

Cara Tangani *Al-Khauf* (Fobia) Berdasarkan Al-Quran Method of Dealing *al-Khauf* (Phobia) Based on the al-Qur'an.

NAJAH HUSNA MUHAMMAD ZAWAWI¹, SITI JAMIAAH ABDUL JALIL^{1*}, FARIZA MD SHAM² &
HAJAR NURMA WACHIDAH³

¹ Pusat Kajian Dakwah & Kepimpinan, Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43000 Bangi, Selangor.

² Institut Islam Hadhari, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43000 Bangi, Selangor.

³ Universitas Islam Majapahit, Jl. Raya Jabon No.KM.0,7, Tambak Rejo, Gayaman, Kec. Mojoanyar, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur 61364.

*Corresponding author; email: sitijamiaah82@ukm.edu.my

Received: 3 August 2023/ Revised: 10 January 2024/ Accepted: 19 December 2023/

Publish: 1 June 2024

ABSTRAK

Fobia berkaitan dengan kecelaruan kebimbangan yang terhasil daripada perasaan takut yang melampau sehingga boleh mengganggu kehidupan seharian seseorang. Al-Quran dipercayai merupakan mukjizat bagi kesejahteraan manusia dan salah satunya adalah menjadi sumber rawatan bagi penyakit jasmani dan rohani. Antara yang dibicarakan di dalam al-Quran ialah berkaitan dengan cara menghadapi ketidakpastian perasaan seperti takut dan bimbang. Oleh itu, kajian ini dilakukan bertujuan untuk mengenal pasti ayat-ayat al-Quran yang berkaitan dengan asas penyakit fobia iaitu takut dan bimbang serta mengenal pasti kaedah menghadapinya. Metode analisis kandungan digunakan bagi menyaring ayat al-Quran berkaitan kebimbangan dan ketakutan dengan bantuan aplikasi Quran Al Kareem melalui sistem operasi iPad OS 13.1.2 dan aplikasi Quran for Android melalui sistem operasi Android. Hasil kajian mendapati, terdapat 105 ayat di dalam al-Quran membicarakan tentang perasaan takut atau bimbang yang merujuk kepada kalimah al-khauf. Daripada 105 ayat tersebut, terdapat 24 ayat yang mengandungi cara tangani al-khauf (CTK). Analisis daripada 24 ayat tersebut meringkaskan kepada 12 amalan atau cara untuk menangani atau menghindarkan diri daripada perasaan takut yang disusun mengikut keutamaan berdasarkan kekerapan yang dinyatakan di dalam ayat-ayat tersebut. Antara CTK yang dikenal pasti ialah beriman kepada Allah, rasul dan hari akhirat, bertakwa kepada perintah Allah SWT, dan tidak takut kepada syaitan, mengerjakan amal soleh dan sentiasa berbuat baik, mengikut petunjuk Allah melalui al-Quran dan hadis, memperbanyakkan solat, menyampaikan zakat/sedekah dan lain-lain lagi. Implikasi kajian ialah golongan pakar perubatan dan ahli psikiatri muslim boleh menerapkan kaedah dan elemen yang dianjurkan al-Quran dalam merawat dan mengurangi simptom fobia khususnya kepada pesakit Muslim.

Kata kunci: Fobia; kesihatan mental; psikologi Islam; psikospiritual; pembangunan insan

ABSTRACT

Phobias are associated with anxiety disorders resulting from extreme feelings of fear that can interfere with a person's daily life. Al-Quran is believed to be a miracle for human well-being and one of them is to be a source of treatment for physical and spiritual diseases. Among those discussed in the Qur'an are related to how to deal with the uncertainty of feelings such as fear and worry. Therefore, this study was conducted with the aim of identifying the verses of the Qur'an that are related to the basis of phobias, namely fear and worry, as well as identifying methods of dealing with them. The content analysis method was used to filter verses of the Quran related to anxiety and fear with the help of the Quran Al Kareem application through the iPad OS 13.1.2 operating system and the Quran for Android application through the Android operating system. There are 105 verses in the Quran that talk about the feeling of fear or worry that refer to the word al-khauf. Of the 105 verses, there are 24 verses that contain how to deal with al-khauf (CTK). Analysis of the 24 verses summarised that there are 12 practices or ways to deal with or avoid the feeling of fear arranged in order of priority based on the frequency stated in the verses. Among the identified CTK are believing in Allah, the Messenger;

and the Last Day, fearing the commandments of Allah SWT, and not fearing the devil, doing righteous deeds, and always doing good, following Allah's instructions (Al-Quran and Hadith), increasing prayers, delivering zakat/charity and others. The implication of the study is that Muslim medical and psychiatric experts can apply the methods and elements recommended by the Quran in treating and reducing the symptoms of phobias, especially for Muslim patients.

Keywords: Phobia; mental health; Islamic psychology; psychospiritual; human development

PENGENALAN

Secara fitrahnya, setiap manusia mempunyai rasa bimbang dan takut. Perasaan ini merupakan suatu perkara yang normal dan sihat kerana ia memberi tindak balas kepada tubuh untuk sentiasa berjaga-jaga dan mengawal keadaan atau situasi yang bakal berlaku. Namun begitu, jika kebimbangan dan ketakutan itu adalah secara berlebihan atau tidak normal, maka keadaan tersebut tergolong dalam keadaan penyakit kecelaruan emosi sama ada kebimbangan, fobia, trauma atau lain-lain.

Fobia ialah salah satu daripada penyakit neurosis yang kerap ditemui dalam masyarakat. Fobia berkait dengan kecelaruan kebimbangan yang terhasil daripada perasaan takut yang melampau sehingga boleh mengganggu kehidupan seharian seseorang. Berdasarkan dapatan Eaton, Bienvenu, & Miloyan (2018) kebanyakan kajian termasuk kajian mereka mendapati kelaziman seumur hidup fobia khusus adalah lebih tinggi pada peserta wanita berbanding peserta lelaki. Perbezaan terbesar diperhatikan di Chile, luar bandar Norway, dan Hong Kong, di mana kelaziman dalam peserta wanita adalah lebih daripada tiga kali lebih tinggi daripada peserta lelaki. Selain itu, berdasarkan peringkat umur, ramai peserta kajian mengalami fobia sejak mereka kecil atau sejak mereka boleh mengingati peristiwa atau perkara. Manakala, kemuncak merasai perkara yang sama itu berlaku pada atau di bawah umur 5 tahun.

Kesatuan Kesihatan Sedunia (World Health Organization - WHO) menerusi Inisiatif Survei Kesihatan Mental Sedunia melaporkan peningkatan fobia spesifik adalah sebanyak 7.4 peratus di peringkat global. Fobia juga boleh bermula pada umur 8 tahun dalam kalangan perempuan adalah lebih tinggi serta kepada negara yang berpendapatan tinggi. Data Survei Kesihatan Mental di Jerman menunjukkan responden berumur 18 hingga 65 tahun, seramai 1.5 peratus mempunyai fobia terhadap haiwan termasuk serangga (*entomophobia*). Kajian di Iran dalam kalangan pelajar mendapati peningkatan *entomophobia* tahap teruk sebanyak 4.6 peratus (Fahmi Faiz 2021). Seterusnya, kajian yang dilakukan di Universiti Tenaga Nasional menunjukkan 136 responden

terdiri daripada golongan pelajar sehingga golongan profesional mengalami masalah terhadap ketinggian (*achrophobia*). 30 orang daripada mereka mengalami tahap yang teruk di mana mereka memerlukan rawatan bagi penyakit *achrophobia*. Daripada keputusan itu, disimpulkan bahawa *achrophobia* adalah salah satu fobia yang paling biasa dihadapi dalam kalangan peserta (Nazrita 2014).

