

Submission date: 28 Julai 2023 Acceptance date : 22 September 2023 Available online: 25 November 2023

**ASAS-ASAS KESEJAHTERAAN ROHANI WANITA BERDASARKAN KITAB
*AS'AD IMRA'AH FI AL-'ALAM***

FOUNDATIONS OF SPIRITUAL WELL-BEING FOR WOMEN BASED "*AS'AD
IMRA'AH FI AL-'ALAM*"

*Nazneen binti Ismail

*Universiti Islam Selangor, Bandar Seri Putra Bangi, 43000 Kajang Selangor, Malaysia

Corresponding Author; e-mail: [*nazneen@kuis.edu.my](mailto:nazneen@kuis.edu.my)

DOI: <https://doi.org/10.61465/jurnalyadim.v3.98>

ABSTRAK

Kedudukan wanita dalam Islam tidak hanya berperanan dalam hal ehwal rumahtangga sahaja bahkan meliputi aspek spiritual, sosial dan ekonomi. Tanggungjawab yang dipikul mereka tidak mudah dan boleh menjejaskan kesejahteraan diri mereka jika tidak ditangani dengan baik. Sedangkan, mereka juga mempunyai hak untuk mendapat kesejahteraan diri baik dari segi jasmani mahupun rohani. Kertas kerja ini membentangkan asas-asas kesejahteraan rohani bagi wanita berdasarkan kitab *As'ad Imra'ah fi al-'Alam* karya Dr Aid Abdullah al-Qarni. Kajian ini merupakan kajian kualitatif dengan reka bentuk kajian analisis kandungan. Data dikumpul berdasarkan petikan daripada kitab dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian mendapati karya ini bertujuan untuk memberi motivasi kepada wanita khususnya yang sedang dalam kesedihan. Antara kaedah mengatasi masalah tersebut ialah melazimi amal soleh, mengisi masa dengan aktiviti bermanfaat, meningkatkan rasa syukur, bersederhana dalam kehidupan, berdoa kepada Allah SWT, menjadikan wanita solehah sebagai teladan, beristighfar, memelihara lisan dan bersikap tenang. Justeru, kajian ini diharapkan dapat menjadi asas kepada pembangunan model kesejahteraan rohani wanita di Malaysia.

Kata Kunci: Kesejahteraan rohani, asas kebahagiaan, wanita Muslimah, dakwah wanita, Aid al-Qarni

ABSTRACT

The role of women in Islam goes beyond just household responsibilities and encompasses spiritual, social, and economic aspects. However, these responsibilities can be challenging and impact their well-being if not managed appropriately. It is important for women to prioritize their physical and spiritual well-being. This paper explores the foundations of spiritual well-being for women based on Dr. Aid Abdullah al-Qarni's book "*As'ad Imra'ah fi al-'Alam*". The study follows a qualitative research approach with a content analysis research design. Excerpts from the book were analyzed thematically to gather data. The research findings suggest that the aim of this work is to inspire women, especially those facing hardships. The study offers

various methods to overcome these difficulties, including performing good deeds, engaging in beneficial activities, expressing gratitude, living a balanced life, praying to Allah SWT, finding role models in righteous women, seeking forgiveness, speaking kindly, and maintaining a calm demeanour. This study can serve as a foundation for developing a model for the spiritual well-being of women in Malaysia.

Keywords: Spiritual well-being, the foundation of happiness, Muslim women, women's preaching, Aid al-Qarni.

PENDAHULUAN

Dari perspektif barat, kerohanian disebut sebagai spiritualiti. Ia didefinisikan sebagai pengalaman individu yang subjektif berkaitan dengan perasaan berinteraksi dengan tuhan tanpa mengambil kira sama ada ia merujuk kepada ritual keagamaan atau tidak (Lakdawala, Qasmi & Chettiar, 2018). Definisi ini berbeza dengan kerohanian dalam Islam kerana elemen rohani dalam Islam merangkumi *nafs*, *'aql*, *qalb* dan roh (Masroom, 2013). Dalam Islam, kerohanian ditafsirkan sebagai rasa hampir dengan Allah SWT dan dimanifestasikan melalui amalan yang bertujuan meraih reda Allah SWT. Hubungan yang erat dengan Allah SWT merupakan daya penggerak di sebalik setiap tingkah laku manusia sebagaimana pandangan Imam al-Ghazali bahawa kimia kebahagiaan terletak kepada usaha untuk mengenal Allah SWT (Lakdawala, Qasmi & Chettiar, 2018).

Tidak dinafikan bahawa aspek kerohanian memainkan peranan penting dalam pengukuhan dan pemulihan psikologi manusia. Antaranya, membantu manusia dalam mengatasi dan berhadapan dengan trauma, menafsir semula diri untuk berhadapan dengan kesusahan, penderitaan di samping mencambahkan harapan, tujuan dan erti hidup. Selain itu, ia boleh mengurangkan kebimbangan, melegakan tekanan dan meningkatkan daya tahan, membentuk sikap positif terhadap kehidupan dan mendorong kepada sokongan sosial yang lebih baik (Lakdawala, Qasmi & Chettiar, 2018). Justeru, kerohanian mempunyai hubungan langsung dengan kesejahteraan diri manusia dari aspek langkah mengatasi masalah, pemaknaan dalam hidup, membina harga diri dan emosi positif (Rachmah, Anganthi & Zahrotul Uyun, 2015).

Definisi kesejahteraan berkait dengan kebahagiaan, kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Kebahagiaan bermaksud perasaan positif, manakala kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif tentang keadaan diri yang baik. Selanjutnya kesejahteraan subjektif ialah penilaian keadaan hidup seseorang secara umum (Rachmah, Anganthi & Zahrotul Uyun, 2015).

Berdasarkan psikologi positif, kebahagiaan juga dikenali sebagai kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif merupakan istilah saintifik yang mewakili kebahagiaan. Ia merupakan penilaian seseorang secara kognitif dan afektif terhadap kehidupannya. Penilaian ini merangkumi penilaian emosi terhadap pelbagai peristiwa yang dialami seiring dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. Konsep kesejahteraan subjektif adalah luas, merangkumi emosi dalam pengalaman yang menyenangkan, tahap mood negatif yang rendah dan kepuasan hidup yang tinggi. Ia ditunjukkan dengan penilaian diri terhadap tindak balas individu dan akibat subjektif berkaitan hidup mereka. Faktor penting yang mewujudkan kesejahteraan subjektif yang baik ialah kecerdasan emosi (Khamida et al, 2023).

