

**TERAPI AIR DINGIN SEBAGAI IKHTIAR
PENYEMBUHAN MASALAH KEROHANIAN
MENURUT PERSPEKTIF SUNNAH**

**COLD WATER THERAPY AS AN ATTEMPT TO CURE
SPIRITUAL PROBLEMS ACCORDING TO THE
SUNNAH PERSPECTIVE**

Najib 'Afif bin Arip

Faculty of Quranic and Sunnah Studies, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM),
71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia.
E-mail: najibarip@gmail.com

Mohd Zohdi bin Mohd Amin

Faculty of Quranic and Sunnah Studies, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM),
71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia.
E-mail: zohdi@usim.edu.my

ABSTRAK

Terapi Penyembuhan Masalah Kerohanian dengan penggunaan air dingin merupakan salah satu kaedah rawatan yang dipraktikkan oleh sebahagian pusat rawatan Islam di Malaysia. Ia turut dikaitkan sebagai kaedah pengubatan Islam, iaitu merujuk kepada kaedah rawatan yang bertunjangkan al-Quran atau Sunnah. Sejauh mana keabsahan dakwaan yang mengaitkan kaedah rawatan ini sebagai pengubatan Islam menjadi fokus utama yang dikupas oleh kertas kerja ini. Kajian melalui metode analisis induktif dan deskriptif terhadap sumber hadith yang berkaitan dijalankan. Kajian berusaha meneliti dan menganalisis nas yang digunakan oleh pusat rawatan Islam sebagai asas sandaran penggunaan air dingin dalam terapi penyembuhan masalah kerohanian. Beberapa sesi temu bual dijalankan bagi mengenal pasti sandaran rawatan tersebut kepada sumber al-Quran dan Sunnah. Hasil temu bual yang dijalankan mendapati para perawat merujuk kepada ayat 42 dalam surah Šād berhubung kisah Nabi Ayyub *'alaihi al-salām* sebagai hujah dalam penggunaan air dingin sebagai terapi rohani. Mereka tidak merujuk kepada

mana-mana hadith sebagai hujah kepada kaedah terapi rohani ini. Namun penelusuran terhadap rujukan Islam dan koleksi hadith mendapati sebanyak 4 hadith yang boleh dijadikan sandaran bagi menyokong penggunaan kaedah rawatan ini sebagai ikhtiar terapi penyembuhan masalah kerohanian. Walaupun begitu, teks hadith berkenaan tidak menyatakan secara spesifik tentang kaedah rawatan ini, bahkan sekadar petunjuk umum. Manakala dalam aspek pelaksanaan terapi air dingin terhadap pesakit didapati tidak mengandungi perkara yang bertentangan dengan syarak. Justeru terapi air dingin boleh dikategorikan sebagai salah satu daripada kaedah pengubatan Islam.

Kata Kunci: Terapi Air Dingin, Pusat Rawatan Islam, Terapi Masalah Kerohanian, Terapi Rohani

ABSTRACT

Therapy for the healing of spiritual problems with a cold water is one of the treatment methods practiced by some Islamic Treatment Centers in Malaysia. It is also associated as a method of Islamic medicine, which refers to treatment methods based on the Quran or Sunnah. The main focus of this article is to review the extent of the validity of claims relating to this treatment as one of the methods of Islamic medicine. Research through inductive and descriptive analysis methods on related sources of the Sunnah is carried out. The study seeks to examine and analyze *naş of syara'* used by Islamic treatment centers as the basis of cold water in the therapy of healing spiritual problems. Several interview sessions were conducted to identify the relationship between the treatment and the sources of the Qur'ān and Sunnah. The results of the interviews found that the processor referred to verse 42 in surah Şād regarding the story of the prophet Ayyub as an argument in the use of cold water as the spiritual therapy. They do not refer to any hadith as an argument for this kind of therapy. Meanwhile, searching in Islamic references and hadith collections found as many as 4 hadith that can be used as a basis to support the use of this treatment method as a therapeutic attempt to heal spiritual problems. However, the texts of the hadith do not specifically state about this treatment method, rather they are only general indication for it. While in the implementation aspect, the cold water therapy carried out by the treatment centers involved was found

not to contain anything that is against the Islamic Law. Therefore, cold water therapy can be categorized as one of the methods of Islamic medicine.

Keywords: Cold Water Therapy, Islamic Treatment Center, Spiritual Problem Therapy, Sptiritual Therapy

1. PENDAHULUAN

Pusat rawatan alternatif yang bertunjangkan kepada pengubatan Islam berkembang dengan pesat ibarat cendawan tumbuh selepas hujan. Situasi ini mengundang reaksi pro dan kontra dalam kalangan masyarakat. Pihak pro menganggap situasi ini akan membawa lebih banyak manfaat kepada masyarakat dari aspek kesejahteraan diri. Manakala pihak kontra menganggap situasi ini boleh merugikan masyarakat kerana ruang penipuan atas nama agama akan terbuka lebih luas. Sinonimnya, pengubatan Islam adalah kaedah rawatan yang berasaskan al-Quran dan Sunnah atau amalan *al-salaf al-ṣāliḥ*¹ dan ulama muktabar^{2,3} Namun realitinya terdapat pihak yang mendakwa menjalankan pengubatan Islam sedangkan tidak terdapat sandaran dari al-Quran dan Sunnah atau amalan *al-salaf al-ṣāliḥ* dan ulama muktabar yang menyokong dakwaan mereka. Sebagai negara yang meletakkan Islam sebagai agama rasmi Persekutuan, perkara ini perlu diberi perhatian yang khusus bagi melindungi kesucian agama Islam dari palitan fitnah.

Kaedah terapi air dingin adalah antara kaedah terapi yang ditawarkan di pusat rawatan Islam di Malaysia. Terapi air dingin yang dimaksudkan ialah mandian, jirusan atau rendaman sebahagian atau keseluruhan anggota badan dengan air dingin untuk tujuan kesejahteraan diri. Lazimnya pusat rawatan Islam di Malaysia mempraktikkan kaedah terapi ini bagi merawat gangguan rohani yang meliputi masalah yang berpunca dari gangguan jin, emosi dan kejiwaan. Rohani mempunyai ciri yang bertentangan dengan jasmani. Jika jasmani merujuk bahagian tubuh zahir serta dapat dilihat oleh

¹ Golongan ulama di kalangan para sahabat, tabii, dan tabii tabiin yang meliputi kata-kata, perbuatan dan hukum hakam yang lahir pada zaman-zaman tersebut. Lihat: Bahagian Perubatan Tradisional dan Komplementari Kementerian Kesihatan Malaysia (2011). “*Garis Panduan Amalan Pengubatan Islam*”, Diakses pada Dec. 2021, <https://tcm.moh.gov.my/ms/upload/garis panduan/amalan/GPPengubatanIslamSept2011.pdf>

² Ulama yang pendapatnya diterima oleh arus perdana Islam, pandangan yang tidak terpencil dan bersumberkan Al-Quran, sunnah, ijmak, qiyas, dan sumber-sumber Islam yang lain pada sesuatu zaman. Lihat: *Ibid*.

³ Bahagian Perubatan Tradisional dan Komplementari Kementerian Kesihatan Malaysia (2011). *op.cit*.

mata, rohani pula ialah batin manusia serta tidak dapat dilihat oleh mata kasar.⁴ Rohani manusia meliputi beberapa elemen, iaitu hati, roh, akal dan jiwa.⁵

Kaedah rawatan terapi air dingin dijadikan sebagai ikhtiar penyembuhan masalah kerohanian di beberapa pusat rawatan alternatif yang mendakwa menjalankan Pengubatan Islam. Menurut Bahagian Perubatan Tradisional dan Komplementari, Kementerian Kesihatan Malaysia, pengubatan Islam adalah satu ikhtiar penyembuhan penyakit jasmani dan rohani oleh seorang Islam yang mahir dalam kaedah rawatan dengan menggunakan ayat-ayat al-Quran atau hadith, atau amalan *al-salaf al-ṣāliḥ* dan ulama muktabar, atau kesemuanya sekali serta menggunakan kaedah-kaedah atau bahan-bahan yang dibenarkan syarak.⁶ Pengubatan Islam turut disebut sebagai perubatan Islam. Namun terdapat pandangan yang membezakan istilah perubatan dan pengubatan, mengatakan perubatan Islam memiliki skop yang lebih luas mencakupi pengubatan Islam. Pandangan ini memaknai perubatan Islam sebagai suatu sistem perubatan yang mempunyai konsep, paradigma, nilai dan prosedur yang selari serta tidak bertentangan dengan al-Quran dan Sunnah.⁷ Dengan erti kata lain, semua jenis kaedah pengubatan dianggap sebagai perubatan Islam selagi mana ia selari serta tidak bertentangan dengan syariat.