Di Malaysia, tidak ada statistik yang jelas bagi menunjukkan berapa ramai orang yang menghidapi fobia, tetapi di peringkat global, dianggarkan seorang dalam 10 orang mungkin menderita satu-satu bentuk *trypanophobia* (takut kepada jarum perubatan) (Harian Metro 2021). Jumlah ini tidak boleh dipandang ringan kerana fobia boleh memberi impak yang buruk kepada kehidupan. Di antara kesan buruk yang dihadapi pesakit fobia adalah aktiviti harian mereka boleh terjejas, di samping mereka boleh menghidapi penyakit mental yang lain seperti trauma, kemurungan dan lain-lain. Oleh itu, fobia perlu dirawat agar tidak memberi kesan yang buruk kepada kehidupan pesakit.

Al-Quran amat menyarankan agar manusia menjaga kesejahteraan jiwa dan mental. Hal ini dapat dilihat melalui pernyataan beberapa ayatnya yang memberi panduan berbentuk amalan yang dapat menghindarkan manusia daripada perasaan bimbang, takut dan sedih. Di dalam Islam, al-Quran menjadi panduan kepada kesejahteraan hidup manusia dan sebagai sumber rawatan kepada penyakit jasmani dan rohani. Allah berfirman di dalam Surah Al-Isra' ayat 82 yang bermaksud: "*Dan Kami menurunkan Al-Quran suatu penawar bagi penyakit rohani dan jasmani.*"

Al-Quran bukan sahaja kitab panduan bagi membentuk sahsiah yang baik malah mengandungi panduan bagi mencapai kesejahteraan mental dan rohani (Siddig 2019) Berdasarkan Tafsir al-Kabir, al-Razi (1981) memberi pandangan bahawa seluruh ayat al-Quran merupakan penawar atau penyembuh bagi setiap orang mukmin daripada penyakit fizikal dan spiritual. Selain itu, menurut al-Qurtubi (2006) keberkatan bacaan al-Quran sebagai penawar daripada segala jenis penyakit jasmani, rohani, penyakit gangguan jiwa atau mental. Ianya turut menyembuhkan sifat kebodohan dan ragu daripada

hati seseorang. Al-Quran adalah penyembuh bagi penyakit zahir dengan cara rukyah, *ta'awwuz* atau doa-doa yang lain. Di dalam al-Quran tidak dinyatakan secara khusus tentang penyakit fobia tetapi ada menyebut tentang asas kepada penyakit tersebut iaitu perasaan takut dan bimbang. Oleh itu, kajian ini akan menganalisis ayat-ayat al-Quran yang berkaitan bagi mengenal pasti cara menangani fobia.

FOBIA DARIPADA PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Perkataan fobia berasal dari Greek iaitu "*phobos*" yang bermaksud ketakutan. Bagi masyarakat Yunani, *phobos* merupakan anak kepada Ares, Dewa Perang Yunani (*the Greek god of war*) (Irena & Randi 2015). Masalah bercirikan fobia ini mula dikesan secara klinikal di zaman Greek oleh Hippocrates yang menggambarkan seorang pesakit yang sangat takut kepada muzik seruling yang dimainkan hanya pada waktu malam (Hippocrates, 2018). Selepas 500 tahun kemudian, buat pertama kalinya, seorang doktor dan penulis Romawi, Cornelius Celsus menggunakan perkataan fobia untuk mencirikan ketakutan melampau seseorang individu kepada air akibat rabies, yang dikenali sebagai *hydrophobia* (Irena & Randi 2015).

Istilah fobia telah digunakan pada abad ke 19 dalam bidang psikiatri. Berdasarkan buku Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition (DSM – 5th) fobia bermaksud ketakutan yang melampau terhadap sesuatu benda, perkara atau situasi tertentu yang menghasilkan penghindaran terhadap situasi tersebut. Jika tidak dapat dielakkan, rangsangan fobia ditanggung dengan kesusahan yang ketara (American Psychiatric Association 2013).

Selain itu, fobia boleh ditakrifkan sebagai ketakutan yang tidak rasional dan menghasilkan penghindaran terhadap objek, aktiviti, atau situasi yang ditakuti. Individu terbabit sedar bahawa tindak balasnya adalah berlebihan. (Preda 2018; Heather & Neil 2012; Sandi Mann 2013). Individu yang mengalami fobia akan mengalami ketakutan yang melampau dan tidak rasional. Ketakutan atau kebimbangan yang berlebihan apabila berhadapan dengan objek fobia mereka dan walaupun mereka memikirkan objek atau situasi itu akan membawa kepada kebimbangan yang melampau (Sandi Mann 2013).

Pada tahun yang sama 1895, Henry Maudsley di dalam bukunya *The Pathology of Mind*, seorang perintis psikiatri Inggeris menganjurkan untuk memberi nama khusus kepada setiap fobia (Isaac 1987). Fobia diklasifikasikan sebagai gangguan ketakutan. Fobia dikategorikan kepada 3 kategori iaitu Fobia Spesifik, Fobia Sosial dan Agorafobia (Preda 2018; American Psychiatric Association 2013). Fobia spesifik adalah ketakutan yang melampau, berterusan, dan tidak rasional terhadap objek atau situasi tertentu. Seperti fobia kepada labah-labah, ular, ruangan sempit dan sebagainya (American Psychiatric Association 2013; Hemmings 2018; Hatta, Amin & Abdul Hamid 2019). Sebagai contoh, bagi kes fobia terhadap serangga seperti lipas, lazimnya penderita akan memastikan setiap ruangan yang dimasuki tidak ada lipas dan jika ada, dia akan menghindarinya. Ada sesetengah penderita akan bertindak secara agresif membunuh lipas sehabis-habisnya sehingga dia yakin bahawa lipas itu sudah mati.

