

PERANAN KAUNSELING PERSPEKTIF ISLAM DALAM MEMBANTU ATASI RASA FOBIA MANGSA COVID-19

Nurhalimah Mohamad Hassan

Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka,
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

Siti Aishah Yahya*

Pusat Kajian Dakwah, Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor Malaysia

**Corresponding Author's Email: sitiaishah85@ukm.edu.my*

Article history:

Received : 4 Mei 2023

Accepted : 22 Jun 2023

Published : 29 September 2023

ABSTRAK

Kertas kerja konsep ini membincangkan tentang peranan kaunseling Islam dalam membantu mengatasi fobia dalam kalangan mangsa covid-19. Kertas kerja ini turut membincangkan faktor-faktor berlakunya fobia dalam diri individu terutamanya dalam kalangan mangsa covid19. Menurut laporan akhbar Metro yang bertarikh 21 Mei 2021, sebanyak 85.5 peratus daripada sejumlah 150,000 panggilan yang diterima oleh mana-mana agensi kerajaan sejak 25 Mac 2020 sehingga 20 Mei 2021 adalah membabitkan isu-isu kesihatan mental yang memerlukan sokongan emosi dan khidmat kaunseling seperti stres akut, keresahan, kemurungan, penderaan dan tingkah laku bunuh diri. Hal ini jelas membuktikan bahawa pandemik covid-19 ini memberi kesan terhadap kepada kehidupan manusia bukan sahaja dari aspek ekonomi, kesihatan fizikal bahkan ianya juga memberi kesan kepada kesihatan mental masyarakat terutamanya di Malaysia. Selain itu, kertas kerja ini turut membincangkan pendekatan kaunseling Islam dalam membantu mangsa-mangsa covid-19 mengatasi rasa fobia dalam diri bagi meneruskan kehidupan seharian meskipun dengan norma kehidupan yang berbeza seperti sebelum pandemik ini terwujud. Oleh itu, dengan terhasilnya kertas kerja konsep ini dapat memberi pendedahan kepada kaunselor-kaunselor dalam mengaplikasikan kaunseling Islam bagi membantu mangsa covid-19 dalam mengatasi rasa fobia dalam diri mereka. Akhir sekali, penghasilan kertas kerja konsep ini dapat membantu masyarakat dalam menjaga kesihatan mental pasca pandemik ini selain daripada dapat memantapkan peranan kaunselor-kaunselor dalam pengaplikasian kaunseling Islam dalam membantu mangsa covid19 bagi mengatasi masalah rasa fobia dalam diri.

Kata kunci: Fobia; Covid-19; Kaunseling Islam

DISCUSSES THE ROLE OF ISLAMIC COUNSELING IN HELPING OVERCOME PHOBIAS AMONG COVID-19 VICTIMS

ABSTRACT

This concept paper discusses the role of Islamic counseling in helping overcome phobias among covid-19 victims. This paper also discusses the factors that cause phobias in individuals, especially among victims of covid19. According to a Metro newspaper report dated May 21, 2021, as many as 85.5 percent of the 150,000 calls received by any government agency from March 25, 2020 until May 20, 2021 involved mental health issues that require emotional support and counseling services such as acute stress , anxiety, depression, abuse and suicidal behavior. This clearly proves that the covid-19 pandemic has an impact on human life not only from the economic aspect, physical health but also affects the mental health of the community especially in Malaysia. In addition, this paper also discusses the approach of Islamic counseling in helping victims of covid-19 overcome their phobias in order to continue their daily lives despite the different norms of life as before the pandemic. Therefore, with the result of this concept paper, it can give exposure to counselors in applying Islamic counseling to help victims of covid-19 in overcoming their phobias. Finally, the production of this concept paper can help the community in maintaining mental health post-pandemic in addition to being able to strengthen the role of counselors in the application of Islamic counseling in helping victims of covid19 to overcome the problem of phobias in themselves.

