



Prospek Penjagaan Kesehatan Mental Berdasarkan Perspektif Al-Ḥakīm Al-Tirmidhī dalam Kitab *Riyāḍah al-Nafs*

*[The Prospect of Mental Health Care Based on the Perspective of Al-Ḥakīm
Al-Tirmidhī in the Book of Riyāḍah al-Nafs]*

**Rahim Kamarul Zaman^{1*}, Khairulnazrin Nasir², Ikmal Adnan³, Nik Muhammad
Abdul Hayyi Nik Idris⁴, Abdul Azib Hussain⁵ & Zulkifli Abdul Ghani⁶**

¹ Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic Universiti College, 15730 Malaysia, abdulrahimkz51@gmail.com, Phone Number. +601126017148.

² Universiti Malaya Education Center, Academy of Islamic Studies, University of Malaya, 16310 Malaysia, khairulnazrin@um.edu.my, Phone Number. +60133242865.

³ Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic Universiti College, 15730 Malaysia, ikmaladnan87@gmail.com, Phone Number. +60169212240.

⁴ Faculty of Islamic Studies, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Malaysia, abdulhayyi@ums.edu.my, Phone Number. +601111434667.

⁵ Research Management Center, Sultan Ismail Petra International Islamic Universiti College, 15730 Malaysia, azibhussain83@gmail.com, Phone Number. +60138081667.

⁶ Faculty of Islamic Studies, National University of Malaysia, 43600 Malaysia, zulghani@ukm.edu.my, Phone Number. +60199902226.

* Corresponding Author: Rahim Kamarul Zaman, Department of Al-Quran and Hadith, Faculty of Contemporary Islamic Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College, 15730, Malaysia, abdulrahimkz51@gmail.com, Phone Number. +601126017148 ORCID iD. <https://orcid.org/0000-0002-5222-0182>

Keywords:

*Mental Health; Dopamine;
Psychospiritual; Hadith; Al-
Tirmidhi*

ABSTRACT

*The reality of mental health is a complex matter. In modern medicine, the measurement of mental health is subjective due to the limitations of the human ability to understand the actualisation of the soul. However, a review of mental health discourse in Islamic civilisation displays a holistic and dynamic perspective. Thus, this study is presented to discuss the prospects of mental health care based on the perspective of al-Ḥakīm al-Tirmidhī [d320H] in the work *Riyāḍah al-Nafs*. Al-Ḥakīm al-Tirmidhī is recognised as the earliest hadith scholar who featured a specific discourse on mental health through a Sufism approach. Based on the thematic textual analysis method, this qualitative study examines 32 discourses of soul entry discussed by al-Ḥakīm al-Tirmidhī in his work *Riyāḍah al-Nafs*. The study found that al-Ḥakīm al-Tirmidhī has successfully presented the dynamism of spiritual functions as the core of mental and physical health. Among the main perspectives presented is the need to control the human soul's desires, actions and behaviour, centring on excessive pleasure. According to him, the matter is an obstacle to peace of mind and mental health. This study found his perspective to be significant with the concept of controlling excess dopamine hormones that can affect mental health. In conclusion, the contribution of al-Ḥakīm al-Tirmidhī as early as the 3rd century*

Hijrah through the work of Riyāḍah al-Nafs should be recognised as a pioneering reference for the development of the psychospiritual field today.

Kata Kunci:

Kesihatan Mental;
Dopamine; Psikospiritual;
Hadis; Al-Tirmidhi

ABSTRAK

Hakikat kesihatan mental merupakan perihal yang kompleks. Dalam lapangan perubatan moden, pengukuran tahap kesihatan mental adalah berbentuk subjektif susulan keterbatasan keupayaan manusia memahami aktualisasi jiwa. Namun, tinjauan terhadap wacana kesihatan mental dalam tamadun Islam memaparkan perspektif yang holistik dan dinamik. Justeru, kajian ini dikemukakan bagi membincangkan prospek penjagaan kesihatan mental berdasarkan perspektif al-Hakīm al-Tirmidhī [W320H] dalam kitab *Riyāḍah al-Nafs*. Al-Hakīm al-Tirmidhī diiktiraf sebagai ulama hadis terawal yang menampilkan wacana khusus berkaitan kesihatan jiwa dan mental melalui pendekatan sufisme. Berdasarkan metode analisis tekstual secara tematik, kajian kualitatif ini meneliti 32 wacana entri jiwa yang dibahaskan al-Hakīm al-Tirmidhī dalam karya *Riyāḍah al-Nafs*. Kajian mendapati al-Hakīm al-Tirmidhī telah berjaya menampilkan kedinamikan fungsi spiritual sebagai teras tahap kesihatan mental dan fizikal. Antara perspektif utama yang dikemukakan adalah keperluan mengawal keinginan, tindakan dan perilaku jiwa manusia yang berpaksikan keseronokan berlebihan. Menurutnya, perkara berkenaan merupakan faktor penghalang ketenangan jiwa dan kesihatan mental. Sehubungan itu, kajian ini mendapati perspektif beliau adalah signifikan dengan konsep kawalan hormon dopamin berlebihan yang berupaya menjejaskan kesihatan mental. Kesimpulannya, sumbangan al-Hakīm al-Tirmidhī seawal abad ke-3 Hijrah melalui karya *Riyāḍah al-Nafs* wajar diiktiraf sebagai rujukan perintis pembangunan bidang psikospiritual masa kini.

Received: August 30, 2024

Accepted: Nov 19, 2024

Online Published: Dec 31, 2024

1. Pendahuluan

Kesihatan mental adalah suatu perkara yang kompleks. Dalam bidang perubatan moden, penilaian tahap kesihatan mental bersifat subjektif kerana keterbatasan kemampuan manusia untuk memahami hakikat sebenar jiwa. Hal ini kerana kerangka perubatan klinikal amat terikat dengan elemen empirikal yang berbeza dengan konsep aktualisasi jiwa dan nilai spiritual (Zaman et al. 2023; Gilbert, 2019; Haque et al. 2016). Selari dengan realiti berkenaan, kerangka penjagaan kesihatan mental masa kini didapati semakin fleksibel. Variasi kaedah penjagaan kesihatan mental yang menerapkan nilai keagamaan adalah diterima sebagai mekanisme komplementari (Moreno et al. 2020; Gavin et al. 2020; World Health Organization, 2015)

Tinjauan terhadap wacana kesihatan mental dalam tamadun Islam memaparkan perspektif yang holistik dan dinamik (al-Damāmīnī 2009, 8: 176). Dalam perspektif Islam, kesihatan mental terhasil melalui gabungan kesejahteraan mental dan fizikal, tidak sekadar ketiadaan gejala penyakit yang boleh diukur secara klinikal (Zaman et al. 2022; Zahrān, 1997: 23). Sehubungan itu, variasi pengukuran tahap kesihatan mental dalam Islam turut meliputi aspek kualiti keimanan, keagamaan, nilai kerohanian, fitrah kejadian manusia, perilaku dan budaya kehidupan manusia (Zaman et al. 2022; Farshoukh, 2019; Ramli, & Yusoff, 2019). Justeru, tahap kesihatan mental manusia akan terjejas selari dengan penurunan atau kemerosotan kualiti aspek-aspek berkenaan (Ibn Qayyim t.t.: 250; Ibn Abī al-‘Iz 1997, 1:341). Selain itu, kesihatan mental manusia juga boleh terjejas disebabkan faktor-faktor luaran dalam kehidupan seperti kelalaian [*al-Ihmāl*], ketakutan [*al-khawf*], keraguan [*al-shak*] dan stress berlebihan [*kathrah al-Ijhād*] (Zaman et al. 2023). Apabila manusia gagal menangani fenomena berkenaan secara holistik, tahap kesihatan mental akan terjejas (Qāsim 1990, 1:144).



