

## Pendekatan Sosial dalam Menangani Tekanan Emosi menurut Sahih al-Bukhari

### (Society Approaches in Dealing with Emotional Distress in Sahih Al-Bukhari)

Nur Iman Atiqah binti Basree

*Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia*

Zulhilmi Mohamed Nor

*Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia*

Siti Fatimah binti Mohd Tawil

*Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia*

Fathima Begum binti Syed Mohideen

*Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Sains Islam Malaysia*

#### Abstrak

Tekanan emosi merupakan antara isu psikologi yang semakin mendapat perhatian dalam kalangan masyarakat moden. Pelbagai pendekatan moden telah digunakan untuk menangani masalah ini, termasuk pendekatan psikologi moden, terapi alternatif, dan pendekatan spiritual. Fokus artikel ini adalah untuk mengetahui pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi berdasar hadis Sahih Al-Bukhari. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengenalpasti hadis yang berkaitan dengan pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi dalam Sahih Al-Bukhari. Kajian ini merupakan kajian kualitatif yang menggunakan pendekatan analisis kandungan terhadap hadis-hadis berkaitan tekanan emosi hubungkaitnya dengan pendekatan sosial. Hasil kajian menunjukkan beberapa pendekatan sosial telah dikenalpasti. Antaranya adalah, sokongan psikologi-sosial dari orang sekeliling, kata-kata positif, kesedaran keluarga terhadap perubahan fizikal dan mengambil berat. Kajian ini mengukuhkan pandangan bahawa pendekatan sosial yang berlandaskan ajaran Islam mampu menjadi alternatif yang efektif dalam menangani tekanan emosi, terutama kepada masyarakat Islam. Justeru, pemahaman yang mendalam terhadap hadis Rasulullah berkaitan aspek sosial amat signifikan dalam membina masyarakat yang sihat dari segi emosi dan spiritual. Artikel ini mencadangkan agar pendekatan ini dimanfaatkan dalam konteks pendidikan dan kaunseling Islam khususnya.

**Kata kunci:** Pendekatan Sosial, Hadis, Tekanan Emosi, Sahih Al-Bukhari

#### Abstract

Emotional distress is a psychological issue that is increasingly gaining attention in modern society. Various contemporary approaches have been employed to address this problem, including modern psychological methods, alternative therapies, and spiritual approaches. This article focuses on the social approach in managing emotional stress based on the hadiths from Sahih Al-Bukhari. The aim of this study is to identify hadiths related to social approaches in managing emotional stress found in Sahih Al-Bukhari. This qualitative study employs content analysis of hadiths related to emotional stress and social approaches. The findings reveal several identified social strategies, including psychosocial support from others, positive speech, family awareness of physical changes, and showing concern. This study reinforces the view that social approaches grounded in Islamic teachings can serve as effective alternatives in managing emotional stress, particularly for the Muslim community. Therefore, a deep understanding of the Prophet's hadiths regarding social aspects is highly significant in building an emotionally and spiritually healthy society. The article suggests that this approach be applied within the contexts of Islamic education and counseling.

**Keywords:** Society Approach, Hadith, Emotional Distress, Sahih Al-Bukhari

Article Progress  
Received: 15 April 2025  
Revised: 01 May 2025  
Accepted: 15 May 2025

## **1. PENGENALAN**

Setiap individu pasti akan mengalami tekanan emosi kerana ia merupakan fitrah semulajadi yang ada dalam kehidupan manusia dan ianya tidak dapat dielak. Pelbagai cara dan pendekatan yang telah dikenal pasti dan digunakan untuk menghadapi tekanan emosi, ini termasuklah pendekatan psikologi, perubatan dan kerohanian. Namun begitu, aspek sosial turut memberikan impak dan peranan yang besar dalam membantu individu menangani tekanan emosi secara berkesan.

Dari perspektif Islam, hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang direkodkan dalam Sahih Al-Bukhari memberikan panduan yang menyeluruh dan lengkap sebagai panduan setiap Muslim. Ini termasuklah pendekatan yang menyentuh aspek sosial dalam menangani tekanan emosi. Sahih Al-Bukhari merupakan koleksi hadis yang diiktiraf sebagai hadis paling sahih dia antara koleksi hadis yang lain. Ianya mengandungi ajaran Islam serta pelbagai nasihat dan tindakan Nabi yang menunjukkan bagaimana pendekatan sosial yang sihat dapat membantu seseorang menguruskan tekanan emosi.

Melalui pendekatan sosial yang ditunjukkan dalam hadis-hadis ini, terdapat pelbagai kepentingan yang signifikan dan impak yang besar terhadap seseorang yang mengalami tekanan emosi. Antaranya ialah sokongan moral daripada keluarga, sahabat dan masyarakat amat penting dalam menjaga kesihatan mental dan emosi. Antara pendekatan yang dilakukan pada zaman Nabi adalah kewujudan sahabat ketika waktu kritikal, mengungkapkan kata-kata yang baik, kewujudan sahabat ketika waktu kritikal dan saling mengambil berat. Semua ini menjadi asas kepada pendekatan sosial yang disarankan dalam Islam. Oleh itu, artikel ini bertujuan untuk mengenalpasti hadis yang berkaitan dengan pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi menurut Sahih Al-Bukhari.

### **1.1 Definisi Pendekatan Sosial**

Pendekatan sosial adalah merujuk kepada cara atau kaedah yang diaplikasi untuk mendalami, menilai, dan menangani sesuatu isu berdasarkan komunikasi dan hubungan dalam masyarakat. Menurut Bandura (1986), tingkah laku manusia dipengaruhi secara tindak balas oleh persekitaran sosial, pemikiran individu, dan perlakuan itu sendiri. Berdasarkan perspektif kesihatan mental, pendekatan sosial merangkumi peranan sokongan sosial, hubungan interpersonal, dan persekitaran komuniti dalam mempengaruhi kesejahteraan emosi seseorang (Taylor, 2011). Oleh itu, pendekatan ini amat bersesuaian dalam menangani isu tekanan emosi dalam kalangan masyarakat moden.

Pendekatan sosial merupakan pendekatan yang relevan dalam membantu menangani tekanan emosi dengan menyediakan jaringan sokongan sosial yang penting. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cohen dan Wills (1985), sokongan sosial yang mampan dapat mengurangkan impak tekanan yang dihadapi oleh seseorang individu dengan memberikan rasa penerimaan, empati, dan bantuan praktikal. Dalam keadaan yang sukar, individu yang menerima sokongan sosial lebih berupaya untuk mengatasi stres dengan lebih efektif berbanding mereka yang tidak menerima sokongan sosial. Selain itu, mereka juga mempunyai potensi yang rendah untuk mengalami risiko gangguan mental. Tambahan pula, pendekatan ini juga dikenal pasti menyumbang kepada pembangunan komuniti yang lebih inklusif, saling menyokong dan sejahtera dari segi emosi dan sosial. Program sokongan komuniti, kumpulan sokongan, dan aktiviti kemasyarakatan boleh dijadikan sebagai medium dalam melaksanakan pendekatan ini secara lebih berkesan.

Merujuk kepada Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka, istilah ini tidak didefinisikan secara langsung sebagai frasa lengkap, tetapi berdasarkan dua komponen utamanya iaitu pendekatan dan sosial. Pendekatan membawa maksud cara atau kaedah menghampiri atau menangani sesuatu masalah atau situasi manakala sosial membawa maksud perkara yang berkaitan dengan masyarakat atau hubungan antara individu dalam masyarakat. Kesimpulannya, pendekatan sosial boleh didefinisikan sebagai kaedah menangani sesuatu isu melalui perspektif hubungan antara individu dan masyarakat, termasuk aspek komunikasi, interaksi, dan sokongan sosial. Dari perspektif agama,

pendekatan sosial dilihat sebagai suatu usaha memahami dan menangani masalah kehidupan dengan mengutamakan hubungan antara manusia, berdasarkan ajaran agama yang mendorong kesejahteraan bersama serta keharmonian sosial.

