi SAW tidak bersedih hati dengan penolakan orang-orang kafir terhadapnya yang tidak mahu beriman, dan tidak berdukacita serta tidak menyesal dengan keengganan mereka. Apa yang mereka rencanakan tidak akan mampu memudaratkan Nabi sekalipun, kerana Allah melindunginya dan Allah sentiasa bersama-sama dengan orang-orang yang bertakwa serta sentiasa memperbaiki diri dan amalannya (Quraish Shihab 2004-2005).

Pendekatan pengurusan stres (sabar) berdasarkan konsep al-nafs:

Ayat ini merupakan rentetan daripada peristiwa pembunuhan kejam yang dilakukan oleh kaum Musyrikin terhadap kaum Muslimin di dalam peperangan Uhud. Ketika itu, ramai yang telah terbunuh dan perkara tersebut telah meninggalkan kesan yang begitu mendalam kepada kaum Muslimin, sehingga timbul perasaan ingin membalas dendam terhadap kaum Musyrikin. Apa yang dirasakan oleh kaum muslimin tersebut adalah kesan daripada dorongan potensi kejahatan yang ada di dalam sistem al-nafs mereka. Ia dirangsang oleh waswas syaitan yang membisikkan kejahatan-kejahatan dari dalam dan luar, lalu manusia yang tidak kuat keimanannya akan berkecenderungan untuk melakukan perbuatan dendam tersebut. Jika al-nafs mereka merespon motif negatif iaitu membalas dendam, maka akan berlaku pembunuhan yang tidak berkesudahan sama ada dari pihak kaum Muslimin ataupun pihak lawan iaitu kaum Musyrikin. Namun, jika mereka merespon secara positif dengan menuruti potensi kebaikan sebagaimana yang diseru oleh Allah kepada mereka supaya bersabar, maka mereka termasuk dalam golongan orang-orang yang tinggi darjatnya di sisi Allah.

Ayat ini turut menjelaskan bagaimana persekitaran yang negatif mampu menyumbang kepada berlakunya stres kepada manusia sebagaimana yang terjadi kepada Nabi Muhammad SAW. Perbuatan-perbuatan orang kafir yang degil dan sentiasa menipu daya telah menyebabkan Nabi Muhammad SAW berdukacita tetapi Allah meminta supaya Baginda bersabar dengan memohon pertolongan Allah kerana Allah sentiasa bersama dengan orang-orang yang bertakwa dan memperbaiki amalan.

Daripada ayat ini dapat dikatakan, sabar merupakan suatu pendekatan yang sangat relevan khususnya dalam konteks pengurusan stres. Ini kerana ia bukan sahaja mendidik manusia supaya tidak mengikut hawa nafsu tetapi ia juga mengajar manusia supaya dapat menerima apa juga ujian yang berlaku dengan hati terbuka. Dalam pada itu, manusia tidak perlu takut dengan perbuatan jahat manusia yang lain kerana ia tidak akan memberi apa-apa kesan tanpa izin Allah dan kerana Allah sentiasa melindungi dan menolong orang-orang yang sabar.

KESIMPULAN

Berdasarkan kepada keterangan ayat-ayat di atas dapat disimpulkan bahawa gejala stres bermula daripada konflik dalaman yang merujuk kepada pergolakan sistem al-nafs, kemudian berkait dengan faktor luaran seperti peristiwa atau pengalaman hidup dan berakhir dengan sebuah tujuan atau tingkah laku sama ada menghadapi stres atau tidak.

Stres berlaku secara berterusan dari dua arah iaitu dari dalam membawa ke peringkat luaran, kemudian dari luar memberi kesan kepada dalaman. Keadaan ini jika tidak dikawal atau dibiarkan ia boleh menyebabkan berlakunya kesan-kesan yang lebih buruk kepada manusia terutamanya gangguan terhadap tingkah laku dan juga masalah kesihatan.

Di dalam sistem al-nafs manusia, terkandung potensi baik dan buruk, yang mana kedua-duanya tidak henti-henti bekerja sehingga manusia merespon dan tujuan dapat dicapai. Selagi tujuan yang diinginkan oleh kedua-dua potensi tersebut tidak dipenuhi, gesaan dan desakan akan terus berlaku sehingga manusia bertindak balas dan melaksanakan apa yang diinginkan. Setelah tujuan berjaya dipenuhi, gesaan tersebut akan hilang. Begitu jugalah jika sebaliknya.