Fobia Sosial pula adalah ketakutan yang keterlaluan, berpanjangan dan tidak rasional serta pengelakan diri daripada situasi sosial atau sebarang keadaan yang memerlukan dia melakukan sesuatu tugas di khalayak ramai (Bettina 2018; Preda 2018). Keadaan akan bertambah rumit apabila seseorang itu merasakan bahawa pergerakan atau tingkah lakunya seperti diperhatikan oleh orang lain. Menurut Johanovich (1997) fobia sosial adalah perasaan berasa tidak selamat dalam situasi sosial. Beberapa orang yang mengalami fobia sosial tidak mempunyai masalah untuk berinteraksi dengan orang lain tetapi apabila dia dikehendaki melakukan sesuatu tugas di hadapan orang ramai maka tahap kebimbangannya akan memuncak dan fikirannya akan terfokus kepada kemungkinan ia melakukan sesuatu kesalahan yang kemudiannya memalukan dirinya. Sesetengahnya pula akan berasa teramat malu serta takut untuk berinteraksi dengan orang lain sehinggakan mereka tidak dapat mengikuti perbualan dengan sempurna (Azizi Yahya & Tan Soo Yin 2007)

Agoraphobia adalah berasal daripada perkataan Greek yang bermaksud ketakutan kepada pasar atau tempat perniagaan yang sibuk dan penuh sesak. Pasar dalam bahasa Yunani ialah "*agora*" (Westpahl 1871; Kovalev 2022). *Agoraphobia* merupakan ketakutan untuk bersendirian di tempat awam, terutamanya di tempat yang sukar untuk keluar dengan cepat atau bantuan mungkin tidak ada semasa serangan panik

berlaku (American Psychiatric Association 2013; Preda 2018; Hemmings 2018).

Istilah “*agoraphobia*” pertama kali diperkenalkan oleh Otto Westphal’s (1824-1902) pada tahun 1871 bagi pesakitnya memiliki ketakutan terhadap tempat umum seperti pasar (Westpahl 1871). Individu begini tidak suka keluar rumah dan mereka hanya suka tinggal memerap di rumah sahaja kerana takut dan cemas menghadapi keadaan sedemikian (Hatta, Amin & Abdul Hamid 2019). Antara tempat atau situasi yang biasanya dielak oleh penghidap *agoraphobia* adalah pusat membeli belah, restoran, beratur dalam barisan, atau tempat yang penuh sesak, menaiki kenderaan awam, melalui jalan besar atau terowong, dan berada di dalam lif.

Fobia juga, boleh dialami oleh sesiapa sahaja tanpa mengira usia dan jantina. Penderita fobia turut menyedari bahawa ketakutannya adalah tidak normal dan berlebihan. Namun dia sendiri tidak berdaya untuk mengatasinya. Pada tingkat yang ekstrem, penderita fobia akan berasa menjadi gila kerana ketakutan yang membayangnya. Sebahagian fobia juga berlaku disebabkan oleh pengalaman trauma, yang seringkali terjadi semasa zaman kanak-kanak. Seorang kanak-kanak yang digigit oleh anjing juga mungkin akan takut dengan semua anjing, meskipun dia telah melupakan pengalaman tersebut. Reaksi paling umum yang dihadapi oleh penghidap fobia adalah menghindari sesuatu objek atau situasi yang mereka takuti. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa fobia adalah suatu penyakit yang menimbulkan rasa takut secara berlebihan dan tidak rasional kepada sesuatu objek atau situasi. (Bina Nusantara Universiti 2012).

Di antara rawatan bagi menangani fobia menurut bidang perubatan adalah melibatkan rawatan ubatan (anti-keimbangan atau anti-kemurungan) dan psikoterapi. Jenis rawatan ini perlu disesuaikan dengan jenis fobia yang dialami (Azizi Yahaya & Tan Soo Yin 2007). Selain itu, rawatan psikospiritual juga telah digunakan dan terbukti berkesan dalam kalangan pesakit yang percaya kepada alam kerohanian (Hatta Shaharom, Mohd Amin & Abdul Hamid 2019). Banyak kajian, turut melaporkan bahawa intervensi yang melibatkan amalan keagamaan dan spiritual bukan sahaja menjadi rawatan alternatif malah didapati memberi kesan kepada rawatan kesihatan mental termasuk yang berkait dengan keseimbangan (Atkinson et al. 1983; Adawiyah 2019; Affandi et al. 2020; Aggarwal et al. 2023; Reece, Van Tongeren & Van Cappellen 2023; Shahril Nizam et al. 2023).

FOBIA DARIPADA PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Berdasarkan kamus al-Marbawi 2016, fobia di dalam Bahasa Arab dikenali sebagai رهب ‘rohiba’ yang bermaksud takut atau ngeri. Manakala menurut kamus Munjid Al-Tulab رهب (منجد الطلاب) bermaksud خاف yang bermaksud takut. Selain itu, menurut Dr Qasim Hussein Saleh (2010), fobia adalah الخوف المرضي atau secara saintifik dipanggil الفوبيا atau الرهاب yang merujuk kepada ketakutan secara berlebihan terhadap sesuatu benda, perkara atau situasi tertentu, di mana seseorang itu merasa bahawa dia telah hilang kawalan kepada perasaan yang berlebihan itu. Dia juga tidak dapat menghentikan ketakutan dan kebimbangan tersebut.

Seterusnya, menurut Abu Zayd Ahmed Ibn Sahl al-Balkhi (1998) memperkenalkan fobia sebagai الفزع (*al-faza*). Beliau menjelaskan *al-faza*’ adalah sejenis ketakutan yang melampau yang mengakibatkan tahap keseimbangan seseorang meningkat akibat peningkatan darah dalam badan (al-Balkhi 1998). Menurut ensiklopedia perubatan, *The Canon of Medicine*, Ibn Sina (Avicenna 1877) menggunakan istilah *al-faza*’ bagi merujuk kepada simptom fobia iaitu kemurungan yang teruk akibat ketakutan yang tidak diketahui asal usulnya. Dia juga menyatakan bahawa fobia yang ditemui dalam kemurungan teruk biasanya tidak realistik dan pelbagai jenis. Tambahan pula, beliau menjelaskan fobia sebegini mungkin dikaitkan dengan gejala fizikal dan boleh dikelirukan dengan penyakit fizikal. Lebih-lebih lagi, Ibn Sina berpendapat bahawa terdapat hubungan antara nadi seseorang dengan keadaan psikologi mereka. Sebagai contoh, jika *al-faza*’, datang secara tiba-tiba, ia dikaitkan dengan nadi yang cepat dan tidak teratur. Walau bagaimanapun, jika *al-faza*’ datang secara beransur-ansur, maka nadi adalah serupa dengan *al-gham* (kesedihan), yang lambat, lemah dan berubah-ubah. Dalam bahagian lain ‘*The Canon of Medicine*’, Ibn Sina mengaitkan ketakutan yang berlebihan sebagai gejala gangguan saraf yang disebutnya “*al-Ra’sha*,” atau getaran badan (al-Balkhi 1998).

Pendapat Ibn Sina ini selari dengan al-Razi (865-925) dan Najib al-Din al-Samarqandi (1097) dalam buku mereka, “*al-Hawi*” (Husayn & al-‘Uqbī, 1977) dan “*al-Asbab wa al-‘Alamat*” (Al-Samarqandi 1222), masing-masing memandangkan fobia sebagai manifestasi psikologi kemurungan. Menyelaraskan dirinya dengan pendapat kedua Ibn Sina, Thabit ibn Qurrah Al Harrani (836-901) dalam ensiklopedia

perubatannya “al-Dhakhirah” menggambarkan *al-faza'* sebagai etiologi asas kepada gangguan saraf yang dipanggil “al-Ra'sha,” getaran badan (Kurdi 2010).