Kesejahteraan juga berkaitan dengan pemenuhan (*fulfillment*) pelbagai keperluan dan tujuan hidup. Selain itu, ia dikaitkan dengan *human flourishing* (pembangunan manusia) yang meliputi pertemanan, pemaknaan, dan pencapaian tujuan. Kesejahteraan juga ditakrifkan sebagai keadaan positif dalam suatu hubungan yang terhasil daripada kepuasan serentak tentang pemenuhan keperluan peribadi, hubungan dan kebersamaan bagi individu mahupun masyarakat. Tuntasnya, istilah kesejahteraan selalu dikaitkan dengan mutu hidup (*quality of life*), kesihatan (*wellness*), kebajikan (*welfare*), dan kemakmuran (*prosperity*) (Rachmah, Anganthi & Zahrotul Uyun, 2015).

Kesejahteraan insan merupakan perkara asas dalam Islam. Bagi memastikan kesejahteraan manusia, Allah SWT telah menyediakan dua panduan iaitu al-Quran dan Sunnah (Masroom, 2015). Maka menurut perspektif Islam, kesejahteraan insan ialah keadaan di mana jiwa manusia merasa bersyukur, gembira dan tenang dengan dirinya, orang lain dan dunia. Keadaan ini diperolehi hasil daripada ibadah. Ini kerana ibadah bermaksud ketaatan mutlak kepada Allah SWT secara zahir dan batin. Maka, kesejahteraan dicapai dengan menuruti perintah dan meninggalkan larangan Allah SWT. Ini bermakna seseorang yang ingin meraih kesejahteraan perlu berasa, berfikir dan bertindak sesuai dengan ajaran Islam. Tambahan pula, kesejahteraan diri juga merujuk kepada keadaan seseorang yang hidup menepati fitrah dirinya. Fitrah ini didefinisikan sebagai penyerahan diri kepada Allah SWT. Antara ciri manusia yang hidup dalam fitrah ialah bertakwa kepada Allah SWT, menerima dirinya dan orang lain, menjaga tubuh badannya dan kompeten (Masroom, 2015).

Secara holistik, kesejahteraan diri insan meliputi dua aspek iaitu kesejahteraan jasmani dan rohani. Kesejahteraan rohani ialah proses yang menggambarkan ciri dinamik hubungan antara manusia dengan Penciptanya. Keharmonian hubungan ini bergantung kepada pembangunan diri yang dilakukan secara sengaja berdasarkan keselarian antara pengalaman hidup berharga, penetapan matlamat dan nilai kehidupan peribadi. Kesejahteraan rohani seseorang diterjemahkan melalui hubungan yang harmoni antara seseorang dengan dirinya, masyarakat, persekitaran dan juga Tuhan. Ia adalah bentuk pemahaman yang mendalam tentang diri, masyarakat, persekitaran dan juga Pencipta (Khamida et al, 2023). Justeru, ia juga digambarkan sebagai rasa keterhubungan atau komunikasi dengan orang lain, penetapan matlamat hidup, usaha untuk meningkatkan kesejahteraan hidup serta kepercayaan juga hubungan dengan satu bentuk kuasa yang lebih tinggi daripada diri sendiri (Mohamad Shariff et al, 2022).

Kesejahteraan rohani boleh dicapai dengan menyeimbangkan pelbagai tuntutan diri. Ia dilakukan dengan dua kaedah iaitu (i) menguruskan diri dan hubungannya dengan persekitaran dan (ii) konsisten dalam pengurusan kedua-duanya (Masroom, 2015). Kesejahteraan rohani seorang Muslim dan ketahanan dirinya bergantung kepada beberapa prinsip asas seperti tauhid, *khalifatullah*, ihsan, *wasatiyyah*, zuhud, syukur, sabar dan mujahadah. Prinsip-prinsip ini merupakan manifestasi teras kerohanian Islam seperti yang terbukti melalui kehidupan Rasulullah SAW (Mohd Amin et al, 2018).

Secara langsung, kesejahteraan rohani menyumbang kepada kualiti hidup. Kemampuan seseorang boleh dilihat berdasarkan kualitinya dalam menafsirkan peluang yang diperolehi dalam hidup sebagai hasil daripada interaksi dengan persekitaran dan pencapaian keharmonian hidup. Kajian menunjukkan terdapat hubungan antara kesejahteraan rohani dengan kesejahteraan subjektif. Amalan kesejahteraan rohani yang tinggi memberi kesan terhadap tahap kesejahteraan subjektif yang tinggi (Khamida et al, 2023).

Kesejahteraan rohani yang ada pada diri seseorang boleh memberi kesan kepada kesejahteraan orang lain di sekelilingnya seperti keluarga, sahabat handai, organisasi tempat kerja dan seumpamanya. Pada hari ini, suri rumah merupakan tanggungjawab berat yang wajib dilakukan oleh para wanita sama ada mereka bekerja dalam sektor pekerjaan ataupun tidak terutamanya dalam masyarakat patriarki. Tanpa hubungan yang seimbang dalam keluarga, para wanita bakal berhadapan dengan masalah psikologi yang serius dalam menjalankan peranan

mereka sebagai pengurus rumah tangga. Maka, penting bagi mereka untuk mempunyai persepsi diri yang positif dan tidak terbelenggu dengan tanggapan tertentu masyarakat terhadap peranan wanita (Kaplan, 2023).

Antara masalah mental yang dihadapi oleh wanita ialah tidak menghargai diri sendiri, mempunyai pemikiran obsesif, mementingkan kesempurnaan, penafian, tidak mampu berkata 'tidak', kelesuan, kesunyian, masalah seksual dan rasa bertanggungjawab yang berlebihan (Kaplan, 2023). Pelbagai faktor telah dikenal pasti oleh pengkaji lepas seperti kelesuan, persepsi tekanan dan kesunyian (Durak, Senol-Durak & Karakose, 2022), tahap pendidikan yang rendah (Riaz, Fozia, Shahid & Fida, 2012) dan tahap sosio ekonomi yang rendah (Urvashi, Girdhar, Chaudhary, Gupta & Monga, 2019).

Masalah ini bukan lagi perkara asing kerana berdasarkan data pada tahun 2015, ia menunjukkan 3 daripada 10 orang rakyat yang berumur 16 tahun ke atas mengalami masalah mental. Daripada statistik ini, wanita dewasa didapati mempunyai masalah mental yang lebih tinggi berbanding lelaki (Abdullah Hassan & Fahmi Mohd Teng, 2020). Ini dikaitkan juga dengan faktor gender wanita yang mempunyai kelemahan dari aspek biologi, psikologi dan sosial. Misalnya perubahan hormon yang dialami ketika proses menstruasi, kehamilan, premonopous dan peralihan menopous mempunyai kesan terhadap mood wanita serta boleh menjurus kepada masalah kemurungan. Selain itu, perbezaan sifat, ciri atau karakter wanita, bentuk tekanan yang dialami, tindak balas terhadap tekanan yang berlaku juga menjadi faktor wanita lebih mudah mengalami masalah mental berbanding lelaki. Faktor ini ditambah pula dengan budaya masyarakat yang meletakkan status wanita pada tahap rendah, mereka dilihat sebagai golongan yang lemah dan tidak memiliki kuasa dalam sistem sosial turut menyumbang kepada masalah ini berlaku. Risiko berhadapan dengan tekanan juga menjadi lebih tinggi apabila isu yang dihadapi oleh mereka berkait dengan hubungan interpersonal individu (Rose Fazilah, Rusdi, Zahari & Haris, 2018).

