



## KAEDAH MENGATASI KEBIMBANGAN DALAM KAUNSELING: ANALISIS DARI PERSPEKTIF AL-GHAZALI

(Methods to Overcome Anxiety in Counseling: An Analysis from  
al-Ghazali Perspectives)

SALASIAH BINTI HANIN HAMJAH\*

---

### ABSTRAK

*Kebimbangan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja dalam menjalani kehidupan ini. Isu kebimbangan bukanlah isu baru dalam kaunseling malah banyak kes kaunseling yang dirujuk kepada kaunselor membabitkan persoalan kebimbangan. Justeru itu, kajian ini dilakukan bagi mengenal pasti punca kebimbangan dalam kalangan klien yang mendapatkan perkhidmatan kaunseling di Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS). Selain itu, ia juga bertujuan untuk membincangkan mengenai kebimbangan daripada perspektif al-Ghazali. Dalam masa yang sama, kajian ini juga bertujuan untuk mengenal pasti kaedah yang dilakukan oleh kaunselor bagi mengatasi kebimbangan dalam kalangan klien dan seterusnya menganalisis adakah pendekatan tersebut selari dengan pendekatan al-Ghazali bagi mengatasi kebimbangan. Penyelidikan ini merupakan satu kajian kualitatif dengan reka bentuk kajian kes. Kaedah utama yang digunakan ialah kaedah temu bual di samping beberapa kaedah lain seperti pemerhatian, analisis dokumen dan soal selidik. Alat kajian yang digunakan ialah protokol temu bual dan borang soal selidik. Hasil kajian mendapati kaedah al-Ghazali bagi mengatasi kebimbangan ada diterapkan dalam amalan kaunseling oleh kaunselor-kaunselor di PK MAINS.*

**Kata Kunci:** Kebimbangan, kaunseling, al-Ghazali, kaunselor, Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan

### ABSTRACT

*Anxiety can be part of one's life. This issue is not new and in fact many counseling cases that were referred to counselors are related to it. Thus, this*

\*Corresponding author.  
E-mail: salhanin@ukm.my

research is done to identify the root causes of anxiety among clients who received counseling services at Pusat Kaunseling Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (PK MAINS). Besides, it also attempts to discuss al-Ghazali's perspective on the issue. At the same time, this research examines the method used by the counselors to solve such emotion and analyse it whether the approach adopted is in line with al-Ghazali's idea on the way to overcome anxiety. This research is a qualitative research with a case study design. The methodology used in this research was mainly through interviews as well as other methods such as observation, document analysis and questionnaire. The instruments used in this research were interview protocol and questionnaire form. The result of the research showed that al-Ghazali's approach in solving the emotion of anxiety is implemented in the counseling practice of counselors at PK MAINS.

**Keywords:** Anxiety, counseling, al-Ghazali, counselor, Counseling Center of Negeri Sembilan Islamic Council

## PENGENALAN

Perasaan bimbang merupakan antara perasaan yang sering berlaku dalam kehidupan manusia moden dewasa ini. Perkataan kebimbangan dalam bahasa Inggeris disebut *anxiety* manakala dalam bahasa Arab disebut *al-qalaq*, *hasr* atau *jaz'u* (Farj 'Abd al-Qadir 1993; 'Iswa 1970; Mubayyad 1995; Rasyad 'Ali 2001; Ruhi al-Ba'albaki 1997). Walau bagaimanapun setelah diteliti didapati bahawa perkataan *al-qalaq* paling banyak digunakan bagi menggambarkan *anxiety*.

Sungguhpun begitu, jika ditinjau daripada perspektif Islam, perkataan yang lebih tepat bagi menggambarkan *anxiety* ialah *halu'a* (Che Zarrina Sa'ari 2001) kerana perkataan *al-qalaq* tiada terdapat dalam al-Qur'an malah yang dinyatakan dalam al-Qur'an ialah perkataan *haluca* sebagaimana firman Allah s.w.t (al-Ma'arij 70: 19-22):

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ  
الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُنْتَلِينَ (٢٢)

*Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah. Apabila ia ditimpa kesusahan, ia sangat resah gelisah dan apabila ia beroleh kesenangan, ia sangat bakhil kedekut, kecuali orang-orang yang mengerjakan sembahyang.*

Di samping itu, jika merujuk kepada kamus *al-Mawrid*, (1997) didapati perkataan *halu'a* (هلوعا) mempunyai maksud yang sama dengan *anxiety*. Penemuan yang sama juga diperoleh dalam *Mu'jam al-Lughah al-'Arabiah al-Mu'asirah* (Wehr 1980), *al-Qamus 'Arabi-Inklizi* (2003) dan *An English-Arabic Reader's Dictionary* (J. John Abcarius 1974). Justeru, pengkaji akan

menggunakan perkataan *halu'a* (هلوعا) bagi menggambarkan *anxiety* atau kebimbangan dan kegelisahan daripada perspektif Islam.

Sigmund Freud (1856-1939) dalam teori psikoanalisisnya menyatakan perasaan bimbang memainkan peranan penting dalam membentuk peribadi seseorang. Kebimbangan merupakan satu keadaan negatif yang dialami oleh manusia dan merupakan gabungan perasaan takut, seram, gentar, runsing, cemas, bimbang, risau, gelisah, kluatir serta pelbagai emosi yang lain. Ini berlaku tanpa sebab-sebab yang nyata dan sukar diketahui oleh individu berkenaan (Corey 2001; Mahmood Nazar 2001; Schultz & Schultz 2005).