Timbul persoalan, adakah benar terapi air dingin ini mempunyai asas untuk dikaitkan sebagai pengubatan Islam? Justeru, bagi menyelesaikan persoalan dan kekeliruan berkaitan penggunaan air dingin sebagai salah satu kaedah pengubatan Islam atau sebaliknya, maka kajian khusus berhubung dengan perkara ini perlu dilaksanakan. Bagi tujuan tersebut, satu kajian kualitatif dijalankan terhadap koleksi sunnah khususnya kitab *al-Sunan al-Tis'ah* yang terdiri daripada Sahih Bukhari, *Sahih Muslim*, *Sunan Abi Dāwud*, *Sunan al-Nasā'iy*, *Sunan al-Tirmidhiy*, *Sunan Ibnu Majah*, *Musnad Ahmad*, *Muwatta' Malik* dan *Sunan al-Darimīy*. Sasaran kajian adalah mengenal pasti hadith yang boleh dijadikan sandaran kepada terapi air dingin. Justeru metodologi analisis deduktif digunakan bagi mengenal pasti hadith-hadith yang berkenaan. Bagi melengkapkan kajian, soal selidik dijalankan ke atas wakil empat (4) pusat rawatan Islam yang menggunakan kaedah terapi air dingin sebagai ikhtiar penyembuhan masalah kerohanian. Soal selidik bertujuan untuk mengetahui dalil sandaran yang digunakan bagi kaedah terapi masalah kerohanian dengan menggunakan air dingin.

⁴ Dewan Bahasa Dan Pustaka (2017). "Kamus Dewan Bahasa Dan Pustaka", Diakses pada Nov, 2021, <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=rohani>

⁵ Muhammad bin Muhammad Al-Ghazālīy (n.d). *Ihya' 'Ulūm al-Dīn*, vol. 1. Beirut: Dār al-Qalām, 6-7.

⁶ Bahagian Perubatan Tradisional dan Komplementari Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011, *op.cit.*

⁷ Harny Mohd Yusoff, Syamsul Kamal Abdullah, Rosediani Muhammad & Nor Ainon Wan Abdullah (2012). *Fikah Perubatan*. Batu Caves: PTS Millenia, 5.

Pusat rawatan Islam yang terlibat ialah (i) Pusat Rawatan Islam Darul Muallij,⁸ (ii) Pusat Rawatan Islam Manarah,⁹ (iii) Pusat Rawatan Islam Miftahus Salam¹⁰ dan (iv) Pusat Rawatan Islam Aura Syifa'.¹¹ Temu bual membolehkan pengkaji mengetahui dengan tepat hujah dan dalil yang dijadikan sandaran terhadap kaedah yang dijalankan. Analisis induktif dan deskriptif dijalankan terhadap teks hadith, bacaan dan kaedah yang digunakan. Metode analisis kesahihan hadith berdasarkan metodologi ulama hadith turut digunakan dalam menentukan status hadith.

2. KONSEP KESEJAHTERAAN ROHANI MENURUT ISLAM

Kajian ini memfokuskan kepada praktik kaedah terapi air dingin ke atas pesakit rohani. Justeru, Sebelum menjelaskan berkaitan praktik terapi penyembuhan masalah kerohanian dengan penggunaan air dingin oleh pusat rawatan yang terbabit, penulis terlebih dahulu akan menjelaskan berkaitan konsep kesejahteraan rohani menurut Islam. Kejadian manusia bukan sahaja terdiri daripada unsur jasmani bahkan rohani. Penjagaan rohani tidak kurang pentingnya berbanding jasmani. Rohani yang tidak sihat mampu menjejaskan mental dan emosi seseorang. Tidak sekadar itu bahkan mampu melarat kepada penyakit jasmani.¹² Imam *al-Ghazāliy* menjelaskan bahawa rohani manusia terdiri daripada 4 komponen yang meliputi *al-qalb*, *al-rūh*, *al-nafs*, *al-'aql*.¹³

Al-Qalb perkataan bahasa Arab yang bererti hati. Namun dalam perbincangan ini, ia bukan merujuk kepada hati fizikal tetapi merupakan suatu elemen halus yang tidak boleh dilihat oleh mata kasar. Ia berfungsi untuk merasai, mengenali dan mengetahui sesuatu perkara atau ilmu.¹⁴ Hati memainkan peranan yang penting dalam menentukan hal keadaan seorang manusia. Ini diketahui dari firman Allah ﷻ yang menjelaskan bahawa hati akan menjadi tenang dengan mengingati Allah ﷻ:

⁸ Pusat Rawatan Darul Muallij telah diasaskan oleh Ustaz Hassan bin Ishak pada tahun 2000. Kini ia beroperasi di alamat Pusat Rawatan Islam Darul Muallij, No 3-1 Tingkat 1, Jalan Kesumbarsari, Bandar Sungai Buaya, 48010, Rawang, Selangor.

⁹ Pusat Rawatan Islam Manarah diasaskan oleh Dr. Hj. Jahid bin Hj. Sidek al-Khalidi pada tahun 1994. Kini ia semakin berkembang luas dengan penubuhan 6 cawangan. Ibu pejabat pusat rawatan ini beroperasi di alamat Bangunan Astana Budi, Lorong Beringin, Batu 17, Kuang 48050, Sungai Buloh, Selangor, Malaysia.

¹⁰ Pusat Rawatan Islam Miftahus Salam ditubuhkan pada tahun 2016 oleh Ustaz Kamarul Azli. Kini ia beroperasi di alamat Pusat Rawatan Islam Miftahus Salam, No. B-12, Tingkat 1, Lorong Sg Karang Darat 12/1, Taman PSJ, Kampung Sungai Karang Darat, Kuantan, Pahang.

¹¹ Pusat Rawatan Islam Aura Syifa' diasaskan pada tahun 2008 oleh Dr. Rosli Ibrahim. Kini ia beroperasi di alamat Pusat Rawatan Islam Aura' Syifa', No 4-1, Jln Desa Molek 2, Tmn Desa Molek 75460 Kota Melaka, Melaka.

¹² Larasati (2016). "Pengaruh Stres Pada Kesehatan Jaringan Periodontal", *Jurnal Skala Husada* 13(1), 81-89.

¹³ Muḥammad bin Muḥammad al-Ghazāliy (1994). *Ihya' 'Ulūm al-Dīn*, vol. 3, Beirut: Dār al-Khair, 113.

¹⁴ Ibid.

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

Maksudnya: “(Iaitu) orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah. Ketahuilah dengan zikrullah itu, tenang tenteramlah hati manusia.”

Ada pun *al-nafs*, ia bererti jiwa. Adakalanya ia turut disebut sebagai nafsu bagi merujuk jiwa yang bersifat dengan keburukan. Namun, secara umumnya boleh dimaknai sebagai suatu elemen halus yang ada di dalam diri manusia yang dapat menerima arahan kebaikan dan keburukan. Ia memiliki pelbagai sifat yang mempengaruhi karakter kemanusiaan. Berdasarkan teks al-Quran, secara umumnya jiwa terbahagi kepada 3 jenis, iaitu (i) jiwa yang mendorong kepada kejahatan (*ammārah*), (ii) jiwa yang mempunyai rasa insaf dan menyesal setelah melakukan kejahatan (*lawwāmah*) dan (iii) jiwa yang mendorong kepada kebaikan dan mencegah kemungkarah (*muṭma'innah*).¹⁵

Manakala *al-rūh*, ia adalah suatu elemen yang bersifat halus di dalam diri manusia yang menyebabkan manusia hidup.¹⁶ Baginda Nabi ﷺ bersabda:

إِنَّ الرُّوحَ إِذَا قُبِضَ تَبِعَهُ الْبَصَرُ¹⁷

Maksudnya: “Jika roh diambil maka akan diikuti oleh mata.”

Hadith ini menjelaskan tentang hal keadaan mayat yang anak matanya bergerak ke arah atas kerana mengikuti pergerakan roh yang dicabut oleh malaikat dari dirinya. Maka difahami daripada hadith ini bahawa roh menyebabkan seseorang hidup dan bila ia terpisah dari jasad maka jasad tidak lagi bernyawa dan dianggap telah mati.

Al-'aql pula adalah suatu elemen yang bersifat halus yang terletak di hati.¹⁸ Akal juga dikenali sebagai elemen mental dalam istilah rawatan moden. Fungsinya adalah untuk memahami dan menghasilkan ilmu pengetahuan. Ia merupakan komponen hati yang dengannya disifatkan hati sebagai sesuatu yang mengetahui, memahami dan menghasilkan ilmu.¹⁹ Tanpa akal, seorang manusia hilang kemampuan untuk berfikir

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ Muhammad Iman Maedi (2018). *Ruh Dalam al-Quran*, Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 26.

¹⁷ Hadith Riwayat Muslim, Kitab al-Janāiz, Bab (بَابُ فِي إِعْمَاضِ الْمَيِّتِ وَالِدُّعَاءِ لَهُ إِذَا حُضِرَ), no. hadith 920. Lihat: Muslim, *Ṣaḥīḥ*, jil. 2, 634.

¹⁸ Muḥammad bin Jarīr al-Tabariy (2001). *Jami'ul Bayan 'an Ta'wil Āyi al-Qurān*, ditahqiqkan oleh 'Abd Allāh bin 'Abd al-Muhsin, jil. 21, Qāhirah: Dār al-Hijrīy, 520.

¹⁹ Zulkiple Abd. Ghani & Nor Salimah Abu Mansor (n.d). Penghayatan Agama Sebagai Asas Pembangunan Pelajar: Analisis Terhadap Beberapa Pandangan al-Imam al-Ghazali. *Kertas Kerja Dalam National Student Development Conferenece (NASDEC)*, Diakses pada Nov. 2021,

dan memahami. Oleh yang demikian, orang yang tidak berfungsi akalnya, tidak dianggap *mukallaḥ*²⁰ kerana dia tidak mampu membezakan antara perkara yang baik dan buruk.²¹ Masalah akal turut dikenali sebagai gangguan mental.