Justeru, para wanita perlu bijak dalam menyusun atur kehidupannya agar tidak menjejaskan kesejahteraan diri. Tekanan yang dihadapi perlu diuruskan dengan kaedah yang tertentu supaya tidak menjadi agen kegagalan dalam hidupnya. Antara kaedah yang dicadangkan oleh al-Ghazali dalam mengatasi tekanan adalah menerusi mujahadah melawan nafsu, menyedari kehidupan di dunia ini adalah sementara, mengingati mati, memperbanyakkan zikir dan melihat individu yang lebih rendah dalam hal-hal yang berkaitan

urusan dunia supaya dapat mensyukuri nikmat Allah (Hamjah & Ismail, 2013). Kaedah yang melibatkan psikospiritual ini juga menjadi asas kepada pembinaan Terapi Psiko Spritual berasaskan prinsip-prinsip Islam yang bersifat dinamik dan holistik. Terapi ini menekankan paradigm tauhidik bagi membantu pesakit berkaitan keimanan kepada Allah SWT sebagai keutamaan dalam hidup. Antara teknik yang dicadangkan dalam membina kekuatan rohani individu ialah meningkatkan hubungan dengan Allah SWT melalui ibadat, memperkukuhkan hati dengan zikir dan memperkasakan minda dengan pemikiran positif (Salleh et al, 2022).

Maka, kajian ini bertujuan untuk mengetengahkan sebuah karya yang mengandungi prinsip asas kesejahteraan rohani sebagai panduan para wanita muslimah dalam berhadapan tekanan kehidupan. Karya ini merupakan lanjutan daripada gagasan idea juga pendekatan al-Quran, hadis serta para ilmuwan terdahulu seperti Imam al-Ghazali. Pemilihan karya ini dibuat kerana ia merupakan karya yang terkemudian dan lebih mudah untuk diperolehi dalam pasaran pada hari ini serta lebih ringkas untuk dirujuk oleh para wanita masa kini.

PENGENALAN KITAB

Kitab *As'ad Imra'ah fi al-'Alam* ditulis oleh Dr 'Aid Abdullah al-Qarni. Beliau merupakan seorang ulama yang lahir pada tahun 1379H di Balqarn, Arab Saudi. Beliau mempunyai latar belakang keluarga yang mendalami ilmu agama dan mempunyai susur galur keturunan dari negara Yaman. Beliau merupakan graduan Universiti Islam Muhammad bin Sa'ud dalam bidang Usuluddin di peringkat Ijazah Sarjana Muda dan dalam bidang hadis di peringkat Sarjana serta Ijazah Kedoktoran. Beliau juga dikenali sebagai tokoh yang aktif dalam dakwah dan gerakan Islam. Karya yang dibincangkan dalam kajian ini merupakan salah satu daripada sumbangan beliau dalam bidang penulisan. Antara karya lainnya ialah *al-Islam wa al-Qaḍāya al-'Asr*; *Tāj al-Madā'ih*, *Durūs al-Masjid fi Ramadān*, *Fa'lam Annahu Lā ilāha illallah*, *Mujtama' al-Muthul* dan *Wird al-Muslim wa al-Muslimah* (Urfiyanti, 2015).

Karya *As'ad Imra'ah fi al-'Alam* ini ditujukan kepada semua wanita muslimah khususnya para guru, para ibu dan para wanita yang berada dalam kedukaan. Tujuan penulisan adalah memberikan kata-kata semangat dan motivasi kepada wanita dengan menyedarkan mereka akan keagungan pahala serta pengampunan dosa di sisi Allah SWT. Melalui penulisan ini juga, pengarang ingin memujuk hati para wanita supaya tidak berputus asa dan kecewa dalam kehidupan serta memberi jaminan tentang hampirnya Allah SWT dengan hamba-hambanya (Al-Qarni, 2007).

Bagi tujuan ini, pengarang menggunakan beberapa pendekatan iaitu dengan membahagikan buku kepada 13 bab. Setiap bab dinamakan dengan nama perhiasan seperti emas, perak, mutiara, nilam, permata, cincin, intan, zamrud dan sebagainya. Dalam setiap bab, terdapat 10 tajuk yang disampaikan dengan ringkas dan terus kepada maksud. Ia dilakukan dengan cara memasukkan ayat al-Quran, hadis, ungkapan yang tegas, kisah yang memberi inspirasi, bait-bait syair dan pengalaman pengarang. Pengarang turut menegaskan bahawa beliau tidak sama sekali akan mengetengahkan kisah-kisah romantik atau khayalan yang melalaikan pembaca daripada realiti dunia. Begitu juga beliau tidak menggunakan pendekatan yang bersifat membunuh jiwa seperti novel-novel yang berunsur pengkhianatan, jenayah dan perbuatan negatif lain (Al-Qarni, 2007).

Pendekatan begini jelas menunjukkan bahawa pengarang secara serius mahu menyedarkan para wanita yang lemah emosi bahawa dunia ini tidak lain hanya sebagai tempat ujian dan bahawasanya hanya di sisi Allah SWT terdapat kebahagiaan dan ketenangan. Di samping itu, beliau tidak mahu memasukkan elemen selain daripada Islam di dalam pencarian kebahagiaan supaya tidak tersasar daripada maksud sebenar penulisan ini dibuat iaitu memupuk jiwa yang merasa bahagia dengan nikmat iman dan kesantunan budaya tersendiri (Al-Qarni, 2007).

ASAS KESEJAHTERAAN ROHANI WANITA

Terdapat beberapa asas kesejahteraan rohani yang disarankan oleh Dr A'id al-Qarni kepada wanita. Antaranya ialah melazimi amal soleh, menyibukkan diri dengan aktiviti bermanfaat, meningkatkan syukur, bersederhana dalam kehidupan, berdoa, meletakkan pergantungan kepada Allah SWT, menjadikan wanita solehah sebagai teladan, menghayati solat, istighfar, memelihara lisan dan bersikap tenang.