Dalam menangani cabaran penjagaan kesihatan mental, pelbagai perspektif dan mekanisme berteraskan pemikiran tokoh sepanjang tamadun Islam telah dihasilkan. Antara yang utama, kajian Zaman et al. (2023) yang membincangkan dimensi psikoterapi dalam memelihara kesihatan mental berdasarkan perspektif al-Qurṭubī dalam Tafsir *al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an*. Sementara itu, kajian Muhsin., S. B. S. (2018) membicarakan perspektif Abu Talib al-Makki dalam karya *Qut al-Qulūb* bagi memelihara kesejahteraan psikologi insan. Selain itu, terdapat beberapa kajian telah membahaskan kaedah memelihara kesejahteraan psikologi insan berdasarkan perspektif al-Hārith al-Muḥāsibī. Antaranya seperti kajian Rahman & Badaruddin (2019) dan Isgandarova (2019).

Sehubungan itu, kajian ini dikemukakan bagi membincangkan prospek penjagaan kesihatan mental berdasarkan perspektif al-Ḥakīm al-Tirmidhī [W320H] dalam kitab *Riyāḍah al-Nafs*. Al-Ḥakīm al-Tirmidhī diiktiraf sebagai ulama hadis terawal yang menampilkan wacana khusus berkaitan kesihatan jiwa dan mental melalui pendekatan sufisme (Zaman et al., 2021; Omonovich, 2018; al-Dhahabī 1993, 21: 276-278). Wacana penjagaan kesihatan mental yang dikemukakan al-Ḥakīm al-Tirmidhī dalam karya *Riyāḍah al-Nafs* didapati mengandungi persamaan prospek terapeutik dengan kerangka penjagaan kesihatan mental masa kini.

2. Metodologi Kajian

Kajian ini mengemukakan wacana prospek penjagaan kesihatan mental berdasarkan perspektif al-Ḥakīm al-Tirmidhī, seorang ahli hadis kurun ke-3 Hijrah. Al-Ḥakīm al-Tirmidhī diiktiraf sebagai ulama hadis terawal yang menampilkan wacana khusus berkaitan kesihatan jiwa dan mental melalui pendekatan sufisme dalam karya *Riyāḍah al-Nafs*. Bertepatan dengan status berkenaan, perspektif al-Ḥakīm al-Tirmidhī wajar diteliti sebagai sebahagian rujukan primer penjagaan kesihatan mental dalam tamadun Islam. Berdasarkan metode analisis tekstual secara tematik, kajian kualitatif ini meneliti 32 wacana entri *al-nafs* (jiwa atau nafsu) yang dibahaskan al-Ḥakīm al-Tirmidhī dalam karya *Riyāḍah al-Nafs* dengan sokongan huraian kitab *shurūh al-ahādīth* yang berkaitan. Secara teknikal, 32 entri *al-nafs* berkenaan telah dikenal pasti berdasarkan huraian yang mengandungi konotasi jiwa atau nafsu dalam karya *Riyāḍah al-Nafs*. Dalam konteks lebih khusus, hanya entri *al-nafs* yang mengaitkan kedua-dua konotasi berkenaan sahaja telah dipilih sebagai fokus penelitian.

Kemudiannya, wacana berkenaan akan dibahaskan berdasarkan kerangka penjagaan kesihatan mental masa kini seperti manual penjagaan kesihatan mental seperti Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5-TR) yang diterbitkan oleh American Psychiatric Association pada tahun 2022. Secara khusus, kajian ini meninjau wacana berkaitan fenomena pelepasan hormon dopamin berlebihan yang signifikan dengan perspektif utama al-Ḥakīm al-Tirmidhī dalam karya *Riyāḍah al-Nafs*. Secara keseluruhannya, kajian ini membantu mengoptimumkan mekanisme penjagaan kesihatan mental secara holistik di samping mengukuhkan usaha pembangunan konsep penjagaan kesihatan mental berteraskan tamadun Islam.

3. Ketokohan Al-Ḥakīm Al-Tirmidhī (Tokoh Sufi Kurun ke-3 Hijrah)

Al-Ḥakīm al-Tirmidhī adalah seorang tokoh sufi dalam kalangan ulama hadis yang hidup pada kurun ke-3 Hijrah. Nama sebenar beliau ialah Abu 'Abdillah Muhammad bin 'Ali bin Ḥusayn bin Bisr al-Tirmidhī (al-Dhahabī 1993, 21: 276). Selain itu, al-Ḥakīm al-Tirmidhī yang dibahaskan kajian ini bukanlah Imam al-Tirmidhī atau Muḥammad bin 'Isā al-Tirmidhī, pengarang karya *al-Jāmi' al-Tirmidhī* atau Sunan al-Tirmidhī. Dalam membicarakan tentang tarikh kelahiran dan kematian beliau, terdapat perbezaan pendapat dalam kalangan para ulama. Dalam konteks kelahiran, ulama berpendapat beliau lahir antara tahun 133-143 Hijrah. Manakala tarikh kematian beliau pada tahun 255 atau 285 Hijrah (al-Dhahabī 1993, 21: 276; al-'Uthmān, 1997: 97-98; al-Sulamī, 2003: 175-178).

Al-Ḥakīm al-Tirmidhī terkenal dengan kitab *Nawādir al-Uṣūl fī Ma'rifah Ahādīth al-Rasūl* yang merupakan magnum opus beliau dalam bidang hadis. Karya berkenaan telah berjaya menyerlahkan ketokohan beliau sebagai tokoh hadis kurun ke-3. Antara guru beliau dalam bidang hadis seperti Qutaybah bin Sa'īd, Ṣāliḥ bin 'Abdillah al-Tirmidhī, Ṣāliḥ bin Muḥammad al-Tirmidhī, 'Ali bin Hujr al-Sa'dī, 'Utbah bin 'Abdullah al-Marūzī, 'Isā bin Aḥmad al-'Asqalānī, Sufyān bin Wakī' dan lain-lain. Manakala, antara murid beliau yang terkenal seperti Qadi Abū Muḥammad Yaḥyā bin Maṣṣūr, Abū 'Ali Al Hasan bin 'Alī al-Juzajani, Ibn Abī al-Ward dan lain-lain (al-Dhahabī 1993, 21: 276). Justeru, al-Dhahabī menyatakan beliau merupakan seorang tokoh yang berstatus *Imam al-ḥadīth* (al-Dhahabī 1993, 21: 278; al-'Uthmān, 1997: 97-98).