Walaupun konsep fobia diketahui sejak zaman dahulu, al-Balkhi adalah antara yang terawal menganggapnya sebagai entiti diagnostik yang berasingan. Dia mungkin juga salah seorang yang terawal menjelaskan bahawa fobia adalah gangguan psikologi utama, ia mungkin kelihatan jelas melalui gejala fizikal. Seperti yang digambarkan sebelum ini di dalam jadual, majoriti ciri diagnostik moden Fobia Spesifik sepadan dengan perihalan *al-faza'* yang terdapat dalam manuskrip al-Balkhi (al-Balkhi 1998).

Al-Balkhi mentakrifkan dan menghuraikan gangguan psikologi yang tersendiri yang beliau istilahkan sebagai *al-faza'* dengan membandingkan penerangannya tentang gangguan ini berdasarkan gangguan kebimbangan yang terdapat di dalam DSM-5, *al-faza'* sangat sepadan dengan kriteria untuk fobia tertentu. al-Balkhi menggambarkan *al-faza'* sebagai ketakutan yang berlebihan yang terhasil daripada melihat, mendengar atau memikirkan situasi atau objek yang ditakuti. *Al-faza'* berlaku apabila keadaan atau objek yang ditakuti terletak berdekatan atau dijangka berlaku dalam masa terdekat, menyebabkan seseorang itu takut kecederaan atau kesakitan diri (al-Balkhi 1998).

Menurut al-Balkhi (1998), “al-fazaá” dapat dilihat melalui penglihatan, pendengaran atau berfikir tentang sesuatu situasi atau objek yang menakutkan. Bagi mendiagnosis kriteria tersebut rasa takut tersebut mestilah secara melampau. Selain itu, menurut al-Balkhi keadaan atau objek yang ditakuti tersebut mestilah terletak berdekatan atau dijangka berlaku dalam masa yang terdekat. Terdapat perbezaan di antara situasi atau objek yang menimbulkan ketakutan biasa dan mereka yang menimbulkan tindak balas fobia. Contohnya apabila seseorang itu takut kehilangan wang atau kehilangan pekerjaan yang berwibawa, menimbulkan satu tindak balas iaitu ketakutan biasa. Sebaliknya jika seseorang itu, menjangkakan kesakitan, penderitaan dan peristiwa menyusahkan yang mungkin berlaku pada masa depan akan membangkitkan tindak balas fobia (Awaad & Ali 2015).

Di samping itu, menurut al-Balkhi ketakutan itu menjadi teruk apabila penderita menunjukkan simptom-simptom seperti tangan dan kaki yang menggeletar serta kehilangan fungsinya. Selain itu,

badan juga akan terasa panas dan sejuk. Seterusnya, penderita juga akan merasa kehairanan, keliru serta tidak boleh membuat keputusan dan melarikan diri terhadap situasi yang ditakuti.

Kekuatan (*intensity*) rasa takut dan bimbang juga adalah berbeza di kalangan kanak-kanak, wanita dan lelaki. Sesetengah golongan mempunyai karakter yang lemah berbanding orang lain yang menyebabkan mereka mudah terdedah kepada rasa takut dan fobia. Manusia mempunyai karakter berbeza. Oleh itu, reaksi yang diterima adalah berbeza kepada rasa takut dan fobia. (al-Balkhi 1998). Kesimpulannya *al-faza'* menurut al-Balkhi merupakan kesan kepada ketakutan atau kesedihan yang berlanjutan. Bermula dengan gejala-gejala ringan sehingga memberi gangguan kepada emosi dan fizikal.

AL-KHAUF ASAS KEPADA FOBIA

Tiada perkataan khusus yang berkaitan dengan fobia seperti *rohiba* atau *al-faza'* di dalam al-Quran. Namun istilah *al-khauf* kerap dinyatakan di dalam al-Quran bagi merujuk kepada keadaan perasaan takut dan bimbang. Al-Khauf merupakan masdar dari kata *khafa*, *yakhafu*, *khaufan*. Di dalam al-Quran, kata *khauf* muncul sebanyak 120 kali, dalam 42 surah dan 35 bentuk iaitu *khafa*, *khafat*, *khafu*, *khiftu*, *khiftukum*, *khiftum*, *akhafu*, *takhafu*, *takhafan*, *takhafat*, *takhafu*, *takhafuna*, *takhafuhum*, *takhafunahum*, *takhafi*, *takhaf*, *takhafu*, *yakhafu*, *yakhfa*, *yakhafuhu*, *yakhafu*, *yakhafuna*, *khafuni*, *nukhawwifuhum*, *yukhawwifu*, *yukhawwifunaka*, *khaufi*, *khaufan*, *khaifan*, *khafina*, *khifatan*, *khifatikum*, *khifatih*, *takhwifan*, dan *takhawwifin* (Erwin 2014).

Pengertian al-khauf *الخوف* berasal dari bahasa Arab *خاف*, kata *khauf* sendiri merupakan kata dasar dari kata *khafa*, *khafu*, dan *khaufan* yang bermakna *al-faza'* iaitu takut dan risau (Eko Zulfikar 2020). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), *khauf* adalah kata kerja yang bermaksud ketakutan atau kerisauan. *Khauf* bermaksud perasaan takut disebabkan kehadiran sesuatu yang berbahaya, membahayakan dan mengganggu (Mildaeni & Itsna Nurrahma 2014). Secara etimologi, *khauf* bermaksud rasa risau atau rasa takut terhadap sesuatu di masa hadapan yang belum diketahui dengan pasti (Abdullah 2016).

Di samping itu, kerisauan sendiri merupakan kata sifat yang bermakna takut (gelisah, cemas) terhadap

sesuatu hal yang belum diketahui dengan pasti. Sedangkan takut adalah kata sifat yang memiliki beberapa makna seperti merasa gentar menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana, tidak berani (berbuat, menempuh, menderita, dan lain-lain), gelisah atau kluatir. Jadi khauf bererti perasaan gelisah atau cemas terhadap sesuatu perkara yang belum diketahui dengan pasti. Sebagaimana dihuraikan dalam kamus tasawuf, khauf adalah suatu sikap mental berasa takut kepada Allah kerana kurang sempurna pengabdianNya, takut atau kluatir jika Allah tidak senang kepadanya (Mei Dwi 2015).

Menurut Abdullah (2016), istilah khauf adalah sikap mental daripada seseorang yang berasa takut kepada Allah SWT atas kekurangan kesempurnaannya dalam mengabdikan dirinya. Abd Rahman Muhammad 'Iswa (1970) merumuskan perasaan bimbang daripada perspektif al-Ghazali adalah lebih menghampiri kepada pengertian takut yakni al-khauf. Ini kerana al-Ghazali (2002) menghuraikan punca kerisauan atau ketakutan dalam kalangan manusia ialah takut kepada azab Allah, takut kepada kematian, takut kecederaan pada anggota badan, takut kehilangan pangkat dan harta yang dimiliki, takut wujudnya perbezaan di antara dirinya dengan orang lain dan seumpamanya. Kenyataan ini jelas menunjukkan bahawa menurut al-Ghazali, manusia sering dilanda kerisauan menjadi miskin, kehilangan harta dan kekuasaan, kekalahan dalam persaingan bagi mengumpulkan harta dan kemasyhuran serta risau jika dirinya tidak menjadi seperti orang lain (Salasih Hanim 2011).