Justeru, dapat difahami bahawa kesihatan rohani merujuk kepada kesejahteraan 4 elemen kerohanian. Kesejahteraan rohani adalah keadaan rohani yang bebas dari unsur negatif yang dapat menjejaskan fungsi elemen tersebut. Rohani yang bermasalah atau berpenyakit akan menggugat kesejahteraan hidup seseorang bahkan turut menyumbang kepada penyakit jasmani.²² Oleh yang demikian punca gangguan ke atas fungsi 4 elemen ini perlu ditangani secara proaktif.

Terdapat beberapa punca utama yang mengakibatkan gangguan ke atas 4 elemen rohani tersebut dikenal pasti iaitu: (i) tekanan emosi²³, (ii) gangguan makhluk halus²⁴ dan (iii) lemah iman.²⁵

Tekanan emosi melampau boleh bertukar menjadi gangguan emosi ke atas mereka yang mengalaminya. Gangguan emosi ini boleh menyebabkan gangguan ke atas akal dan hati yang akhirnya mendedahkan seseorang kepada penyakit mental. Terdapat pelbagai jenis penyakit mental yang berisiko menimpa seseorang yang mengalami gangguan emosi melampau, antaranya kecelaruan kemurungan, kecelaruan keresahan, kecelaruan bipolar dan kecelaruan skizofrenia. Penyakit mental ini tidak sekadar menyebabkan gejala emosi bahkan gejala fizikal seperti sakit kepala, sakit belakang, sakit otot, sakit dada, sakit perut dan degupan jantung yang tidak teratur.²⁶

http://eprints.utm.my/id/eprint/375/1/ZulkipleAbdGhani2006_Penghayatanagamasebagaiasaspembangunan.pdf

²⁰ Orang yang dipertanggungjawabkan untuk menjalankan hukum tuntutan agama Islam serta menjauhi larangannya atas kerana orang tersebut telah mencapai usia dewasa dan mempunyai akal (tidak gila) serta telah sampai seruan agama (Syariat Islam) kepadanya. Lihat: 'Abd Allāh bin Muḥammad (2016). *'Umdat al-Raghib*, Beirut: Dār al-Masyārī', 21.

²¹ Ibid.

²² Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ri (2019). "Pendekatan Psikoterapi Islam Dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik", *Jurnal Usuluddin* 47(1), 1-34.

²³ Halina Mohd Nor (2019). "Tekanan Punca Gangguan Mental", Berita Harian Diakses pada on Nov 4 2021, <https://www.bharian.com.my/wanita/sihat/2019/10/616824/tekanan-punca-gangguan-mental>.

²⁴ Siti Nasuhah Bahrudin, Che Zarrina Saari & Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman (2019). "Jin dan Syaitan: Sebab Penyakit Rohani dan Jasmani", *Online Journal of Research In Islamic Studies* 6(2), 45-61, diakses pada Oct. 2021, <https://ejournal.um.edu.my/index.php/RIS/article/view/19902/10424>.

²⁵ Mohd Abbas Abdul Razak, Abdul Latif Abdul Razak, Abdul Hamid Mohamed Ali Zaroum (2019). "Mental Health and Psychotherapy: A Comparison between Western and Islamic Scripturally Based Psychologies", *Al-Burhān* 3(2): 15-33.

²⁶ Malaysian Psychiatric Association (2020). *Buku Panduan Kesihatan Mental*. Kuala Lumpur: Malaysian Psychiatric Association, 8. Diakses pada Jan. 2022, https://www.myhealthmylife.com.my/sites/default/files/2020-09/Mental_Health_Booklet%28MLY%29.pdf.

Makhluk halus yang dimaksudkan di sini ialah jin dan syaitan. Bukan asing lagi, bahawa makhluk halus boleh menyebabkan penyakit rohani. Serangannya ke atas manusia boleh menyebabkan fungsi akal terjejas.²⁷ Oleh yang demikian, boleh berlaku ke atas individu yang terkena gangguan makhluk halus berkelakuan seperti orang gila.²⁸ Selain itu, ia juga boleh mengganggu fungsi jiwa sehingga menjadikan sebahagian orang yang terkena gangguan tersebut mudah marah²⁹ atau dirundung kerisauan tanpa sebab. Keadaan ini boleh terjadi walau hanya kerana perkara remeh lantaran fungsi jiwa yang terjejas menyebabkan kecelaruan perasaan dan emosi. Pesakit juga boleh ditimpa kerasukan seperti bersilat sendirian akibat fungsi roh yang terjejas oleh kemasukan makhluk halus dalam jasadnya.³⁰

Lemah iman adalah kesan dari hati yang jauh dari mengingati Allah ﷻ. Tatkala iman seseorang lemah maka hati akan turut lemah, tidak kuat untuk menghalang pengaruh unsur negatif. Akhirnya menimbulkan penyakit hati. Penyakit hati daripada jenis yang berpunca dari kelemahan iman ini ialah sifat *mazmumah* (tercela) yang perlu dijauhi oleh setiap *mukallaf*. Imam al-Ghazāliy memperincikan tentang penyakit hati tersebut, ia merangkumi marah, dendam, dengki, suka bermegah diri, riak, angkuh serta bangga diri dan cintakan dunia. Lemah iman juga menjadikan seseorang dikuasai jiwa *ammārah* yang disebut juga sebagai nafsu. Jiwa yang telah dikuasai nafsu menjadikan seseorang berterusan dalam melakukan maksiat.

Kajian ini memberi fokus kepada gangguan berbentuk (i) tekanan emosi, dan (ii) gangguan makhluk halus sahaja. Manakala aspek lemah iman tidak berkaitan dengan praktik kaedah terapi air dingin bahkan rawatannya lebih berbentuk penyucian jiwa (*Tazkiyyah al-Nafs*) dan pengukuhan aspek Aqidah.

3. PRAKTIK TERAPI AIR DINGIN OLEH PUSAT RAWATAN ISLAM DALAM IKHTIAR PENYEMBUHAN MASALAH KEROHANIAN³¹

Terapi air dingin adalah kaedah rawatan yang digunakan untuk merawat penyakit seseorang termasuklah merawat gangguan rohani. Pengkaji telah mengenal pasti beberapa pusat Rawatan Islam yang menggunakan kaedah terapi air dingin dalam

²⁷ Mohd Zohdi bin Mohd Amin (2014). *Jin Menurut Perspektif Sunnah dan Budaya Melayu: Analisis Kesan Kepercayaan Dalam Kalangan Remaja*. Tesis Doktor Falsafah. Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia, 175.

²⁸ 'Abd al-Rahmān bin Abū Bakar Al-Ṣuyūṭiy (1996). *Hāsyiah al-Sindīy 'alā Sunan al-Nasā'iy*, jil. 1, Halab: Maktab al-Matbu'at al-Islamiyyah, 34.

²⁹ Intan Farhana Saparudin, Fariza Md. Sham & Salasia Hanin Hamjah (2014). "Simptom Histeria dalam kalangan Remaja Sekolah di Malaysia", *Islamiyyat* 36(2): 27-38.

³⁰ Mohd Zohdi bin Mohd Amin, 2014, *op.cit*, 175.

³¹ Maklumat berkaitan pusat rawatan yang diperolehi dalam perbincangan ini adalah hasil temubual pengkaji dengan wakil setiap pusat rawatan yang berkenaan.

merawat penyakit rohani serta telah menemubual wakil perawat bagi setiap pusat rawatan tersebut. Pusat-pusat rawatan tersebut ialah Pusat Rawatan Islam Darul Muallij³², Pusat Rawatan Islam Manarah³³, Pusat Rawatan Islam Miftahus Salam³⁴ dan Pusat Rawatan Aura Syifa³⁵.

Menurut kesemua perawat pusat rawatan yang telah dinyatakan, mereka mengamalkan kaedah terapi air dingin untuk merawat pesakit yang ditimpa penyakit rohani. Penyakit rohani yang dirawat termasuklah masalah rohani yang berpunca daripada gangguan emosi dan gangguan makhluk halus melainkan Pusat Rawatan Miftahus Salam yang hanya mempraktikkan kaedah terapi air dingin bagi penyakit rohani yang berpunca dari gangguan makhluk halus sahaja.

Kesemua pusat rawatan ini menjalankan terapi rohani dengan menggunakan air dingin melalui kaedah mandian. Namun salah satu daripada pusat rawatan ini, iaitu Pusat Rawatan Islam Darul Muallij turut menjadikan kaedah rendaman anggota tertentu sebagai cara merawat penyakit rohani dengan menggunakan air dingin. Menurut perawat Pusat Rawatan Islam Darul Muallij, rendaman anggota kaki dilakukan sebagai rawatan bagi penyakit rohani yang berpunca dari gangguan emosi semata-mata tanpa kaitan dengan gangguan jin. Mandian air dingin yang dijalankan oleh kesemua pusat rawatan terbabit kecuali Pusat Rawatan Aura Syifa' adalah dengan jirusan ke atas tubuh pesakit. Manakala Pusat Rawatan Aura Syifa' mempraktikkan terapi mandian air dingin melalui pendekatan rendaman.