Perasaan ini biasanya diiringi dengan perubahan psikologi dan merupakan satu kebimbangan atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui puncanya (Tawfiq 1998). Seseorang yang mengalami kebimbangan akan turut merasai ketakutan dan tertekan (Farj °Abd al-Qadir 1993). Dalam masyarakat kita hari ini, perasaan bimbang sering berlaku disebabkan kebimbangan kepada perkara yang belum lagi berlaku. Contohnya ramai dalam kalangan kita bimbang akan pudar kecantikan apabila menjelang tua, bimbang kasih suami akan berbelah bahagi, bimbang anak-anak tidak memiliki masa depan yang cerah, bimbangkan prestasi kerja yang tidak meningkat, bimbang akan ditimpa kemiskinan, bimbang anak-anak akan terjebak ke dalam kancah keruntuhan moral, bimbang dibuang kerja dan sebagainya yang sering menghantui pemikiran sehingga menjadikan seseorang itu gelisah dan tidak tenteram (Hairunnaja 2002).

Kebimbangan di bawah paras sederhana sebenarnya mempunyai kebaikan kepada diri seseorang seperti seorang pekerja yang bimbang dengan prestasi buruk pekerjaannya akan berusaha bersungguh-sungguh bagi mempertingkatkan mutu kerjanya. Begitu juga keadaannya dengan pelajar yang ingin menduduki peperiksaan tetapi dihantui kebimbangan gagal atau tidak dapat menjawab dengan baik akan berusaha bersungguh-sungguh supaya lulus dalam peperiksaan tersebut. Tanpa sedikit kebimbangan tentulah seseorang itu akan menghadapi sesuatu perkara tanpa kesungguhan dan bersikap sambil lewa sahaja.

Kebimbangan boleh mendatangkan mudarat kepada diri seseorang sekiranya kebimbangan itu berada di tahap yang tinggi lebih-lebih lagi jika kebimbangan itu menyebabkan seseorang itu menjadi murung, sedih, tidak menaruh sebarang harapan dalam hidup, tidak mampu bergembira seperti orang lain serta sering berasa lesu dan pesimistik terhadap kebolehan diri sendiri (Hairunnaja 2002; Mubayyad 1995).

## **KAEDAH PENYELIDIKAN**

Reka bentuk kajian yang dipilih ialah kajian kes yang dijalankan di PK MAINS. Ia melibatkan sembilan orang kaunselor yang bertugas di PK MAINS

dan 36 orang klien yang pernah mendapatkan perkhidmatan kaunseling di PK MAINS. Maklumat daripada kaunselor diperoleh menerusi kaedah temu bual manakala maklumat daripada klien diperoleh menerusi borang soal selidik. Marshall dan Rossman (1989) dan McLeod (1994) menjelaskan bahawa temu bual merupakan salah satu daripada kaedah utama manakala kaedah soal selidik pula dianggap sebagai kaedah tambahan dalam penyelidikan kualitatif. Klien yang menjadi sampel dalam kajian ini dipilih menerusi kaedah pensampelan bertujuan. Alat kajian yang digunakan dalam kajian ini ialah *in-depth-interview* dan borang soal selidik. Data-data daripada temu bual dianalisis menurut kaedah kualitatif yang melalui proses membuat transkripsi, reduksi, koding dan paparan data. Manakala data daripada borang soal selidik pula dianalisis menggunakan SPSS.

### KEBIMBANGAN DARIPADA PERSPEKTIF AL-GHAZALI

Al-Ghazali merupakan seorang tokoh yang terkenal di dunia akademik antarabangsa (Mohd. Fauzi 2005). Beliau juga adalah seorang tokoh pemikir agung dan reformis dalam sejarah Islam (al-Quasem 1975). Nama sebenar al-Ghazali ialah Abu Hamid Bin Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Ghazali al-Tusi al-Syafi'i (al-Badawi 1961; Brill 1987; Ibn Khallikan 1994). Beliau dilahirkan pada tahun 450H (1058M) di perkampungan Ghazalah, Tus, Khurasan iaitu di Timur Laut Iran (dulunya Parsi). Sesetengah penulis mencatatkan nama beliau sebagai al-Ghazzali (*double z*) yang dikaitkan dengan pekerjaan bapanya sebagai pemintal benang bulu (Fathullah 1974). Manakala ramai pula yang menyebutnya al-Ghazali (satu *z*) sempena nama kampung kelahirannya iaitu Ghazalah (Ibn Khallikan 1994; Watt 1963). Beliau sering dirujuk dengan beberapa gelaran seperti *Hujjah al-Islam (The proof of Islam)*, Zayn al-Din (*The Ornament of Religion*) dan al-Naysaburi (Smith 1983).

Mengkaji pemikiran al-Ghazali mengenai kebimbangan yang melibatkan persoalan kerohanian dan spiritual bukanlah suatu perkara yang asing kerana ketokohan beliau dalam bidang ini tidak dapat diragui lagi. Ini kerana penglibatan al-Ghazali dengan pendidikan spiritual dan kerohanian bermula sejak kecil lagi di mana ayahnya telah mewasiatkan rakan baiknya (yang tidak dinyatakan namanya dalam kebanyakan catatan mengenai biografi al-Ghazali) iaitu seorang ahli sufi (Browne 1969; al-Quasem 1975; Smith 1983; al-Subki 1968; Watt 1963). Selepas itu, al-Ghazali juga mendapat pendidikan dalam bidang spiritual dan tasawuf daripada seorang guru bernama Yusuf al-Nassaj di Jurjan sehingga beliau mampu membiasakan diri dengan kehidupan spiritual dan kebaikan malah mencapai tingkat *'arifun (gnostic)* dalam ilmu sufi (al-Quasem 1975; Smith 1983; Watt 1963).