Melazimi amal soleh

Prinsip asas dalam memastikan kesejahteraan rohani seorang wanita Muslimah ialah dengan melazimi amal soleh seperti sabda Rasulullah SAW (Al-Qarni, 2007):

إِذَا صَلَّتِ الْمَرْأَةُ خَمْسَهَا ، وَصَامَتْ شَهْرَهَا ، وَحَفِظَتْ فَرْجَهَا ، وَأَطَاعَتْ زَوْجَهَا ، دَخَلَتْ الْجَنَّةَ

Terjemahan: Apabila seorang wanita mengerjakan solat lima waktu, berpuasa pada bulan Ramadan, memelihara kehormatannya dan mentaati suaminya, nescaya dia akan masuk syurga (Jami' Saghir, Al-Suyuti)

Sebagai seorang wanita Muslimah, mereka memiliki darjat yang tinggi dan kedudukan terhormat. Justeru, mereka sewajarnya merasa mulia dengan nilai Islam yang ada pada diri (Al-Qarni, 2007). Firman Allah SWT:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Terjemahan: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (darjatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Surah Ali Imran, 3:139).

Justeru, para wanita dituntut untuk menimba ilmu pengetahuan, menghafaz al-Quran dan mengamalkannya. Ini kerana satu-satunya jalan untuk mencapai bahagia adalah mengenal agama yang benar iaitu Islam (Al-Qarni, 2007).

Mengamalkan hidup beragama menyumbang kepada kesejahteraan diri seseorang kerana ia mempunyai kesan yang tersendiri dari segi tingkah laku, psikologi, sosial dan fisiologi. Malah, kajian menemui bahawa agama berperanan dalam merawat masalah kemurungan. Ini termasuklah amalan agama atau doa sama ada secara bersendirian mahupun berkumpulan. Ia juga mengelakkan rasa kesunyian bagi diri seseorang apabila perhatian telah dialihkan kepada pergantungan dengan Tuhan berbanding tertumpu kepada hubungan atau masalah sesama manusia (Lakdawala, Qasmi & Chettiar, 2018). Maka, dari segi tasawuf, proses *tazkiyat al-nafs* (penyucian hati) amat penting. Antara strategi untuk menyucikan hati ialah solat, puasa, zikir, mengeluarkan zakat, bersedekah, serta bertafakkur dan tadabbur al-Quran. Zikir mempunyai kaitan langsung dengan kerohanian seseorang. Dalam al-Quran terkandung nama dan sifat Allah lebih daripada 100 kali. Antara zikir yang masyhur ialah takbir, tasbih, tahmid dan tahlil. Malah, membaca al-Quran termasuk dalam salah satu bentuk zikir. Maka, dengan membaca dan memperhatikan maksudnya, seseorang itu akan memahami dan mengetahui mesej yang Allah SWT sampaikan melalui al-Quran (Mohd Amin et al, 2018).

Tambahan pula, jika segala amal soleh dilakukan dengan rasa tanggungjawab, ketaatan dan kerendahan hati ia akan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Secara tidak langsung, menimbulkan kesedaran secara berterusan, rasa muraqabah kepada Allah SWT dalam setiap tindakan seterusnya membawa manusia ke arah kehidupan yang makmur dan sejahtera (Mohd Amin et al, 2018).

Sibukkan diri dengan aktiviti yang bermanfaat

Wanita Muslimah juga disarankan agar menyibukkan diri dengan aktiviti-aktiviti yang bermanfaat seperti menambahkan ilmu, membaca al-Quran, melibatkan diri dengan diskusi ilmiah, membaca buku. Sekiranya mereka membiarkan diri dalam kesunyian dan kekosongan ia akan mengundang penderitaan, kesempitan hati, godaan syaitan, menimbulkan keraguan dan kesuraman jiwa. Antara ilmu yang boleh diambil berat oleh para wanita ialah ilmu berkaitan kekemasan dan penampilan diri (Al-Qarni, 2007).

Para wanita termasuk suri rumahtangga juga perlu mengambil tahu isu semasa dengan mengikuti berita dalam dan luar negara. Waktu mereka perlu dimanfaatkan agar tidak terjebak dengan perkara sia-sia dan maksiat seperti melihat perkara yang diharamkan, mempamerkan kecantikan, berkhawat dengan ajnabi, melaknat, mencaci dan mengumpat, membaca majalah hiburan dan gambar lucah, membaca buku-buku yang berisi propaganda kekufuran dan kisah-kisah yang merendahkan moral. Lebih utama lagi, mereka perlu menyibukkan diri dengan memperbaiki aib dan kelemahan diri dan tidak mempedulikan aib orang lain (Al-Qarni, 2007).

Selain itu, para wanita juga boleh mengisi waktu dengan mendengar lantunan zikir dan ayat al-Quran di samping nasyid atau muzik Islami. Muzik Islami seperti ini dipercayai boleh mengurangkan kesedihan dan membugarkan rohani para wanita sekaligus menyuburkan lagi kesejahteraan rohani mereka (Mohammad Shariff et al, 2022). Mereka juga boleh memilih hobi tertentu sebagai perkara yang dilakukan pada masa senggang seperti menjahit, melukis, mencuba resepi baru, menulis buku dan seumpamanya. Perkara yang mendatangkan kegembiraan kepada diri seperti ini membantu diri untuk mengawal emosi dan menstrukturkan semula pemikiran dengan baik dalam berhadapan dengan masalah. Selain itu, jadual harian yang penuh dengan aktiviti bermanfaat juga mengelakkan seseorang daripada berasa keseorangan malah berpeluang pula untuk menjalinkan hubungan baik dengan ahli keluarga.

Terlalu banyak masa terluang menyebabkan seseorang tidak mampu berfikir secara rasional berbanding apabila dia lebih menumpukan perhatian terhadap perkara atau hobi yang perlu diselesaikan (Abdul Rashid & Nurun Najihah, 2020).

Tingkatkan syukur

Antara cara untuk memelihara kesejahteraan rohani wanita adalah meningkatkan kesyukuran kepada Allah SWT. Bersyukur dengan semua perkara dari yang sekecil-kecilnya hinggalah perkara yang besar termasuk nikmat memiliki tempat tinggal, pakaian, keluarga dan makanan. Rasa syukur ditunjukkan dengan memuji Allah SWT atas kasih sayang, perhatian dan kurniaan-Nya serta merenung dan menghitung kembali segala nikmat yang telah Allah berikan. Kesyukuran ini merupakan tanda seseorang itu beriman dengan takdir Allah SWT lalu menjadikan dirinya optimis dalam menghadapi masa hadapan. Seterusnya, ia memotivasikan para wanita untuk terus berusaha bagi meraih kebaikan dan kemajuan diri. Selagi hidup, dia tidak membiarkan kegagalan dan kekecewaan membelenggu diri sebaliknya setiap usaha diserahkan kepada Allah SWT atas dasar tawakkal (Al-Qarni, 2007). Firman Allah SWT:

وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿٢٣﴾

Terjemahan: Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakkal, jika kamu benar-benar orang yang beriman (Surah Al-Ma'idah, 4:23).