Hasil temu ramah dengan perawat-perawat terbabit, pengkaji mendapati pusat-pusat rawatan tersebut tidak menggunakan sebarang alat pengukur suhu bagi menentukan tahap kesejukan air dingin yang digunakan untuk mandian atau rendaman anggota tertentu kecuali Pusat Rawatan Aura Syifa'. Menurut perawat Pusat Rawatan Aura Syifa', tahap kesejukan air dingin yang digunakan untuk terapi rohani adalah antara 20 °C hingga 30 °C, diukur dengan menggunakan termometer. Adapun pusat-pusat rawatan yang lain menentukan tahap kesejukan secara agakan melalui celupan langsung tangan ke dalam air dingin tersebut. Menurut perawat Darul Mu'allij, air dingin yang digunakan dalam terapi tersebut tidak perlu terlalu sejuk iaitu cukup sekadar terasa kesejukannya. Manakala perawat Pusat Rawatan Islam Miftahus Salam

³² Wakil perawat dari pusat rawatan ini yang ditemuramah oleh pengkaji ialah Ustaz Hassan bin Ishak. Beliau juga merupakan pengasas pusat rawatan ini.

³³ Wakil perawat dari pusat rawatan ini yang ditemuramah oleh pengkaji ialah Dr. Ahmad Najaa' bin Mokhtar. Beliau merupakan anak murid kanan Dr. Jahid bin Sidek, pengasas pusat rawatan ini.

³⁴ Wakil perawat dari pusat rawatan ini yang ditemuramah oleh pengkaji ialah Ustaz Kamarul Azli bin Kamalul Arifin. Beliau juga merupakan pengasas pusat rawatan ini.

³⁵ Wakil perawata dari pusat rawatan ini ialah Dr. Rosli bin Ibrahim. Beliau juga merupakan pengasas pusat rawatan ini.

pula menyatakan kesejukan air dingin tersebut hendaklah pada suhu yang mampu menyebabkan orang yang mandi dengannya menggigil kesejukan. Perawat Pusat Rawatan Islam Manarah pula menyatakan semakin tinggi tahap kesejukan semakin baik untuk penggunaan rawatan selagi tahap kesejukan tersebut tidak berada pada tahap yang boleh memudaratkan .

Kaedah terapi air dingin dijalankan oleh semua pusat rawatan yang terbabit dengan menggunakan ais sebagai bahan asas. Ais dicampurkan bersama air mandian untuk mendapatkan suhu sejuk yang diinginkan. Selain ais, kesemua pusat rawatan juga turut mencampurkan air ruqyah ke dalam air mandian sebagai bahan asas. Menurut perawat Pusat Rawatan Islam Darul Muallij, mereka membacakan ke atas air yang ingin dijadikan air ruqyah ayat kursi sebanyak 11 kali, surah al-Fātiḥah dan surah 3 qul. Manakala Pusat Rawatan Islam Miftahus Salam membacakan ayat qursiy, surah 3 Qul, dan salah satu ayat *Syifa'* yang enam³⁶ daripada al-Quran. Pusat Rawatan Islam Manarah pula membacakan syahadah, bacaan (لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ), selawat, bacaan (اللَّهُمَّ يَا اللَّهُ يَا بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يَا مَالِكَ الْمَلِكِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ يَا قَوِيَّ يَا عَزِيزَ يَا جَبَّارَ يَا مَتَكَبِّرَ يَا فَتَّاحَ يَا وَهَّابَ يَا عَلِيمَ يَا حَكِيمَ يَا لَطِيفَ يَا خَبِيرَ يَا رَحْمَنَ يَا رَحِيمَ يَا لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ (إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ), bertawassul dan istighfar. Adapun Pusat Rawatan Aura Syifa' membacakan kombinasi 33 ayat al-Quran yang dikenali sebagai *Manzil*. Kombinasi bacaan-bacaan yang dibacakan oleh pusat-pusat rawatan Islam berkenaan masing-masing adalah merupakan bacaan asas ke atas air yang dijadikan sebagai air *ruqyah*. Maka kombinasi bacaan ke atas air yang dijadikan sebagai air *ruqyah* dalam proses pelaksanaan rawatan yang sebenar boleh jadi lebih banyak dari yang dinyatakan berdasarkan keadaan pesakit yang dirawat.

Selain bahan asas, turut dicampur ke dalam air mandian adalah bahan tambahan iaitu bahan pelengkap bagi proses terapi air dingin. Antara bahan tambahan yang dicampur ke dalam air mandian ialah air perahan limau. Menurut perawat-perawat tersebut, perahan limau dicampur ke dalam air mandian sebagai ikhtiar untuk menambahkan keberkesanan rawatan. Hal ini kerana kandungan dalam limau mampu memudaratkan tubuh jin berdasarkan ilmu perawatan yang telah mereka pelajari. Selain itu, ia juga berdasarkan pengalaman mereka sendiri yang telah terlibat secara langsung dalam aktiviti perawatan rohani sebagai perawat dalam tempoh yang lama.

³⁶ Ayat Syifa' yang enam daripada Quran tersebut terdiri daripada ayat 82 dari Surah al-Isrā', ayat 57 daripada Surah Yunus, ayat 14 dari Surah Taubah, ayat 69 dari Surah Yunus, ayat 80 dari Surah Asy-Syu'arā' dan ayat 44 dari surah Fuṣṣilat.

Selain itu, Pusat Rawatan Islam Miftahus Salam dan Pusat Rawatan Islam Darul Muallij turut menjadikan garam sebagai bahan tambahan yang dicampur ke dalam air mandian. Menurut perawat Pusat Rawatan Islam Miftahus Salam, sebagaimana fungsi limau, garam juga memiliki fungsi yang sama, mampu memudaratkan tubuh jin. Perawat Miftahus Salam turut menambah bahawa alasan penggunaan garam sebagai campuran tambahan dalam air mandian yang dicampur ais tersebut kerana ia mampu merendahkan takat beku ais yang menyebabkan ais lambat menjadi cair.

4. SANDARAN DALIL AL-QURAN DAN SUNNAH BAGI TERAPI AIR DINGIN

Soal selidik yang dijalankan ke atas 4 pusat rawatan terbabit mendapati, dalil yang digunakan sebagai sandaran bagi penggunaan ais dalam ikhtiar penyembuhan masalah kerohanian adalah ayat al-Quran yang berkaitan dengan kisah Nabi Ayyub 'alaihi al-salām. Ayat yang dimaksudkan ialah firman Allah ﷻ yang berikut:

قَالَ تَعَالَى: ﴿أَرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ﴾ [ص: 42]

Maksudnya: “(Maka Kami kabulkan permohonannya serta Kami perintahkan kepadanya): Hentakkanlah (bumi) dengan kakimu (setelah ia melakukannya maka terpancarlah air, lalu Kami berfirman kepadanya): Ini ialah air sejuk untuk mandi dan untuk minum (bagi menyembuhkan penyakitmu zahir dan batin)”

Ayat ini mengisahkan tentang Nabi Ayyub 'alaihi al-salām yang diperintahkan oleh Allah ﷻ agar Baginda menghentakkan kaki ke bumi. Setelah baginda menghentakkan kakinya maka terbitlah mata air yang mengeluarkan air yang dingin. Lalu baginda mandi dengan air tersebut maka hilanglah penyakit yang menimpa luaran jasadnya. Kemudian baginda meminum pula air tersebut lantas hilanglah kesakitan dalamannya.³⁷

Menurut Ibnu 'Āsyūr, diketahui bahawa keluar air dari bumi hasil hentakan kaki oleh nabi Ayyūb berdasarkan kalimah *مغتسل* yang merujuk kepada sesuatu yang digunakan sebagai mandian dan *شراب* merujuk kepada sesuatu yang diminum. Tambah beliau lagi, penyebutan sifat sedemikian merupakan suatu konteks pujian ke atas air

³⁷ Ibnu Kathīr Ismā'īl bin 'Umar, (1998). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Aẓīm*, ditahqiqkan oleh Muhammad Ḥusain bin Syamsu al-Dīn, jil. 7, Beirut: Dār al-Kutub al-Ilmyyah, 65.

tersebut yang menjadi sebab kesembuhan Nabi Ayyūb *'alaihi al-salām* setelah dijadikan sebagai mandian dan minuman.³⁸

Sifat air tersebut adalah sejuk difahami melalui kalimah بارد yang menandakan bahawa sifat sejuk yang ada pada air yang digunakan oleh Nabi Ayyūb *'alaihi al-salām* untuk mandi dan minum mempunyai khasiat tersendiri dalam menghilangkan suhu kepanasan tubuh badan baginda yang diakibatkan oleh penyakit yang dialami.³⁹

Manakala sandaran hujah daripada *sunnah* tidak diperolehi melalui maklum balas temu bual dengan perawat pusat-pusat rawatan terbabit. Sehubungan itu, kajian terhadap koleksi hadith terpaksa dilakukan. Kitab *al-Sunan al-Tis'ah* dijadikan skop kajian supaya dapat menjadikan kajian yang dijalankan terfokus dan mencakupi sebahagian besar koleksi hadith.