Selain ketokohan beliau dalam bidang hadis, al-Ḥakīm al-Tirmidhī juga terkenal sebagai ulama hadis terawal yang banyak menulis dalam bidang tasawuf (al-Dhahabī 1993, 21: 276). Antara karya utama beliau

dalam bidang tasawuf seperti *Riyāḍah al-Nafs*, *Adab al-Nafs*, *Khatam al-Wilayah* dan *al-Akyās*. Justeru itu, al-Dhahabī turut menggelar beliau sebagai *al-Imām*, *al-Ḥafīz*, *al-‘Ārif* dan *al-Zāhid* (al-Dhahabī 1993, 21: 278; al-‘Uthmān, 1997: 97). Dengan gabungan ketokohan tersebut, adalah tidak menghairankan konsistensi pemikiran al-Ḥakīm al-Tirmidhī dalam bidang tasawuf didapati sarat dengan pelbagai prospek penjagaan kesihatan mental. Justeru kajian ini mendapati perspektif beliau menepati beberapa perbincangan dalam manual penjagaan kesihatan mental masa kini seperti DSM-5-TR dan ICD-11 (Zaman et al., 2022).

4. Pengenalan Kitab *Riyāḍah al-Nafs*

Penelitian terhadap karya *Riyāḍah al-Nafs* memaparkan tujuan penghasilannya adalah bagi mengawal kesejahteraan jiwa dan mental manusia. Bagi tujuan tersebut, terma jiwa dan nafsu telah dibincangkan secara komprehensif di dalam 32 entri. Wacana kesemua 32 entri terma jiwa atau nafsu dalam karya *Riyāḍah al-Nafs* telah didasari kefahaman 19 nas al-Quran daripada 13 surah dan lima hadis utama. Melalui kombinasi nas tersebut, al-Ḥakīm al-Tirmidhī telah berjaya menampilkan wacana penjagaan kesihatan mental secara kompak dan holistik.

Meskipun karya *Riyāḍah al-Nafs* telah dihasilkan tanpa struktur pembahagian bab secara khusus, al-Ḥakīm al-Tirmidhī telah mencerakin fasa perbincangan karya tersebut kepada tiga tema utama. Fasa pertama wacana telah menyentuh perihal fitrah dan konsep penciptaan nafsu manusia. Fasa kedua pula memuatkan wacana bahaya pengabaian kawalan nafsu dan kesannya terhadap kesejahteraan fizikal dan mental. Dalam fasa terakhir, al-Ḥakīm al-Tirmidhī telah mengemukakan panduan menangani risiko pengabaian kawalan nafsu terhadap fizikal dan mental (al-Tirmidhī 2005: 1-76). Tuntasnya, perkara ini dapat difahami dalam Jadual 1.

Jadual 1. Pecahan Fasa Perbincangan Karya *Riyāḍah al-Nafs*

Bil	Fasa (Halaman)	Tema	Jumlah Entri	Indeks Nas
1	Pertama (1 – 34)	Keperihalannya fitrah dan konsep penciptaan nafsu manusia	4	2: 29 & 88; 3:14; 23: 63
2	Kedua (34 – 65)	Bahaya pengabaian kawalan nafsu dan kesannya terhadap kesejahteraan fizikal dan mental manusia	25	2:88 & 138; 23:63; 7:172; 3:14 & 83; 6:122; 10:25, 58 & 100; 89:27; 49:7; 13:26; 28: 76; 63: 9; 51:50; 5: 35 HR Muslim, No. 2822 HR al-Bukhari, No. 6446 HR al-Bukhari, No. 4777
3	Ketiga (66 – 76)	Panduan menangani risiko pengabaian kawalan nafsu terhadap fizikal dan mental	3	47:19 HR Ibn Majah, No. 825 HR al-Tirmidhī, No. 2325

Sumber: Analisis Pengkaji

Kesimpulannya, penghasilan karya *Riyāḍah al-Nafs* membuktikan al-Ḥakīm al-Tirmidhī telah berjaya merintis dimensi psikospiritual yang holistik dan menepati fitrah kejadian manusia. Paling utama, fasa ketiga karya berkenaan yang meletakkan amalan zikrullah, penyucian jiwa dan kualiti ibadah sebagai teras kawalan nafsu dan mental jelas menepati konsep psikospiritual Islam masa kini (Zaman et al., 2021; Rahim et al., 2019). Pendekatan berkenaan berjaya memartabatkan nilai spiritual Islam sebagai teras penjagaan kesihatan mental manusia.

5. Wacana Penjagaan Kesihatan Mental dalam Kitab *Riyāḍah al-Nafs*

Berdasarkan tema perbincangan yang dikemukakan al-Ḥakīm al-Tirmidhī dalam karya *Riyāḍah al-Nafs*, kesihatan fizikal dan mental akan tercapai apabila nafsu dan syahwat manusia dapat dikawal secara holistik. Bagi memastikan aspirasi berkenaan mampu dicapai dengan efektif, kefahaman lengkap setiap fasa perbincangan dalam karya *Riyāḍah al-Nafs* perlu diteliti secara komprehensif.

5.1 Fasa 1: Keperihalan Fitrah dan Konsep Penciptaan Nafsu Manusia.

Dalam memulakan wacana fasa ini, al-Ḥakīm al-Tirmidhī menggambarkan bahawa roh yang ditiupkan ke dalam diri manusia merupakan kehendak Allah SWT yang mengurniakan kehidupan kepada manusia sebagaimana firman Allah dalam surah 2:29 (al-Tirmidhī 2005:29). Diciptakan bersama roh berkenaan nafsu yang bersifat berkehendak. Sifat nafsu berkenaan seumpama api yang terang yang terkandung di dalamnya kecenderungan kepada kegembiraan dan perhiasan. Justeru, ia dinamakan nafsu kerana perihalnya sentiasa menjadikan jiwa manusia teruja sebagaimana firman Allah dalam surah 3:14 (al-Tirmidhī 2005:31). Sehubungan itu, nafsu berupaya menguasai seluruh tubuh manusia dengan keinginan dan kesenangan. Kerakusan keinginan yang terhasil berupaya meletihkan dan mengalahkan hati. Perihal ini adalah sebagaimana keterangan dalam surah 2:88 dan 23:63 (al-Tirmidhī 2005:33-34).

5.2 Fasa 2: Bahaya Pengabaian Kawalan Nafsu dan Kesannya Terhadap Kesejahteraan Fizikal dan Mental Manusia

Fasa ini menampilkan wacana terbesar karya *Riyāḍah al-Nafs*. Sebanyak 25 entri mengenai jiwa dan nafsu telah dibincangkan dengan berteraskan 17 nas al-Quran dan tiga hadis. Pada permulaan fasa, al-Ḥakīm al-Tirmidhī menghuraikan nas 7:172 dan 3:183 yang menegaskan ketuhanan Allah SWT sebagai teras kemandirian makhluk di langit dan bumi (al-Tirmidhī 2005:34). Selain itu, manusia perlu menyedari bahawa tiada sesiapa selain Allah SWT berupaya menerangi kehidupan manusia sebagaimana keterangan dalam nas 2:138 (al-Tirmidhī 2005:34-35).

5.2.1 Keimanan Sebagai Teras Kawalan Nafsu

Allah SWT telah mengurniakan kepada manusia cahaya keimanan yang membantu manusia membezakan di antara kebenaran dan kesalahan sebagaimana keterangan dalam nas 6:122. Menurut al-Ḥakīm al-Tirmidhī, maksud cahaya keimanan dalam nas ini adalah nilai tauhid yang memandu manusia ke arah ketenangan jiwa dan kesejahteraan hidup di dunia (al-Tirmidhī 2005: 35). Menurut beliau, keperihalan tauhid dan keimanan berkenaan diterjemah melalui kepatuhan manusia kepada undang-undang dan peraturan Allah SWT berdasarkan nas 10:100 (al-Tirmidhī 2005: 35).