Kebahagiaan hakiki terletak pada kepuasan hati, kesenangan perasaan, ketenangan jiwa, kegembiraan rohani, kelapangan dada, budi pekerti yang baik, akhlak mulia, menerima dan merasa cukup dengan anugerah yang diberikan. Justeru, segala nikmat yang diperolehi perlu dimanfaatkan. Dalam perhubungan dengan orang lain pula, hendaklah tidak memandang kepada aspek negatif mereka sebaliknya menumpukan kepada sisi positif mereka, tetap berbaik sangka serta berpegang teguh kepada Allah SWT semata-mata (Al-Qarni, 2007).

Kesyukuran bermaksud perasaan gembira yang disertai dengan rasa penyerahan dan kerendahan hati kepada Allah SWT atas limpah kurnia-Nya. Ia meliputi pengetahuan seseorang tentang Allah SWT, nilai kebijaksanaan, keberanian dan keteguhan jiwa. Kombinasi antara pengetahuan dan amal kebajikan yang ditunjukkan melalui pujian kepada Allah SWT, melakukan kerja amal dan bersedekah, melakukan tanggungjawab dan menghormati makhluk

lain merupakan perkara yang membentuk rasa syukur dalam diri insan. Nilai ini boleh dicapai melalui latihan dan tindakan berulang untuk satu tempoh masa yang panjang (Mohd Amin et al, 2018). Justeru, syukur mencakupi tiga sisi iaitu syukur dengan hati, syukur dengan lidah dan syukur dengan perbuatan (Mahfud, 2014).

Kata kunci dari syukur adalah suka berterima kasih, tahu diri, tidak sombong, dan tidak boleh lupa kepada Tuhan. Bagi seorang Muslim, kunci syukur itu adalah mengingati Allah SWT. Dia sedar bahawa hanya kerana Allah SWT dia diciptakan dan kepada-Nya tempat kembali. Syukur juga sering disamakan dengan ungkapan rasa “terima kasih” dan segala pujian hanya untuk Allah SWT semata. Semakin sering bersyukur dan berterima kasih, jiwa seseorang akan semakin baik, tenteram dan bahagia. Secara peribadi, penghayatan syukur menjadikan seseorang itu semakin soleh di sisi Allah SWT, manakala dari segi sosial ia menimbulkan rasa prihatin dan peka terhadap masalah dalam masyarakat. Selain itu dari segi kerjaya, sifat ini ditunjukkan melalui kesungguhannya dalam mencapai kecemerlangan di tempat kerja (Mahfud, 2014).

Termasuk dalam hakikat syukur adalah “menampakkan nikmat,” sedangkan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat bererti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lisan. Maka, sebagai seorang insan yang mahu bersyukur, wanita Muslimah perlu menzahirkan rasa syukurnya atas nikmat Iman dan Islam, nikmat kesihatan, nikmat umur, nikmat ilmu, nikmat memiliki orang tua, nikmat pasangan hidup, nikmat memiliki keluarga, nikmat harta dan nikmat memiliki anggota tubuh (Mahfud, 2014).

Antara cara lain untuk melazimi syukur ialah mendirikan solat yang khusyuk dan berkualiti, melakukan sujud syukur, melaksanakan ibadah, menjauhi larangan Allah SWT, berkerja dengan bersungguh-sungguh, saling berkongsi, berinfak, berdoa, mengikhlaskan diri dalam beramal dan melakukan korban (Mahfud, 2014). Selain itu, usaha untuk menyuburkan syukur juga boleh dilakukan dengan melihat kepada orang yang lebih susah, menziarahi hospital, kubur dan penjara. Ini dilakukan dengan harapan dirinya menyedari bahawa keadaannya lebih baik dan beruntung daripada sebahagian manusia lain. Justeru, dia wajib

bersyukur dengan segala nikmat yang diberi. Tambahan pula, manfaat syukur ini akan kembali kepada pelakunya sendiri (Madany, 2015).

Bersederhana dalam kehidupan

Rasa syukur perlu digandingkan dengan satu lagi nilai iaitu bersederhana dalam kehidupan. Nilai ini juga penting bagi mencapai kesejahteraan rohani. Ini kerana orang yang terlalu mengejar kenikmatan dan keinginan, hatinya tidak akan bahagia. Mereka sentiasa dalam kesempitan, kesedihan dan kegelisahan. Sebaliknya, orang yang beribadah dan tidak mengejar dunia adalah lebih bahagia daripada mereka yang menyimpang dari agama. Dengan menyedari nilai dunia sebenar, wanita muslimah tidak lagi merasa cinta kepada dunia bahkan tidak berputus asa terhadap apa yang luput daripadanya. Dia lebih sibuk mempersiapkan diri untuk akhirat kerana hakikatnya yang lebih abadi dan agung. Justeru, dia tidak membebankan suaminya dengan pelbagai permintaan. Dia merasa reda dan tenteram dengan anugerah Allah SWT atas dirinya seperti mana kehidupan Rasulullah SAW dengan isteri-isteri baginda yang tidak memilih dunia berbanding Allah SWT dan Rasul-Nya (Al-Qarni, 2007).

Kecintaan kepada dunia merupakan salah satu sifat nafsu. Nafsu mendorong manusia untuk berusaha memenuhi keperluannya seperti makan dan minum selain juga mempunyai keinginan untuk perkara-perkara seperti cinta, kuasa dan harta. Jika ia tidak dikekang maka dengan mudah ia boleh melampaui batas. Justeru, untuk mencapai jiwa yang tenang (*al-nafs al-mutmainnah*) nafsu manusia perlu dilatih dan dididik. Antara caranya ialah mengamalkan *wasatiyyah* (seimbang) (Masroom, 2013). Jiwa seseorang boleh diseimbangkan dengan mengawal tiga elemen di dalamnya iaitu akal, hati dan nafsu. Akal yang seimbang melahirkan hikmah iaitu keadaan di antara jahil dan licik lalu ia mampu membezakan benar dan salah, baik dan buruk. Hati yang seimbang pula menghasilkan keberanian iaitu keadaan di antara pengecut dan gopoh. Nafsu yang seimbang menghasilkan kesucian diri iaitu keadaan di antara tamak dan terhapusnya keinginan. Gandingan antara hikmah, berani dan kesucian ini akan membentuk jiwa yang adil dan bertindak di bawah prinsip keadilan dalam hidup (Mohd Amin et al, 2018).