Sewaktu di Naysabur pula, beliau turut didedahkan tentang ilmu-ilmu kerohanian dan spiritual dengan seorang guru bernama Abu 'Ali al-Farmadhi (m.477H/1084M) seorang profesor di Naysabur dan bekas anak murid bapa

saudara al-Ghazali (Ibn al-Jawzi 1992; al-Syami 2004; Watt 1963). Daripada al-Farmadhi, al-Ghazali mempelajari ilmu tasawuf serta beberapa asas teori dan praktis ilmu tasawuf (Ibn al-Jawzi 1992; Mohd. Fauzi 2005; Smith 1983; Abu Sway 1996). Justeru, bukanlah suatu perkara yang ganjil jika dalam kehidupan seterusnya, al-Ghazali lebih menumpukan teori dan amalannya dalam bidang spiritual kerana semenjak kecil lagi beliau telah mendapat banyak pendedahan dalam bidang tersebut.

Al-Ghazali tidak ada membincangkan dalam mana-mana penulisannya mengenai kebimbangan dengan menggunakan istilah *al-qalaq* atau *halu'a*. Namun begitu, Abd Rahman Muhammad 'Iswa (1970) merumuskan perasaan bimbang daripada perspektif al-Ghazali lebih menghampiri pengertian takut (*al-khauf*). Ini kerana al-Ghazali (2000) menghuraikan punca kebimbangan atau ketakutan dalam kalangan manusia ialah takut kepada azab Allah SWT, takut kepada kematian, takut kecederaan pada anggota badan, takut menjadi miskin, ketakutan disebabkan persaingan mengejar harta dan pangkat, takut kehilangan pangkat dan harta yang dimiliki, takut wujudnya perbezaan di antara dirinya dengan orang lain dan seumpamanya. Kenyataan ini jelas menggambarkan bahawa menurut al-Ghazali, manusia sering dilanda kebimbangan menjadi miskin, kehilangan harta dan kekuasaan, kematian, kekalahan dalam persaingan mengumpul harta dan kemasyhuran serta bimbang jika dirinya tidak menjadi seperti orang lain dan ketinggalan dalam pelbagai aspek.

Al-Ghazali menjelaskan individu yang takutkan azab Allah, berusaha untuk mengurangkan ketawa tetapi memperbanyakkan tangisan serta sentiasa mendekati dirinya kepada Allah s.w.t (al-Ghazali 2000). Individu yang takutkan kematian pula bimbang adakah kesudahan hidupnya dalam keadaan beriman atau pun tidak (al-Ghazali 2000). Individu yang takut menjadi miskin menurut al-Ghazali (2000) mula cenderung bersifat bakhil dan tidak bersedekah malah berminat mengumpul harta. Dalam konteks ini menurut al-Ghazali (2000) seseorang yang mengalami kegilaan mengumpul harta adalah individu yang tidak takutkan neraka dan tidak mengharap syurga akibat lemahnya keimanan di dalam dada. Antara lain kebimbangan yang juga diperkatakan oleh al-Ghazali ialah kebimbangan hilangnya nikmat yang diperoleh atau nikmat tersebut berkurangan. Kebimbangan begini akan menjadikan seseorang itu mengalami perasaan dengki kerana tidak mahu melihat orang lain melebihi dirinya (al-Ghazali 2000).

Penemuan ini menjelaskan bahawa kebimbangan menurut al-Ghazali ada kalanya boleh mendatangkan kebaikan dan adakalanya jika keterlaluan dan tidak dapat dikawal boleh mendatangkan mudarat. Contohnya kebimbangan mengenai azab Allah dan kematian boleh mendatangkan kebaikan kerana mendorong seseorang itu menjauhkan dirinya daripada maksiat dan berusaha mempertingkatkan amalan kebajikan manakala kebimbangan akan kehilangan pangkat dan harta di dunia boleh mendatangkan keburukan kepada

seseorang kerana asyik mengejar pangkat dan harta sehingga melupakan tanggungjawabnya sebagai hamba Allah di muka bumi ini.

### **KES-KES KAUNSELING BERKAITAN KEBIMBANGAN DI PK MAINS**

Merujuk kepada Jadual 1, jelas menunjukkan 88.9 peratus (8 orang) kaunselor di PK MAINS pernah mengendalikan kes yang berkaitan kebimbangan (anxiety) dalam kalangan klien. Selain itu, Jadual 2 pula menunjukkan bahawa 69.4 peratus (25 orang) dalam kalangan klien dalam kajian ini mengatakan bahawa masalah yang mereka hadapi berkaitan dengan kebimbangan. Daripada Jadual 2 juga didapati bahawa masalah berkaitan kebimbangan menduduki tempat kedua tertinggi selepas masalah tekanan (80.6%, 29 orang). Ini jelas menunjukkan bahawa masalah berkaitan kebimbangan dalam kalangan klien merupakan masalah yang biasa dibincangkan dalam sesi kaunseling di PK MAINS.

Hasil temu bual mendapati Fadhilah Mohamed dan Mahadi Ali, pernah berhadapan dengan klien yang menyatakan kebimbangannya untuk menjadi ibu tunggal. Klien tersebut bimbang bagaimana hendak berhadapan dengan

Jadual 1 Kes-kes berkaitan sifat mazmumah yang pernah dikendalikan oleh kaunselor-kaunselor di PK MAINS

Punca masalah klien	Kekerapan	Peratus
Kekasaran tutur kata	7	77.8
Bercakap bohong	7	77.8
Mengumpat	2	22.2
Buruk sangka	7	77.8
Marah	9	100.0
Benci	7	77.8
Dengki	5	55.6
Cinta Dunia	5	55.6
Angkuh / ego	7	77.8
Sedih / kecewa	9	100.0
Tekanan	9	100.0
Bimbang	8	88.9

Sumber: Temu bual kaunselor PK MAINS (2007)

masyarakat disebabkan statusnya sebagai ibu tunggal serta bimbang bagaimana hendak membesarkan anak-anak. Masalah ini cuba diatasi oleh Mahadi Ali dengan cara memberi semangat dan kekuatan kepada klien dan kaunselor menawarkan dirinya untuk dijadikan tempat mengadu. Kaunselor juga mengingatkan kliennya bahawa setiap ujian yang Allah berikan adalah sesuai dengan kemampuan seseorang di samping mengajak klien memikir dan memerhatikan ramai orang lain yang diceraikan tetapi hidupnya lebih bahagia dan lebih senang berbanding sewaktu berstatus isteri.