## 1.2 Pendekatan Sosial dalam Menangani Tekanan Emosi menurut Sahih Al-Bukhari

Terdapat beberapa hadis yang telah dikenalpasti yang berkaitan dengan pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi. Hadis-hadis tersebut termasuklah;

عن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، يَقُولُ: حَزِنْتُ عَلَى مَنْ أُصِيبَ بِالْحَزَّةِ، فَكَتَبْتُ إِلَى زَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ، وَبَلَغَهُ شِدَّةُ حُزْنِي، يَذْكُرُ: أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْأَنْصَارِ، وَلِأَبْنَاءِ الْأَنْصَارِ» وَشَكَ ابْنُ الْفَضْلِ فِي: «أَبْنَاءِ الْأَنْصَارِ»، فَسَأَلَ أَنَسًا بَعْضُ مَنْ كَانَ عِنْدَهُ، فَقَالَ: هُوَ الَّذِي يَقُولُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «هَذَا الَّذِي أَوْفَى اللَّهُ لَهُ بِأُذُنِهِ»

Abdullah bin Al-Fadl mengatakan kepada saya bahawa Anas bin Malik berkata, “Saya sangat bersedih terhadap mereka yang telah terbunuh dalam pertempuran Al-Harra. Ketika Zaid bin Al Arqam mendengar kesedihan saya (atas Ansar yang terbunuh), dia menulis sepucuk surat kepada saya yang mengatakan bahawa dia mendengar Rasulullah berkata, “Ya Allah, maafkan anak-anak Ansar dan Ansar. Periwat, Ibn Al-Fadhl, tidak pasti apakah Nabi juga berkata, -anak-anak. “Sebilangan dari mereka yang hadir, bertanya kepada Anas (Mengenai Zaid). Dia berkata, “Dia (Zaid) adalah orang yang dikatakan oleh Rasulullah, ‘Dia adalah orang yang mendengar suara Allah bersaksi’”.

عَنْ زَيْنَبِ بِنْتِ أُمِّ سَلَمَةَ، عَنْ أُمِّهَا، أَنَّ امْرَأَةً تُؤَيِّي زَوْجَهَا، فَخَشُوا عَلَى عَيْنَيْهَا، فَأَتَوْا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَاسْتَأْذَنُوهُ فِي الْكُحْلِ، فَقَالَ: «لَا تَكْحَلْنَ، قَدْ كَانَتْ إِحْدَاكُنَّ تَمُكُّثُ فِي شَرِّ أَحْلَاسِهَا أَوْ شَرِّ بَيْتِهَا، فَإِذَا كَانَ حَوْلُ فَمَرٍّ كَلَبٌ رَمَتْ بَيْعَرَةً، فَلَا حَتَّى تَمْضِيَ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرٍ»

Adam bin Abi Iyas menceritakan kepada kami, Syu'bah menceritakan kepada kami, Humayd bin Nafi' menceritakan kepada kami, dari Zainab binti Ummu Salamah, dari ibunya, bahwa suami seorang wanita sedih kerana suaminya meninggal dunia dan saudara-saudaranya bimbang tentang matanya yang sakit) . Mereka mendatangi Rasulullah dan meminta izin kepada baginda untuk merawat matanya dengan kohl (celak), tetapi baginda berkata, " Dia tidak boleh mengenakan kohl (celak) pada matanya. (Pada zaman kejahilan Pra-Islam) seorang wanita janda di antara anda akan tinggal di pakaiannya yang terburuk (atau yang terburuk di rumahnya) dan ketika setahun telah berlalu, jika seekor anjing melintasinya, dia akan membuang kotoran dunia, (dia tidak dapat menggunakan kohl) hingga empat bulan dan sepuluh hari telah berlalu. "

عَنْ عَائِشَةَ، زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَهَّأَ كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا، فَاجْتَمَعَ لِدَيْكَ النِّسَاءُ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا، أَمَرَتْ بِرُؤْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةِ فَطَبَّحَتْ، ثُمَّ صَنَعَ ثَرِيدٌ فَصُبَّتِ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «التَّلْبِينَةُ حُمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ»

Aisyah pernah menyarankan Talbinah untuk orang yang sakit dan untuk orang yang bersedih atas kematian. Dia selalu berkata, "Saya mendengar Rasulullah bersabda, Talbinah memberi ketenangan kepada hati pesakit dan menjadikannya aktif dan menghilangkan sedikit kesedihan dan kesedihannya."

عن سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ، رَجُلًا مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ [ص:16] قَالَ: اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، **فَغَضِبَ** أَحَدُهُمَا، فَاشْتَدَّ غَضَبُهُ حَتَّى انْتَفَحَ وَجْهُهُ وَتَغَيَّرَ: فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ» فَاِنْطَلَقَ إِلَيْهِ الرَّجُلُ فَأَخْبَرَهُ بِقَوْلِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَقَالَ: «تَعَوَّذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ» فَقَالَ: أَتَرَى بِي بَأْسٌ، أَمْجُنُونُ أَنَا، اذْهَبْ

Seorang lelaki dari sahabat Rasulullah berkata, “Dua lelaki saling bergaduh di hadapan Rasulullah dan salah seorang dari mereka menjadi sangat marah sehingga kemarahannya membuatkan wajahnya membengkak dan berubah. Rasulullah berkata, “Aku tahu suatu ucapan yang sekiranya lelaki itu mengucapkannya, maka dia akan menjadi tenang.” Kemudian seorang lelaki datang kepada Rasulullah dan mengkhabarkan kepada lelaki yang sedang marah itu tentang apa yang dikhabarkan Rasulullah, “Mintalah perlindungan kepada Allah dari syaitan.” Kemudian lelaki yang marah itu berkata, “Adakah engkau nampak sesuatu yang salah denganku? Adakah aku gila? Menjauhlah!”

أَنَّ أَنَسًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قِيلَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَوْ أَتَيْتَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ أُبَيٍّ، «فَاِنْطَلَقَ إِلَيْهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَكِبَ حِمَارًا، فَاِنْطَلَقَ الْمُسْلِمُونَ يَمْشُونَ مَعَهُ وَهِيَ أَرْضٌ سَبْحَةٌ»، فَلَمَّا أَتَاهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: إِلَيْكَ عَنِّي، وَاللَّهِ لَقَدْ آذَانِي نَثْرُ حِمَارِكَ، فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ مِنْهُمْ: وَاللَّهِ لِحِمَارِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَطْيَبُ رِيحًا مِنْكَ، **فَغَضِبَ** لِعَبْدِ اللَّهِ رَجُلٌ مِنْ قَوْمِهِ، فَشَتَمَهُ، فَغَضِبَ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا أَصْحَابُهُ، فَكَانَ بَيْنَهُمَا ضَرْبٌ بِالْجَرِيدِ وَالْأَيْدِي وَالنَّعَالِ، فَبَلَعْنَا أَهْمًا أَنْزَلْتُ: {وَإِنْ طَائِفَتَانِ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ اقْتَتَلُوا فَأَصْلَحُوا بَيْنَهُمَا} [الحجرات: 9]

“Telah dikatakan kepada Nabi SAW: ‘Alangkah baiknya jika engkau pergi menemui ‘Abdullāh bin Ubayy.’ Maka baginda pun pergi menemuinya dengan menunggang seekor keldai, dan para Muslimin berjalan bersama baginda. Tempat itu merupakan kawasan tanah yang berlumpur (dan berbau payau). Tatkala Nabi SAW tiba, ‘Abdullāh berkata: ‘Jauhkan dirimu dariku. Demi Allah, bau keldaimu telah menyakitiku.’ Maka seorang lelaki Ansar menjawab: ‘Demi Allah! Bau keldai Rasulullah SAW lebih harum daripada bau dirimu!’ Lalu seorang lelaki dari kaumnya (‘Abdullāh bin Ubayy) marah dan membalas makian. Maka kedua-dua pihak mula berbalas kata, lalu para penyokong mereka dari kalangan kedua-dua kelompok turut marah, hingga akhirnya berlaku pergelutan—mereka saling memukul dengan pelepah tamar, tangan dan selipar. Maka sampai kepada kami bahawa ayat ini diturunkan berkenaan dengan kejadian tersebut: {Dan jika dua golongan daripada orang-orang mukmin berperang, maka damaikanlah antara keduanya} (Surah al-Hujurat: 9).”