Keywords: *phobia, Covid -19, Islamic counseling*

PENGENALAN

Pandemik covid-19 ini jelas memberikan impak yang besar kepada pola kehidupan masyarakat hari ini. Hal ini kerana wabak ini jelas memberi tantangan yang hebat dalam meneruskan norma kehidupan yang menjadi kebiasaan masyarakat dunia terutama di Malaysia. Oleh demikian, fobia yang dialami oleh segelintir bekas pesakit covid-19 ini terhadap kehidupannya perlu diberi perhatian agar mereka dapat meneruskan kehidupan dengan baik meskipun masih berada dalam fasa pandemik.

Usaha untuk membantu mereka yang mengalami gejala fobia terhadap persekitaran pada tahap serius perlu digiatkan agar mereka dapat meneruskan kehidupan seperti biasa. Fobia bukanlah kategori besar dalam penyakit mental tetapi ia menarik dan mendapat perhatian. Fobia merupakan perasaan yang amat takut terhadap sesuatu benda atau situasi. Orang yang menghadapi masalah tersebut sedar bahawa ketakutan yang dialaminya adalah keterlaluan berbanding dengan orang lain. Ketakutan melampau atau fobia yang dialami oleh seseorang tidak sama dengan orang lain. Kadang kala fobia yang dialami oleh seseorang itu nampak remeh sehingga tidak difahami oleh orang lain mengapa orang itu terlalu takutkan sesuatu objek atau situasi itu (Utusan Malaysia, 2010).

DEFINISI

Menurut Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka edisi keempat (2005), fobia boleh didefinisikan sebagai ketakutan yang amat sangat akan sesuatu. Oleh itu, seseorang individu yang mempunyai fobia terhadap sesuatu cenderung untuk mengasingkan diri atau menjauhkan diri agar tidak terlibat dalam sebarang tingkahlaku yang mendekatkan dirinya untuk berhadapan dengan fobia atau perkara atau situasi yang ditakuti secara melampau itu.

FAKTOR BERLAKUNYA FOBIA

Fobia ini merupakan sejenis gangguan kegelisahan yang menyebabkan seseorang mengalami ketakutan yang ekstrem dan tidak rasional terhadap sesuatu. Gangguan kegelisahan yang menyebabkan seseorang mengalami ketakutan yang ekstrem dan tidak rasional berkenaan satu situasi, makhluk hidup, tempat atau objek. Terdapat pelbagai faktor berlakunya keadaan ini, seperti:

- i. Berpunca daripada pengalaman negatif individu
Pengalaman-pengalaman negatif yang berlaku kepada seseorang individu itu juga boleh menjadi faktor yang mendorong terbentuknya fobia dalam diri individu tersebut. Pengalaman yang berlaku memberi kesan yang mendalam dalam kehidupan penderita serta membuat penderita kerap kali menerima serangan panik dan menganggap perkara atau objek yang berlaku itu adalah suatu ketakutan baginya. Sebagai contoh, fobia menaiki kereta yang disebabkan oleh pengalaman melalui kemalangan pada waktu lepas yang menyebabkan seseorang individu itu mempunyai rasa ketakutan yang ekstrem terhadap kenderaan ataupun berada di kesibukan perjalanan.
- ii. Faktor genetik dan persekitaran
Perkembangan genetik dan persekitaran juga boleh menjadi salah satu faktor berlakunya fobia dalam diri seseorang individu. Hal ini kerana persekitaran yang negatif juga mendorong seseorang individu untuk mengalami fobia-fobia yang tertentu.
- iii. Perubahan fungsi otak
Faktor seterusnya adalah berkaitan dengan kefungsiannya otak. Faktor ini juga merupakan faktor pendorong berlakunya fobia dalam diri seseorang individu. Perubahan fungsi otak ini berkemungkinan disebabkan oleh kesan daripada kemalangan yang memberi tekanan kepada individu untuk memiliki fobia yang tertentu.