Jadual 2 Punca masalah klien

Punca masalah klien	Kekerapan	Peratus
Kekasaran tutur kata	8	22.2
Bercakap bohong	10	27.8
Mengumpat	3	8.3
Buruk sangka	14	38.9
Marah	15	41.7
Benci	12	33.3
Dengki	3	8.3
Cinta Dunia	4	11.1
Angkuh / ego	7	19.4
Sedih / kecewa	25	69.4
Tekanan	29	80.6
Bimbang	25	69.4

Hasil temu bual bersama Che Som Omar juga menghadapi masalah yang hampir sama, iaitu kebimbangan disebabkan perceraian termasuklah memikirkan masa depan anak-anak serta masalah hutang yang begitu banyak dan perlu dilunaskan. Dalam perkara ini Che Som meminta kliennya itu mendekatkan diri kepada Allah s.w.t, membaca al-Qur'an serta memperbanyakkan zikir supaya perasaan bimbang dapat dikurangkan. Che Rozita Che Rahman juga pernah berhadapan dengan kes yang sama, iaitu kebimbangan berhubung dengan masalah kewangan untuk membesarkan anak-anak bukan kerana perceraian tetapi kerana kematian suami. Kebimbangan klien tersebut semakin meninggi apabila menjelang hari raya dan musim persekolahan bermula. Bagi mengatasi masalah tersebut, Che Rozita menyarankan kliennya cuba mendapatkan bantuan daripada Baitul Mal dan Pejabat Agama.

Kebimbangan akibat perceraian juga dialami oleh klien Zana Roslinda Ujang, tetapi isunya sedikit berbeza kerana dia bukannya bimbangkan masalah kewangan tetapi bimbangkan perangai anak sulungnya yang nampak sudah mula berani melawannya. Kebimbangan itu sering mendorongnya memikirkan di manakah silapnya dia mendidik anak. Adakah kerana dia seorang ibu tunggal yang terpaksa mendidik tiga orang anak bersendirian ataupun kerana dia tidak mempunyai banyak masa untuk bersama anak-anak kerana kesibukan bekerja. Dia bimbang jika cara didikannya itu tidak betul atau pun anak-anak tiada *role model* kerana ketiadaan ayah. Jadi semua kebimbangan itu bermain di mindanya. Kebimbangan terhadap anak juga dialami oleh klien Norazman Amat, Ketua Kaunselor PK MAINS. Klien ini bimbang tentang anaknya yang hendak tinggal di asrama. Bimbang memikirkan mampukah anaknya itu menguruskan diri sendiri. Bagi mengatasi kebimbangan itu, Norazman cuba menyedarkan klien bahawa kebimbangan perlu dikawal supaya tidak menimbulkan kesan negatif.

Selain itu, ada juga klien yang datang menemui kaunselor mengalami kebimbangan kerana tiada mempunyai pekerjaan sebagaimana yang berlaku kepada klien Mohd. Husaini Hussin. Wan Aminuddin Wan Abdullah pula didepani permasalahan klien yang mengalami kebimbangan suami akan dirampas orang setelah mendapati suaminya mula berubah dan sering tiada di rumah. Bagi mengatasi persoalan tersebut, Wan Aminuddin cuba memanggil suami menghadiri sesi kaunseling dan mengenal pasti punca suami sudah berubah. Daripada faktor-faktor tersebut, Wan Aminuddin cuba mencari pelbagai alternatif bersama kliennya itu untuk menyuburkan kembali kasih sayang dan kemesraan dalam rumahtangga tersebut. Sebenarnya jika diteliti secara mendalam, didapati kebimbangan yang dialami oleh klien Wan Aminuddin ini adalah berpunca daripada kebergantungannya yang terlalu kuat kepada suami sehingga bimbang suaminya akan dirampas orang.

### **ANALISIS PENDEKATAN KAUNSELOR DARIPADA PERSPEKTIF AL-GHAZALI**

Hasil analisis mendapati beberapa langkah diambil oleh kaunselor di PK MAINS bagi mengatasi kebimbangan dalam kalangan klien antaranya menyuntik semangat dan kekuatan kepada klien supaya tidak berputus asa di samping meletakkan harapan (*al-raja'*) kepada Allah s.w.t, menyedarkan klien bahawa perasaan bimbang adalah merupakan ujian Allah s.w.t bagi menguji keimanan seseorang, melihat orang lain untuk memberi kekuatan kepada diri sendiri, mencadangkan klien mendekati diri kepada Allah dengan membaca al-Qur'an, berzikir dan memperbaiki hubungan suami isteri.