Hasil kajian menemui sebanyak 53 hadith termasuk jumlah hadith yang berulang dari sudut lafaz mahupun makna yang berkaitan dengan terapi penyembuhan. Taburan hadith tersebut dapat dirumuskan dalam bentuk jadual sebagaimana berikut:

Bil.	Matan	B	M	AD	T	N	IM	A	MK	ADR
1.اللَّهُمَّ اغْسِلْ خَطَايَايَ بِمَاءِ الْبَارِدِ وَالرَّيْحِ...	3	1			4		3		
2.اللَّهُمَّ اغْوِرْ لِي، وَإِزْحَمْ، وَاعْسِلْهُ بِالْبَرْدِ، وَاعْسِلْهُ كَمَا يُعْسَلُ الْكُؤُوبُ.				1	3		3		
3.اللَّهُمَّ طَهِّرْني بِالْبَارِدِ وَالرَّيْحِ وَالْمَاءِ الْبَارِدِ.					1		2		
4.أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبَّحَ: أَيُّ الشَّرَابِ أَطْيَبُ قَالَ: " الْحُلُوُّ الْبَارِدُ							2		
5.فَأَتَيْتُ خَدِيجَةَ فَقُلْتُ: كَذَّبُونِي وَصَبُّوا عَلَيَّ مَاءً تَارِدًا....	2						1		
6. مُطِرْنَا بَرْدًا وَأَبُو طَلْحَةَ صَابِئٌ، فَجَعَلَ يَأْكُلُ مِنْهُ، قِيلَ لَهُ: أَتَأْكُلُ وَأَنْتَ صَابِئٌ؟ قَالَ: " إِنَّمَا عَدَا بَرَكَةٌ....							1		
7. إِنِّي بِمَاءِ تَلْجٍ فَعَسَلًا بِهِ جُؤْفِي، ثُمَّ قَالَ: إِنِّي بِمَاءِ بَرْدٍ فَعَسَلًا بِهِ قَلْبِي، ثُمَّ قَالَ: إِنِّي بِالسَّكِينَةِ فَدَرَأَهَا فِي قَلْبِي....							1		1
8.	... الحصى من فئح جهنم فأوردوها بالماء....	3	5				4	10	1	1

Catatan:

B = Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī, M = Ṣaḥīḥ Muslim, AD = Sunan Abī Dāud, T = Sunan al-Tirmidhī, N = Sunan al-Nasā'ī, IM = Sunan Ibn Mājah, A = Musnad Aḥmad, MK = Muwaṭṭa' Mālik, AD = Sunan Addārimī

³⁸ Ibnu 'Āsyur Muhammad al-Ṭāhir bin Muhammad (1984). *Al-Tahrīr wa al-Tanwīr*, jil. 23, Tūnisia: Ad-Dār at-Tūnisīyah, 270.

³⁹ Ibid.

5. ANALISIS TEKS HADITH BERKAITAN PENGGUNAAN AIR DINGIN DALAM TERAPI PENYEMBUHAN MASALAH KEROHANIAN

Dalam kajian ini penulis memfokuskan kepada kutub *tis'ah* untuk carian hadith berkaitan air dingin yang boleh dikaitkan dengan kaedah terapi rawatan rohani. Selain itu, pengkaji hanya mengetengahkan hadith yang sekurang-kurangnya bertaraf hasan sahaja.

Berdasarkan penelitian pengkaji, hadith berkaitan air dingin yang dapat dikaitkan dengan terapi penyembuhan disebutkan dalam *kutub tis'ah* adalah sebanyak 53 hadith termasuk jumlah hadith yang berulang dari sudut lafaz mahupun makna. Jika ditolak hadith yang berulang maka secara keseluruhannya terdapat 8 hadith yang berkaitan dengan terapi penyembuhan. Namun begitu, setelah analisis dilakukan didapati hanya 4 hadith sahaja yang berkaitan dengan terapi penyembuhan masalah kerohanian. Manakala 4 hadith selebihnya melibatkan terapi penyembuhan fizikal. Penyelidik memperincikan 4 hadith tersebut dari 3 aspek; iaitu (i) Periwatyan, (ii) status kesahihan hadith, (iii) huraian perkaitan hadith dengan kaedah terapi.

Hadith Pertama: Hadith Abu Hurairah yang diriwayatkan oleh *al-Bukhārī* yang menyebutkan tentang doa yang dibaca oleh Baginda Nabi ﷺ di dalam solat:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْكُتُ بَيْنَ التَّكْبِيرِ وَبَيْنَ الْقِرَاءَةِ إِسْكَاتَةً قَالَ أَحْسِبُهُ قَالَ هُنِيئَةً فَقُلْتُ
بِأبي وَأُمِّي يَا رَسُولَ اللَّهِ إِسْكَاتُكَ بَيْنَ التَّكْبِيرِ وَالْقِرَاءَةِ مَا تَقُولُ قَالَ أَقُولُ اللَّهُمَّ بَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ
كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ اللَّهُمَّ نَفِّئْنِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا تُنْفِي الثُّوبَ الْأَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ اللَّهُمَّ
اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالتَّلْحِ وَالْبَرْدِ⁴⁰.

Maksudnya: "*Rasūlullāh* ﷺ berdiam diri di antara takbir dan bacaan *al-Quran*. Abu Zur'ah berkata, Aku mengira Abu Hurairah berkata, berhenti sebentar, lalu aku berkata, Wahai Rasūlullāh, demi bapa dan ibuku! Tuan berdiam antara takbir dan bacaan. Apa yang tuan baca di antaranya?. Baginda bersabda: Aku membaca: Ya Allāh, jauhkanlah antara aku dan kesalahanku sebagaimana Engkau menjauhkan antara timur dan barat. Ya Allāh, sucikanlah kesalahanku sebagaimana pakaian yang

⁴⁰ Hadith Riwayat al-Bukhārī, Kitab al-Azān, bab (مَا يُقُولُ بَعْدَ التَّكْبِيرِ), no Hadith 744 dan Muslim, Kitab al-Ṣalāt, Bab (مَا يُقَالُ بَيْنَ تَكْبِيرِ الْأَحْرَامِ وَالْقِرَاءَةِ), no Hadith 589. Lihat: al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ*, 184. Muslim, *Ṣaḥīḥ*, 1245.

putih disucikan dari kotoran. Ya Allah, cucilah kesalahanku dengan air dan salji serta ais.

Berdasarkan hadith tersebut, Baginda Nabi ﷺ memohon kepada Allah ﷻ agar dibersihkan kesalahan baginda dengan air, salji dan ais. Ini bermakna air, salji dan ais mampu membersihkan anak Adam daripada kesalahan yang dilakukan. Hal ini selari dengan satu hadith lain yang menjelaskan dosa seseorang muslim dapat disucikan melalui anggota yang dibasuh ketika berwudhu' seperti yang dijelaskan dalam sebuah hadith muslim.⁴¹

Ketiga-tiga perkara yang disebutkan dalam hadith tersebut, air, salji dan ais merupakan alat penyucian diri dari hadas. Justeru ungkapan “اغْسِلْ خَطَايَايَ بِالْمَاءِ وَالسَّلْجِ وَالْبَرَدِ” di dalam doa' Baginda Nabi ﷺ tersebut memberi makna agar dijadikan 3 perkara itu sebab bagi penyucian dari dosa sebagaimana ia menjadi sebab bagi penyucian dari hadas.⁴² Sedia maklum, dosa anak Adam mempengaruhi rohani seseorang, menjadikan seseorang hidup dalam kegelisahan. Maka dengan pembersihan dosa dapat memulihkan memberikan ketenangan kepada hati sebagaimana yang dijelaskan dalam sebuah hadith:

الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي صَدْرِكَ وَكَرِهْتَ أَنْ يَطَّلَعَ عَلَيْهِ النَّاسُ.⁴³

Maksudnya: “Kebaikan adalah dengan berakhlak yang mulia. Sedangkan dosa adalah sesuatu yang menggelisahkan hatimu. (Ketika dosa tersebut dilakukan), tentu engkau tidak suka hal itu nampak di tengah-tengah manusia”.

Walaupun begitu, sebahagian ulama mengatakan air yang dimaksudkan dalam hadith ini adalah secara majazi. Menurut *Ibn Daqīq* lafaz air, salji dan ais yang merupakan tiga jenis alat penyucian yang berbeza sebagai perumpamaan kepada puncak penghapusan dosa. Tiga jenis alat penyucian ini, jika digunakan ke atas satu pakaian maka akan menjadi sangat bersih. Maka sebagai mana bersihnya pakaian dari

⁴¹ Hadith Riwayat Muslim, Kitab al-Ṭahārah, Bab (بَابُ خُرُوجِ الْخَطَايَا مَعَ مَاءِ الْوُضُوءِ), no. hadith 244. Lihat: Muslim, *Ṣaḥīḥ*, jil.1, 215.

⁴² Fadhl Allāh bin Ḥasan Al-Tūrbushtīy (2008). *Al-Muyassar fī Syarḥi al-Maṣābih al-Sunnah*, jil. 1, Maktabah Nizār Muṣṭafā al-Bāz, 233.