Selain itu, menurut Imam Qusyairi, takut kepada Allah bererti takut kepada hukumNya. MenurutNya khauf adalah masalah yang berkaitan dengan kejadian yang akan datang, kerana seseorang hanya akan berasa takut jika apa yang dibenci tiba dan apa yang dicintai hilang. Dan realiti demikian hanya terjadi di masa hadapan (Abul Qasim 2007).

Al-Falluji berpendapat bahawa khauf adalah suatu bentuk kegelisahan ketika seseorang menduga sesuatu yang ia benci akan menimpanya. Muhammad Quraisy Shihab juga turut berpendapat seperti Al-Falluji, di dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan, khauf adalah kerisauan hati kerana menduga akan adanya sesuatu bahaya. Kata khauf digunakan bagi menjelaskan adanya perasaan bahaya yang dapat mengancam, sehinggakan seseorang mencari cara ataupun jalan keluar bagi menghindari atau mengatasinya (Dolizal Putra 2017). Di dalam al-Quran perkataan al-khauf adalah sebanyak 120 kali. Di antaranya adalah di dalam surah al-Qasas ayat

21, maksudnya: "*Musa pun keluarlah dari negeri itu dalam keadaan cemas sambil memerhatikan (berita mengenai dirinya) serta berdoa dengan berkata: "Wahai Tuhanku, selamatkanlah daku dari kaum yang zalim"*". (Surah al-Qasas 28: 21)

Ayat yang serupa dengan ayat di atas adalah surah al-Naml ayat 10 dan surah al-Qasas ayat 33. Ayat tentang khauf yang lain di antaranya dalam surah al-Zumar ayat 13, al-Nur ayat 37, al-Insan ayat 10 yang menunjukkan ketakutan pada seksaan hari akhirat. Sedangkan khauf dalam surah Al-Syua'ara ayat 14 menunjukkan ketakutan terhadap bahaya. Berdasarkan ayat – ayat tersebut khauf merupakan ketakutan yang diikuti dengan perasaan cemas atau kerisauan terhadap sesuatu. Sebagaimana firman Allah SWT:

Maksudnya: "*Dan demikian (pula) di antara manusia, binatang-binatang melata dan binatang-binatang ternak ada yang bermacam-macam warnanya (dan jenisnya). Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hamba-Nya, hanyalah ulama. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.*" (Surah Fatir 35: 28)

Menurut Abdul Qasim al-Hakim (Al-Qusyairi an-Naisaburi 2007) khauf ada dua jenis, iaitu rahbah (الرهبية) atau gentar dan khasyyah. Orang yang merasa gentar mencari perlindungan dengan cara melarikan ketika takut, tetapi orang yang merasa khasyyah akan berlindung kepada Allah (Al-Qusyairi an-Naisaburi 2007).

Khasyyah di dalam al-Qur'an di antaranya disebutkan dalam surah al-Bayyinah ayat 7-8 dan surah al-Nisa ayat 77. Huzn (kesedihan), qabdh (kesempitan), insyaq (kecemasan), dan kesyukuran adalah keadaan yang dinisbatkan kepada khauf. Semua itu termasuk jenis-jenis khauf (Totok Jumantoro & Samsul Munir Amin 2012).

Sikap khauf tidak akan hilang dalam diri seorang mukmin, kerana apabila imannya semakin kuat maka perbuatannya akan menjadi baik. Malahan, jika iman seseorang sudah semakin sempurna maka amalnya semakin baik, dan pasti perasaan khauf akan semakin bertambah (Totok Jumantoro & Samsul Munir Amin 2012). Jika hati seseorang dekat kepada Allah dan menganggap Allah sebagai Tuan yang penuh dengan kewibawaan, keagungan (haibah) dan kekuasaannya, maka hal itu akan mendatangkan perasaan takut (khauf) dan malu yang menggetarkan (Abdullah Ali At-Tusi).

Disimpulkan bahawa perkataan khauf menurut tokoh – tokoh Islam adalah rasa takut dan bimbang terhadap sesuatu perkara atau benda atau kejadian yang menyebabkan seseorang

tersebut akan menghindarkan diri atau melarikan diri daripada perkara yang ditakutinya itu. Hal ini jelas menunjukkan bahawa kata khauf mempunyai perkaitan dengan fobia.

Walaupun al-Bakhi menggunakan istilah “al-fazaá”, bagi merujuk kepada fobia spesifik akan tetapi di dalam istilah perubatan Arab kini, الخوف المرضي atau الرهاب digunakan bagi merujuk kepada istilah fobia (Muhammad al-Sayed 2017). Bidang perubatan Arab masa kini juga menggunakan istilah al-khauf bagi merujuk kepada fobia (Muhammad Mahmud Abdul Rahman 2022). Oleh itu, istilah khauf menjadi kunci dalam pencarian di dalam al-Quran bagi memperolehi ayat-ayat yang berkait dengan cara tangani fobia.

METODOLOGI KAJIAN

Metodologi kajian yang digunakan dalam kajian ini ialah kaedah kuantitatif. Pengkaji menggunakan metode analisis kandungan ayat al-Quran berkaitan kebimbangan dan ketakutan. Melalui aplikasi Quran Al Kareem melalui sistem operasi ipad OS 13.1.2 dan aplikasi *Quran for Andriod* melalui sistem operasi *Andriod*. Melalui aplikasi tersebut enjin

carian bagi istilah ‘takut’, ‘bimbang’ dan ‘خوف’ digunakan untuk mengenal pasti ayat-ayat yang berkaitan.

Kemudian, ayat-ayat yang diperolehi disaring bagi memastikan setiap ayat merujuk kepada kaedah atau cara tangani takut dan bimbang. Ayat-ayat yang telah disaring seterusnya melalui proses koding dengan meletakkan kod No. CTK (Cara Tangani al-Khauf) bagi setiap ayat. Akhirnya, ayat-ayat CTK yang telah dikod pula akan melalui analisis tematik. Tema yang dibina adalah berdasarkan makna dan konsep ayat-ayat tersebut dan disusun mengikut jumlah kekerapan CTK tertinggi.

Pengkaji turut menggunakan analisis deskriptif bagi menganalisis jadual kekerapan menangani cara tangani al-khauf (CTK).

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Daripada hasil kajian yang telah dianalisis dalam al-Quran terdapat 120 perkataan khauf yang telah ditemui. 105 ayat di dalam al-Quran adalah berkaitan khauf. Namun begitu setelah pengkaji menggunakan analisis deskriptif terdapat 51 ayat yang berkaitan khauf (fobia) yang terdapat di dalam al-Quran.