Usaha kaunselor menyuntik semangat dan kekuatan kepada klien supaya tidak berputus asa dan meletakkan harapan (*al-raja'*) kepada Allah dalam kes klien yang bimbang tentang rezeki untuk membesarkan anak-anak setelah menjadi ibu tunggal adalah bersamaan dengan kaedah al-Ghazali bagi mengatasi kebimbangan terutamanya daripada aspek menyedarkan umat Islam supaya tidak berputus asa dalam mencari rezeki. Dalam hal ini, al-Ghazali ada menegaskan bahawa umat Islam wajar terus berusaha mencari kehidupan di samping yakin dengan rezeki yang akan diberikan Allah kepadanya. Galakan tidak berputus asa ada dijelaskan dalam al-Qur'an (al-Zumar 39: 53):

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

*Katakanlah Hai hamba-hambaKu, yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa daripada rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*



Selain itu, dalam hal ini juga al-Ghazali (2000) menggalakkan individu Muslim agar terus berusaha mencari pekerjaan kerana mencari pekerjaan itu merupakan perkara penting dalam Islam sebagaimana diperintahkan Allah s.w.t dalam surah al-Jumaah (62: 10):

فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا  
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

*Maka bertebaranlah kamu di muka bumi (untuk menjalankan urusan masing-masing) dan carilah apa yang kamu hajati dari limpah kurnia Allah serta ingatlah akan Allah banyak-banyak (dalam segala keadaan) supaya kamu berjaya (di dunia dan akhirat).*

Sehubungan itu, al-Ghazali juga menerangkan, individu Muslim perlu yakin dengan jaminan Allah s.w.t yang akan memberi rezeki (Wan Hussain Azmi 1994) kepada sesiapa sahaja yang berusaha tanpa putus asa meskipun rezeki tersebut kadang-kadang lambat diperolehi sebagaimana dinyatakan dalam sebuah hadith (Ibn. Majah, *Sunan Ibn Majah*, kitab al-Tijarah, bab 2 al-Iqtisad fi talab al-ma'ishah):

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ وَأَجْمِلُوا فِي الطَّلَبِ فَإِنَّ نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ  
حَتَّى تَسْتَوْفِيَ رِزْقَهَا وَإِنْ أَبْطَأَ عَنْهَا فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَجْمِلُوا فِي  
الطَّلَبِ حُدُوا مَا حَلَ وَدَعُوا مَا حَرَّمَ

*Wahai manusia! Bertaqwalah kamu kepada Allah s.w.t dan berusahalah bersungguh-sungguh memperbaiki pekerjaan. Sesungguhnya seseorang itu tidak akan meninggal dunia sehingga ditunaikan rezekinya meskipun lambat, bertaqwalah kepada Allah dan berusahalah bersungguh-sungguh memperbaiki pekerjaan dan carilah rezeki yang halal dan jauhilah yang haram.*

Al-Ghazali (2000, 2006) menjelaskan Islam melarang umatnya berputus asa malah menggalakkan umatnya meletakkan harapan (*al-rajah*) kepada Allah kerana harap itu sifat yang terpuji, lantaran ia mendorong kepada usaha sedangkan putus asa itu sifat keji kerana ia memalingkan seseorang daripada berusaha. Menurut al-Ghazali (2000) lagi, sifat *al-rajah* dapat menjadikan seseorang itu menggantungkan harapannya kepada Allah s.w.t serta memohon rahmatNya di mana harapan tersebut akan menjadi pemangkin untuk terus berusaha serta menjauhkan diri daripada berputus asa.

Antara lain pendekatan yang dilakukan oleh kaunselor bagi mengatasi kebimbangan dalam kalangan klien ialah dengan menyedarkan klien bahawa perasaan bimbang merupakan ujian Allah s.w.t bagi menguji keimanan. Pendekatan ini didapati selari dengan pemikiran al-Ghazali. Al-Ghazali dalam

konteks ini khususnya berkaitan kebimbangan yang disebabkan oleh masalah kewangan, perceraian, pekerjaan dan sebagainya mengajak umat Islam menyedari semua itu adalah perhiasan dunia dan menghadapi masalah dalam hal-hal tersebut merupakan satu ujian Allah bagi menguji tahap keimanan seseorang. Pandangan ini adalah berasaskan ayat al-Qur'an (al-Kahfi 18: 7):

إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لَهَا لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا

*Sesungguhnya Kami telah jadikan apa yang ada di muka bumi sebagai perhiasan baginya, kerana Kami hendak menguji mereka, siapakah di antaranya yang lebih baik amalnya.*

Selain itu dalam sesi kaunseling yang dijalankan, didapati banyak kes kebimbangan berkait dengan kebimbangan terhadap anak-anak yang tidak mendengar kata, anak-anak tinggal di asrama, sara hidup anak-anak dan sebagainya. Jika diteliti secara mendalam, jenis kebimbangan seperti ini termasuk dalam kategori cintakan dunia menurut al-Ghazali. Ia juga bertepatan dengan firman Allah s.w.t (Al 'Imran 3: 14) yang mengatakan bahawa anak-anak merupakan sebahagian daripada perhiasan dunia (al-Ghazali 2000). Perkara ini dinyatakan dalam al-Qur'an (Al 'Imran 3: 14) dan (al-Hadid 57: 20):

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا

*Dihiaskan (dan dijadikan indah) kepada manusia, kesukaan kepada benda-benda yang diinginkan nafsu, iaitu perempuan dan anak pinak, harta benda yang banyak berpikul-pikul daripada emas dan perak, kuda peliharaan yang bertanda lagi terlatih dan binatang-binatang ternak serta kebun-kebun tanaman. Semuanya itu ialah kesenangan hidup di dunia.*

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ

*Ketahuiilah bahawa (yang dikatakan) kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah bawaan hidup yang berupa semata-mata permainan dan hiburan (yang melalaikan) serta perhiasan (yang mengurang) juga (bawaan hidup yang bertujuan) bermegah-megah di antara kamu (dengan kelebihan, kekuatan dan bangsa keturunan) serta berlumba-lumba membanyakkan harta benda dan anak pinak (semuanya itu terhad waktunya).*

Justeru, dalam perkara ini al-Ghazali menyarankan agar seseorang yang mengalami kebimbangan kerana masalah anak-anak, perlu menginsafi bahawa anak-anak itu merupakan ujian Allah agar kesedaran ini dapat mengurangkan kebimbangan yang dialami.