Gangguan syaitan tidak hanya wujud dalam sistem al-nafs, akan tetapi ia juga muncul di luar sistem tersebut iaitu persekitaran manusia. Meskipun syaitan dan hawa nafsu sentiasa berusaha menyesatkan manusia dari dalam dan luar, akan tetapi potensi kebaikan tidak pernah membiarkan manusia begitu sahaja, malah ia tetap berusaha dengan bantuan fitrah, malaikat dan wahyu Allah, sedaya upaya menarik manusia untuk kembali kepada kebenaran.

Ringkasnya, al-Quran menunjukkan gejala stres berpotensi untuk diurus dan dikendalikan dengan baik. Ini kerana ia berasal daripada interaksi manusia dengan sistem al-nafs serta persekitaran. Sistem al-nafs manusia mempunyai kemampuan untuk mengubah tingkah laku manusia termasuklah tingkah laku-tingkah laku yang berkait dengan stres. Oleh itu, dengan memahami cara sistem al-nafs berfungsi dapat membantu manusia mencari penyelesaian terhadap masalah kejiwaan yang dihadapi.

Rujukan

- Al-Quran al-Karim
- Achmad Mubarak. 2000. *Solusi Krisis Kerohanian Manusia Moden: Jiwa dalam al-Quran*. Jakarta: Penerbit Paramadina.
- Al-Bukhari, Abu ʿAbdullah Muhammad bin Ismaʿil al-Bukhari. 2012. *Sahih al-Bukhari: al-Jamiʿ al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar Min al-'Umur Rasul Allah Wa Sunanihi Wa Ayyamih*. ʿAmman: Dar Afkar al-Dauliyyah.
- Cox, Tom. 1978. *Stress*. Baltimore: University Park Press.
- Hamka. 1983. *Tafsir al-Azhar Juzu' 11/ 13-14/ 20*. Singapura: Pustaka Nasional.
- Hatta Sidi dan Mohamed Hatta Shaharom. 2002. *Mengurus Stress Pendekatan yang Praktikal*. Kuala Lumpur: Dawama Sdn. Bhd.
- Ibn Kathir, ʿIsmaʿil Ibn ʿUmar, (e.d) M. Abd Ghofar, Abd Rahim Mu'thi, Abu Ihsan al-Atsari. 2008. *Tafsir Ibn Kathir Juzu' 9-13/ 14-19/ 23-27 (Vol 4/5/6)*. Bogor: Pustaka Imam al-Shaff'i, 2008.
- Kamus Dewan Edisi Keempat. 2007. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Khaizir Hj. Ismail, Kadar Mohd Yusof, Khairil Anwar, (e.d) Syaidatun Nazirah Abu Zahrin dan Jamsari Alias. 2019. *Islam & Psikologi dari Perspektif Kemanusiaan*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Lazarus, Richard S. 1966. *Psychological Stress and The Coping Process*. New York: McGraw Hill.
- M. Quraish Shihab. 2004-2005. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Quran (Vol 5/ 7 /10)*. Jakarta: Lentera Hati.
- Ma'arof Redzuan dan Haslinda Abdullah. 2004. *Psikologi*. Malaysia: McGraw Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Mahmood Nazar Mohamed. 1992. *Pengantar Psikologi Satu Pengenalan Asas kepada Jiwa dan Tingkah Laku Manusia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka, Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Mangal, S. K. 2008. *Abnormal Psychology*. New Delhi: Sterling Publishers Private Limited.
- Mohd Taib Hj. Dora, Hamdan Abd Kadir dan Sazelin Arif. 2006. *Mengurus Stres: Atasi Stres daripada Memudaratkan*. Selangor: PTS Profesional Publishing Sdn. Bhd.
- Noor Izzati Mohd Zawawi, Fariza Md. Sham dan A'dawiyah Ismail. 2019. Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam. *International Journal of Islamic Thought* 16: 85-97.
- Rice, Philip L. 1992. *Stress and Health*. California: Brooks/ Cole Publishing Company.
- Selye, Hans. 1974. *Stres Without Distress*. Philadelphia dan New York: J. B. Lippincott Company.
- Stanton, Harry E. 2011. *The Stress Factors, A Guide To More Relaxed Living*. Random House.
- Tawfiq, Muhammad ʿIzzuddin. 2012. *al-Ta'sil al-Islami Li al-Dirasat al-Nafsiyyah*. Iskandariah: Dar al-Salam Li al-Tiba'ati Wa al-Nashr Wa al-Tawzi' Wa al-Tarjamah.