Kaunseling dalam Islam telah meletakkan pengertian dan kedudukannya yang tersendiri. Nilai-nilai syariat Islam yang terkandung dalam al-Quran dan al-Sunnah merupakan pegangan utama dalam melakukan proses bimbingan dan kaunseling. Islam melihat persoalan kaunseling bukanlah sekadar proses memberikan pertolongan atau bantuan kepada individu-individu dalam menyesuaikan diri dan

menghadapi masalah-masalah semasa, tetapi lebih merujuk kepada pemahaman individu-individu tersebut terhadap diri dalam hubungan dengan pencipta-Nya.

PENDEKATAN KAUNSELING ISLAM DALAM MEMBANTU ATASI FOBIA

Kaunseling adalah satu proses membantu seseorang individu memahami diri dan persekitarannya. Abd Ghani dan Kupusamy (2012), menjelaskan kaunseling sebagai satu proses pertolongan atau bantuan khas yang dihulurkan untuk klien kenali diri, minat, sikap dan matlamat diri. Proses membantu seseorang untuk memahami diri sendiri dan persekitarannya tidak berlaku secara sendiri, ianya memerlukan pendekatan-pendekatan yang sesuai berdasarkan teori-teori yang telah terbukti kesahihannya.

i. Tazkiyah An-Nafs

Tazkiyyah al-Nafs atau pembersihan jiwa. Dari sudut bahasa, tazkiyyah bermaksud penyucian, pembersihan, dan penyuburan diri serta penyingkiran segala bentuk perkembangan yang tidak dikehendaki dan segala perkara yang tidak baik (Ansari, 1983:10).

Dari segi istilah, tazkiyyah mengandungi makna suatu usaha gigih dan bersungguh sungguh untuk membersihkan dan menyucikan diri seseorang manusia dari sifat-sifat buruk dan keji (mazmumah) yang menjadi penghalang kepada penyuburan akhlak mulia (mahmudah) seseorang insan (Ansari, 1983:11). Seterusnya, penyucian diri itu diikuti dengan usaha pengisian dan perhiasan diri supaya proses tersebut menjadi lebih sempurna.

Justeru, dapat difahami bahawa tazkiyyah melibatkan proses usaha dan kesungguhan seseorang insan dalam menyelesaikan konflik antara baik dan buruk yang wujud dalam jiwanya atau nafs (Zarrina Sa'ari, 2007). Jiwa atau nafs dalam Bahasa Arab, dan dalam Bahasa Inggeris disebut sebagai soul secara umumnya boleh difahami sebagai suatu jirim halus yang bergerak memberi kekuatan kepada kehidupan dan perasaan serta kehendak yang ada pada diri manusia (Al-Jurjani, 2000:239).

Oleh itu, penderita fobia boleh menanam dalam diri konsep tazkiyah al-nafs dalam usaha untuk mengurus rasa ketakutan atau fobia ini. Ianya dapat membantu penderita fobia untuk merasa lebih tenang dalam menghadapi pelbagai perkara.

ii. Muraqabah

Muraqabah dari segi bahasa bermaksud pengawasan dan pantauan. Manakala dari segi istilah ialah keyakinan yang ada pada diri seseorang bahawa Allah sentiasa mengawasi, melihat, mendengar dan mengetahui segenap perkara. Sebahagian ulama memberi pendapat masing-masing dalam hal muraqabah ini. Syeikh Ibrahim bin Khawwas contohnya mengatakan bahawa muraqabah adalah amalan yang bersih, sama ada secara tersembunyi atau terang-terangan. Ini kerana, orang yang menyedari bahawa Allah sedang mengawasi sudah tentu menjaga setiap tindakan

dan perilaku tidak kira masa atau di mana sekalipun. Manakala ulama lain berpendapat bahawa muraqabah ini merangkumi pemahaman terhadap sifat-sifat Allah seperti Arraqib (Yang Maha Mengawasi), Al-Alim (Yang Maha Mengetahui), Assami' (Yang Maha Mendengar) dan Al-Basir (Yang Maha Melihat). Justeru, orang yang memahami dengan mendalam tentang sifat-sifat Allah ini maka kesannya akan terzahir pada amalannya.