Apabila manusia berjaya mencapai ketenangan jiwa melalui keimanan, jiwa manusia akan melihat keesaan Allah SWT sebagai perhiasan yang menghiasi fikirannya. Justeru, manusia yang sedemikian telah memperolehi kemanisan iman sebagaimana nas 89:27 (al-Tirmidhī 2005: 36). Menurut beliau, kemanisan iman yang menghiasi fikiran dan kehidupan manusia hanya akan tercapai apabila jiwanya membenci kekufuran, kemaksiatan dan menahan diri daripada melakukan dosa. Selain itu, keazaman meninggalkan maksiat berupaya mematikan keinginan kesenangan yang dikehendaki nafsu dan sebaliknya menguatkan hati dan jiwa manusia (al-Tirmidhī 2005: 37). Kesukaran menangani nafsu syahwat menyebabkan manusia dijanjikan ganjaran syurga. Diriwayatkan daripada Anas bin Malik RA bahawa Rasulullah SAW bersabda:

حُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ، وَحُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ

Maksudnya:

Syurga itu dilingkungi oleh perkara-perkara yang dibenci (nafsu) dan neraka pula dilingkungi oleh perkara-perkara yang digemari (nafsu) syahwat

[Muslim, *Kitāb al-Jannah wa Ṣifah Naʿimiha wa Ahlihā*, no. hadis 2822]

Dalam menjelaskan hadis ini, al-Ḥakīm al-Tirmidhī menyatakan bahawa Saidina Umar RA di dalam khutbahnya menyatakan bahawa pihak musuh akan bersama dunia yang dikawal oleh hawa nafsu sehingga mereka menjadi hamba kepada kegembiraan dan perhiasan dunia (al-Tirmidhī 2005: 37). Menurut beliau, kekuatan hati datang daripada cahaya keimanan, maka apabila manusia berjuang mengawal keinginan dirinya terhadap perkara yang halal, nescaya mereka tidak akan menginginkan perkara yang haram (al-Tirmidhī 2005: 38). Sebaliknya, apabila manusia membiarkan keinginan hawa nafsunya bebas tanpa kawalan, nescaya dirinya akan dikuasai nafsu sehingga terbiasa melakukan perkara yang haram (al-Tirmidhī 2005: 39).

5.2.2 Disiplin Mukmin dalam Menangani Nafsu

Setelah selesai penjelasan berkaitan ketuhanan Allah SWT, cahaya keimanan dan kepentingan bimbingan tauhid, al-Ḥakīm al-Tirmidhī telah memperincikan wacana fasa kedua karya *Riyāḍah al-Nafs* dengan memperihalkan mukmin yang cerdik. Mereka akan mendisiplinkan diri dengan cara menjauhi perbuatan berlebihan dalam perkara yang diharuskan. Usaha berkenaan akan berterusan sehingga emosi mereka menjadi tenang dan reda terhadap keadaan tersebut (al-Tirmidhī 2005: 40-41). Rutin disiplin sedemikian merupakan latihan (*riyāḍah*) pencegahan ledakan keinginan nafsu. Dalam konteks ini, al-Ḥakīm al-Tirmidhī menggambarkan keinginan nafsu seumpama asap dan awan (perhiasan sementara) yang menghalang sinaran cahaya. Hakikatnya, cahaya berkenaan adalah kesejahteraan hakiki yang tersembunyi di sebalik asap dan awan yang sementara (al-Tirmidhī 2005:41).

5.2.3 Kegembiraan Berlebihan Akan Meracuni Jasad

Berdasarkan wacana sebelumnya, al-Ḥakīm al-Tirmidhī menyatakan bahawa kebebasan keinginan nafsu tanpa kawalan berupaya mematkan hati dan jiwa. Justeru dalam bahagian ini, beliau menjelaskan jiwa manusia yang berterusan berhibur dan bergembira seumpama seorang pemabuk yang hilang kesedaran dalam kemabukannya. Bahkan, pemabuk berkenaan tidak akan menyedari risiko dan bahaya kemalangan akibat racun kegembiraan telah menguasai tubuhnya melalui urat dan darah (al-Tirmidhī 2005:41). Keperihalan ini telah jelas dinyatakan dalam nas 13:26 dan 28: 76.

Menurut al-Ḥakīm al-Tirmidhī, nas-nas berkenaan mengandungi kutukan Allah SWT terhadap manusia yang ingkar dan sentiasa leka bergembira dengan kehidupan dunia. Bahkan mereka juga bermegah-megah menunjukkan kelekaan bergembira dengan kesenangan dunia. Sebaliknya, nas 10:58 menuntut manusia perlu bergembira dengan kurniaan wahyu al-Quran dan segala kandungannya yang membimbing manusia kepada kesejahteraan di dunia dan akhirat (al-Tirmidhī 2005:42). Selain itu, manusia juga perlu menyedari keinginan hawa nafsu terhadap perkara duniawi hanyalah merupakan ujian yang akan mengakibatkan mereka terseksa di hari akhirat (al-Tirmidhī 2005:43). Berdasarkan nas 3:14, kelekaan nafsu manusia terhadap kesenangan duniawi meliputi kecintaan terhadap wanita, anak-anak, emas dan perak, kuda berkualiti (kenderaan), binatang ternakan dan tanaman (al-Tirmidhī 2005:43).

Kelekaan terhadap kesenangan yang akan meracuni jasad hadir dalam pelbagai bentuk. Oleh demikian nas 3:14 menegaskan manusia supaya menyedari kenikmatan kehidupan duniawi adalah bersifat sementara dan akan kembali kepada Allah SWT. Hal ini bertepatan dengan firman Allah SWT dalam nas 63:9 (al-Tirmidhī 2005:43-44). Al-Ḥakīm al-Tirmidhī turut menegaskan manusia yang menyibukkan dirinya dengan kegembiraan dalam perhiasan-perhiasan duniawi akan melalaikan dirinya daripada mengingati Allah SWT. Bahkan perbuatan tersebut akan meracuni jiwa dan hati mereka sehingga meninggalkan ketakwaan, kesabaran, kejujuran, kerendahan hati, ketahanan mencegah kegembiraan berlebihan dan Allah SWT akan menidurkannya daripada memohon keampunan pada sepertiga malam yang akhir (al-Tirmidhī 2005:44).

5.2.4 Tanda-tanda Kerosakan Hati dan Jasmani

Kerosakan hati dan jasmani adalah berpunca daripada kegagalan kawalan kehendak nafsu dan syahwat. Justeru, antara tanda utama kerosakan hati adalah peningkatan kecenderungan jiwa kepada bergembira secara berterusan. Dalam keadaan tersebut, jiwa manusia tidak lagi melihat amalan zikir mengingati Allah SWT sebagai sumber kegembiraan yang menenangkan dirinya. Lebih menakutkan hati dan jasmani mereka tidak lagi mendampingi dan bergembira dengan wahyu al-Quran sebagaimana firman Allah SWT dalam nas 10:58 (al-Tirmidhī 2005:44-45).