Kaunselor di PK MAINS turut melakukan pendekatan lain bagi mengatasi kebimbangan dalam kalangan klien seperti mengajak klien melihat kepada orang lain untuk memberi kekuatan kepada diri sendiri. Jika diteliti, pendekatan ini sebenarnya bersamaan dengan pendekatan al-Ghazali supaya dalam hal-hal berkaitan dunia hendaklah melihat kepada orang yang lebih rendah daripada kita supaya kita mensyukuri nikmat yang Allah kurniakan kepada kita serta lihatlah individu yang lebih tinggi kedudukannya dalam agama supaya kita tidak terlalu mendambakan keduniaan serta dapat mempertingkatkan amalan kebajikan (al-Ghazali 2000). Apa yang dinyatakan al-Ghazali ini adalah bertepatan dengan sebuah hadith (al-Tirmidhi, *Sunan al-Tirmidhi*, kitab Sifat al-Qiyamah wa al-Raqa'iq wa al-War<sup>c</sup>, bab 58 al-Nazar ila man huwa fawqahu fi al-din):

عَنْ عَمْرٍو بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ جَدِّهِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ  
سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ خَصَلَتَانِ  
مَنْ كَانَتْ فِيهِ كَتَبَهُ اللَّهُ شَاكِرًا صَابِرًا وَمَنْ لَمْ تَكُنَا فِيهِ  
لَمْ يَكْتُبْهُ اللَّهُ شَاكِرًا وَلَا صَابِرًا وَمَنْ نَظَرَ فِي دِينِهِ إِلَى  
مَنْ هُوَ فَوْقَهُ فَاقْتَدَى بِهِ وَمَنْ نَظَرَ فِي دُنْيَاهُ إِلَى مَنْ هُوَ  
دُونَهُ فَحَمَدَ اللَّهُ عَلَى مَا فَضَّلَهُ بِهِ عَلَيْهِ كَتَبَهُ اللَّهُ شَاكِرًا  
صَابِرًا وَمَنْ نَظَرَ فِي دِينِهِ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَهُ وَنَظَرَ فِي  
دُنْيَاهُ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَهُ فَأَسِيفَ عَلَى مَا فَاتَهُ مِنْهُ لَمْ يَكْتُبْهُ  
اللَّهُ شَاكِرًا وَلَا صَابِرًا

*Sesiapa yang ada padanya dua sifat ini akan dicatat di sisi Allah s.w.t sebagai orang yang bersyukur dan sabar dan sesiapa yang tiada sifat-sifat ini pula tidak akan dicatat di sisi Allah s.w.t sebagai orang yang bersyukur dan sabar, iaitu sesiapa yang melihat urusan agamanya kepada orang yang lebih tinggi daripadanya maka dia terdorong untuk mencontohnya (mengikutnya), dan sesiapa yang melihat urusan dunianya kepada orang yang lebih rendah daripada dirinya, nescaya dia akan mensyukuri nikmatNya di atas kelebihanannya berbanding orang tersebut, maka dicatat Allah sebagai seorang yang sabar lagi bersyukur.*

Justeru, pendekatan al-Ghazali ini dapat membantu mengurangkan kebimbangan kerana menyedari ada insan lain yang lebih hebat cabaran hidupnya tetapi tetap tabah dan sabar mengharunginya.

Pendekatan kaunselor yang mencadangkan kliennya mendekati diri kepada Allah s.w.t dengan membaca al-Qur'an bagi mengurangkan kebimbangan juga merupakan antara perkara yang dititikberatkan al-Ghazali. Al-Ghazali (2000) menegaskan membaca al-Qur'an dapat mengurangkan kebimbangan yang dihadapi kerana di dalam al-Qur'an ada dicatatkan betapa pemurahnya Allah s.w.t kepada hamba-hambaNya. Keyakinan ini akan menjadikan hati seseorang berserah sepenuhnya kepada Allah s.w.t dalam menghadapi perasaan bimbang serta dapat mempertingkatkan keimanan dan mendidik jiwa menyemai harapan yang boleh menimbulkan keazaman untuk mempertingkatkan ketaatan dan ketakwaan kepadanya. Ini bertepatan dengan firman Allah s.w.t (al-Anfal 8: 2):

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا  
ثَلَيْتَ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

*Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu, (yang sempurna imannya) ialah mereka yang apabila disebut nama Allah (dan sifat-sifatNya) gementarlah hati mereka; dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatNya, menjadikan mereka bertambah iman, dan kepada Tuhan mereka jualah mereka berserah.*

Selain itu, cadangan kaunselor supaya klien memperbanyakkan zikir bagi meredakan kebimbangan juga didapati selari dengan pemikiran al-Ghazali (1994b) khususnya ketika beliau menggalakkan klien supaya memperbanyakkan zikir kepada Allah kerana zikir dapat memberi ketenangan jiwa. Menurut al-Ghazali (1994b, 1995, 2000), zikir dapat memberi ketenangan hati kerana zikir mengajak hati mengingati Allah. Allah s.w.t telah berjanji bahawa Dia akan sentiasa bersama hamba-hambaNya yang mengingatiNya. Perkara ini selari dengan firman Allah s.w.t (al-Baqarah 2: 152):

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

*Oleh itu ingatlah kamu kepadaKu (dengan mematuhi hukum dan undang-undangKu), supaya Aku membalas kamu dengan kebaikan, dan bersyukurlah kamu kepadaKu dan janganlah kamu kufur (akan ni'matKu).*

Ayat di atas menjelaskan zikir kepada Allah s.w.t akan memberikan ketenangan jiwa (al-Ghazali 1994b). Jiwa yang tenang pula dapat menguatkan spiritual kerana seseorang itu akan merasakan Allah s.w.t sentiasa bersamanya dan yakin Allah s.w.t akan memberi pertolongan bagi menghadapi kebimbangan.