Syeikh Dr Abdullah Nasih Ulwan menggariskan 4 jenis muraqabah dalam Kitab Tarbiyah Ruhiah (Didikan Kerohanian), iaitu:-

- a) Muraqabah Dalam Ketaatan Kepada Allah SWT
Muraqabah dalam ketaatan kepada Allah adalah menjalankan segala perintah Allah dengan penuh keikhlasan hanya kerana Allah. Oleh kerana dia menyedari bahawa Allah mengetahui niat yang tersembunyi dalam jiwanya, maka dia memelihara sebaiknya ibadah dan amalan.
- b) Muraqabah Dalam Kemaksiatan
Bermakna, seseorang itu menjauhi perbuatan dosa dan maksiat. Jika dia telah melakukan maksiat sekalipun, dia bertaubat dan meninggalkan kesalahan kerana menyedari bahawa Allah mengetahui, mengawasi dan berupaya pula mengampunkan.
- c) Muraqabah Dalam Hal-Hal Yang Bersifat Mubah (Harus)
Orang yang mempunyai sifat muraqabah akan menjaga adab-adab terhadap Allah. Contohnya, dia tidak kufur nikmat yang telah diberikan. Dia bersyukur, menjaga hubungan baik dengan orang, jujur, amanah, tidak lokek untuk membantu mereka yang memerlukan, berani berkata benar dan sebagainya.
- d) Muraqabah Terhadap Ujian Dan Musibah Yang Menimpa
Iaitu sabar dan reda dengan musibah dan ujian yang menimpa. Di samping itu, dia sedar bahawa segalanya adalah kepunyaan Allah, maka Allah berhak untuk memberi dan mengambil apa jua perkara milikNya. Seorang yang mempunyai muraqabah ketika diuji juga percaya bahawa Allah tahu yang terbaik untuk dirinya dan dia tidak putus asa daripada mengharapkan rahmat Allah.

Justeru, orang yang telah menjadikan konsep muraqabah sebagai pasak dan tunjang akan mampu memandu dirinya. Kesedarannya terhadap pengawasan Allah menyebabkan dia juga bertindak mengawasi diri sendiri. Dia menghisab setiap perbuatan sebelum dihisab di akhirat kelak. Sifat ini perlu diterapkan dikalangan manusia kerana, apabila kita merasakan diri kita sentiasa diawasi dan diperhatikan oleh Allah, maka setiap perbuatan kita akan merasa terbatas. Kita tidak akan berani melakukan perbuatan yang dilarang oleh Allah dengan mengandaikan bahawa kita diawasi dan diperhati. Pengukuhan iman kepada setiap remaja adalah perlu bagi mewujudkan sifat takut akan Allah akan setiap apa yang kita lakukan.

iii. Musyaratah

Musyaratah merujuk kepada proses individu menentukan azam, tekad dan matlamat. Imam Al-Ghazali (1998) menekankan bahawa peringkat musyaratah ini penting kerana dengan azam, tekad dan matlamat yang ditentukan mampu membimbing individu membersihkan jiwanya. Azam atau tekad yang ditetapkan perlu dilaksanakan secara konsisten dan diperbaharui dari masa ke semasa (Al-Ghazali, 1998). Said Hawwa (1999) mengusulkan agar setiap individu mengambil masa untuk menentukan azam dan matlamat terhadap dirinya sendiri. Ini bermakna individu perlu memperuntukkan masa bagi merancang atau menentukan matlamat yang ingin dicapai oleh jiwanya. Kajian yang dijalankan oleh Mardzelah (2014) tentang hisbah sendiri merujuk proses musyaratah sebagai perjanjian hati kerana azam dan matlamat ditentukan di dalam hati. Hati berperanan sebagai pusat bagi individu untuk melakukan kebaikan dan menghindari kejahatan. Musyaratah juga boleh dianggap sebagai proses berfikir secara reflektif iaitu mengambil iktibar berdasarkan apa yang berlaku untuk berubah ke arah yang lebih baik. Ringkasnya peringkat musyaratah ini berlangsung dalam keseluruhan fasa kehidupan insan. Satu hal yang tidak boleh dipertikaikan ialah azam dan matlamat yang ditetapkan sewajarnya selari dengan matlamat hidup insan untuk meraih keredaan Allah s.w.t.