أَنَّ ابْنَ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: «قَدِمَ عُيَيْنَةُ بْنُ حِصْنٍ ابْنُ أَخِيهِ الْحَرِّ بْنِ قَيْسٍ، وَكَانَ مِنَ النَّفَرِ الَّذِينَ يُذَيِّبُهُمْ عُمَرُ، وَكَانَ الْفُرَاءُ أَصْحَابَ مَجَالِسِ عُمَرَ وَمُشَاوَرَتِهِ، كُھُولًا كَانُوا أَوْ شُبَّانًا»، فَقَالَ عُيَيْنَةُ لِابْنِ أَخِيهِ: يَا ابْنَ أَخِي، هَلْ لَكَ وَجْهٌ عِنْدَ هَذَا الْأَمِيرِ، فَاسْتَأْذِنَ لِي عَلَيْهِ، قَالَ: سَأَسْتَأْذِنُ لَكَ عَلَيْهِ، قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ: «فَاسْتَأْذَنَ الْحَرُّ لِعُيَيْنَةَ فَأَذِنَ لَهُ عُمَرُ»، فَلَمَّا دَخَلَ عَلَيْهِ قَالَ: هِيَ يَا ابْنَ الْخَطَّابِ، فَوَاللَّهِ مَا تُعْطِينَا الْجَزَلَ وَلَا تُحْكُمُ بَيْنَنَا بِالْعَدْلِ، **فَغَضِبَ** عُمَرُ حَتَّى هَمَّ أَنْ يُوقِعَ بِهِ، فَقَالَ لَهُ الْحَرُّ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ، إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ لِنَبِيِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: {خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ} [الأعراف: 199]، وَإِنَّ هَذَا مِنَ الْجَاهِلِينَ، «وَاللَّهِ مَا جَاوَزَهَا عُمَرُ حِينَ تَلَاهَا عَلَيْهِ، وَكَانَ وَقَافًا عِنْدَ كِتَابِ اللَّهِ»

“Telah datang ‘Uyainah bin Hisn bin Hudzayfah, lalu dia menumpang tinggal bersama anak saudaranya, al-Hurr bin Qais. Al-Hurr adalah salah seorang daripada kalangan yang sering didekatkan oleh ‘Umar (ibn al-Khattab) kepadanya. Golongan qurrā’ (ahli baca al-Quran) merupakan orang-orang yang menghadiri majlis ‘Umar dan sering menjadi rujukannya dalam musyawarah, sama ada mereka dalam kalangan tua mahupun muda. Lalu ‘Uyainah berkata kepada anak saudaranya: ‘Wahai anak saudaraku! Adakah kamu mempunyai pengaruh (kedudukan) di sisi amir ini (Umar)? Mohonlah izin untuk aku menemuinya.’ Maka al-Hurr pun meminta izin bagi pihaknya, dan ‘Umar membenarkannya masuk. Tatkala ‘Uyainah masuk ke hadapan ‘Umar, dia berkata: ‘Wahai Ibn al-Khattab! Demi Allah, engkau tidak memberikan kepada kami dengan adil, dan tidak pula menghukum di antara kami dengan saksama!’ Maka marahlah ‘Umar dan hampir-hampir hendak bertindak terhadapnya. Namun al-Hurr segera berkata: ‘Wahai Amirul Mukminin! Sesungguhnya Allah telah berfirman kepada Nabi-Nya: {Ambillah kemaafan, suruhlah kepada kebaikan, dan berpalinglah daripada orang-orang yang jahil} (Surah al-A‘rāf, ayat 199). Dan sesungguhnya lelaki ini tergolong daripada golongan orang-orang yang jahil.’ Demi Allah, sebaik sahaja ayat itu dibacakan kepada ‘Umar, dia pun berhenti (daripada bertindak), dan beliau sememangnya seorang yang sangat patuh kepada kitab Allah.”

## 2. PERMASALAHAN KAJIAN

Tekanan emosi dalam kalangan masyarakat Malaysia kini menunjukkan peningkatan yang drastik dan berada pada paras yang membimbangkan kerana ia memberi impak yang negatif terhadap kesejahteraan sosial. Kajian mendapati bahawa tekanan emosi sering dikaitkan dengan perubahan gaya hidup moden, urbanisasi dan kurangnya jaringan sokongan sosial yang kukuh (Ismail et al., 2022). Menurut Rahman dan Ahmad (2021) melaporkan bahawa hampir 30% rakyat Malaysia mengalami gejala kemurungan dan keresahan, manakala lebih 40% individu berumur antara 16 hingga 35 tahun menghadapi tahap tekanan emosi yang kronik. Dalam konteks remaja, Zainal dan Hashim (2020) turut mendapati bahawa 70% pelajar sekolah menengah berhadapan dengan tekanan yang berpunca daripada konflik keluarga seperti keganasan rumah tangga, kadar perceraian dan pengabaian rumah tangga. Terdapat juga faktor lain dari sudut akademik di mana pelajar merasa tertekan dengan ekspektasi yang terlalu tinggi dari ibu bapa serta kurangnya sokongan emosi.

Terdapat pelbagai faktor internal dan eksternal yang menyumbang kepada fenomena ini termasuklah gaya hidup yang semakin individualistik, penggunaan media sosial yang tiada pantauan, kerenggangan hubungan kekeluargaan, serta kekurangannya interaksi sosial yang efektif (Ismail et al., 2022; Zainal & Hashim, 2020). Keadaan ini memberi kesan kepada tahap kesihatan mental masyarakat yang mengakibatkan kepada pengasingan diri, konflik interpersonal dan risiko tingkah laku agresif atau destruktif. Malah, peningkatan drastik kes-kes melibatkan gangguan emosi dan mental yang dilaporkan kepada pihak berkuasa kesihatan turut mencerminkan keperluan mendesak untuk intervensi yang lebih berkesan dan menyeluruh.

Walau bagaimanapun, tahap kesedaran masyarakat terhadap pentingnya sokongan sosial dan keseimbangan emosi masih rendah (Rahman & Ahmad, 2021). Usaha yang lebih mampan serta pendekatan sosial perlu dipraktikkan secara berterusan untuk menangani isu ini secara holistik. Oleh itu, pendekatan sosial berteraskan nilai-nilai agama dan kemasyarakatan wajar diberi penekanan. Justeru, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi menurut Sahih Al-Bukhari.

### 3. OBJEKTIF

Kajian ini mensasarkan kepada objektif seperti berikut:

- i. Mengenalpasti hadis yang berkaitan dengan pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi
- ii. Menganalisis makna hadis dari perspektif ulama' hadis

### 4. KAJIAN LEPAS

Antara artikel yang digunakan dalam kajian ini adalah artikel yang bertajuk “Pendekatan Sosio-Emosional dalam Pembelajaran” yang ditulis oleh Arif Shaifudin pada tahun 2020. Artikel ini menjelaskan bahawa pembelajaran bukan sekadar proses pemindahan ilmu, tetapi juga ruang interaksi sosial antara guru dan murid. Pendekatan sosial menekankan pentingnya membina hubungan yang kukuh dan positif antara guru dan murid serta dalam kalangan murid sendiri. Hal ini menunjukkan bahawa pembelajaran yang efektif menuntut kesediaan semua pihak untuk berkolaborasi secara sihat, serta saling menghormati latar belakang dan keunikan masing-masing. Melalui pendekatan ini, guru juga dapat mengenal pasti norma sosial yang wujud dalam kelompok murid seperti budaya, nilai, dan norma hidup bagi membina suasana pembelajaran yang inklusif dan harmoni. Menurut artikel ini, sosial merangkumi aspek komunikasi terbuka, penerimaan terhadap kepelbagaian, dan pembentukan suasana kelas yang mesra serta menyokong perkembangan sosial pelajar. Dari sudut emosi, artikel ini menekankan bahawa pembelajaran hanya dapat berlaku secara optimum apabila wujud hubungan emosional yang sihat antara guru dan murid. Pendekatan emosi menekankan peranan guru dalam memahami emosi pelajar, menunjukkan empati, dan memberikan ruang yang selamat untuk pelajar mengekspresikan perasaan mereka. Tambahnya lagi, pendekatan ini menuntut guru untuk berhati-hati menghukum murid sekiranya berlakunya masalah disiplin, bahkan guru seharusnya menyelami terlebih dahulu emosi murid atau masalah yang sedang dihadapi murid. Ini menunjukkan pentingnya guru mengutamakan nilai kasih sayang, keterbukaan, dan kepercayaan dalam membimbing murid. Pendekatan emosi yang positif juga dapat melahirkan suasana pembelajaran yang menyeronokkan dan tidak menekan, di mana pelajar merasa dihargai dan diterima sepenuhnya. Ia juga berperanan mengurangkan tekanan psikologi dan membina motivasi intrinsik dalam kalangan murid untuk belajar dengan lebih aktif dan bersemangat. Melalui artikel ini juga dapat difahami bahawa aspek sosial dan emosi bukanlah dua pendekatan yang terpisah, tetapi saling melengkapi dalam membentuk suasana pembelajaran yang kondusif. Sosio-emosi yang positif melibatkan keterbukaan, kebergantungan, penghargaan terhadap keunikan individu, dan keterlibatan aktif dalam hubungan interpersonal. Secara keseluruhan, artikel ini menekankan bahawa pendekatan sosio-emosional dalam pembelajaran merupakan satu keperluan mendasar dalam pendidikan masa kini. Aspek sosial dan emosi yang positif dalam bilik darjah bukan sahaja menyokong perkembangan intelek pelajar, malah membentuk insan yang seimbang dari segi emosi dan sosial. Namun begitu, kajian ini masih belum mencukupi kerana masih ada kelompondan antara pendekatan sosial dan ajaran Islam terutama dari bidang hadis. Justeru, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi menurut Sahih Al-Bukhari.