⁴³ Hadith Riwayat Muslim, Kitab al-Birri wa al-Ṣilat wa al-Ādāb, bab (بَابُ تَفْسِيرِ الْبِرِّ وَالْإِثْمِ), no. Hadith 2553. Lihat: Muslim, *Ṣaḥīḥ*, jil. 4, 1980.

sebarang kotoran dengan penggunaan tiga alat penyucian tersebut maka begitulah diinginkan terhadap dosa, iaitu agar dihapuskan tanpa meninggalkan baki.⁴⁴

Manakala menurut *at-Toyyibi* berkemungkinan lafaz salji dan ais setelah lafaz air sebagai perumpamaan mewakili rahmat dan ampunan setelah kata kemaafan sebagaimana yang terkandung dalam firman Allāh ﷻ.⁴⁵

﴿وَأَعْفُ عَنَّا وَأَغْفِرْ لَنَا وَأَرْحَمْنَا﴾ [البقرة: 286]

Maksudnya: *Dan maafkanlah kesalahan kami, serta ampunkanlah dosa kami, dan berilah rahmat kepada kami.*

Kemaafan, keampunan dan rahmat dari Allāh ﷻ menjadi sebab untuk seseorang selamat dari panas seksaan api neraka. Maka air, salji dan ais yang mampu mendinginkan kepanasan sebagai perumpamaan bagi tiga perkara tersebut yang menjadi sebab seseorang terselamat dari azab panas seksaan api neraka. Sememangnya dalam Bahasa Arab ungkapan "برد الله مضجعه", difahami sebagai ungkapan mendoakan seseorang agar dipelihara dari kepanasan seksaan api neraka.⁴⁶

Hadith Kedua: Hadith *Jābir* berkaitan peristiwa Baginda Nabi ﷺ bertemu dengan Malaikat Jibril yang diriwayatkan oleh *al-Bukhārīy* bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

" جَاوَزْتُ بِجِرَاءٍ، فَلَمَّا قَضَيْتُ جَوَارِي هَبَطْتُ فَنُودِيْتُ، فَنَظَرْتُ عَنْ يَمِينِي فَلَمْ أَرِ شَيْئًا، وَنَظَرْتُ عَنْ شِمَالِي فَلَمْ أَرِ شَيْئًا، وَنَظَرْتُ أَمَامِي فَلَمْ أَرِ شَيْئًا، وَنَظَرْتُ خَلْفِي فَلَمْ أَرِ شَيْئًا، فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَرَأَيْتُ شَيْئًا، فَأَتَيْتُ خَدِيجَةَ فَقُلْتُ: دَثِّرُونِي وَصَبُّوا عَلَيَّ مَاءً بَارِدًا، قَالَ: فَدَثِّرُونِي وَصَبُّوا عَلَيَّ مَاءً بَارِدًا، قَالَ: فَنَزَلَتْ: ﴿يَأَيُّهَا

الْمَدِينَةُ ﴿١﴾ فُرْقَانِذَرِ ﴿٢﴾ وَرَبِّكَ فَكَبِّرِ ﴿٣﴾﴾ [المدثر: 1-3]⁴⁷

Maksudnya: *"Aku berdiam diri di gua Hīrā' Setelah selesai, aku pun beranjak keluar dan tiba-tiba aku mendengar seseorang memanggilku, maka aku pun menoleh ke sebelah kananku, namun aku tidak melihat siapa-siapa, ke sebelah kiri, juga aku tidak melihat seseorang, kuarahkan pandanganku ke depan juga tidak ada seorang pun yang*

⁴⁴ Ahmad bin 'Ali al-'Asqalāni (n.d). *Faḥ al-Bāriy Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārīy*, jil. 2, Beirut: Dar al-Ma'rifah, 230.

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Hadith Riwayat al-Bukhārīy, Kitab Tafsir al-Quran, Bab (وَدًّا وَلَا سُوعًا، وَلَا يَغُوثَ وَيَعُوقَ) no Hadith 4922. Lihat: al-Bukhārīy, *Ṣaḥīḥ*, 1249.

terlihat, akhirnya aku menoleh ke belakang, aku juga tidak melihat sesiapa. Lalu aku mengangkat kepalaku, dan ternyata aku melihat sesuatu di atas langit. Setelah itu, aku segera mendatangi Khadijah dan berkata, 'Selimutilah aku. Dan tuangkanlah air dingin pada tubuhku.' Pada saat itulah, diturunkanlah ayat ini padaku, { يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ ﴿١﴾ قُمْ فَأَنْذِرْ وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ ﴿٢﴾ }.

Hadith yang menjelaskan bahawa Baginda Nabi ﷺ dalam keadaan terkejut akibat pertemuannya dengan Malaikat Jibril, dan baginda telah kembali ke rumah dan meminta isterinya agar menuangkan air dingin ke atas baginda. Berdasarkan hadith ini terdapat petunjuk daripada Baginda Nabi ﷺ cara untuk menangani rasa cemas atau *anxiety* akibat berhadapan dengan situasi yang menimbulkan rasa takut atau khawatir.

Ini menunjukkan bahawa penggunaan air dingin bermanfaat untuk mengatasi keadaan manusia yang berada dalam keadaan cemas. Ini merujuk kepada ungkapan "وصبوا علي ماء باردا" yang bermaksud tuangkan ke atasku air yang sejuk.⁴⁸ *Al-Nawāwiy* menjelaskan bahawa permintaan Baginda Nabi ﷺ kepada Saidatina Khadijah untuk menyapu air sejuk ke dada baginda adalah agar baginda menjadi tenang. Sapuan air ke dada merujuk kepada pendapat *Ibn 'Abbās* yang mengaitkan peristiwa tersebut dengan firman Allah ﴿ وَأَضْمُ إِلَيْكَ جَنَاحَكَ مِنَ الرَّهْبِ ﴾, maknanya "dakapkanlah tanganmu ke dada untuk menghilangkan darimu ketakutan". *Mujāhid* dalam huraianya terhadap perkataan *Ibn 'Abbās* ini menjelaskan bahawa sesiapa yang dilanda ketakutan, maka hendaklah dia meletakkan tangan didadanya agar hilang ketakutan tersebut.⁴⁹ Justeru dapat difahami bahawa penggunaan air sejuk dapat memberi ketenangan dan mengatasi masalah berkaitan dengan kerohanian khususnya yang berkaitan dengan gangguan kecemasan atau "anxiety disorder".

Hadith Ketiga: Hadith Aisyah Ummu al-Mukminin berkaitan minuman kegemaran Baginda Nabi ﷺ yang diriwayatkan oleh Imam *Aḥmad*, *al-Tirmidhīy* dan *al-Hākim*, bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

كَانَ أَحَبُّ الشَّرَابِ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْخُلُوعُ الْبَارِدَ.⁵⁰

⁴⁸ Muhyiddin Yahyā bin Syarīf Al-Nawāwiy (1972). *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim*, jil. 2, Beirut: Dār al-Iḥyā', 208.

⁴⁹ Muḥammad bin Mufliḥ Al-Maqdisīy (1999). *Al-Ādāb al-Syar'iyyāt wa al-Minaḥ al-Mar'iyyah*, jil. 3, Beirut: Muassasāt al-Risālah, 100.

⁵⁰ Hadith riwayat al-Tirmidhīy, Kitab Abwāb al-Asyribah, Bab (مَا جَاءَ أَيُّ الشَّرَابِ كَانَ أَحَبَّ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى) (اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ), no hadith 1895, Aḥmad, no. Hadith 24100 dan al-Hākim, Kitab al-Asyribah, no Hadith 7200.

Maksudnya: “*Sesungguhnya minuman yang paling disukai oleh Rasūlullāh ﷺ adalah manisan yang dingin.*”

Al-Hākim berpendapat bahawa hadith ini sahih berdasarkan syarat *al-Bukhārīy* dan Muslim dan pendapat ini diakui oleh *al-Dhahabīy*.⁵¹ Manakala menurut *al-Tirmidhīy*, hadith ini diriwayatkan secara *mursal* yang mana menurut jumhur ulama hadith, ia tidak boleh dijadikan hujah. Meskipun demikian, para ulama bersepakat dalam keharusan untuk beramal dengannya berhubung *faḍāil a'māl*.⁵² Maka tidak timbul sebarang permasalahan untuk beramal dengan hadith ini dalam amalan pengubatan Islam kerana ia masih dalam ruang lingkup perkara yang berkaitan dengan *faḍāil a'māl*.

Menurut *al-Munāwīy*, "الحلو البارد" merujuk kepada air tulen segar yang tidak dicemari seperti air mata air, air telaga yang dicampur dengan madu atau air peraman tamar dan kismis. Ibn al-Qoyyim menjelaskan bahawa lafaz hadith ini adalah berbentuk umum, tidak tertentu untuk air campuran madu atau peraman kurma dan kismis.⁵³ Hadith ini tidak menjelaskan secara langsung tentang kebaikan air manis yang sejuk dari sudut kesihatan. Namun, perkara yang menjadi kesukaan Nabi pasti punyai kebaikan tersendiri.

Antara kebaikan air sejuk adalah manfaatnya untuk kesihatan manusia dari sudut jasmani mahu pun rohani. Menjelaskan hal ini, *al-Munāwīy* menyatakan bahawa air yang berkumpul dua sifat iaitu manis dan sejuk merupakan antara sebab terbesar yang menyumbang kepada kesihatan kerana ia bermanfaat bagi roh, hati, jantung serta dapat merangsang penyerapan makanan ke tubuh badan.⁵⁴

Hadith Keempat: Hadith '*Utbah* yang diriwayatkan oleh *al-Hākim* ini menceritakan tentang peristiwa dua malaikat mendatangi Baginda Nabi ﷺ ketika baginda masih kecil:

Menurut *al-Hākim*, hadith ini sahih menurut syarat *al-Bukhārīy* dan Muslim. Lihat: *at-Tirmidhīy, Sunan*, j.4, 307; *Aḥmad, musnad*, j.40 120; *al-Hākim, al-Mustadrak*, j.4, 153.

⁵¹ *Al-Hākim, Muḥammad bin 'Abd Allah (2002). al-Mustadrak 'alā al-Ṣaḥīhain ma'a Tadhīmāt al-ḥabīy fi al-Talkhīs*, Ditahkik oleh Muṣṭafā bin 'Abdul Qādir 'Aṭā, jil. 4, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 153.