iv. Mujahadah

Mujahadah merujuk kepada usaha individu melakukan sesuatu perkara secara bersungguh. Kesungguhan untuk melaksanakan sesuatu amalan sangat diperlukan terutama apabila terbit rasa malas untuk melakukan amalan kebaikan dan menghindari dosa. Proses mujahadah bagi memantapkan jiwa boleh diteladani daripada kesungguhan dan perjuangan sahabat rasul (S.A.W). melakukan kebaikan dan sekaligus menghindari dosa. Abu Darda' direkodkan sangat menjaga solat malam dan berusaha memastikan hanya bercakap perkataan-perkataan baik. Mujahadah Abu Darda' dalam melaksanakan solat malam bukan satu perkara yang mudah tetapi sudah tentu menuntut beliau untuk mengorbankan masa rehat dan tidur serta melawan rasa malas dan ingin bersenang atau bersantai dalam hidup (Al-Ghazali, 1998).

Mujahadah ialah satu cara melawan nafsu sehingga mampu menghapuskan sifat tercela secara beransur-ansur dan seterusnya menggantikannya dengan sifat baik. Mujahadah turut disamakan dengan proses riyadah al-nafs cuma bezanya peringkat mujahadah lebih kepada proses takhalli dan riyadah al-nafs merujuk kepada fasa tahalli. Takhalli ialah proses mengosongkan atau menyingkirkan nilai atau sifat tercela manakala tahalli ialah proses menghiasi diri dengan sifat mulia dan baik (Salasiah Hanin, 2016).

CADANGAN RAWATAN MENGATASI RASA FOBIA

Masalah ketakutan ini adalah keadaan yang boleh dirawat dan individu yang mempunyai fobia ini biasanya selalu menyedari akan gangguan ini, dan ianya perlu dibantu melalui proses diagnosis. Bercakap dengan ahli psikologi atau psikiatri

adalah langkah pertama yang berguna dalam merawat masalah yang telah dikenalpasti.

Sekiranya ia tidak menimbulkan masalah yang serius, kebanyakan individu mendapati bahawa menggalakkan sumber ketakutan mereka boleh membantu mereka berada dalam keadaan yang terkawal. Selain itu, ramai juga yang mengalami fobia tertentu tidak mendapatkan rawatan kerana ia boleh dikawal. Oleh itu, ahli pakar seperti doktor, pakar psikiatri atau ahli psikologi boleh mengesyorkan terapi tingkah laku, ubat-ubatan, atau gabungan kedua-duanya sekali.

Dalam membantu mengatasi rasa ketakutan yang melampau ini atau disebut sebagai fobia, langkah lain yang boleh dilakukan adalah dengan melakukan terapi kepada individu yang mempunyai rasa fobia tersebut. Terapi yang terbaik dapat dilakukan adalah melalui kaedah terapi kaunseling Islam. Dalam mengaplikasikan kaunseling Islam dalam pelaksanaan terapi kepada bekas pesakit covid-19 yang mengalami fobia, Terapi bertujuan untuk mengurangkan simptom ketakutan dan kegelisahan serta membantu seseorang mengawal reaksi mereka terhadap fobia mereka. Walaubagaimanapun, terdapat kemungkinan bahawa ianya dapat menghilangkan kepercayaan tidak rasional sahaja, tanpa terdedah kepada perkara atau situasi yang ditakuti sebenarnya dan tidak menyelesaikan masalah (Turner et al., 1992). Teknik yang biasa dan banyak digunakan untuk mengatasi rasa fobia adalah melalui desensitisasi sistematik (Wolpe, 1958). Melalui kaedah ini penderita fobia hendaklah membayangkan sekumpulan adegan yang semakin menakutkan ketika berada dalam keadaan santai. Desensitisasi sistematik telah terbukti dapat menghilangkan atau mengurangkan fobia (Wilson & O'Leary, 1980). Beberapa ahli terapi tingkah laku telah menyedari pentingnya pendedahan terhadap rangsangan kehidupan sebenar, terutamanya dalam keberkesanan jangka panjang dalam merawat agoraphobia dengan pendedahan bertahap kepada orang ramai dan tempat awam (Craske et al., 1992).