Selain itu, artikel yang bertajuk “Psikoterapi Tasawuf dan Peranannya dalam Pengurusan Emosi Pelajar” yang ditulis oleh Kasim et. al (2024) telah digunakan bagi membantu kajian ini. Artikel ini memberi tumpuan kepada isu tekanan emosi yang dihadapi oleh pelajar, merangkumi aspek akademik, sosial dan peribadi, yang secara signifikan memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan mental dan pencapaian akademik mereka. Objektif utama kajian ini adalah untuk menilai keberkesanan psikoterapi berasaskan tasawuf sebagai suatu pendekatan spiritual dalam Islam yang bersifat holistik, bagi membantu pelajar mengurus emosi dengan lebih berkesan dan seimbang dari sudut rohani dan psikologi. Pendekatan ini berasaskan prinsip-prinsip tasawuf klasik dan psikospiritual Islam yang merangkumi konsep-konsep utama seperti tawakal, muhasabah dan penyucian jiwa. Selain itu, nilai-nilai seperti kesabaran, kesyukuran serta kebergantungan

sepenuhnya kepada Allah turut ditekankan sebagai elemen penting dalam pengurusan emosi harian. Keseluruhan prinsip ini digarap bagi memperkukuh ketahanan emosi individu dan menyumbang kepada pembentukan kesejahteraan dalaman yang berterusan. Artikel ini juga menggunakan metod analisis literatur yang bersifat kualitatif, dengan menumpukan kepada pengumpulan dan analisis kritis terhadap kajian-kajian terdahulu berkaitan intervensi spiritual dan pendekatan tasawuf dalam konteks psikoterapi pelajar. Pendekatan ini membolehkan penyelidik mengenal pasti tema-tema utama serta keberkesanan prinsip tasawuf dalam membantu pelajar menangani tekanan emosi secara bersepadu dan berteraskan nilai-nilai Islam. Hasil dari kajian mendapati, psikoterapi tasawuf dapat diintegrasikan sebagai intervensi sokongan dalam pendidikan untuk membentuk pelajar yang seimbang dari segi emosi dan spiritual. Namun begitu, kajian ini masih belum mencukupi kerana masih ada kelompondan antara pendekatan sosial dan ajaran Islam terutama dari bidang hadis. Justeru, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi menurut Sahih Al-Bukhari.

Seterusnya, artikel yang bertajuk “Strategi Menguruskan Tekanan dari Perspektif Islam” oleh Mohd Juraimy Hj Kadir dan Ahmad Azan Ridzuan (2021) juga telah digunakan dalam kajian ini. Tujuan umum kajian ini ialah mengenal pasti dan menganalisis strategi pengurusan tekanan dari perspektif Islam, dengan memberi fokus kepada dua pendekatan utama iaitu; strategi individu dan strategi kumpulan. Tekanan atau stres merupakan satu fenomena psikologi yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia, terutamanya dalam konteks moden yang penuh dengan cabaran sosial, ekonomi dan spiritual. Oleh itu, kajian ini berusaha menggariskan pendekatan Islami yang relevan dalam menangani tekanan secara berkesan dan seimbang, sejajar dengan kehendak syariah dan kesejahteraan psikospiritual individu Muslim. Objektif khusus kajian ini ialah untuk mengenal pasti punca tekanan dalam kalangan individu Muslim dan mengemukakan pendekatan Islam sebagai kaedah alternatif dan pelengkap kepada strategi pengurusan stres konvensional yang banyak dipengaruhi oleh psikologi Barat. Dari segi metodologi, kajian ini menggunakan kaedah analisis dokumen secara kualitatif. Rujukan utama yang digunakan adalah al-Quran, hadis, dan teks-teks ilmiah tradisional seperti karya al-Ghazali dan al-Mawardi, yang kemudiannya digabungkan dengan literatur kontemporari dalam bidang psikologi dan kesihatan mental. Kajian ini meneliti pelbagai teks yang berkaitan dengan konsep tekanan, keseimbangan, kesabaran, ketenangan jiwa dan lain-lain konsep rohani, serta membina satu kerangka pengurusan tekanan berdasarkan prinsip-prinsip Islam. Pendekatan ini bukan sahaja menekankan aspek individu, tetapi turut melibatkan elemen sokongan sosial dan komuniti yang berteraskan ukhuwah Islamiyah. Signifikasi kajian ini terletak pada usaha mengisi jurang dalam kajian psikologi Islam, khususnya dalam bidang kesihatan mental dan kesejahteraan emosi. Hasil dari kajian ini menatijahkan penghasilan satu model strategik pengurusan tekanan yang menggabungkan pendekatan spiritual seperti zikir, solat sunat, doa, muhasabah, dan tawakal sebagai kaedah rawatan sendiri, serta pendekatan kolektif seperti program dakwah, sokongan rakan sebaya, dan peranan institusi masjid dan keluarga dalam membina kekuatan emosi. Kajian ini turut menegaskan bahawa tekanan adalah ujian hidup yang boleh ditangani dengan hikmah melalui penghayatan nilai-nilai Islam yang mendalam dan konsisten. Namun begitu, kajian ini masih belum mencukupi kerana masih ada kelompondan antara pendekatan sosial dan ajaran Islam terutama dari bidang hadis. Justeru, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi menurut Sahih Al-Bukhari.

Dalam pada itu, artikel yang ditulis oleh Haslina (2020), bertajuk “Tekanan Psikologikal Sewaktu COVID-19: Emosi, Usaha Membendung dan Konsep Tawakal” telah digunakan dalam kajian ini. Artikel ini bertujuan untuk mengenal pasti dimensi-dimensi tekanan psikologikal yang dialami oleh masyarakat Muslim semasa pandemik COVID-19, serta meneroka usaha-usaha membendung tekanan tersebut melalui pendekatan rohani Islam, khususnya konsep tawakal. Objektif kajian ini merangkumi; mengenal pasti bentuk tekanan emosi seperti keseimbangan, ketakutan, dan stres yang timbul semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP); menganalisis inisiatif fizikal, mental dan rohani dalam mengurangkan tekanan; dan menilai keberkesanan pendekatan tawakal sebagai strategi emosi untuk membangun daya tahan psikospiritual individu Muslim. Kajian

ini merupakan kajian kualitatif yang menggunakan pendekatan analisis terhadap bahan berita “Berita UTHM” yang menyiarkan ulasan dan panduan ilmiah berkaitan tekanan semasa pandemik. Penyelidik mengkaji teks asli yang mengandungi maklumat tentang simptom tekanan, langkah membendung, serta asas teoretikal mengaitkan tawakal dengan psikologi. Data dianalisis melalui metod analisis kandungan, di mana tema utama seperti gejala stres, usaha mencegah tekanan dan nilai tawakal disusun secara kronologi dan tematik. Kajian dibentuk berdasarkan dapatan metafasa teks rasmi dan konsep ajaran klasik Islam. Kajian ini memberi sumbangan signifikan seperti memberikan gambaran konkrit simptom tekanan semasa situasi pandemik, termasuk unsur emosi negatif yang meningkat seperti kebimbangan berlebihan dan ketakutan terhadap penyakit. Dengan mengenalpasti simptom ini, kajian ini diharapkan dapat membantu memahami dimensi psikologi semasa krisis kesihatan awam. Dari segi intervensi rohani, kajian mendapati kepentingan kombinasi usaha fizikal seperti penjagaan kebersihan, pengurusan media sosial amat berkait rapat dengan pendekatan mental seperti sokongan interpersonal dan tawakal sebagai mekanisme pengendalian emosi. Ia menggariskan bahawa tawakal bukan penyerahan pasif tetapi usaha selepas ikhtiar selari dengan mengikut ajaran Imam al-Ghazali dan sunnah Nabi yang memberi kekuatan dalaman bagi menghadapi cabaran. Namun begitu, kajian ini masih belum mencukupi kerana masih ada kelompongan antara pendekatan sosial dan ajaran Islam terutama dari bidang hadis. Justeru, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi menurut Sahih Al-Bukhari.