⁵² 'Alī bin Sulṭān Muḥammad Al-Qārīy (2002). *Mirqāt al-Mafātīh syarḥ al-Misykāt al-Maṣābīh*, jil. 7, Beirut: Dār al-Fikrīy, 2754.

⁵³ Muḥammad bin 'Abd al-Ra'ūf Al-Munāwī (1991). *Syarḥ al-Syamāil al-Syarīfah*, Jeddah: Dār al-'Imīy li al-Ṭibā'ah wa al-Nasyr, 50.

⁵⁴ *Ibid*

... فَأَقْبَلَا بَيْنَتِدْرَانِي فَأَحْدَانِي فَبَطَحَانِي إِلَى الْقَفَا فَشَقَّاهُ بَطْنِي ثُمَّ اسْتَحْرَجَا قَلْبِي فَشَقَّاهُ فَأَخْرَجَا مِنْهُ عَلَقَتَيْنِ سَوْدَاوَيْنِ فَقَالَ أَحَدُهُمَا لِصَاحِبِهِ قَالَ يَزِيدُ فِي حَدِيثِهِ اثْنَيْنِ بِمَاءٍ نُلَجُ فَعَسَلًا بِهِ جَوْفِي ثُمَّ قَالَ اثْنَيْنِ بِمَاءٍ بَرِّدٍ فَعَسَلًا بِهِ قَلْبِي ثُمَّ قَالَ اثْنَيْنِ بِالسَّكِينَةِ فَذَارَهَا فِي قَلْبِي ثُمَّ قَالَ أَحَدُهُمَا لِصَاحِبِهِ حِصْنُهُ فَحَاصَهُ وَخَتَمَ عَلَيْهِ بِخَاتَمِ النُّبُوَّةِ...⁵⁵

Maksudnya: ...Maka keduanya pun bergegas ke arahku lalu mengambilkmu dan membaringkanku. kemudian keduanya pun membelah dadaku dan mengeluarkan hatiku. Kemudian mereka mengeluarkan dua ketulan hitam daripadanya. Setelah itu, salah seorang dari keduanya berkata kepada temannya." Yazid menyebutkan dalam hadith yang diriwalkannya, "'Ambilkan air dan salju.' Lalu mereka mencuci isi perutku dengan air dan salju. Kemudian salah satu dari mereka berkata lagi, 'Ambilkanlah air yang dingin.' Dan mereka pun mencuci hatiku dengan air dingin itu. Salah satunya berkata lagi, 'Ambilkanlah Al-Sakinah (ketenangan dan kedamaian).' Dan keduanya pun menebarkannya di dalam hatiku. Setelah itu, salah satu dari keduanya berkata, 'Sembuhkan (tutuplah).' Ia pun menutupnya kembali dan memberikannya cop tanda kenabian..."

Berlaku *tadlīs* dalam rangkaian sanad hadith ini, namun menurut *al-Būṣīriy* hadith ini hasan kerana ia dikuatkan oleh hadith dari jalur yang lain.⁵⁶ Hadith ini menjelaskan tentang kisah dua malaikat yang mendatangi Baginda Nabi ﷺ ketika baginda masih kanak-kanak. Mereka telah membelah perut baginda, mengeluarkan dua ketulan hitam kemudian mencuci dalaman baginda dengan air salji dan mencuci hati baginda dengan air dingin. Di dalam Riwayat muslim⁵⁷ disebutkan bahawa yang dikeluarkan daripada Baginda Nabi ﷺ adalah bahagian syaitan (حظ الشيطان) yang berada dalam tubuh baginda.

Di dalam *al-Mawāhib* disebutkan bahawa hikmah pembelahan dada Baginda Nabi ﷺ ketika baginda kecil serta dikeluarkan daripadanya ketulan adalah penyucian baginda daripada keadaan kanak-kanak kecil sehingga baginda bersifat seperti lelaki yang telah matang meskipun di usia kanak-kanak. Oleh yang demikian baginda telah

⁵⁵ Hadith Riwayat Ahmad, no. Hadith 17648. Menurut *al-Būṣīriy* hadith ini hasan. Lihat: Ahmad, *Musnad*, j.29, 193-194, *al-Būṣīriy, Ittihāf al-Khairāt al-mahārāt bi Zawā'id al-masānīd al-'Asyarah*, j.7, 14.

⁵⁶ Ahmad bin Abi Bakar *al-Būṣīriy* (1999). *Ittihāf al-Khairāt al-mahārāt bi Zawā'id al-masānīd al-'Asyarah*, jil.7, Riyadh: Dār al-Waṭān li al-Nasyār, 14.

⁵⁷ Hadith Riwayat Muslim, Kitab al-īmān, bab (بَابُ الْإِسْرَاءِ بِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى السَّمَاوَاتِ، وَفَرَضِ الصَّلَاةِ), no. Hadith 162. Lihat: Muslim, *Ṣaḥīḥ*, jil. 1, 147.

membesar dalam keadaan sempurna, terpelihara dari syaitan dan selainnya.⁵⁸ Dalam kisah ini terlihat fungsi penting air salji dan air dingin terhadap rohani yang ditonjolkan sebagai alat pembersih dalaman Baginda Nabi ﷺ yang dikeluarkan oleh malaikat.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan perbincangan hadith yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahawa tidak terdapat petunjuk khusus dalam al-Quran dan Sunnah tentang fungsi air dingin sebagai kaedah terapi penyembuhan masalah kerohanian sebagaimana yang dipraktikkan oleh para perawat yang terbabit. Namun ini tidak menafikan wujudnya asas sandaran kaedah terapi ini yang bersumberkan teks al-Quran dan hadith. Teks al-Quran merujuk kepada ayat 42 dari surah Sād yang menyebutkan tentang kisah Nabi Ayyub *'alaihi al-salām* mandi air dingin bagi mengubati penyakit baginda. Manakala hadith merujuk kepada 4 buah hadith yang dibincangkan sebelum ini. Meskipun hadith ini tidak menyatakan secara jelas manfaat air dingin sebagai terapi penyembuhan masalah kerohanian, namun padanya terdapat isyarat yang boleh dikaitkan dengannya.

Selain itu, tidak terdapat sebarang petunjuk yang jelas tentang tahap kesejukan air dingin di dalam hadith berkaitan air dingin yang telah dikemukakan di atas. Namun berdasarkan sebuah kajian pada tahun 2008, tahap kesejukan air dingin yang boleh dianggap sesuai untuk tujuan terapi penyembuhan masalah kerohanian akibat tekanan emosi adalah pada suhu 20 °C. Dalam kajian tersebut para peserta yang menjadi subjek kajian terdiri daripada mereka yang didiagnos mengalami masalah kemurungan. Kajian tersebut mendapati setelah mereka menjalani hidroterapi air dingin selama beberapa minggu gejala kemurungan telah berkurang. Hidroterapi air dingin yang dijalankan terdiri daripada sesi terapi selama 2 hingga 3 minit pada suhu 68 °F (20 °C), satu hingga dua kali sehari.⁵⁹

Namun bagi terapi penyembuhan masalah kerohanian akibat gangguan jin, tidak didapati sebarang dalil dari nas syarak mahupun kajian khusus yang dapat dikaitkan sebagai petunjuk bagi tahap kesejukan yang sesuai dalam perlaksanaannya. Memandangkan tiada dalil khusus dari nas syarak yang menjelaskan tentang tahap kesejukan air dingin yang sesuai untuk tujuan terapi kerohanian serta tiada larangan penggunaan air dingin untuk tujuan pengubatan, maka perkara ini masih di dalam ruang lingkup keumuman makna al-Quran dan hadith. Apatah lagi ia bukanlah dari perkara

⁵⁸ Aḥmad bin Abdul Rahmān Al-Sā'ātīy (1958). *Al-Fatḥ ar-Rabbāniy li Tartīb Musnad al-Imām Aḥmad bin Hanbal al-Syaibāniy wa Ma'ahu Bulūgh al-Amāniy min Asrār Al-Fatḥ ar-Rabbāniy*, jil. 20, Beirut: Dār al-Ihyā' al-Turāth al-'Arabīy, 191.

⁵⁹ Shevchuk, N. A. (2008). "Adapted cold shower as a potential treatment for depression", *Medical Hypotheses* 70(5), 995–1001.

yang berkait dengan hukum halal dan haram yang berhajat kepada dalil al-Quran atau hadith yang bertaraf hasan atau sahih untuk diamalkan.

Kajian lanjutan ke atas pusat-pusat rawatan yang menjalankan terapi air dingin perlu dilaksanakan untuk mengenalpasti sejauh mana keberkesanan air dingin dalam mengatasi masalah kerohanian yang berpunca dari gangguan jin. Sekiranya ternyata terapi air dingin mampu menangani masalah tersebut, pendekatan perlaksanaan yang lebih terperinci termasuklah bahan campuran serta tahap kesejukan yang sesuai perlu dikenalpasti agar terapi air dingin yang dijalankan memberi kesan yang positif ke atas pesakit.

Secara umumnya kajian mendapati bahawa praktik kaedah terapi air dingin di beberapa pusat rawatan alternatif terpilih dalam perawatan masalah kerohanian tidak bertentangan dengan petunjuk al-Quran dan Sunnah. Amalan yang disertakan dalam proses rawatan rohani melalui terapi air dingin juga tidak mengandungi unsur yang menyalahi syariat. Kesemua bacaan yang dibaca dalam proses penyediaan air *ruqyah* yang dicampur bersama air dingin yang dijadikan sebagai air mandian adalah bacaan yang warid daripada al-Quran dan sunnah. Bahan yang digunakan pula adalah bahan yang tiada larangan penggunaannya di dalam Islam meski tidak terdapat nas syarak yang secara khusus menunjukkan tentang penggunaannya dalam rawatan rohani.