Selain itu, penggunaan ubat penenang (*anxiolytics*) juga boleh digunakan untuk membantu merawat fobia. Pengambilan ubat penenang ini mestilah melalui kebenaran pengamal perubatan yang berdaftar dan pesakit telah melalui prosedur kesihatan yang telah ditetapkan seperti menjalani sesi diagnosis bersama pakar dalam bidang ini. Pengambilan sebarang ubatan yang digunakan secara tidak berpanduan adalah satu kesalahan yang tidak patut berlaku.

Oleh itu, dalam membantu mangsa covid-19, kaedah tazkiyah al-nafs dalam kaunseling perspektif Islam ini dapat membantu mangsa untuk bangkit menjalani kehidupan biasa seperti sebelumnya. Bekas pesakit covid-19 seharusnya menanamkan azam dan tekad untuk segera keluar dari kemurungan dan fobia yang dialaminya. Azam dan tekad yang kukuh dan kuat dalam diri mangsa covid-19 mampu membuatkan mereka mengawal kembali pemikiran dan bersemangat untuk menyelesaikan masalah yang wujud dalam diri mereka. Hal ini digelar penekanan dari sudut perspektif Islam iaitu dari sudut konsep musyarahah.

Selain itu, dengan mengamalkan kaedah muraqabah yang dianjurkan dalam kaunseling perspektif Islam, ianya juga mampu membantu mangsa covid-19 untuk sentiasa merasa diri mereka diawasi dan dipantau. Memberi perhatian dan penelitian dalam aspek penjagaan rohani diri dan hati merupakan antara aspek muraqabah juga boleh ditekankan agar mangsa covid-19 sentiasa merasa diawasi dan dipantau agar

sentiasa melaksanakan perintah Allah. Akhir sekali, mangsa covid-19 perlu sentiasa mengamalkan konsep mujahadah yang mana ianya bermaksud peperangan melawan bisikan syaitan dan menentang dorongan hawa nafsu jahat. Konsep ini boleh digunapakai bagi mereka yang mempunyai fobia selepas menghadapi covid-19 bagi menangkis

PERANAN KAUNSELOR ISLAM DALAM MENGAPLIKASIKAN KAUNSELING ISLAM BAGI MEMBANTU MASALAH FOBIA DALAM KALANGAN MANGSA COVID-19

Sebagai seorang kaunselor yang beragama Islam dan mengamalkan serta mengaplikasikan kaunseling Islam, kaunselor sewajarnya sentiasa berazam untuk membantu pesakit untuk mengembalikan keyakinan diri dalam usaha meneruskan kehidupan meskipun telah dijangkiti covid-19. Sentiasa berusaha untuk mendekati mereka yang mempunyai fobia terhadap jangkitan atau kesan jangkitan akibat wabak ini agar mereka sentiasa merasakan diri mereka tidak ditinggalkan bersendirian. Sebagai contoh, kaunselor boleh mengajak penderita fobia ini untuk sama-sama memantapkan kefahaman Islam dan memahami konsep iman dalam diri agar memahami yang dugaan wabak ini merupakan ujian yang Allah berikan sebagai tanda bersyukur atas nikmat yang diberikan. Oleh itu, kaunselor amat diperlukan untuk memberi semangat agar para penderita fobia dapat dibantu dan dapat menguruskan rasa ketakutan mereka dengan baik.