JADUAL 1. Analisis Ayat-ayat al-Quran berkaitan al-Khauf

Bil	No. Ayat Al-Quran	Cara Tangani Al-Khauf	Jumlah Ctk Dalam Ayat
1.	Al-Baqarah: 2: 38	(CTK1) Sesiapa yang mengikuti petunjuk Allah (petunjuk melalui Rasul – rasul dan Kitab-kitab yang diturunkan kepada mereka) nescaya tidak ada kebimbangan dari sesuatu yang tidak baik terhadap mereka.	1
2.	Al-Baqarah 2: 62	(CTK2) Beriman kepada Allah. (CTK3).Beriman kepada hari akhirat. (CTK4) Beramal soleh	3
3.	Al-Baqarah 2: 112	(CTK5) Menyerahkan diri kepada Allah (Patuhi perintah Allah) (CTK6) Melakukan amalan yang baik	2
4.	Al-Baqarah 2: 155	(CTK7). Beri berita gembira kepada orang yang sabar (apabila ditimpa ketakutan, kesusahan, kelaparan dan kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman.	1
5.	Al-Baqarah 2: 239	(CTK8). Solatlah sambil berjalan atau berkenderaan. (CTK9). Apabila kamu aman sentosa, maka hendaklah kamu mengingati Allah.	2
6.	Al-Baqarah 2: 262	(CTK10). Membelanjakan harta pada jalan (agama) Allah. (CTK11).Tidak mengungkit pemberian atau perbelanjaan yang diberikan. (CTK12) Tidak menyinggung atau menyakiti pihak yang diberi.	3
7.	Al-Baqarah 2: 274	(CTK13) Orang yang membelanjakan hartanya pada waktu malam dan siang secara sulit atau terbuka	1
8.	Al-Baqarah 2: 277	(CTK14) Orang yang beriman (CTK15) yang beramal soleh (CTK16) yang mengerjakan solat (CTK17) Orang yang memberikan zakat	4

bersambung ...

... sambungan

9.	Ali Imran 3: 175	(CTK18). Takut kepada Allah (jangan langgar perintah Allah. (CTK19). Tidak takut kepada syaitan	2
10.	An-Nisa 4: 9	(CTK20). Bertakwa kepada Allah (CTK21). Cakap perkataan yang benar	2
11	Al-Maidah 5: 69	(CTK22). Beriman kepada Allah (CTK23). Beriman kepada Rasul (CTK24). Beriman kepada Hari Akhirat (CTK25). Beramal Soleh	4
12	Al-Maidah 5: 108	(CTK26). Bertakwa kepada Allah (CTK27). Patuh kepada segala perintah Allah	2
13	Al-An'am 6: 48	(CTK28). Beramal soleh	1
14	Al-A'raf 7: 35	(CTK29) Sesiapa yang bertakwa kepada Rasul (CTK30) Orang yang memperbaiki amalnya	2
15	Al-Anfal 8:26	(CTK31). Bertakwa kepada Allah. (CTK32). Perbaiki hubungan diantara kamu (CTK33). Taatlah kepada Allah dan Rasul	3
16	Al-Isra 17:57	(CTK34). Mendampirkan diri kepada Tuhan dengan berbuat ibadah.	1
17	Taha 20:46	(CTK35). Percaya Allah ada bersama-sama kamu (mendengar dan melihat segala-galanya)	1
18	Taha 20: 112	(CTK36) Mengerjakan sebarang amalan yang soleh	1
19	An-Nur 24: 37	(CTK37) Menyebut serta mengingati Allah (CTK38) Mendirikan solat (CTK39) Memberikan zakat	3
20	An-Nur 24: 55	(CTK 40) Beriman (CTK 41) Beramal Soleh (CTK42) Terus beribadat kepada Allah. (CTK43) Tidak mempersekutukan Allah dengan sesuatu yang lain	2
21	As-Sajadah 32: 16	(CTK44) Mengerjakan solat tahajud (CTK45) Mengerjakan amal soleh (CTK46) Sentiasa berdoa kepada Allah dengan perasan takut. (CTK47) Mendermakan sebahagian daripada yang Allah berikan kepada mereka.	4
22	Al-Zukhruf 43: 68	(CTK48) Bertaqwa kepada Allah	1
23	Al-Ahqaf 46:13	(CTK49) Berpegang teguh pada jalan Allah (Pengakuan iman dan tauhid).	1
24	Al-Jin 72:13	(CTK50) Mendengar petunjuk (Al-Quran) (CTK51) Beriman kepada Allah	2
Jumlah CTK			51

Hasil daripada analisis ayat al-Quran yang telah dilakukan terdapat 24 ayat yang berkaitan dengan cara menangani *al-khauf*. Daripada 24 ayat tersebut, terdapat 51 perkara telah dikenal pasti berkaitan cara tangani *al-khauf* yang sebahagiannya

disebut secara berulang. Maka 51 perkara tersebut disaring berdasarkan kepada makna yang sama dan secara ringkasnya terdapat 12 cara tangani *al-khauf*. Ringkasan analisis CTK dinyatakan dalam Jadual 2 di bawah:

JADUAL 2. Analisis Ayat al-Quran Berkaitan Cara Tangani al-Khauf (CTK)

Bil	Cara Tangani al-Khauf (CTK)	Peratus Kekerapan	Kekerapan CTK	No. CTK
1	Beriman kepada Allah, Rasul dan Hari Akhirat	17.65	9	2, 3, 14, 22, 23, 24, 42, 50,51
2	Bertakwa kepada perintah Allah dan tidak takut kepada syaitan	17.65	9	18,19, 20, 26, 29, 31,32, 34, 47
3	Mengerjakan amal soleh dan sentiasa berbuat baik	15.69	8	4, 6, 15, 25, 28, 30, 37, 44
4	Mengikut petunjuk Allah (al-Quran dan Hadis)	15.69	5	1, 35, 27, 48, 49
5	Mengerjakan solat fardu dan solat sunat	15.69	5	8, 16, 39, 43, 41
6	Menunaikan zakat, memberi sedekah dan menginfak sebahagian harta kepada orang lain	15.69	5	10, 13, 17, 40, 46
7	Membaiki hubungan sesama manusia dan Tidak mengungkit atau menyinggung perasaan setelah melakukan kebajikan	5.88	3	11, 12, 33
8	Berserah diri dan bertawakal kepada Allah	3.92	2	5, 36
9	Berzikir kepada Allah di waktu pagi dan petang	3.92	2	9, 38
10	Berdoa kepada Allah dengan penuh yakin	0.51	1	45
11	Sabar apabila ditimpa ujian	0.51	1	7
12	Mengucapkan perkataan yang benar	0.51	1	21
Jumlah CTK			51	

Berdasarkan analisis di atas, Al-Quran telah menjelaskan beberapa kaedah atau cara bagi menangani rasa takut dan bimbang. Terdapat 12 perkara dikenal pasti membantu menangani masalah ini dan disusun mengikut keutamaan seperti berikut:

1. Beriman kepada Allah, Rasul dan Hari Akhirat.
2. Bertakwa kepada perintah Allah dan tidak takut kepada syaitan.
3. Mengerjakan amal soleh dan sentiasa berbuat baik.
4. Mengikut petunjuk Allah (Rasul – rasul dan kitab-kitab Allah).
5. Mengerjakan solat fardu dan solat sunat.
6. Menunaikan zakat, memberi sedekah dan menginfakkan sebahagian harta kepada orang lain.
7. Memperbaiki hubungan sesama manusia dan tidak mengungkit atau menyinggung perasaan setelah melakukan kebajikan.
8. Berserah diri dan bertawakal kepada Allah.
9. Berzikir kepada Allah di waktu pagi dan petang.
10. Berdoa kepada Allah dengan penuh yakin.
11. Sabar apabila ditimpa ujian.
12. Mengucapkan perkataan yang benar.