Sesungguhnya Islam mengharuskan umatnya melakukan ikhtiar penyembuhan dengan sebarang kaedah atau bahan kecuali dengan apa yang haram menurut syarak. Secara asasnya, asal bagi sesuatu perkara adalah harus sehinggalah datang dalil yang menunjukkan kepada pengharamannya.⁶⁰ Inilah antara kaedah yang telah disebutkan oleh beberapa ulama di dalam kitab mereka, antaranya Imam al-Suyūṭī yang telah menyebutkannya di dalam *al-Asybah Wa an-Nazāir*.

RUJUKAN

- [1] Al-Quran al-Karim
- [2] Aḥmad bin Ḥanbal (n.d). *Musnad al-Imām Ahmad bin Hanbal*. Ditahkik oleh Syu'aib al-Arna'ut et al.. Beirut: Muassasāt ar-Risālah.

⁶⁰ Abdul Rahmān bin Abū Bakar Al-Ṣuyūṭī, *al-Asybah wa an-Nazāir fī Qawā'id wa furū'i fiqh as-syāfi'iyyah*, (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1983), 60.

- [3] Al-'Asqalāni, Ahmad bin 'Alīy (n.d). *Fath al-Bāriy Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārīy*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- [4] Al-Bukhārīy, Muhammad bin Ismā'īl (2002). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārīy*. Beirut: Dār Ibn Kathīr.
- [5] Al-Būṣīriy, Ahmad bin Abī Bakr (1999). *Ittihāf al-Khairāt al-mahārāt bi Zawā'id al-masānīd al-'Asyarah*. Riyadh: Dār al-Waṭān li al-Nasyār.
- [6] Al-Ghazālīy, Muḥammad bin Muḥammad (n.d). *Iḥyā' 'Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār al-Qalām.
- [7] Al-Ghazālīy, Muhammad bin Muhammad (1994). *Iḥyā' 'Ulum al-Dīn*. Beirut: Dār al-Khair.
- [8] Al-Hākīm, Muhammad bin 'Abdullāh (2002). *Al-Mustadrak 'alā al-Ṣaḥīḥain..* Ditahkik oleh Muṣṭofā bin 'Abdul Qādir 'Aṭā. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- [9] Al-Hararīy, 'Abd Allāh bin Muḥammad (2009). *Umdat al-Raghīb*. Beirut: Dār al-Masyārī'.
- [10] Al-Maqdisīy, Muḥammad bin Muflīḥ (1999). *Al-Ādāb al-Syar'iyyāt wa al-Minaḥ al-Mar'iyyah*. Beirut: Muassasāt al-Risālah.
- [11] Al-Munāwi, Muḥammad bin 'Abd al-Ra'ūf (1991). *Syarḥ al-Syamā'il al-Syarīfah*. Jeddah: Dār al-'Ilmīy li al-Ṭibā'ah wa al-Nasyr.
- [12] Al-Nawāwiy, Muhyiddin Yahyā bin Syarīf (1972). *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dar al-Ihya'.
- [13] Al-Qāriy, 'Alīy bin Sulṭān Muḥammad (2002). *Mirqāt al-Mafātiḥ Syarḥ al-Misykāt al-Maṣābīḥ*. Beirut: Dār al-Fikrīy.
- [14] Al-Sā'āti, Ahmad bin Abdul Rahmān (1958). *Al-Fath ar-Rabbāniy li Tartīb Musnad al-Imām Aḥmad bin Hanbal al-Syaibāniy wa Ma'ahu Bulūgh al-Amāniy min Asrār Al-Fath ar-Rabbāniy*. Beirut: Dār al-Ihyā' at-Turāth al-'Arabiy.
- [15] Al-Ṣuyūṭī, Abdul Rahmān bin Abū Bakr (1983). *Al-Asybah wa al-Nazāir fī Qawā'id wa furū' i fiqh as-syāfi'iyyah*, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- [16] Al-Ṣuyūṭī, Abdul Rahmān bin Abū Bakar (1996). *Hasyiah as-Sindi 'ala Sunan al-Nasā'īy*. Halab: Maktab al-Matbu'āt al-Islamiyyah.
- [17] Al-Ṭabarīy, Muḥammad bin Jarīr (2001). *Jāmi'ul Bayan 'an Ta'wīl Āyi al-Qur'an*, ditahqiqkan oleh 'Abd Allāh bin 'Abd al-Muḥsin. Qāhirah: Dār al-Hijrīy.

- [18] Al-Tūrbushti, Fadhl Allāh bin Hasan (2008). *Al-Muyassar fī Syarḥi Maṣābih al-Sunnah*. Maktabah Nizar Mustofa al-Baz.
- [19] Al-Tirmidhi, Muhammad bin 'Isā (1996). *Sunan at-Tirmidhiy*. Ditahkik oleh Ibrahim 'Utawah 'Audh. Mesir: Mustofa al-Bāb al-Halbi.
- [20] Bahagian Perubatan Tradisional dan Komplementari Kementerian Kesihatan Malaysia (2011). *Garis Panduan Amalan Pengubatan Islam*. Diakses pada Jan. 2022. <https://tcm.moh.gov.my/ms/upload/garispanduan/amalan/GPPengubatanIslamSept2011.pdf>.
- [21] Fadhl Allāh bin Ḥasan Al-Tūrbushtī (2008). *Al-Muyassar fī Syarḥi al-Maṣābih al-Sunnah*, jil. 1. Maktabah Nizār Mustafā al-Bāz.
- [22] Halina Mohd Nor (2019). *Tekanan Punca Gangguan Mental*. Berita Harian. Diakses pada Sept. 2020. <https://www.bharian.com.my/wanita/sihat/2019/10/616824/tekanan-punca-gangguan-mental>.
- [23] Harmy Mohd Yusoff, Syamsul Kamal Abdullah, Rosediani Muhammad & Nor Ainon Wan Abdullah (2012). *Fikah Perubatan*. Batu Caves: PTS Millenia.
- [24] Ibnu 'Asyur, Muhammad al-Ṭāhir bin Muhammad (1984). *Al-Tahrīr wa al-Tanwīr*. Tunisia: Ad-Dār at-Tūnisiyyah.
- [25] Ibnu Kathīr, Ismā'īl bin 'Umar (1998). *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm*. Ditahqiq oleh Muhammad Ḥusain bin Syamsu al-Dūn. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah.
- [26] Intan Farhana Saparudin, Fariza Md. Sham & Salasiah Hanin Hamjah (2014). "Simptom Histeria dalam kalangan Remaja Sekolah di Malaysia". *Islamiyyat*. 36(2), 27-38.
- [27] Larasati (2016). "Pengaruh Stres Pada Kesehatan Jaringan Periodontal". *Jurnal Skala Husada* 13(1), 81-89.
- [28] Malaysian Psychiatric Association (2020). *Buku Panduan Kesihatan Mental*. Kuala Lumpur: Malaysian Psychiatric Association. Diakses pada Ogos 2021. https://www.myhealthmylife.com.my/sites/default/files/2020-09/Mental_Health_Booklet%28MLY%29.pdf.
- [29] Mohd Abbas Abdul Razak, Abdul Latif Abdul Razak, Abdul Hamid Mohamed Ali Zaroum (2019). Mental Health and Psychotherapy: "A Comparison between Western and Islamic Scripturally Based Psychologies". *Al-Burhān* 3(2), 15-33.

- [30] Mohd Zohdi bin Mohd Amin (2014). *Jin Menurut Perspektif Sunnah dan Budaya Melayu: Analisis Kesan Kepercayaan Dalam Kalangan Remaja*. Tesis Doktor Falsafah. Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia.
- [31] Muhammad Iman Maedi (2018). *Ruh Dalam al-Quran*. Skripsi Sarjana. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Diakses pada Sept. 2021. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/42205/2/MUHAMMAD%20IMAN%20MAEDI-FU.pdf>.
- [32] Muslim bin Hajjāj (1955). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Al-Qāhirah: Maṭba'at 'Īsa al-Bābiy al-ḥalabiy wa Syurakā'uh.
- [33] Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ri (2019). "Pendekatan Psikoterapi Islam Dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik". *Jurnal Usuluddin* 47(1), 1-34.
- [34] Shevchuk, N. A. (2008). "Adapted cold shower as a potential treatment for depression". *Medical Hypotheses* 70(5), 995–1001.
- [35] Siti Nasuhah Bahrudin, Che Zarrina Saari & Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman (2019). Jin dan Syaitan: Sebab Penyakit Rohani dan Jasmani, *Online Journal of Research In Islamic Studies* 6(2), 45-61.
- [36] Zulkiple Abd. Ghani & Nor Salimah Abu Mansor (2005). *Penghayatan Agama Sebagai Asas Pembangunan Pelajar: Analisis Terhadap Beberapa Pandangan al-Imam al-Ghazali*. Kertas Kerja Dalam National Student Development Conference (NASDEC). Kuala Lumpur. Diakses pada Ogos 2021. http://eprints.utm.my/id/eprint/375/1/ZulkipleAbdGhani2006_Penghayatanagamasebagaiaaspembangunan.pdf.