Dalam sesi kaunseling juga, didapati ada klien yang mengalami kebimbangan tentang berubahnya kasih sayang pasangan masing-masing. Kaunselor pula mencadangkan agar mereka berusaha menyuburkan kembali kasih sayang yang kian pudar. Pendekatan yang dicadangkan oleh kaunselor ini ada dijelaskan al-Ghazali di mana beliau mengemukakan salah satu kaedah bagi menyuburkan kasih sayang di antara suami isteri, iaitu dengan kembali kepada ajaran Islam seperti mengaplikasikan akhlak-akhlak murni dalam pergaulan. Akhlak murni ini termasuklah memelihara lidah, menjauhkan buruk sangka, mengawal marah serta menghindari diri daripada segala sifat-sifat madhmumah di samping melaksanakan tugas dan tanggungjawab masing-masing dalam rumahtangga (al-Ghazali 2000).

Di dalam *Kitab al-Nikah*, al-Ghazali menjelaskan suami misalnya perlulah melayani isteri dengan baik, bersabar terhadap akhlak buruk isteri serta memberi nasihat kepada isteri dengan penuh perhatian dan kasih sayang. Ajaran begini ada dicatat dalam al-Qur'an (al-Nisa' 4: 19) serta hadith Rasulullah s.a.w (al-Tirmidhi, *Sunan al-Tirmidhi*, kitab al-Iman, bab 6 Ma Ja'a fi istikmal al-Iman wa ziyadatih wa nuqsanah):

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

*Dan bergaullah kamu dengan mereka (isteri-isteri kamu itu) dengan cara yang baik.*

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ مِنْ أَكْمَلِ  
الْمُؤْمِنِينَ إِيْمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَالْأَطْفَهُمْ بِأَهْلِهِ

*Orang mukmin yang lebih sempurna imannya ialah mereka yang berakhlak baik dan lebih berlemah lembut terhadap ahli keluarganya.*

Isteri juga perlu menjalankan tanggungjawabnya dan berusaha mewujudkan suasana kegembiraan dan melayani suami dengan baik sewaktu suami berada di sisi. Isteri juga perlu merasa cukup dengan pemberian suami dan rezeki yang dikurniakan Allah. Isteri hendaklah mendahulukan hak suami daripada hak dirinya dan kaum kerabatnya. Isteri juga perlu menghias diri dan tidak menyebut-nyebut kesalahan suami (al-Ghazali 2000).

Dalam konteks ini, al-Ghazali turut menjelaskan bahawa perasaan bimbang tentang berkurangnya kasih sayang pasangan boleh dihindari sekiranya seseorang itu meletakkan harapan hanya kepada Allah di samping mengamalkan sifat *tawakkal* (al-Ghazali 1994a, 2000, 2006). Dalam huraian, al-Ghazali menjelaskan individu yang bertawakkal kepada Allah sentiasa bersangka baik dengan Allah di atas segala perkara yang tertimpa kepadanya dan meyakini sepenuhnya ada hikmah di sebalik musibah yang melanda (al-Ghazali 2000). Sifat-sifat ini penting bagi mengurangkan kebimbangan lantaran penyerahan yang pasrah kepada Allah s.w.t dan yakin Allah sentiasa membantunya bagi menjalani kehidupan yang diredaiNya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan perbincangan sebelum ini, jelas menggambarkan bahawa kaunselor di PK MAINS ada mengaplikasikan beberapa pendekatan al-Ghazali bagi mengatasi masalah kebimbangan dalam kalangan klien. Ini dapat dilihat khususnya sewaktu kaunselor cuba menyuntik semangat dan kekuatan kepada klien supaya tidak berputus asa di samping meletakkan harapan (*al-raja'*) kepada Allah s.w.t, menyedarkan klien bahawa kebimbangan itu adalah ujian Allah bagi menguji keimanan seseorang, melihat orang lain untuk memberi kekuatan kepada diri sendiri, mencadangkan klien mendekati diri kepada Allah dengan membaca al-Qur'an dan berzikir serta memperbaiki hubungan suami isteri. Ini membuktikan bahawa elemen-elemen spiritual dan ajaran Islam sudah ada diterapkan dalam amalan kaunseling oleh kaunselor profesional di PK MAINS. Justeru, penerapan elemen Islam dalam kaunseling bukanlah isu yang asing dalam masyarakat Islam malah mengimplementasikannya bukanlah suatu yang menyalahi etika dan kod kaunseling. Hal ini sebenarnya akan memperkayakan kaedah dan pendekatan kaunseling selain yang sedia ada berasaskan teori dan amalan kaunseling Barat.

## RUJUKAN

- Abu Sway, Mustafa. 1996. *al-Ghazzaliyy: A Study in Islamic Epistemology*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- al-Badawi, Abd al-Rahman. 1961. *Muallafat al-Ghazali*, Kaherah: Dar al-Qalam.
- Brill, E. J. 1987. *First Encyclopaedia of Islam*. New York: Leiden.
- Browne, E. G. 1969. *A Literary History of Persia*. Cambridge: University Press.
- Che Zarrina Sa'ari. 2001. Penyakit Gelisah (anxiety/al-halu'a) dalam Masyarakat Islam dan Penyelesaiannya menurut Psiko-Spiritual Islam. *Jurnal Usuludin*. Bil.14. Bahagian Pengajian Usuluddin, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
- Corey, G. 2001. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Wadsworth.
- Farj Abd al-Qadir Taha. 1993. *Mawsu'ah Ilm al-Nafs wa al-Tahlil al-Nafsiyy*. Kaherah: Su'ad al-Sabah.
- Fathullah Khalif. 1974. *Ibn Sina wa Madhhabuhu fi al-Nafs*. Beirut: Jamiah Beirut al-<sup>e</sup>Arabiah.