Artikel yang bertajuk “*Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis from Islamic Perspective*” ditulis oleh Zakaria et. al juga digunakan dalam kajian ini. Artikel ini meneliti secara terperinci pendekatan pelajar mengamalkan strategi penyesuaian berteraskan ajaran Islam dalam menangani cabaran tekanan akademik dalam konteks pendidikan tinggi. Ia termasuklah cara pelajar mengaplikasikan elemen-elemen keagamaan seperti sabar, tawakkul, doa, dan ibadah sebagai mekanisme penyesuaian diri terhadap tekanan dalam pembelajaran. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui temubual separa berstruktur yang dijalankan ke atas lima orang pelajar universiti awam yang dipilih secara purposif. Data yang diperolehi dianalisis secara tematik bagi mengenal pasti pola dan tema berkaitan bentuk ibadah serta kesannya terhadap aspek kognitif, emosi dan tingkah laku pelajar. Hasil dapatan menunjukkan bahawa pelajar mengamalkan tiga bentuk utama pendekatan spiritual iaitu ibadah hati seperti redha dan pengharapan kepada Allah, ibadah lisan seperti zikir, doa, serta bacaan al-Quran, dan ibadah tindakan seperti solat, sedekah, serta amal kebajikan. Kajian ini penting kerana ia menambah sumbangan terhadap literatur coping dari perspektif Islam, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Malaysia yang mempunyai populasi pelajar Muslim yang signifikan. Selain itu, ia memberi implikasi praktikal kepada kaunselor, pendidik dan institusi pengajian tinggi dalam merangka pendekatan sokongan mental dan rohani yang lebih holistik serta sesuai dengan nilai dan kepercayaan pelajar Muslim. Namun begitu, kajian ini masih belum mencukupi kerana masih ada kelompongan antara pendekatan sosial dan ajaran Islam terutama dari bidang hadis. Justeru, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi menurut Sahih Al-Bukhari.

## 5. METODOLOGI

Bagi mencapai kedua-dua objektif kajian yang telah digariskan, penyelidikan ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif secara menyeluruh. Kaedah kualitatif dipilih kerana ia mampu memberikan pemahaman yang mendalam terhadap isu yang dikaji. Pelaksanaan kajian ini dijalankan secara berperingkat, iaitu dibahagikan kepada dua fasa iaitu pengekstrakan hadis dan penganalisan hadis.

### 1) Pemilihan Perkataan Arab

Dalam kajian ini, penyelidik memberi tumpuan kepada perkataan dalam bahasa Arab bagi mengenal pasti istilah yang berkait rapat dengan tekanan emosi. Tekanan emosi lazimnya berkait secara langsung dengan perasaan tertekan, kebimbangan dan kemurungan. Sebanyak tujuh perkataan telah dikenal pasti mempunyai hubungan yang signifikan dengan manifestasi tekanan emosi. Namun hanya tiga perkataan Arab yang digunakan dalam kajian ini iaitu perkataan “*al-hazan*”, “*al-khayyash*” dan “*al-ghadab*”.

### 2) Pengestrakan Hadis

Hadis telah diekstrak menggunakan beberapa perkataan Arab yang dikenalpasti mempunyai hubungkait dengan tekanan emosi. Perkataan Arab yang digunakan adalah seperti perkataan “*al-hazan*”, “*al-khayyash*” dan “*al-ghadab*”. Terdapat 37 hadis yang telah dikenalpasti mempunyai perkataan arab yang berkaitan. Namun, hanya hadis yang melibatkan hubungan sosial seperti hubungan kekeluargaan, persahabatan dan masyarakat yang diekstrak berdasarkan peristiwa yang melibatkan tekanan emosi yang berlaku pada ketika itu. Ini disebabkan oleh objektif utama kajian ini adalah untuk mengenalpasti hadis yang berkaitan dengan pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi. Pendekatan ini juga mengambil kira konteks peristiwa yang berlaku semasa hayat Rasulullah, di mana baginda dan para sahabat sering menjadi sumber sokongan emosi dan sosial kepada mereka yang mengalami kesedihan atau tekanan jiwa. Hadis-hadis yang dipilih turut dianalisis dari sudut mesej empati, kasih sayang, sokongan moral dan kepentingan ukhuwah Islamiah yang menjadi asas kepada pembentukan jaringan sosial yang sihat. Dalam hal ini, pendekatan sosial melalui hadis dapat berperanan sebagai satu bentuk intervensi spiritual dan psiko-sosial yang mampu menyumbang kepada kesejahteraan emosi umat Islam.

### 3) Penganalisan Hadis

Hadis yang telah diekstrak dan berhubung kait dengan pendekatan sosial akan dianalisis menggunakan metod analisis dokumen. Kajian ini akan menganalisis pandangan ulama’ hadis berkaitan dengan situasi yang berlaku pada ketika itu. Analisis hadis melibatkan beberapa buah kitab syarah hadis termasuklah *Fath Al-Bārī*, *Manār al-Qāriy*, *Irshād Al-Šārī Ilā Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim* dan *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Ia merupakan kaedah yang bertepatan bagi memahami sesuatu hadis tentang situasi yang berlaku pada ketika itu serta memperoleh cara pendekatan sosial yang berkesan menangani masalah tekanan emosi yang wujud pada zaman Rasulullah. Hanya hadis dan pandangan yang berkaitan dengan pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi sahaja diambil kira.

Pendekatan ini membolehkan penyelidik mengenal pasti nilai-nilai sosial yang dianjurkan oleh Islam dalam membina sistem sokongan emosi yang efektif. Di samping itu, pemahaman konteks peristiwa dalam hadis membolehkan penilaian yang lebih mendalam terhadap cara Rasulullah menangani emosi para sahabat, seperti kesedihan, keresahan dan ketakutan. Analisis juga mengambil kira aspek kebudayaan dan sosial masyarakat Arab ketika itu, yang turut mempengaruhi respons individu terhadap tekanan emosi. Metod ini bukan sahaja menekankan pemahaman literal teks, malah memberi perhatian kepada makna tersirat serta hikmah di sebalik peristiwa yang terjadi pada ketika itu.