Selain situasi di atas, antara tanda kerosakan hati dan jasmani manusia adalah menjaga hatinya daripada tetap bersama Allah SWT dalam segala keadaan. Jiwa mereka tidak lagi konsisten terpaut kepada keredaan Allah SWT. Oleh demikian, kegembiraan berlebihan yang berterusan tanpa usaha kawalan dan pencegahan akan membawa manusia ke pintu neraka Allah SWT (al-Tirmidhī 2005:46-48). Meskipun tanda-tanda kerosakan sedemikian tertera pada hati dan jasmani, setiap manusia tidak boleh berputus asa, bahkan perlu segera bertaubat dan kembali kepada Allah SWT sebagai tuntutan dalam nas 51:50 dan 10:25 (al-Tirmidhī 2005:49).

5.2.5 Tuntutan Berwaspada Terhadap Tempat Syahwat

Menurut al-Ḥakīm al-Tirmidhī setiap anggota badan manusia mempunyai keinginan yang terkumpul di dalam nafsu syahwat. Namun begitu, setiap amal kebaikan yang dilakukan manusia akan menghasilkan ketenangan jiwa dan mengurangkan keinginan nafsu berkenaan (al-Tirmidhī 2005:51-52). Sehubungan itu, antara amalan terbaik yang mampu mencapai tujuan tersebut adalah amalan bertaubat, berpuasa dan mengurangkan makan (al-Tirmidhī 2005:53).

Selain itu, waktu terbaik memulakan kawalan keinginan nafsu adalah ketika ledakan pertama keinginan tertentu berlaku. Dalam keadaan itu, setiap manusia perlu terus bertahan sehingga kegawatan keinginan berkenaan reda. Apabila setiap anggota badan manusia berada dalam keadaan terkawal tanpa dikuasai keinginan nafsu, kesihatan jiwa dan mental akan tercapai (al-Tirmidhī 2005:53). Seiring kerumitan cabaran menangani keinginan berkenaan Allah SWT mengurniakan ganjaran pahala yang besar. Diriwatikan daripada Abū Hurayrah RA bahawa Rasulullah SAW telah bersabda:

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

Maksudnya:

Bukanlah kekayaan itu kerana banyaknya harta, akan tetapi kekayaan itu adalah kaya hati (jiwa).

[Al-Bukhārī, *Kitāb al-Riqāq, Bāb al-Ghinā Ghinā al-Nafs*, no. hadis 6081]

Dalam menjelaskan hadis ini, al-Ḥakīm al-Tirmidhī menyatakan apabila jiwa manusia diperkayakan dengan kekayaan hati, nescaya hatinya akan menyinari dada sehingga memancarkan ketenangan jiwa sehingga berjaya mencapai kejayaan di dunia dan akhirat (al-Tirmidhī 2005:56). Secara keseluruhannya, tuntutan berwaspada terhadap tempat syahwat adalah bertepatan dengan usaha meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT sebagaimana keterangan dalam nas 5:35 (al-Tirmidhī 2005:57). Selain itu, beliau menyatakan mukmin yang kaya jiwa dan bertakwa juga adalah manifestasi daripada keutuhan sifat ihsan di dalam diri mereka. Diriwatikan daripada Abū Hurayrah RA bahawa Rasulullah SAW telah bersabda:

مَا الْإِحْسَانُ؟ قَالَ: أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ

Maksudnya:

Apakah itu ihsan? Berkata Jibril Alaihi Salam: Kamu menyembah Allah seolah-olah kamu melihat-Nya, maka sekiranya kamu tidak melihat-Nya, maka Allah sentiasa melihat kamu

[Al-Bukhārī, *Kitāb al-Īmān, Bāb Su'āl Jibrīl al-Nabi 'an al-Īmān wa al-Islām wa al-Iḥsān wa 'Ilm al-Sā'ah*, no. Hadis 50]

Menurut al-Ḥakīm al-Tirmidhī, hadis ini menjelaskan apabila jiwa menyerahkan segala keinginannya kepada Allah SWT, nescaya kegembiraannya akan berkurangan, kejahatan akan menjadi layu sehingga hatinya bebas daripada kekotoran nafsu syahwat dan kemaksiatan (al-Tirmidhī 2005:62).

Kesimpulannya, fasa kedua ini membicarakan tentang kepentingan manusia berusaha membebaskan diri daripada penguasaan keinginan nafsu syahwat dengan berteraskan cahaya keimanan dan panduan tauhid kepada Allah SWT. Dengan demikian, sifat kegembiraan yang diciptakan Allah SWT kepada manusia akan terkawal dan tertumpu ke arah perkara-perkara yang mendekatkan diri mereka kepada syurga-Nya (al-Tirmidhī 2005:63).

5.3 Fasa 3: Panduan Menangani Risiko Pengabaian Kawalan Nafsu Terhadap Fizikal dan Mental

Pada fasa terakhir ini, al-Ḥakīm al-Tirmidhī telah menumpukan wacana berkaitan keperibadian mukmin dalam menangani risiko penguasaan nafsu syahwat terhadap fizikal dan mental manusia. Beliau menjelaskan mukmin yang cerdik akan menutup pintu kegembiraan dirinya daripada segala perkara duniawi yang dibenarkan atau dilarang syariat Islam. Mereka akan mengawal keselesaan kegembiraan tersebut dengan memperbanyak dan meningkatkan kualiti amalan kebaikan. Hal ini bertepatan dengan hadis yang diriwatikan oleh Abd al-Rahman bin 'Auf RA bahawa Rasulullah SAW telah bersabda:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى الصَّفِّ الْأَوَّلِ

Maksudnya:

Sesungguhnya Allah dan para malaikatnya berselawat ke atas saf yang pertama

[Ibn Mājah, *Abwāb Iqāmah al-Ṣalawāt wa al-Sunnah fihā, Bāb Faḍl al-Ṣaff al-Muqaddam*, no. Hadis 999. Shu'ayb al-Arna'ūt menilai hadis ini sebagai *Ḥasan li Ghayrih*]

Menurut al-Ḥakīm al-Tirmidhī, hadis ini memaparkan sikap mukmin yang sentiasa berusaha memelihara kualiti amalan kebajikan akan sentiasa memperolehi kelebihan rahmat keampunan dan keredaan Allah SWT (al-Tirmidhī 2005:66). Kemudian, beliau telah mengakhiri wacana fasa ini dengan menukikan hadis tentang gambaran niat dan takwa yang terdapat pada empat jenis keperibadian manusia. Diriwayatkan daripada Abū Kabsyah al-Anmārī RA bahawa Rasulullah SAW telah bersabda:

إِنَّمَا الدُّنْيَا لِأَرْبَعَةِ نَفَرٍ، عَبْدٍ رَزَقَهُ اللَّهُ مَالًا وَعِلْمًا فَهُوَ يَتَّقِي فِيهِ رَبَّهُ، وَيَصِلُ فِيهِ رَحْمَهُ، وَيَعْلَمُ لِلَّهِ فِيهِ حَقًّا، فَهَذَا بِأَفْضَلِ الْمَنَازِلِ، وَعَبْدٍ رَزَقَهُ اللَّهُ عِلْمًا وَمَا يَرِزُقُهُ مَالًا فَهُوَ صَادِقُ النَّيَّةِ يَقُولُ: لَوْ أَنَّ لِي مَالًا لَعَمِلْتُ بِعَمَلِ فُلَانٍ فَهُوَ بِنَيْتِهِ فَأَجْرُهُمَا سَوَاءٌ، وَعَبْدٍ رَزَقَهُ اللَّهُ مَالًا وَمَا يَرِزُقُهُ عِلْمًا، فَهُوَ يَخْبِطُ فِي مَالِهِ بِعَيْرِ عِلْمٍ لَا يَتَّقِي فِيهِ رَبَّهُ، وَلَا يَصِلُ فِيهِ رَحْمَهُ، وَلَا يَعْلَمُ لِلَّهِ فِيهِ حَقًّا، فَهَذَا بِأَحْبَثِ الْمَنَازِلِ، وَعَبْدٍ لَمْ يَرِزُقَهُ اللَّهُ مَالًا وَلَا عِلْمًا فَهُوَ يَقُولُ: لَوْ أَنَّ لِي مَالًا لَعَمِلْتُ فِيهِ بِعَمَلِ فُلَانٍ فَهُوَ بِنَيْتِهِ فَوَزْرُهُمَا سَوَاءٌ