Berdoa kepada Allah SWT

Sebagai manusia yang tidak terlepas daripada ujian, Allah SWT dan Nabi-Nya telah mengajarkan pelbagai doa sebagai tanda kelemahan manusia di hadapan Allah SWT. Antara doa yang disarankan oleh Rasulullah SAW ialah hadis baginda:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدِّينِ، وَعَلَبَةِ الرَّجَالِ

Terjemahan: Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung daripada kegelisahan dan kesedihan, kelemahan dan kemalasan, kedekut dan pengecut, belunggu hutang dan kekerasan manusia (Hadis Riwayat al-Bukhari).

Melalui tautan hati antara wanita sebagai hamba dengan Allah SWT, dapat mengangkat segala kesedihan dan kesakitan yang dialaminya. Dalam berdoa, ia perlu didasari oleh ketakwaan kerana takwa merupakan penyebab kepada segala kebaikan. Tambahan pula, ada di antara kesempitan yang dihadapi mempunyai kaitan dengan dosa dan ia perlu kepada taubat dan ketaatan kepada Allah SWT. Menerusi taubat, wanita muslimah dapat memperbaharui dirinya dan menyusun kembali kehidupannya untuk menambah baik hubungannya dengan Allah SWT dengan penuh keimanan. Rasa sedih atas kehilangan di dunia ini juga diatasi dengan kecintaan kepada akhirat dan kerinduan untuk bertemu Allah SWT. Mereka yang mempersiapkan diri untuk hari akhirat tergolong dalam kalangan yang beruntung berbanding mereka yang disibukkan dengan kesenangan dunia (Al-Qarni, 2007).

Meletakkan pergantungan kepada Allah SWT

Dalam berhadapan dengan pelbagai ujian hidup, seorang wanita Muslimah juga perlu meletakkan pengharapan kepada redha Allah SWT melalui amal soleh yang dilakukannya di samping menjadikan dirinya sebagai contoh teladan untuk anak-anak. Segala kesedihan dan ujian seperti rasa lapar, sakit, kemiskinan diyakini sebagai penebus dosa dan akan diberi ganjaran pahala oleh Allah SWT. Malah, dalam setiap keadaan sekalipun dia sentiasa merasakan keberadaan Allah SWT bersama dengannya. Jika diuji dengan kehilangan anak, dia sentiasa mengharapkan agar ujian tersebut menjadi syafaat di hadapan Allah SWT kelak

manakala jika dikurniakan anak yang tidak sempurna (kelainan upaya) dia meyakini bahawa ada pahalanya yang telah tersimpan di sisi Allah SWT (Al-Qarni, 2007).

Dia juga tidak mempertikaikan segala ketentuan Allah SWT ke atas dirinya malahan dia menerima segala ketetapan Allah SWT dengan reda. Ini kerana dia meyakini bahawa Allah SWT tidak akan mensia-nsiakan hamba-Nya yang soleh. Bahkan dia mengambil iktibar daripada al-Quran bagaimana Allah SWT telah memberikan ganti anak yang lebih baik kepada sepasang suami isteri (al-Kahfi ayat 80-81) dan bagaimana Allah SWT juga telah menjaga harta simpanan milik orang soleh untuk kedua-dua anaknya (al-Kahfi ayat 82) (Al-Qarni, 2007). Maka, hanya kepada-Nya tempat untuk berserah.

Antara zikir yang boleh diamalkan untuk menghapus perasaan kecewa dan putus asa ialah ungkapan *hawqalah* (*La hawla wala quwwata illa billah*). Melalui zikir ini, segala urusan diserahkan kepada Allah SWT dengan meyakini bahawa setiap kesempitan akan disusuli dengan kemudahan. Maka, apabila berhadapan dengan ujian dia tidak mudah mengalah bahkan kekal berbaik sangka kepada Allah SWT dan menantikan jalan keluar daripada-Nya. Hatinya teguh untuk tidak sama sekali membiarkan dirinya bergantung kepada manusia lain kerana mereka tidak layak untuk dijadikan sandaran dalam menyelesaikan ketetapan Allah SWT kepada dirinya (Al-Qarni, 2007). Pertautan hati sebegini menatijahkan ketenangan dalam diri yang juga disebut sebagai hati yang sejahtera (*qalb salim*). Tiga cara untuk mencapai kesejahteraan hati ialah membersihkannya daripada syirik dan nifak, beriman kepada Allah SWT dengan sebenar-benarnya dan sentiasa berzikir kepada-Nya (Masroom, 2013).

Menjadikan wanita solehah sebagai *qudwah* (teladan)

Wanita muslimah seharusnya menjadikan wanita solehah yang dinyatakan dalam al-Quran dan dikisahkan dalam hadis seperti Asiah, Mariam, Khadijah, Aisyah, Asma' dan Fatimah. Mereka merupakan wanita yang terbaik dan terpilih, wanita yang taat, suka berpuasa, rajin menunaikan solat, reda terhadap ketetapan Allah SWT dan Allah SWT reda kepada mereka. Akhlak mulia mereka dicontohi seperti tidak sombong, malu, menjaga diri dan maruah, menitikberatkan soal aurat dan tidak cenderung mengikut cara berpakaian wanita kafir (Al-Qarni, 2007).

Qudwah hasanah merupakan salah satu kaedah pendidikan yang berkesan dalam dakwah. Ia dibuktikan melalui sirah Rasulullah SAW yang menjadikan baginda sendiri sebagai model bagi umat manusia sehingga ke hari ini. Menurut Khairulhelmi (2017), manusia bertindak balas terhadap *qudwah qawliyyah* (teladan perkataan), *qudwah fi'liyyah* (teladan perbuatan) dan *qudwah syakhsiyyah* (teladan personaliti) (Norafidah, 2021). Ketiga-tiga aspek ini telah ada pada diri Rasulullah SAW dan ummahatul mukminin di samping ada tokoh-tokoh lain yang diceritakan dalam al-Quran dalam kalangan orang yang beriman kepada Allah SWT. Berdasarkan gambaran dan perincian yang diberikan, wanita muslimah boleh mengambil pengajaran dan menjadikan mereka sebagai ikutan sepanjang zaman.

Menghayati solat

Penekanan terhadap ibadah solat merupakan tunjang utama ke arah mencapai bahagia. Aktiviti kesihatan pertama dalam jadual harian pada waktu siang ialah solat subuh. Dengan menunaikan solat subuh, wanita muslimah itu berada dalam perlindungan dan pemeliharaan Allah SWT. Dia memelihara hamba-Nya daripada segala yang buruk lalu menunjukkannya kepada setiap kebaikan, mengarahkan kepada keutamaan dan mencegah daripada perkara yang hina. Kehidupan seharian seorang individu tidak akan diberkati sekiranya tidak dimulai dengan solat Subuh. Ini kerana ia merupakan tanda awal penerimaan amalan, tanda kemenangan, kemuliaan, keteguhan dan keberhasilan. Maka setiap orang yang menunaikan solat Subuh termasuk dalam golongan yang mendapat keuntungan (Al-Qarni, 2007).