**Jadual 1 : Penganalisan Sebahagian Hadis**

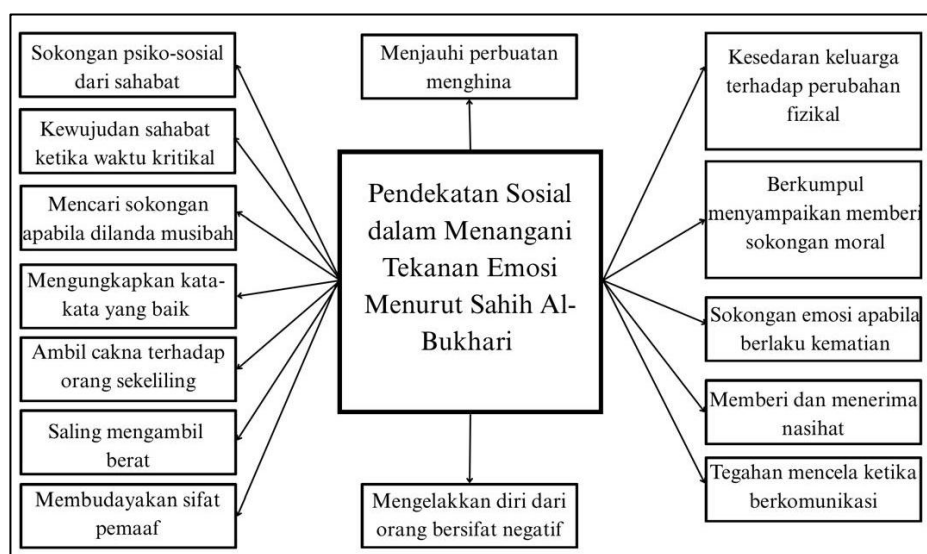
| Nombor Hadis | Kategori     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Analisis Hadis                                                                  |
|--------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 4906         | Maksud Hadis | Abdullah bin Al-Fadl mengatakan kepada saya bahawa Anas bin Malik berkata, “Saya sangat bersedih terhadap mereka yang telah terbunuh dalam pertempuran Al-Harra. <b>Ketika Zaid bin Al Arqam mendengar kesedihan saya (atas Ansar yang terbunuh), dia menulis sepucuk surat kepada saya yang mengatakan bahawa dia mendengar Rasulullah berkata, “Ya Allah, maafkan anak-anak Ansar dan Ansar.</b> Periwat, Ibn Al-Fadhl, tidak pasti apakah Nabi juga berkata, -anak-anak. “Sebilangan dari mereka yang hadir, bertanya kepada Anas (Mengenai Zaid). Dia berkata, “Dia (Zaid) adalah orang yang dikatakan oleh Rasulullah, ‘Dia adalah orang yang mendengar suara Allah bersaksi”                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ‘Sokongan psiko-sosial dari sahabat’, ‘kewujudan sahabat ketika waktu kritikal’ |
|              | Kutub Shurūh | Fath Al-Bārī                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Frasa حَزِنْتُ عَلَى مَنْ أُصِيبَ بِالْحَرْبِ Merujuk kepada perlakuan Anas bin Malik mengutuskan surat kepada Zaid bin Arqam apabila Anas berada di Kufah manakala Zaid di Basrah. Merujuk kepada surat diutuskan Anas, Anas menyatakan kesedihan yang mendalam terhadap kejadian yang menimpa golongan Ansar ketika perang di Harrah. | ‘Mencari sokongan apabila dilanda musibah’                                      |
|              |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zaid bin Arqam membalas utusan surat untuk mengembirakan Anas dengan membalas doa dari Rasulullah, “Ya Allah, ampunkan Ansar dan anak-anak Ansar.”                                                                                                                                                                                      | ‘Mengungkapkan kata-kata yang baik’                                             |
| 5338         | Maksud Hadis | Adam bin Abi Iyas menceritakan kepada kami, Syu’bah menceritakan kepada kami, Humayd bin Nafi’ menceritakan kepada kami, dari Zainab binti Ummu Salamah, dari ibunya, bahwa suami seorang wanita sedih kerana suaminya meninggal dunia dan saudara-saudaranya bimbang tentang matanya yang sakit) . Mereka mendatangi Rasulullah dan meminta izin kepada baginda untuk merawat matanya dengan kohl (celak), tetapi baginda berkata, " Dia tidak boleh mengenakan kohl (celak) pada matanya. (Pada zaman kejahilan Pra-Islam) seorang wanita janda di antara anda akan tinggal di pakaiannya yang terburuk (atau yang terburuk di rumahnya) dan ketika setahun telah berlalu, jika seekor anjing melintasinya, dia akan membuang kotoran dunia, (dia tidak dapat menggunakan kohl) hingga empat bulan dan sepuluh hari telah berlalu. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ‘Ambil cakna terhadap orang sekeliling’, ‘saling mengambil berat’               |
|              | Kitab Syarah | Manār al-Qāriy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Frasa فَحْشُوا عَلَى عَيْنَيْهِ merujuk kepada sakit mata yang berlaku ketika dalam iddah dan kebimbangan ahli keluarga sekiranya sakit mata wanita tersebut menjadi semakin serius dan mereka merancang untuk merawatnya menggunakan celak.                                                                                            | ‘Kesedaran keluarga terhadap perubahan fizikal’                                 |
| 5417         | Maksud Hadis | (Isteri kepada Rasulullah) apabila terjadinya kematian sanak-saudara, para wanita akan berkumpul kemudian bersurai (pulang ke rumah masing-masing) kecuali saudara dan rakan terdekat. Dia akan meminta semangkuk Tālbīnā’ untuk dimasak. Kemudian, tharīd (suatu hidangan dari daging dan roti) untuk disediakan dan dituangkan Tālbīnat ke atasnya. Aisyah berkata (kepada wanita-wanita itu), “Makanlah kerana aku mendengar Rasulullah berkata, “Tālbīnat menenangkan hati orang yang sakit dan melegakannya dari kesedihan.”                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ‘Berkumpul menyampaikan memberi sokongan moral’                                 |
|              | Kutub Shurūh | Manār al-Qāriy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Apabila berlakunya peristiwa yang melibatkan kematian ahli keluarga terdekat, para wanita akan berkumpul untuk menyampaikan takziah kemudian                                                                                                                                                                                            | ‘Sokongan emosi apabila berlaku kematian’                                       |

|      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | bersurai. <b>Walau bagaimanapun, ahli keluarga dan sahabat terdekat akan kekal (tunggu bersama).</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                     |
| 6048 | Maksud Hadis        | Seorang lelaki dari sahabat Rasulullah berkata, “Dua lelaki saling bergaduh di hadapan Rasulullah dan salah seorang dari mereka menjadi sangat marah sehingga kemarahannya membuatkan wajahnya membengkak dan berubah. <b>Rasulullah berkata, “Aku tahu suatu ucapan yang sekiranya lelaki itu mengucapkannya, maka dia akan menjadi tenang.”</b> Kemudian seorang lelaki datang kepada Rasulullah dan mengkhabarkan kepada lelaki yang sedang marah itu tentang apa yang dikhabar Rasulullah, “Mintalah perlindungan kepada Allah dari syaitan.” Kemudian lelaki yang marah itu berkata, “Adakah engkau nampak sesuatu yang salah denganku? Adakah aku gila? Menjauhlah!”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ‘Memberi dan menerima nasihat’                      |
|      | <i>Kutub Shurūh</i> | <i>Sharah Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Hadis ini secara jelas menegah sikap mencela dan ianya merupakan salah satu ciri-ciri Jahiliyyah yang mana ditegah di dalam Islam.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ‘Tegahan mencela ketika berkomunikasi’              |
| 4642 | Maksud              | “Telah datang ‘Uyainah bin Hisn bin Hudzayfah, lalu dia menumpang tinggal bersama anak saudaranya, al-Hurr bin Qais. Al-Hurr adalah salah seorang daripada kalangan yang sering didekatkan oleh ‘Umar (ibn al-Khattab) kepadanya. Golongan qurrā’ (ahli baca al-Quran) merupakan orang-orang yang menghadiri majlis ‘Umar dan sering menjadi rujukannya dalam musyawarah, sama ada mereka dalam kalangan tua mahupun muda. Lalu ‘Uyainah berkata kepada anak saudaranya: ‘Wahai anak saudaraku! Adakah kamu mempunyai pengaruh (kedudukan) di sisi amir ini (Umar)? Mohonlah izin untuk aku menemuinya.’ Maka al-Hurr pun meminta izin bagi pihaknya, dan ‘Umar membenarkannya masuk. Tatkala ‘Uyainah masuk ke hadapan ‘Umar, dia berkata: ‘Wahai Ibn al-Khattab! Demi Allah, engkau tidak memberikan kepada kami dengan adil, dan tidak pula menghukum di antara kami dengan saksama!’ Maka marahlah ‘Umar dan hampir-hampir hendak bertindak terhadapnya. Namun al-Hurr segera berkata: ‘Wahai Amirul Mukminin! Sesungguhnya Allah telah berfirman kepada Nabi-Nya: {Ambillah kemaafan, suruhlah kepada kebaikan, dan berpalinglah daripada orang-orang yang jahil} (Surah al-A‘rāf, ayat 199). Dan sesungguhnya lelaki ini tergolong daripada golongan orang-orang yang jahil.’ Demi Allah, sebaik sahaja ayat itu dibacakan kepada ‘Umar, dia pun berhenti (daripada bertindak), dan beliau sememangnya seorang yang sangat patuh kepada kitab Allah.” |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tiada                                               |
|      | <i>Kutub Shurūh</i> | <i>Irshād Al-Ṣārī Ilā Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ‘Umar ibn al-Khaṭṭāb terkenal dengan perwatakan yang tegas dan berprinsip, terutama dalam hal-hal yang melibatkan keadilan dan agama. Hadis ini meriwayatkan satu peristiwa di mana ‘Uyaynah ibn Ḥiṣn telah memprovokasi ‘Umar dengan menuduh beliau tidak berlaku adil dalam kepimpinannya. Tuduhan tersebut telah menimbulkan kemarahan ‘Umar sehingga beliau hampir mengambil tindakan terhadap ‘Uyaynah. Namun begitu, ‘Uyainah segera mengingatkan ‘Umar tentang firman Allah SWT dalam Surah al-A‘rāf ayat 199, yang menyeru agar memaafkan, menyuruh kepada kebaikan, dan <b>berpaling daripada orang yang jahil</b> . Setelah mendengar ayat tersebut, ‘Umar segera menenangkan dirinya dan tidak mengambil sebarang tindakan terhadap ‘Uyaynah, sekali gus membuktikan ketaatannya terhadap petunjuk al-Quran. | ‘Mengelakkan diri dari orang yang bersifat negatif’ |