Berdasarkan senarai di atas, CTK merupakan prinsip dan amalan kerohanian. CTK menjadi perkara asas dalam menangani ketakutan atau kebimbangan yang jika tidak ditangani dengan baik boleh merosakkan kejiwaan sehingga mengakibatkan pelbagai masalah psikologi seperti fobia. Islam sangat menganjurkan agar mukmin memiliki kekuatan jiwa dan membina diri generasi yang jitu.

Berdasarkan hadis riwayat Muslim daripada Abu Hurairah r.a, beliau berkata: Rasulullah SAW bersabda: *“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah; dan pada masing-masing ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, ini telah ditakdirkan Allah, dan Allah berbuat apa saja yang Dia kehendaki, kerana ucapan “seandainya” akan membuka (pintu) perbuatan syaitan”* (Sahih Muslim: 2664)

CTK selari dengan pandangan Najati dan Mohammad (2004) menjelaskan ciri-ciri orang yang beriman ada sembilan perkara iaitu beriman kepada Allah, rasul, kitab-kitab, malaikat, hari akhirat, syurga, neraka, alam ghaib dan qada' dan qadar. Selain itu, melakukan amalan-amalan ibadat seperti menyembah Allah, menunaikan solat, puasa, zakat, haji, sentiasa berzikir dan berjihad di jalan Allah melalui harta dan jiwa. Seterusnya, berbuat baik diantara ahli keluarga, mengamalkan sifat-sifat terpuji dan menjaga emosi dan intelektual serta menjaga kehidupan pekerjaan dan menjaga kesihatan fizikal.

Ulwan (1997) turut menjelaskan orang yang beriman juga akan bebas daripada rasa takut, panik, bimbang dan keluh kesah di samping akan diberi kesabaran. Keimanan juga menjadi sumber kepada kekuatan jiwa bagi membina ketakwaan. Menurut al-Ghazali (2002) individu yang mempunyai sifat tawakal akan melahirkan jiwa yang kuat kerana beliau yakin bahawa Allah akan sentiasa memberi bantuan dan petunjuk terhadap semua tingkah laku dan perbuatannya.

Selain itu, beberapa kajian lepas turut menunjukkan amalan kerohanian mampu membantu dalam menangani masalah kesihatan mental jenis ketakutan atau kebimbangan (Siti Jamiaah et al. 2023; Muhammad Afiq et al. 2023; Shamilatul Sufia & A'dawiyah 2022; Afandi, Nik Mohd Rahimi & Harun 2020). Afandi, Nik Mohd Rahimi dan Harun (2020) dalam kajiannya turut menyatakan bahawa amalan melakukan solat, bersedekah & berzakat, melakukan amalan soleh, keyakinan kepada hari akhirat, tidak melakukan perkara yang mungkar kerana takut kepada azab Allah, menjaga kehormatan diri daripada berzina, menjaga amanah dan janji, menjadi saksi yang adil, dan sentiasa memelihara solat itu dapat menangani kebimbangan.

Oleh yang demikian, individu yang mengalami fobia boleh mempraktikkan amalan di atas secara sendiri bagi mengurangkan rasa takut dan bimbang. Di samping berjumpa dengan doktor psikiatri untuk mendapatkan rawatan secara konsisten bagi mengelakkan penyakit mereka menjadi lebih teruk.

KESIMPULAN

Fobia ialah penyakit yang boleh disembuhkan jika pesakit menggunakan cara yang betul bagi menghidapi rasa fobia itu. CTK adalah kaedah psikospiritual yang dianjurkan al-Quran untuk manusia mengamalkannya agar terhindar daripada

masalah ketakutan, kebimbangan serta fobia dan membina jiwa yang kuat. Kejiwaan yang kuat menjadi asas kepada pembangunan insan bagi mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat.

PENGHARGAAN

Penghargaan ini ditujukan kepada Kementerian Pengajian Tinggi (FRGS/2021/SSIO/UKM/01/1) dan Universiti Kebangsaan Malaysia kerana membiayai penyelidikan ini di bawah Geran Galakan Penyelidik Muda (GGPM-2019-004).

SUMBANGAN PENGARANG

Konseptual: Najah Husna Muhammad Zawawi & Siti Jamiaah Abdul Jalil; Metodologi & Analisis: Siti Jamiaah Abdul Jalil; Penulisan artikel: Najah Husna Muhammad Zawawi, Siti Jamiaah Abdul Jalil & Fariza Md. Sham. Penyeliaan: Siti Jamiaah Abdul Jalil & Fariza Md. Sham

RUJUKAN

- A'dawiyah Ismail. 2019. Amalan rohani pesakit kanser wanita ke arah kesejahteraan dalam kehidupan. *Islamiyyat* 41 (2): 93-97.
- Abdullah. 2016. Maqamat Makrifat Hasan Al Basri dan Al Ghazali. *Jurnal Pemikiran Islam* 20(2). 304-317.
- Abul Qasim Abdul Karim Hawazin Al Qusyairi An Naisaburi. *Risalah Qusyairiyah Sumber Kajian Ilmu Tasawuf*. Ter. Umar Faruq 2007. Jakarta: Pustaka Amani.
- Preda, A. 2018. Phobic Disorders. <https://emedicine.medscape.com/article/288016-overview> [31 Mei 2023]
- Afandi Yusoff, Nik Mohd Rahimi Nik Yusoff, Harun Baharuddin. 2020. Amalan kerohanian dan kaitannya dengan kebimbangan bahasa dalam kalangan penuntut sekolah menengah kebangsaan agama di Malaysia. *Islamiyyat* 42(1): 57-63.
- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., & Reavley, N. 2023. Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry* 23 (1): No. 729.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition DSM-5 TM*. London: England.
- Anon. 2001. *Bab 2. Data Dan Analisa*, Bina Nusantara Universiti, Jakarta: Indonesia.
- Anon. 2021. Saya jenis trypanophobia. Laman sesawang, Harian Metro, Dicapai pada 14/2/2022. <https://www.hmetro.com.my/utama/2021/07/735265/saya-jenis-trypanophobia>.