Maksudnya:

Sesungguhnya dunia ini bagi empat golongan: [Pertama] Seorang hamba yang diberikan oleh Allah kepadanya harta dan ilmu lalu ia bertakwa kepada Allah dengan pemberian itu. Beliau menghubungkan silaturahim dan mengetahui terdapat hak Allah di dalamnya. Maka inilah darjat yang terbaik. [Kedua] Seorang hamba yang diberikan ilmu tapi tidak diberi harta, beliau berkata dengan niat yang ikhlas 'Jika aku ada harta maka aku akan melakukan seperti yang dilakukan si fulan itu.' Beliau berbuat dengan apa yang diniatkannya itu sehingga pahala kedua orang itu bersamaan. [Ketiga] Seorang hamba yang diberikan Allah harta tapi tidak diberi ilmu, lalu dirinya terperosok di dalam hartanya dalam kejahilan dan tidak bertakwa kepada Allah. Dia tidak menyambung silaturahim dan tidak mengetahui hak Allah di dalamnya. Inilah darjat yang sangat buruk. [Keempat] Seorang hamba yang tidak diberi harta dan ilmu, dia berkata: 'Jika aku memiliki harta maka aku akan melakukan seperti yang dilakukan si fulan.' Dia berbuat sesuai dengan niatnya sehingga dosa kedua mereka itu bersamaan.

[Al-Tirmidhī, *Abwāb al-Zuhd, Bāb Ma Ja'a Mathal al-Dunya Mathal Arba'ah Nafar*, no. Hadis 2325. Hadis *Ḥasan Ṣaḥīh*]

Menurut al-Ḥakīm al-Tirmidhī hadis ini menjelaskan kepentingan niat dan takwa dalam memandu kehidupan manusia (al-Tirmidhī 2005:68). Pada akhirnya, beliau menutup wacana fasa ketiga dan keseluruhan karya *Riyāḍah al-Nafs* dengan penegasan bahawa Allah SWT akan memuliakan mukmin dengan memberikannya perlindungan dalam segala aspek perlindungan. Hal ini telah jelas dinyatakan dalam nas 47:19 yang menuntut setiap mukmin sentiasa konsisten memohon keampunan kepada Allah SWT bagi menjamin dikurniakan perlindungan Allah SWT (al-Tirmidhī 2005:73).

Tuntasnya, kesungguhan manusia melatih diri menangani kecenderungan nafsu terhadap kesenangan duniawi dan kegembiraan berlebihan merupakan hakikat *Riyāḍah al-Nafs* yang akan menatijahkan kesejahteraan hidup dan menjamin kesihatan jiwa dan mental terpelihara (al-Tirmidhī 2005:75-76).

6. Dapatan Kajian dan Perbincangan

Kajian mendapati al-Hakīm al-Tirmidhī telah berjaya menampilkan kedinamikan fungsi spiritual sebagai teras penjagaan tahap kesihatan mental dan fizikal. Antara perspektif utama yang dikemukakan adalah kepentingan mengawal keinginan nafsu, tindakan dan perilaku jiwa manusia yang berpaksikan keseronokan atau kegembiraan berlebihan. Menurutnya, perkara berkenaan merupakan faktor penghalang ketenangan jiwa dan kesihatan mental. Bahkan, fenomena kegembiraan berlebihan yang tidak terkawal berupaya meracuni fizikal dan mental manusia sehingga menjejaskan kesejahteraan psikologinya.

Sehubungan itu, kajian ini mendapati perspektif beliau adalah signifikan dengan konsep kawalan pelepasan hormon dopamin berlebihan yang berupaya menjejaskan kesihatan mental (American Psychiatric Association 2022; Grajek et al. 2022; Korthouwer et al. 2021; Wise & Robble, 2020).

6.1 Hormon Dopamin dan Bahaya Ketidakseimbangannya

Dopamin ialah penghantar neuron atau impuls (*neurotransmitter*) dan hormon yang penting untuk pelbagai fungsi fisiologi. Hormon dopamin memainkan peranan penting dalam sistem ganjaran otak, mengawal keseronokan, motivasi, dan pembelajaran (Klein et al. 2019). Dalam konteks ini, dopamin terlibat dalam beberapa laluan penting sistem tubuh manusia, termasuk sistem ganjaran dan keseronokan (*mesolimbic pathway*), sistem kawalan pergerakan (*nigrostriatal pathway*) dan fungsi kognitif (*mesocortical pathway*) (Speranza et al. 2021; Klein et al. 2019).

Dalam sistem saraf periferi, dopamin bertindak sebagai pengendur saluran darah (*vasodilator*), mengawal fungsi buah pinggang, dan memodulasi pelepasan insulin dalam pankreas (Bucolo et al. 2019). Di samping fungsi positif, gangguan kawalan (*disregulation*) tahap dopamin dalam sistem tubuh badan boleh mengakibatkan pelbagai gangguan neurologi dan psikiatri seperti penyakit Parkinson yang berpunca daripada kekurangan dopamin dan skizofrenia yang sering dikaitkan dengan aktiviti pelepasan hormon dopamin berlebihan (*excessive dopaminergic activity*) (Acharya & Kim, 2021; Stahl, 2018).

Selain itu, ketidakseimbangan pelepasan hormon dopamin yang mengakibatkan gangguan kesihatan mental sering dikaitkan dengan aktiviti hiburan melampau, penyalahgunaan dadah dan pengambilan bahan terlarang (American Psychiatric Association 2022; Korthouwer et al. 2021; Wise & Robble, 2020; Solinas et al. 2019). Faktor-faktor berkenaan boleh mengakibatkan perubahan dalam pelepasan dopamin. Penglibatan yang berlebihan dalam aktiviti hiburan seperti permainan video, media sosial dan penstriman boleh menyebabkan pelepasan dopamin yang berlebihan sehingga mengakibatkan kelemahan kepekaan otak terhadap rangsangan normal akibat pembebasan dopamin yang tinggi secara berterusan (Mujica et al. 2022; Whelan et al. 2020; Paulus et al. 2018).

Lebih membimbangkan, gejala pelepasan dopamin secara berlebihan akan mengakibatkan ketagihan, mengurangkan keupayaan untuk merasai keseronokan daripada aktiviti seharian, kemurungan (*depression*), kebimbangan (*anxiety*) dan defisit perhatian seperti *Attention Deficit Hyperactive Disorder* (ADHD) (American Psychiatric Association 2022; Grajek et al. 2022; Korthouwer et al. 2021; Wise & Robble, 2020). Kesihatan fizikal juga boleh merosot disebabkan oleh pola tidur yang terganggu dan tingkah laku yang tidak aktif (Dresp-Langley & Hutt, 2022; Wise & Robble, 2020).