Keistimewaan dan fadilat menunaikan solat tidak dapat disangkal lagi. Kajian lepas menunjukkan bahawa solat dan zikir yang ditunaikan tepat pada masanya serta dilakukan secara kerap mempunyai impak positif terhadap kesihatan fizikal dan mental pesakit skizofrenia. Mereka mengakui bahawa ibadah solat dan zikir menjadikan tubuh mereka lebih selesa, cergas, santai dan fleksibel. Selain itu, solat juga merupakan wasilah untuk berkomunikasi dan meningkatkan keimanan kepada Allah SWT terutama dalam waktu yang sukar. Ibadah dalam Islam secara keseluruhannya mendisiplinkan kehidupan manusia dan menyumbang kepada pembangunan kawalan diri yang akan mengurangkan tekanan harian serta rasa putus asa. Ini bermakna, solat dan zikir boleh mengurangkan kebimbangan dan keletihan serta mempertingkatkan kesejahteraan diri (Irawati et al, 2023).

Istighfar

Istighfar merupakan salah satu pintu untuk keluar daripada kesusahan dan melapangkan segala kesempitan dalam hidup (Al-Qarni, 2007). Menurut pandangan ahli sufi, istighfar adalah memohon ampun kepada Allah SWT atas segala perbuatan yang telah dilakukan. Pengampunan Allah SWT merupakan cahaya dalam hidup manusia. Salah satu natijah daripada pengampunan ini ialah kemakmuran dan kesuburan. Maka, kerana itu istighfar ialah satu langkah awal untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Ia juga meliputi beberapa konsep seperti taubat, kesungguhan untuk tidak mengulangi kesalahan, memenuhi hak manusia, menunaikan kewajipan, menyucikan jiwa daripada sumber rezeki yang tidak halal dan mujahadah dalam melakukan ketaatan (Suhada, 2020).

Memelihara lisan

Lisan merupakan alat yang berbahaya kepada manusia jika disalah guna. Antara kaedah untuk memelihara lisan ialah tidak terlibat dalam perdebatan tentang perkara yang kabur, elakkan banyak membantah dan mengkritik, menggunakan perkataan yang sopan, tidak mengumpat orang lain dan menghina mereka. Sebaliknya, ucapkan perkataan yang sopan dan penuh kecintaan, sampaikan mesej dengan tenang dan tidak menyibukkan diri dengan aib orang lain (Al-Qarni, 2007).

Membiasakan berkata baik atau berdiam daripada perkataan buruk menjadi sifat mukmin sejati. Sebaliknya, perkataan buruk memiliki akibat dan kedudukan yang buruk dalam Islam. Perkataan yang mencela, mencaci dan sejenisnya tidak hanya dibenci oleh manusia secara fitrah, tetapi juga dibenci oleh malaikat. Kemampuan berbicara ini pada hakikatnya berpotensi untuk menjadi bermakna dan bernilai ibadah bagi manusia. Ia direalisasikan dengan berkata baik dan menghindari perkataan buruk (Ach Puniman, 2018).

Bersikap tenang

Kemampuan tidak merasa tertekan merupakan sifat mulia yang dapat membantu menghilangkan kesulitan dan meraih kejayaan. Ia juga dapat mengekalkan keharmonian dan kebahagiaan bersama keluarga. Mereka yang berperibadi mulia pasti mampu memahami tabiat orang lain dan menyesuaikan diri dengan baik. Orang yang optimis juga dapat memahami masalah di hadapannya dengan baik lalu menawarkan solusi yang sesuai. Dia tahu bahawa

segala yang ditentukan Allah SWT adalah yang terbaik untuk dirinya. Ini kerana dunia adalah tempat ujian, maka dia tenang dan bersedia untuk itu. Sikap berlapang dada ini menimbulkan sikap bertolak ansur sesama manusia dan ia lebih berkesan untuk mendapat kepuasan diri, ketenangan hati dan terhindar daripada kebimbangan. Ia juga dapat mengambil hati orang lain dan mudah mendapat simpati mereka (Al-Qarni, 2007).

Justeru, untuk mencapai ketenangan di sebalik tekanan seseorang itu perlu kemahiran pengurusan stress. Ia termasuk dalam salah satu komponen kecerdasan emosi sosial. Kemahiran ini membantu seseorang untuk kekal tenang sekalipun berada dalam tekanan. Kemahiran pengurusan stress yang baik akan meningkatkan kepuasan hidup seseorang (Asnawati & Madlan, 2019).

PENGHARGAAN

Sekalung penghargaan diberikan kepada Jabatan Dakwah dan Usuluddin, Fakulti Pengajian Peradaban Islam Universiti Islam Selangor atas sokongan dan kemudahan bagi menjalankan penyelidikan ini.

KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan, pendekatan utama yang ingin diketengahkan oleh Dr Aid al-Qarni dalam menentukan asas kebahagiaan diri seorang wanita ialah dengan kembali kepada Allah SWT dan beriltizam dengan ajaran Islam. Ini kerana nikmat Islam dan iman itu sendiri telah meletakkan para wanita Muslimah pada sebaik-baik kedudukan. Selain itu, mencipta kebahagiaan melalui kesejahteraan rohani merupakan satu kewajipan bagi manusia termasuk para wanita. Oleh kerana fitrah wanita yang mempunyai kelebihan dari segi emosi, ia perlu kepada pengukuhan bersifat batin kerana emosi juga terhasil daripada elemen kejiwaan manusia. Sebarang gangguan sama ada luaran mahupun dalaman yang tidak dibendung akan menjejaskan emosi sekaligus mengganggu kewarasan akal seorang wanita. Maka, untuk memastikan wanita boleh berperanan dengan optimum, tumpuan perlu diberikan kepada kesejahteraan rohani mereka. Kesejahteraan ini boleh dicapai melalui tumpuan terhadap pemeraksanaan hubungan mereka dengan Allah SWT dalam segenap hal sehingga segala ujian dan cabaran kehidupan diserahkan hanya kepada-Nya. Pergantungan yang mutlak kepada