- Astin, J.A. 1998. Why patients use alternative medicine: Results of a national study. *Journal of the Medical Association* 279(19): 1548-1553.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C, Smith, E. E, & Bem, D. J. 1983. *Pengantar Psikologi*, Jilid 1 dan 2. Jakarta: Erlangga.
- Awaad, R. & Ali, S. 2015. A Modern conceptualization of phobia in al-Balkhi's 9th century treatise: Sustenance of the body and soul. *Journal of Anxiety Disorders*. 37:89-93.
- Avicenna. 1877. *Kita-b al-kanun-n fi-al-tibb*. Bulaq.
- Azizi Yahaya & Tan Soo Yin. 2007. *Kesehatan Mental*. Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Bettina, E. B. 2018. Social Phobia. <https://emedicine.medscape.com/article/290854-overview> [31 Mei 2023]
- Buchanan, H. & Coulson, N. 2012. *Phobias*. New York: Palgrave Macmillan Publishers.
- Dolizal Putra. 2017. Khauf, Khasyyah Dan Taqwa Dalam Tafsir Al-Misbah Karya Muhammad Quraish Shihab. Tesis Sarjana. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Eaton, W.W., Bienvenu, O. J., Miloyan, B. 2018. Specific phobias. *Lancet Psychiatry* 5(8):678-686. doi: 10.1016/S2215-0366(18)30169-X. PMID: 30060873; PMCID: PMC7233312.
- Eko Zulfikar. 2020. Takut kepada Allah dalam al-Quran: Analisis Tafsir Sufistik ayat-ayat Khasyyatullah. *Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir* 13:144.
- Erwin Kusumastuti. 2014. Khauf Dalam Al-Quran. Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam. Tesis Sarjana. Universitas Islam Negeri Sunan Kaliga Yogyakarta.
- Fahmi Faiz. 2021. Ketakutan melampau terhadap serangga? Laman Sesawang Utusan Malaysia. Dicapai pada 23/1/2022. <https://www.utusan.com.my/gaya/kesehatan/2021/02/ketakutan-melampau-terhadap-serangga/>
- Al-Ghazali, Abu Hamid, Muhammad bin Ahmad. 2002. *Ihya' Ulum al-Din*. Kaherah: Dar al-Taqwa li al-Turath.
- Hippocrates. 2018. *The History of Epidemics, by Hippocrates. in Seven Books. Translated into English from the Greek, with Notes and Observations, and a Preliminary Dissertation on the Nature and Cause of Infection. by Samuel Farr, M. D. F. R. S.* North America: Gale Ecco, Print Editions
- Hemmings, J. 2018. *How Psychology Works*. London: Great Britain.
- Kovalev A.I. 2022. Clinical features of the combination of agoraphobia and non-psychotic mental disorders. *Medical Herald of the South of Russia* 13(2): 146-153. (In Russ.) <https://doi.org/10.21886/2219-8075-2022-13-2-146-153> [14 Mac 2023]
- Mann, S. 2013. *Overcome Phobias and Panic Attacks*. UK: Hodder & Stoughton Publisher.
- Al-Marbawi Idris. 2016. *Kamus Idris Al-Marbawi Arab-Melayu*. Kuala Lumpur: Darul Fikir.
- Marks, I. 1987. *Fears, Phobias and Rituals: Panic, Anxiety, and Their Disorders*. England: Oxford University Press.
- Mei Dwi Jayanti. 2015. Pengaruh Khauf Terhadap Perilaku Menyontek Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang. Indonesia.
- Milosevic, I. & Mn Cabe, R.E. 2015. *Phobias: The Psychology of Irrational Fear*. California: Greenwood Publisher.
- Mohamed Hatta Shaharom, Mohd. Amin Mohd. Sharif & Abdul Hamid Abdul Rahman. 2019. *Psikologi Perubatan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Muhammad Afiq Abd Razak, Mohd Syukri Zainal Abidin & Muhammad Safwan. 2023. Islamic psychospiritual theory according to the perspective of Maqasid al-Sharia. *Islamiyyat* 45 (1): 69-79.
- Muhammad Al-Sayed. 2017. ايبوفلا يه ام. <https://mawdoo3.com> [12 Julai 2022]
- Muhammad Mahmud Abdul Rahman. 2022. *Altibu' Al-Alshaeibu Inda Al-Ghariq Baina Fobia Almardi Wa Misolojia Al-Ilaj' Tatbiqan Ala' Majmua'ti Mina Altmaim' Almesiriati Wa Ighriqiyati*. Kuliah Aalathar Wa Llughati, Jamiati Matruh. Egypt.
- Muhammad Masruri. 2021. Konsep terapi Nabi SAW sebagai alternatif dalam menangani penyakit fizikal dan spiritual. *Al-Hikmah: International Journal of Islamic Studies and Human Science*.. 2637-0581.
- Najati, M & Mohammad, A. 2004. *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*. Bandung Pustaka.
- Nazrita Ibrahim, Mustafa Agil Muhammad Balbed, Azmi Mohd Yusof, Faridah Hani Mohammed Salleh, Singh, J & Mohamad Shahrul Shahidan. 2008. Virtual Reality Approach in Treating Acrophobia: Simulating Height in Virtual Enviroment. 7th WSEAS Internasional Confrence on Applied Computer & Applied Computational Science (ACACOS 08), Hangzhou, China, April 6-8: 194-197.
- Al-Quran al-Karim. 2020. *Terjemahan al-Qarni*. Selangor: Humaira Publication.
- Al-Razi, al-Fakhr. 1981. *Al-Tafsir al-Kabir*. Beirut: Dar al-Fikr
- Salasiah Hanim Hamjah. 2011. *Keadah Mengatasi Kebimbangan Dalam Kaunseling: Analisis dari Perspektif Al-Ghazali*. Bangi:Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Salah Qassem Hussein. 2008, *Al' Amrad Al-Nafsiat Wal'inhirafat Alslukiati' Asbabuha Wa'aeradaha Watarayiq Eilajiha* (altbeat al'uwlaa). Iraq: Dar Degla.
- Shahril Nizam Zulkipli, Ishak Suliaman, Mohd Syukri Zainal Abidin, Norazmi Anas, & Wan Kamal Nadzif Wan Jamil. 2023. Psikoterapi Nabawi sebagai rawatan komplementari kejiwaan dalam menangani isu kesihatan mental. *Islamiyyat* 45 (1): 195-213.
- Shamilatul Sufia Abdullah & A'dawiyah Ismail (2022). Kebimbangan dan peranan ibu dalam menjaga akidah

- dan akhlak anak-anak dalam era digital. *Jurnal Pengajian Islam* 15 (1): 195–207.
- Siddig Ahamd. 2019. Qur'anic guidelines for personality development and collective work. *Islamiyyat* 14 (1): 109-116.
- Siti Jamiaah Abdul Jalil, Rozmi Ismail, Yusmini Md Yusoff, Fariza Md. Sham, & Juwairiah Hassan. (2023). Peranan program keagamaan terhadap keseimbangan dan kemurungan dalam kalangan banduan wanita. *Al-Hikmah* 15(1), 78-103.
- Totok Jumantoro & Samsul Munir Amin. 2012. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah.
- Ulwan. A. N. 1997. *Hiena Yajid al-Mu'min Halawat al-Iman*, terj. Jakarta: Rabboni Press.
- Reece, G. A., Van Tongeren, D. R., & Van Cappellen P. 2023. Eternal outgroups: Afterlife beliefs predict prejudice. *Personality and Individual Differences*, 214: No. 112352.
- Zahiruddin Othman. 2020. Bukti penemuan biologikal bagi kesihatan mental. Dlm. *Islam Kesihatan Mental dan Neuropsikiatri*, disunting oleh Mohd Zaidi Ismail & Norkumala Awang. Kuala Lumpur: IKIM Press.