Justeru itu, tindakan mengawal penggunaan hiburan melalui aktiviti seimbang, kesederhanaan dan rehat tetap adalah penting untuk mengelakkan kesan-kesan negatif akibat ketidakseimbangan dopamin. Melaluinya kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental akan tercapai. Tuntasnya, usaha memahami kompleksiti peranan dopamin adalah penting untuk mengawal kesihatan mental dan membangunkan strategi terapeutik bagi gangguan psikologi yang berkaitan.

6.2 Kawalan Pelepasan Hormon Dopamin Berlebihan Berdasarkan Wacana Kitab *Riyāḍah al-Nafs*

Pada asasnya, kaedah mengawal pelepasan dopamin yang berlebihan adalah dengan mengamalkan kesederhanaan dan keseimbangan dalam aktiviti harian. Dalam perspektif klinikal masa kini, tindakan menghadkan dan menetapkan tempoh tertentu untuk hiburan boleh membantu mengelakkan rangsangan berlebihan (Korthouwer et al. 2021). Gabungan senaman fizikal, gaya hidup seimbang, detoksifikasi ketagihan digital dapat mengawal dan mengurangkan risiko beban pelepasan dopamin yang berlebihan. meningkatkan kesejahteraan mental dan fizikal secara keseluruhan (Korthouwer et al. 2021; Wise & Robble, 2020).

Namun begitu, hasil penelitian kajian ini membuktikan kaedah terbaik dalam mengawal pelepasan dopamin berlebihan yang berupaya menjejaskan kesihatan mental perlu dilaksanakan secara holistik. Panduan holistik yang dikemukakan al-Ḥakīm al-Tirmidhī dalam karya *Riyāḍah al-Nafs* didapati sarat dengan prospek penjagaan kesihatan mental yang efektif. Perspektif beliau tentang kepentingan mengawal keinginan nafsu, tindakan dan perilaku jiwa manusia yang berpaksikan keseronokan atau kegembiraan berlebihan adalah signifikan dengan wacana pencegahan pelepasan dopamin berlebihan masa kini.

Tuntasnya, relevansi prospek penjagaan kesihatan mental berdasarkan perspektif al-Ḥakīm al-Tirmidhī dalam karya *Riyāḍah al-Nafs* dapat difahami sebagaimana rajah berikut.

Rajah 1. Panduan Penjagaan Kesihatan Mental Menurut Perspektif al-Ḥakīm al-Tirmidhī



Sumber: Analisis Pengkaji

Berdasarkan Rajah 1, pelepasan dopamin berlebihan dapat dicegah secara holistik dan efektif apabila panduan penjagaan kesihatan mental menurut perspektif al-Ḥakīm al-Tirmidhī dapat dipraktikkan oleh setiap mukmin. Dalam hal ini, perspektif beliau didapati jelas mendahului penemuan konsep pelepasan dopamin berlebihan dalam kerangka perubatan moden. Persamaan wacana risiko dan bahaya hiburan berlebihan di antara al-Ḥakīm al-Tirmidhī dan perubatan moden membuktikan kemantapan khazanah ilmu penjagaan kesihatan mental dalam karya *Riyāḍah al-Nafs*.

7. Kesimpulan

Kesimpulannya, sumbangan al-Ḥakīm al-Tirmidhī seawal abad ke-3 Hijrah melalui karya *Riyāḍah al-Nafs* wajar diiktiraf sebagai rujukan perintis mekanisme penjagaan kesihatan mental dan pembangunan bidang psikospiritual masa kini. Sehubungan itu, umat Islam perlu menyakini nilai kerohanian Islam sarat dengan elemen terapeutik yang boleh menangani pelbagai bentuk gejala yang boleh menjejaskan tahap kesihatan mental manusia. Berdasarkan fokus kajian ini, prospek panduan penjagaan kesihatan mental menurut perspektif al-Ḥakīm al-Tirmidhī wajar dimartabatkan sebagai sebahagian sumber teoretikal dan praktikal pencegahan pelepasan dopamin berlebihan dalam diri manusia. Sehubungan itu, umat Islam perlu menyakini nilai kerohanian Islam sarat dengan elemen terapeutik yang boleh menangani pelbagai bentuk gejala yang boleh menjejaskan tahap kesihatan mental manusia. Akhirnya, dicadangkan agar wacana berbentuk apresiasi ketokohan para ulama terdahulu terus dimajukan bagi mengembalikan kegemilangan tamadun dan khazanah keilmuan Islam sebagai solusi penyelesaian kehidupan masyarakat pada zaman ini.

Rujukan

Acharya, S., & Kim, K. M. (2021). Roles of the functional interaction between brain cholinergic and dopaminergic systems in the pathogenesis and treatment of schizophrenia and Parkinson's disease. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(9), 4299. <https://doi.org/10.3390/ijms22094299>



- Al-'Uthmān, F. A. R. (1997). *Al-Fawā'id al-Dhahābiyyah min Siyar al-'Alām al-Nubalā'*. Riyadh: Dār al-Sharīf Li al-Nashr.
- Al-Bukhārī, M. I. (2002). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muḥammad Zuhayr bin Nāṣir al-Nāṣir. T.tp: Dār Ṭawq al-Najāh.
- Al-Damāmīnī, M. A. (2009). *Maṣābīḥ al-Jāmi'*. Syria: Dār al-Nawādir.
- Al-Dhahabī, S. D. (1993). *Tarīkh al-Islām wa Wafayāt al-Mashahīr wa al-'Alām*. Ed. 'Umar 'Abd al-Salām. Beirut: Dār al-Kutub al-'Arabī.
- Al-Sulamī, M. A. (2003). *Ṭabaqāt al-Ṣūfiyyah wa yalīh Dhikr al-Niswah al-Muta'abidāt al-Ṣūfiyyah*. Ed. Muṣṭafā 'Abd al-Qādir 'Aṭā. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Tirmidhī, H. (1993). *Adab al-Nafs*. Ed. Aḥmad 'Abd al-Raḥīm al-Sāyih. Mesir: Dār al-Misriyyah al-Lubnaniyyah.
- Al-Tirmidhī, H. (2005). *Riyāḍah al-Nafs*. Ed. Ibrāhīm Shams al-Dīn. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Tirmidhī, M. H. (1975). *Sunan al-Tirmidhī*. Ed. Aḥmad Muḥammad Shākir. Mesir: Maktabah Muṣṭafā al-Ḥalabī.
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Bucolo, C., Leggio, G. M., Drago, F., & Salomone, S. (2019). Dopamine outside the brain: The eye, cardiovascular system and endocrine pancreas. *Pharmacology & Therapeutics*, 203, 107392. <https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2019.07.003>
- Dresp-Langley, B., & Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6910. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116910>
- Farshoukh, M. (2019). Propheetic Mental Health: Kesihatan Mental Berpandukan Sunnah. 'Abqari Journal, 17(1), 75-96.
- Gavin, B., Lyne, J., & McNicholas, F. (2020). Mental health and the COVID-19 pandemic. *Irish journal of psychological medicine*, 37(3), 156-158. DOI: <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.72>
- Grajek, M., Rozmiarek, M., Sobczyk, K., & Sas-Nowosielski, K. (2022). Electronic forms of entertainment in the context of physical activity and addiction risk—a knowledge review. *Journal of Education, Health and Sport*, 12(6), 130-141. DOI 10.12775/JEHS.2022.12.06.013.
- Ibn Abī al-'Iz, S. A. (1997). *Sharḥ al-'Aqidah al-Ṭahāwīyah*. Ed. Shu'ayb al-Arnā'ūt dan 'Abdullah bin Muḥsin al-Turkī. Beirut: Mu'assasah al-Risālah
- Ibn Mājah, M. Y. (2009). *Sunan Ibn Mājah*. Ed. Shu'ayb al-Arnā'ūt. Beirut: Dār al-Risālah al-'Ālamiyyah.
- Ibn Qayyim, M. A. B. (t.t). *Al-Rūḥ Fī al-Kalām 'Alā Arwāḥ al-Amwāt wa al-Aḥyā' bi al-Dalā'il Min al-Kitāb wa al-Sunnah*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a Mindfulness-based Therapy in Islamic psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146-1160. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0695-y>
- Klein, M. O., Battagello, D. S., Cardoso, A. R., Hauser, D. N., Bittencourt, J. C., & Correa, R. G. (2019). Dopamine: functions, signaling, and association with neurological diseases. *Cellular and molecular neurobiology*, 39(1), 31-59. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10571-018-0632-3>
- Korthouwer, A., Noordberg, D., & Treur, J. (2021). Desensitization Due to Overstimulation: A Second-Order Adaptive Network Model. In *Computational Science-ICCS 2021: 21st International Conference, Krakow, Poland, June 16-18, 2021, Proceedings, Part II 21* (pp. 238-249). Springer International Publishing. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-77964-1_19
- Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., ... & Arango, C. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(9), 813-824. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)
- Muhsin, S. B. S. (2018). Sumbangan Abu Talib al-Makki Terhadap Pembangunan Psikologi Insan Berdasarkan Maqamat Dalam Qut al-Qulub: A Contribution of Abu Talib al-Makki to the Development of Human Psychology Based on Maqamat in Qut al-Qulub. *Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 20(1), 109-142. DOI: <https://doi.org/10.22452/afkar.vol20no1.4>
- Mujica, A. L., Crowell, C. R., Villano, M. A., & Uddin, K. M. (2022). Addiction by design: Some dimensions and challenges of excessive social media use. *Medical Research Archives*, 10(2). DOI: <https://doi.org/10.18103/mra.v10i2.2677>
- Muslim. (t.th). *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Omonovich, C. J. (2018). The Doctrine of Muhammad Hakim Tirmidhi. *International Journal of Social Sciences*, 7(4), 455-460. DOI: 10.30954/2249-6637.10.2018.3
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645-659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>