- al-Ghazali, Abu Hamid, Muhammad Bin Ahmad. 1994a. *Rawdah al-Talibin wa 'Umdah al-Salikin dalam Majmu'ah Rasa'il al-Imam Al-Ghazali*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- al-Ghazali, Abu Hamid, Muhammad Bin Ahmad. 1994b. *Minhaj al-'Arifin dalam Majmu'ah Rasa'il al-Imam Al-Ghazali*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- al-Ghazali, Abu Hamid, Muhammad Bin Ahmad. 1995. *Mukasyafah al-Qulub*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- al-Ghazali, Abu Hamid, Muhammad Bin Ahmad. 2000. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Kaherah: Dar al-Taqwa li al-Turath.
- al-Ghazali, Abu Hamid, Muhammad Bin Ahmad. 2006. *Kitab al-Arba' in fi Usul al-Din*. Beirut: Dar al-Minhaj.
- Hairunnaja Najmuddin. 2002. *Psikologi ketenangan hati*. Pahang: PTS Publication & Distributors Sdn.Bhd.
- Ibn al-Jawzi, Abu al-Farj Abd Rahman bin 'Ali bin Muhammad. 1992. *al-Muntazam fi Tarikh al-Muluk wa al-Umam*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- Ibn Khallikan, Ahmad bin Muhammad bin Abi Bakr. 1994. *Wafayat al-A'yan wa Anba' Abna' al-Zaman*. Jil 1. Beirut: Dar al-Sadir.
- Ibn Majah (207-275H) Abi 'Abdullah Muhammad bin Yazid al-Qazwini. 1998. *Sunan Ibn Majah*. Kaherah: Dar al-Hadith.
- 'Iswa, Abd Rahman Muhammad. 1970. *Dirasat Saikulujiyyah*. Iskandariah: Mansya'ah al-Nasyir al-Ma'arif.
- J. John Abcarius. 1974. *An English - Arabic Reader's Dictionary*. Beirut: Maktabah Lubnan.
- Mubayyad, Ma'mun. 1995. *Al-Mursyid fi al-'Amrad al-Nafsiyyah wa Idtirabat al-Suluk*. Beirut: al-Maktab al-Islami.
- Mahmood Nazar Mohamed. 2001. *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas kepada Jiwa dan Tingkah Laku Manusia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Marshall, C. & Rossman G. B. 1989. *Designing Qualitative Research*. London: Sage Publication.

- McLeod, J. 1994. *Doing Counselling Research*. London: Sage Publication.
- Mohd. Fauzi Hamat. 2005. *Ketokohan al-Ghazzali dalam Bidang Logik*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Al-Qamus Inklizi-ʿArabi*. 2003. Beirut: Dar al-Kutub al-ʿIlmiah.
- al-Quasem, Muhammad Abul. 1975. *The Ethics of al-Ghazali. A Composite Ethics in Islam with a foreword by Montgomery Watt*. Petaling Jaya: Central Printing.
- Rasyad ʿAli ʿAbd al-ʿAziz Musa. 2001. *Asasiyat al-Sihhah al-Nafsiyyah wa al-ʿIlaj al-Nafsiyy*. Kaherah: Muassasah al-Mukhtar.
- Ruhi al-Baʿalbaki. 1997. *Al-Mawrid, Qamus ʿArabi – Inklizi*. Beirut: Dar al-ʿilm li al-Malayin.
- Schultz, D. P & Schultz S. E. 2005. *Theories of Personality*. USA: Thomson Wadsworth.
- Smith, M. 1983. *al-Ghazali The Mystic*. Lahore: Hijra International Publishers.
- al-Subki, Taj al-Din Abi Nasr Abd. Wahab bin Ali bin Abd. al-Kafi. 1968. *Tabaqat al-Syafiʿiyyah al-Kubra*. Jil 6. Matbaʿah Isa al-Babi al-Halabi.
- al-Syami, Salih Ahmad. 2004. *Biografi Imam al-Ghazali, Hujjatul Islam dan Pembaru Kurun ke 5*. Terj. Ariffin bin Ladari. Kuala Lumpur: Jasmin Enterprise.
- Tawfiq, Muhd. ʿIzzuddin. 1998. *al-Taʿsil al-Islami li al-dirasat al-Nafsiyyah*. Kaherah: Dar al-Salam li al-Tibaʿah wa al-Nasyr wa al-Tawziʿ wa al-Tarjamah.
- al-Tirmidhi, Abi ʿIsa Muhammad bin ʿIsa Bin Surah. 1999. *Sunan al-Tirmidhi*. Kaherah: Dar al-Hadith.
- Wan Hussain Azmi Abdul Kadir. 1994. *Kaunseling dan Psikologi menurut Islam*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Watt, M. 1963. *Muslim Intellectual: A study of al-Ghazali*. Edinburgh: Edinburgh University Press.



Wehr, H. 1980. *Muʿjam al-Lughah al-ʿArabiah al-Muʿasirah* (A Dictionary of Modern Written Arabic. Cet. ke-iii. Beirut: Maktabah Lubnan.

Dr. Salasiah Hanin Hamjah\*  
Jabatan Pengajian Dakwah & Kepimpinan,  
Fakulti Pengajian Islam,  
Universiti Kebangsaan Malaysia,  
43600 Bangi, Selangor,  
MALAYSIA  
Mel-e: salhanin@ukm.my