Kaunselor yang memberikan kaunseling dari perspektif Islam turut bertanggungjawab dalam meningkatkan kembali keyakinan mangsa covid-19 yang telah berkurang atau hilang semasa virus ini ada pada dirinya. Sebagai contoh, kaunselor perlu mengikat kembali keyakinan dan kepercayaan klien kepada keimanan seperti percaya kepada kewujudan Allah dan keesaanNya, percaya malaikat itu wujud, wujudnya kitab-kitab, percaya wujudnya rasul-rasul utusanNya sebagai pembimbing kepada semua umat manusia.

Selain itu, kaunselor juga boleh membantu klien yang mengalami fobia dengan melakukan kaedah pengikatan keyakinan dan kepercayaan (akidah). Kaedah ini melibatkan dua akidah serta amalan. Menerusi kaedah pengikatan klien kepada kepercayaan dan akidah ini, klien akan dihubungkan secara konsisten melalui pelaksanaan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya agar menjadi teras pertahanan seorang Muslim daripada terlibat dengan perkara yang membawa kerosakan kepada diri sendiri akan disematkan dalam diri klien (Hairunnaja Najmuddin, 2003).

RUJUKAN

- Abd Ghani, Faizah, and Kupusamy, Nagarajan. (2012). Hubungan Tret Personaliti Dan Kecekapan Guru Bimbingan Dan Kaunseling Dalam Pelaksanaan Perkhidmatan Bimbingan Dan Kaunseling di Sekolah Menengah Daerah Pasir Gudang, Johor. *Journal of Educational Psychology & Counseling*.
- Al-Ghazali, A. H. M. (1991). *Khuluq al-Muslim*. Dar al-Qur'an al-Karim.

- Ansari, F.R. (1983). “*Tazkiyah: The Role of the Prophet*” dalam *Islamic Order*, Vol. 5, No.4
- Hairunajja Najmuddin. (2003). *Psikologi Ketenangan Hati. Panduan Merawat Jiwa yang Selalu Gundah dan Gelisah*. PTS Publication and Distribution.
- Hanin Hamjah, Salasiah. (2010). “*Kaedah Mengatasi Kebimbangan dalam Kaunseling: Analisis dari Perspektif Al-Ghazali*” dalam *Jurnal Hadhari*, 3(1). Bangi: Penerbit UKM [Universiti Kebangsaan Malaysia], ms.41-57.
- Nurul Husna Mansor, Khairul Hamimah Mohammad Jodi, Fakhru Adabi Abdul Kadir, & Raihanah Abdullah. (2016). *Implementasi Ibadah Islam Sebagai Terapi Salah Seksual Remaja: Kajian Terhadap Pusat Perlindungan Wanita Terpilih di Selangor*. *International Journal of the Malay World and Civilisation (Iman)*, 4(1), 73–84.
- Nurzulaili Mohd Ghazali, Wan Fatimah Zahra’ Wan Yusoff. (2021). *Konsep Jihad dan Mujahadah dalam Pengukuhan Spiritual: Mendepani Cabaran Pandemik Covid-19*. Prosiding 7th International Conference on Quran as Foundation of Civilization (SWAT) 2021. Universiti Sains Islam Malaysia.
- Sapora Sipon. (2016). *Kaunseling daripada Perspektif Islam dan Barat*. Penerbit Universiti Sains Islam Malaysia.
- Zarrina Sa’ari, Che. (2007). “*Peranan Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Anfus) Terhadap Pembangunan Insan dalam Masyarakat Bertamadun*”. Kertas kerja dibenteng dalam Seminar Tasawuf Negeri Sembilan Tahun 2007: Tarbiyah Ruhiiyyah sebagai Asas Kesatuan Ummah oleh Jabatan Mufti Negeri Sembilan Darul Khusus, Malaysia, pada 22 Disember.