Allah SWT membantu para wanita untuk mengakui keterbatasan diri dan tunduk kepada keagungan Allah SWT. Bagi menyuburkan perasaan ini, ia perlu dimulai dengan amal fardu dan sunat seperti solat, puasa, membaca al-Quran, berzikir, beristighfar dan bersedekah. Perkara ini diketengahkan oleh Dr. A'id secara berulang kali agar para wanita muslimah secara sedar dapat mempraktikannya dan menghubungkannya dengan kehidupan serta meredakan tekanan yang dihadapi. Kesemua pesanan dan nasihat di dalam buku *As'ad al-Mar'ah fi al-'Alam* ini menunjukkan keprihatinan penulis terhadap sisi lemah para wanita dan keperluan mereka kepada satu bentuk pujukan yang mengembalikan semula motivasi dan keyakinan diri.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz dan Nurun Najihah Musa (2020). Pendekatan terapi rasional emotif tingkah laku dalam menangani sifat kebergantungan remaja. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 5 (9), 1-10. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i2.1313>
- Abdullah Hassan, R., & Fahmi Mohd Teng, N. I. (2020). The relationship between physical activity level with depression, anxiety, and stress among full-time housewives in Selangor, Malaysia. *Healthscope: The Official Research Book of Faculty of Health Sciences, UiTM*, 3(3), 79 - 86. Retrieved from <https://healthscopefsk.com/index.php/research/article/view/190>
- Ach. Puniman (2018). Keutamaan menjaga lisan dalam perspektif hukum Islam. *Jurnal YUSTITIA* 19 (2), 212-220. <https://core.ac.uk/download/pdf/229038429.pdf>
- Al-Qarni, A'id bin Abdullah. (2007). *As'ad Imra'ah fi al-'Alam*. Terj. Muhammad Huzaifah. Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publishers.
- Asnawi, A.A. dan Madlan, L. (2019). Kemahiran pengurusan stres dalam kecerdasan emosi dan hubungannya dengan kepuasan hidup remaja. *Jurnal Psikologi Malaysia* 33 (3), 1-11. <http://journalarticle.ukm.my/14512/1/500-1955-1-PB.pdf>
- Durak, M., Senol-Durak, E. & Karakose, S. (2023). Psychological Distress and Anxiety among Housewives: The Mediatonal Role of Perceived Stress, Loneliness, and Housewife Burnout. *Curr Psychol* 42, 14517–14528. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02636-0>
- Hamjah, S. H., & Ismail, 'Adawiyah. (2013). Kaedah Mengatasi Tekanan Dalam Kalangan Wanita Bekerjaya Dari Perspektif al-Ghazali. *Al-Hikmah*, 4, 64-75. Retrieved from <https://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/19>

- Irawati K., Indarwati F., Haris F, Lu J.Y. dan Shih Y.H. (2023). Religious practices and spiritual well-being of schizophrenia: Muslim perspective. *Psychology Research and Behavior Management* 16 (2023), 739–748. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402582>
- Kaplan V. (2023). Mental Health States of Housewives: an Evaluation in Terms of Self-perception and Codependency. *Int J Ment Health Addict*, 21(1), 666-683. doi: 10.1007/s11469-022-00910-1.
- Khamida, Ah Yusuf, Fitriyasari, R., Siti Nur Hasina, Riza Ayu Tohari Putri. (2023). The relationship of spiritual well-being with subjective well-being students in Islamic Boarding School. *Mal J Med Health Sci* 19 (SUPP6, May), 93-98. https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2023053015144515_2022_0583.pdf
- Lakdawala, Y., Qasmi, A., Chettiar, C. (2018). Relationship between Islamic spirituality and psychological well-being, depression and anxiety. *Indian Journal of Mental Health* 5 (1), 114-118. <http://indianmentalhealth.com/pdf/2018/vol5-issue1/Original-Research-Article-21.pdf>
- Madany, A.M. (2015). Syukur dalam Perspektif al-Qur'an. *Az Zarka'* 7 (1), 1-28. <https://core.ac.uk/download/pdf/229718253.pdf>
- Mahfud, C. (2014). The power of syukur tafsir kontekstual konsep syukur dalam al-Qur'an. *Epistemé* 9 (2), 377-400. <https://media.neliti.com/media/publications/62405-ID-the-power-of-syukur-tafsir-kontekstual-k.pdf>
- Masroom, M.N. (2013). Spiritual dimensions in mental health: a preliminary from Islamic overview. *Fourty International Conference on Social Development and Enviroment Studies* (2013): 1-6. https://www.academia.edu/3075855/Spiritual_Dimensions_in_Mental_Health_A_Preliminary_from_Islamic_Overviews
- Mohamad Shariff, Nurasikin, Nor Atiqah Azhar, Siti Nurbayani Abu Bakar, Azmir Ahmad, Mohd Arifin Kaderi, and Sanisah Saidi. (2022). Islamic music listening, spiritual well-being and burnout of employees in Islamic University. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues* 7 (2), 915-923. <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v7i2.320>
- Mohd Amin, Wan Mohd Azam, Masitoh Ahmad and Adibah Abdul Rahim. (2018). Islamic spirituality and its impact on life as a Muslim. *Al-Itqan: Journal of Islamic Sciences and Comparative Studies* 2 (1), 63-78. <https://journals.iium.edu.my/al-itqan/index.php/al-itqan/article/view/81>.
- Norafidah Gordani. (2021). Konsep qudwah hasanah dalam dialog Nabi Ibrahim dalam al-Qur'an. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah* 8 (2), 1-9. <https://jsass.kuis.edu.my/index.php/jsass/article/view/165>

- Rachmah, N., Anganthi, N. dan Zahrotul Uyun. (2015). Pemaknaan nilai-nilai spiritual well being dalam kehidupan keluarga Muslim. *The 2nd University Research Colloquium* (2015), 215-226. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1539>
- Riaz, H.S., Fozia, R., Shahid, N., Fida, H.S. (2012). Comparative analysis of depression among housewives and working women in Bilal Colony of Kornagi Area Karachi. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business* 3 (11), 354-359. https://www.academia.edu/28100032/Comparative_Analysis_of_Depression_among_Housewives_and_Working_Women_in_Bilal_Colony_of_Kornagi_Area_Karachi
- Rose Fazilah Ismail, Rusdi Abd. Rashid, Zahari Ishak & Haris Abd. Wahab. (2018). Wanita dan kemurungan dari perspektif jurang gender: Simptom dan faktor. *Malaysian Journal of Social Administration* 13 (2018), 78-100. <https://ejournal.um.edu.my/index.php/MJSA/article/view/13158>
- Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2022). Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Melalui Pendekatan Psiko Spiritual. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7 (47), 601-615. 10.35631/IJEP.747047
- Suhada. (2020). Dimensi sufistik pada ayat-ayat istighfar dalam al-Quran”. Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. <http://repository.radenintan.ac.id/9669/1/COVER%20-%20BAB%20I%20-%20II%20-%20DAPUS.pdf>
- Urfiyanti, A. Konsep dakwah Aidh al-Qorni dalam pembinaan pemuda Islam. Tesis Master, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/33535/1/1.%20Halaman%20Depan%20sama%20dengan%20hardcover.pdf>
- Urvashi, Girdhar, S., Chaudhary, A., Gupta, S., & Monga, S. (2019). Socio-demographic correlates of depression among housewives in rural areas of district Ludhiana. *International Journal of Community Medicine And Public Health*, 6(5), 2147–2151. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20191835>