|      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |           |
|------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|
| 2691 | Maksud       | Telah dikatakan kepada Nabi SAW: "Alangkah baiknya sekiranya engkau menziarahi ‘Abdullāh bin Ubayy." Maka Nabi SAW pun pergi menemuinya dengan menunggang seekor keldai, dan para sahabat Muslim berjalan bersamanya melalui kawasan tanah paya yang masin dan tandus. Apabila Nabi SAW sampai kepada ‘Abdullāh bin Ubayy, dia berkata: " <b>Jauhkan dirimu daripadaku! Demi Allah, bau busuk keldaimu telah menyakitiku.</b> " Maka seorang lelaki dari kaum Ansar menjawab kepadanya: "Demi Allah! Bau keldai Rasulullah SAW lebih harum daripada bau dirimu." Seorang lelaki dari suku ‘Abdullāh bin Ubayy kemudian naik marah kerana mempertahankannya, lalu kedua-dua lelaki itu bertikam lidah dan saling mencaci. Akibatnya, para penyokong masing-masing turut berang dan dua kumpulan tersebut mula bertengkar dan bertempur menggunakan pelepah tamar, kasut dan tangan. Kami telah diberitahu bahawa berkenaan insiden inilah Allah menurunkan ayat berikut: "Dan jika dua golongan daripada orang-orang mukmin berperang, maka damaikanlah antara keduanya..." (Surah al-Ḥujurāt, ayat 9) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | “Menjauhi menghina”   | perbuatan |
|      | Kutub Shurūḥ | ‘Umdat Al-Qārī Sharḥ Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nabi Muhammad SAW memperlihatkan akhlak terpuji dalam membentuk sikap pemaaf, tidak menyimpan dendam, bersabar, serta menyatupadukan pelbagai kabilah Arab di bawah panji Islam. Selain itu, para sahabat baginda sentiasa menunjukkan adab yang tinggi dan rasa hormat yang mendalam terhadap baginda, mencerminkan standard akhlak mulia yang diterapkan dalam masyarakat Islam awal. | “Membudayakan pemaaf” | sifat     |

### 3. DAPATAN KAJIAN

Terdapat empat hadis yang telah diekstrak dan dianalisis menurut pendapat ulama' hadis. Hadis ini telah dipilih berdasarkan peristiwa yang berlaku pada zaman Rasulullah yang berkait dengan pendekatan sosial. Hasil dapatan kajian mendapati bahawa pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi berkait rapat dengan hubungan kekeluargaan, rakan taulan, masyarakat serta cara berkomunikasi.



Rajah 1: Pendekatan Sosial dalam Menangani Tekanan Emosi Menurut Sahih Al-Bukhari

Rajah 1 menunjukkan terdapat 14 pendekatan sosial dalam menangani tekanan emosi menurut Sahih Al-Bukhari. Antaranya adalah ‘sokongan psiko-sosial dari sahabat’, ‘kewujudan sahabat ketika waktu kritikal’, ‘mencari sokongan apabila dilanda musibah’, ‘mengungkap kata-kata yang baik’, ‘ambil cakna terhadap orang sekeliling’, ‘saling mengambil berat’, ‘kesedaran keluarga terhadap perubahan fizikal’, ‘berkumpul menyampaikan sokongan moral’, ‘sokongan emosi apabila berlaku kematian’, ‘memberi dan menerima nasihat’, ‘menjauhi perbuatan menghina’, ‘mengelakkan diri dari orang bersifat negatif’ dan ‘tegahan mencela ketika berkomunikasi’. Kesemua pendekatan ini penting untuk dipraktikkan dan diberi fokus bagi menangani tekanan emosi dalam kalangan masyarakat.

Individu terdekat atau golongan yang rapat seperti sahabat taulan memainkan peranan signifikan dalam pendekatan sosial. Sokongan psiko-sosial daripada sahabat memainkan peranan penting dalam membantu individu menangani tekanan emosi, sebagaimana digambarkan dalam beberapa hadis yang terkandung dalam Sahih Al-Bukhari. Sokongan ini merangkumi kewujudan sahabat ketika saat-saat kritikal, mengungkapkan kata-kata positif, dan sokongan emosi apabila berlaku kematian. Dalam konteks hadis, sokongan sahabat boleh dilihat dalam peristiwa Nabi Muhammad SAW bersama Abu Bakar RA di Gua Tsur, di mana Nabi menenangkan sahabatnya dengan bersabda:

“Jangan bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”

(Sahih al-Bukhari, n.d)

Kenyataan ini selari dengan pandangan Zakaria et al. (2020) yang menyatakan bahawa sokongan sosial daripada persekitaran terdekat, khususnya rakan dan keluarga, boleh mengurangkan tahap tekanan dan meningkatkan daya ketahanan mental individu. Tambahan pula, kajian oleh Ahmad & Mansor (2018) menegaskan bahawa sokongan psiko-sosial berperanan sebagai pelindung emosi yang mengurangkan risiko kemurungan, terutamanya dalam kalangan individu yang berdepan dengan cabaran hidup.

Keprihatinan terhadap orang sekeliling serta amalan berkumpul bagi memberi sokongan moral merupakan antara pendekatan sosial yang signifikan dalam menangani tekanan emosi, sebagaimana yang ditunjukkan dalam beberapa hadis dalam Sahih al-Bukhari. Dalam konteks hadis, wujud banyak contoh bagaimana Rasulullah SAW dan para sahabat menunjukkan kepedulian sosial yang tinggi terhadap individu yang sedang mengalami kesedihan, tekanan atau kehilangan. Menurut kajian yang dijalankan oleh Mohd Noor et al. (2021), menekankan bahawa pendekatan empati dalam kalangan komuniti Islam mampu mengurangkan simptom tekanan dan memberi kesan positif terhadap kestabilan emosi individu. Kajian ini turut menyatakan bahawa perhatian dan tindakan kecil daripada orang sekeliling memberi impak besar kepada kesejahteraan psikologi seseorang. Selain itu, aktiviti berkumpul seperti ziarah, doa bersama, dan sokongan moral dalam situasi sukar dapat mengukuhkan sokongan sosial dan mengurangkan perasaan terasing yang sering dialami oleh individu yang berada dalam tekanan (Rahman & Halim, 2020). Malah, interaksi sosial ini berfungsi sebagai salah satu bentuk terapi sokongan yang diterima secara meluas dalam masyarakat Islam tradisional.

Pendekatan sosial seperti yang menghindari celaan dalam komunikasi dan menekankan adab dalam memberi serta menerima nasihat memainkan peranan penting dalam menangani tekanan emosi dalam masyarakat. Berdasarkan analisis terhadap pendekatan sosial yang dapat difahami daripada hadis-hadis sahih dalam Sahih al-Bukhari, didapati bahawa Islam sangat menitikberatkan nilai empati, kesantunan dalam komunikasi, dan sensitiviti terhadap keadaan emosi seseorang

individu. Unsur-unsur ini bukan sahaja berfungsi dalam konteks keagamaan, tetapi juga sebagai mekanisme sokongan sosial yang efektif dalam mencegah dan mengurangkan tekanan emosi. Larangan mencela, sama ada secara langsung atau tidak langsung, mencerminkan kepentingan menjaga keharmonian sosial dan kestabilan emosi dalam hubungan interpersonal. Celaan dalam komunikasi, menurut perspektif psikologi sosial, boleh mencetuskan reaksi negatif seperti perasaan rendah diri, marah, atau menarik diri daripada interaksi sosial (Burleson, 2010). Dalam konteks komuniti Islam, pencegahan celaan membantu memelihara maruah individu serta membentuk persekitaran yang lebih menyokong dan positif.

Pendekatan Nabi Muhammad dalam menyampaikan nasihat juga menunjukkan unsur komunikasi yang membina. Dalam banyak situasi, Baginda menunjukkan kebijaksanaan sosial dengan memilih waktu yang sesuai, menggunakan bahasa yang lembut, serta mengelakkan konfrontasi yang boleh mencederakan emosi individu. Strategi ini menunjukkan bahawa keberkesanan nasihat bukan hanya bergantung kepada kandungannya, tetapi juga kepada cara ia disampaikan. Elemen-elemen seperti empati, kasih sayang, dan penghormatan terhadap penerima nasihat merupakan prinsip komunikasi beretika yang turut dipraktikkan dalam bidang kaunseling dan psikologi moden (Egan, 2014). Kajian ini menunjukkan bahawa pendekatan sosial menurut sunnah nabi mempunyai implikasi positif terhadap kesihatan mental dan kesejahteraan emosi individu. Apabila komunikasi bebas daripada celaan dan dilandasi niat untuk membantu, ia mampu meningkatkan sokongan sosial dan menggalakkan individu untuk lebih terbuka dalam menerima nasihat serta berkongsi tekanan yang dihadapi. Dalam kerangka ini, komunikasi bukan sekadar medium penyampaian maklumat, tetapi juga sebagai alat intervensi sosial yang signifikan dalam pengurusan tekanan emosi (Lazarus & Folkman, 1984).