- Qāsim, H. M. (1990). *Manār al-Qārī Sharḥ Mukhtaṣar Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. ‘Abd al-Qadīr al-Arnā‘ūt dan Bashīr Muḥammad ‘Uyūn. Damsyiq: Maktabah Dār al-Bayān
- Rahim, K. Z., & Nordin, M. K. N. C. (2019). Interpretation of qur’anic tasliyah verses: A study of alternative psychotherapy treatment for neurosis’. *Global Journal Al-Thaqafah*, 9(2), 93. DOI: 10.7187/GJAT122019-9
- Rahim, K. Z., Nasir, K., & Mamat, S. (2019). Konsep Al-Tafakkur Menurut Al-Sunnah: Kajian Perbandingan Antara Tradisi Meditasi Hindu di Dalam Proses Psikoterapi. *HADIS*, 9(18), 195-212. DOI: <https://doi.org/10.53840/hadis.v9i18.67>
- Rahman, N. A., & Badaruddin, F. (2019). Pembangunan Insan Menurut Perspektif Imam Al-Harīth Al-Muḥasibī. *Al-Takamul al-Ma’rifī*, 2(2), 1-22.
- Ramli, K., & Yusoff, S. H. (2019). Perubatan Nabi: Kefahaman Terhadap Sunnah Dan Praktis Perawat: Prophet’s Medicine: Understanding towards Sunnah and the Practice of Muslim Healers. *‘Abqari Journal*, 17(1), 97-106.
- Solinas, M., Belujon, P., Fernagut, P. O., Jaber, M., & Thiriet, N. (2019). Dopamine and addiction: what have we learned from 40 years of research. *Journal of Neural Transmission*, 126, 481-516. <https://doi.org/10.1007/s00702-018-1957-2>
- Speranza, L., Di Porzio, U., Viggiano, D., de Donato, A., & Volpicelli, F. (2021). Dopamine: The neuromodulator of long-term synaptic plasticity, reward and movement control. *Cells*, 10(4), 735. <https://doi.org/10.3390/cells10040735>
- Stahl, S. M. (2018). Beyond the dopamine hypothesis of schizophrenia to three neural networks of psychosis: dopamine, serotonin, and glutamate. *CNS spectrums*, 23(3), 187-191. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1092852918001013>
- Whelan, E., Najmul Islam, A. K. M., & Brooks, S. (2020). Is Boredom Proneness Related to Social Media Overload and Fatigue? A Stress-strain-outcome approach. *Internet Research*, 30(3), 869-887. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112>
- Wise, R. A., & Robble, M. A. (2020). Dopamine and Addiction. *Annual Review of Psychology*, 71, 79-106. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103337>
- World Health Organization. (2015). *Update of the Mental Health Gap Action Programme (mhGAP) guidelines for mental, neurological and substance use disorders, 2015*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/204132>
- Zahrān, H. A. S. (1997). *Al-Tawjīh wa al-Irshād al-Nafs*, ed. ke-3. T.tp: ‘Ālam al-Kutub, 1997.
- Zaman, R. K., Nasir, K., & Adnan, I. (2023). Dimensi Teoretikal Psikoterapi Komplementari dalam Tafsir al-Qurṭubī: Theoretical Dimensions of Complementary Psychotherapy in Tafsir al-Qurṭubī. *Ma’ālim al-Qur’ān wa al-Sunnah*, 19(1), 96-114. DOI: 10.33102/jmq.s.v19i1.398
- Zaman, R. K., Nasir, K., Adnan, I., Salleh, N. M., & Azmi, A. S. (2023). Parameter Orientasi Tafsiran Al-Quran Dalam Pembangunan Psikoterapi Abad Ke-21: The Quranic Exegesis Orientation Parameters In The Development of Psychotherapy in The 21st Century. *Jurnal Pengajian Islam*, 16(2), 191-206. DOI: <https://doi.org/10.53840/jpi.v16i2.298>
- Zaman, R. K., Nasir, K., Hussain, A. A., & Azid, M. A. A. (2021). Kesejahteraan psikologi berdasarkan praktik al-tafakkur generasi salaf: analisis perspektif hadis. *HADIS*, 11(22), 792-801. DOI: <https://doi.org/10.53840/hadis.v11i22.167>
- Zaman, R. K., Nasir, K., Saleh, M. M., & Ab Hamid, N. S. (2022). Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Konsep Psikospiritual dalam Al-Quran: Suatu Analisis: Psychological Well-Being Control Based On Psychospiritual Concepts In The Quran: An Analysis. *‘Abqari Journal*, 27(1), 115-129. DOI: 10.33102/abqari.vol27no1.526
- Zaman, R. K., Rashid, A. A., Nawi, N. I. M., & Muhammad, M. (2022). Model of Recovery Approaches For Obsessive-Compulsive Disorder From The Quranic Verses. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18 (19), 99-104. DOI: <https://doi.org/10.47836/mjmhs.18.s19.16>