#### 4. SUMBANGAN KAJIAN

Kajian ini memberikan sumbangan yang signifikan terhadap pengurusan emosi dengan menekankan pendekatan sosial yang bersumberkan hadis-hadis sahih dalam Sahih al-Bukhari. Pendekatan sosial yang digariskan dalam kajian ini bukan sahaja memainkan peranan dalam menjaga hubungan interpersonal, tetapi turut berfungsi sebagai wadah penting dalam menangani tekanan emosi secara relevan dan berasaskan nilai keislaman. Antara sumbangan utama kajian ini adalah penegasan terhadap peranan sokongan psiko-sosial daripada individu terdekat, khususnya sahabat dan keluarga. Melalui contoh peristiwa Nabi Muhammad SAW bersama Abu Bakar di Gua Tsur yang disebut dalam *Sahih al-Bukhari*, dapat dilihat bagaimana pendekatan sosial seperti kehadiran fizikal, ungkapan sokongan positif, dan penenangan emosi merupakan strategi yang berkesan dalam mengurangkan tekanan. Ini membuktikan bahawa hubungan sosial yang kukuh menjadi pelindung emosi, selari dengan pandangan Zakaria et al. (2020) yang menekankan bahawa sokongan sosial berkesan dalam meningkatkan daya tahan individu terhadap tekanan hidup.

Selain itu, kajian ini turut memperlihatkan pendekatan sosial komuniti melalui amalan seperti ziarah, berkumpul memberi sokongan moral, dan penglibatan bersama ketika berlaku musibah, yang digambarkan dalam pelbagai hadis dalam Sahih al-Bukhari. Pendekatan ini menunjukkan bahawa masyarakat Islam tradisional sangat menitikberatkan konsep keprihatinan bersama. Kajian oleh Mohd Noor et al. (2021) menegaskan bahawa keprihatinan sosial dalam bentuk perhatian terhadap individu yang sedang menghadapi tekanan memberi kesan positif terhadap kesejahteraan psikologi. Ini menjadikan pendekatan sosial bukan sahaja bersifat budaya, tetapi juga alat intervensi terapeutik yang boleh diinstitusikan dalam pengurusan emosi komuniti Muslim. Dari perspektif aspek komunikasi, kajian ini turut menyumbang pemahaman bahawa etika komunikasi sosial seperti larangan mencela dan keperluan memberi nasihat secara berhemah adalah sebahagian daripada pendekatan sosial Islam yang membantu individu menghadapi tekanan. Rasulullah SAW menunjukkan pendekatan yang halus, penuh empati dan tidak menghakimi dalam menyampaikan nasihat iaitu merupakan satu model komunikasi yang kini diiktiraf dalam psikologi

kaunseling sebagai pendekatan berkesan (Egan, 2014). Dalam konteks ini, komunikasi sosial yang positif berfungsi sebagai alat sokongan emosi yang boleh menggalakkan keterbukaan, penerimaan nasihat dan melegakan beban emosi yang dipendam oleh individu.

Seterusnya, pendekatan sosial yang disarankan dalam kajian ini juga memperlihatkan gabungan antara dimensi spiritual, sosial dan psikologi. Contohnya, pendekatan seperti mengingatkan bahawa Allah bersama kita dalam kesedihan, serta menyertai individu yang berduka secara fizikal dan emosi, menyatukan dimensi ruhani dan sosial dalam intervensi. Ini menepati teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahawa sokongan sosial dan kepercayaan spiritual merupakan faktor penting dalam proses daya tindak terhadap tekanan. Maka, pendekatan sosial Islam menurut hadis-hadis sahih bukan sahaja menyediakan model praktikal, malah mempunyai asas teoretikal yang kukuh dalam pengurusan tekanan emosi moden.

## 5. KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, Sahih al-Bukhari memperlihatkan 14 pendekatan sosial yang penting dalam menangani tekanan emosi yang amat relevan untuk diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat kini. Antara pendekatan tersebut ialah sokongan psiko-sosial sahabat, keprihatinan terhadap individu dalam krisis, komunikasi beretika, serta penglibatan dalam aktiviti sokongan moral seperti ziarah dan doa bersama. Kajian ini membuktikan bahawa pendekatan sosial yang terkandung dalam hadis-hadis Sahih al-Bukhari memainkan peranan penting dalam menangani tekanan emosi secara holistik dan berkesan. Pendekatan ini merangkumi pelbagai dimensi sosial seperti sokongan psiko-sosial daripada sahabat, kepedulian terhadap individu dalam situasi kritikal, komunikasi beretika, larangan mencela, serta adab dalam memberi dan menerima nasihat. Semua elemen ini bukan sahaja mencerminkan sistem sokongan sosial yang berlandaskan nilai-nilai Islam, tetapi juga bersifat menyeluruh dan sesuai diaplikasikan dalam konteks masyarakat moden yang berhadapan dengan pelbagai tekanan emosi. Melalui pendekatan ini, hadis-hadis nabi tidak hanya berperanan sebagai panduan rohani, malah berfungsi sebagai asas intervensi sosial yang mampu membina kesejahteraan psikologi dan memperkukuh hubungan interpersonal dalam komuniti.

Dapatan daripada kajian-kajian terdahulu turut menyokong pandangan bahawa komunikasi berempati, kehadiran sosial, dan sokongan moral yang bersifat kolektif boleh membantu individu mengatasi tekanan secara lebih berkesan. Kajian ini juga mengesyorkan agar pendekatan sosial berdasarkan hadis dimanfaatkan dalam bidang pendidikan, kaunseling, dan pengurusan komuniti, khususnya dalam kalangan masyarakat Islam. Pemahaman dan penghayatan terhadap pendekatan ini bukan sahaja dapat membantu individu mengurus tekanan, tetapi turut membentuk masyarakat yang lebih penyayang, prihatin, dan berakhlak. Justeru, integrasi prinsip-prinsip sosial Islami dalam strategi kesihatan mental wajar diberi perhatian serius oleh pelbagai pihak.

## RUJUKAN

- Ahmad, N., & Mansor, A. T. (2018). *The Role Of Social Support In Managing Stress Among University Students*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 8(3), 223–234. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i3/3941>
- Āḥmad bin Muḥammad. 1905. *Irshād Al-Sārī Li Sharḥ Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*. 7th. Cairo: Al-Maṭba‘ah Al-Amīriyya.
- Al-‘Ayny‘, Badr Ad-Dīn. 2010. *‘Umdat al-Qārī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār Al-Turāth Al-‘Arabī.
- Al-‘Asqalānī, Ibnu Ḥajar. 1959. *Fath Al-Bārī Sharḥ Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*. Beirut: Dār al-Ma‘rifah

- Al-Bukhārī, Muḥammad bin Isma‘il. 2001. *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. 1st. Beirut: Dār Ṭūq An-Najāḥ. Ad-Dārimī.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Burleson, B. R. (2010). *The Nature Of Interpersonal Communication: A Message-Centered Approach*. In C. R. Berger, M. E. Roloff, & D. R. Roskos-Ewoldsen (Eds.), *The Handbook Of Communication Science* (2nd ed. pp. 145–163). SAGE Publications.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Egan, G. (2014). *The Skilled Helper: A Problem-Management And Opportunity-Development Approach To Helping* (10th ed.). Cengage Learning.
- Haslina, H. N. (2020). *Tekanan Psikologikal sewaktu COVID-19: Emosi, Usaha Membendung dan Konsep Tawakal*. Berita UTHM. Retrieved from <https://news.uthm.edu.my/ms/2020/06/tekanan-psikologikal-sewaktu-covid-19-emosi-usaha-membendung-dan-konsep-tawakal/>
- Ibnu Baṭṭāl, Abū Al-Ḥasanī ‘Alī bin Khalaf. 2003. *Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. 2<sup>nd</sup>. Riyadh: Dār Al-Nashr
- Ibn Hajar Al-‘Asqalāniy, Ahmad bin Ali. (1959). *Faṭḥ al-Bārīy*. Beirut: Dar al-Ma’rifah
- Ismail, N., Abu Bakar, H., & Sulaiman, R. (2022). *Social Support And Emotional Stress Among Urban Communities In Malaysia*. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 36(1), 25–39.
- Kadir, M. J. H., & Ridzuan, A. A. (2014). Strategi Menguruskan Tekanan dari Perspektif Islam (Stress Management Strategy in Islamic Perspective). *Jurnal Hadhari: An International Journal*, 6(1), 27-41.
- Kasim, T. S. A. T., Ahmad, S. S., & Rahman, S. M. H. S. A. (2024). Psikoterapi Tasawuf dan Peranannya dalam Pengurusan Emosi Pelajar: Sufi Psychotherapy and Its Role in Managing Students’ Emotions. *Journal of Islamic Educational Research*, 10(1), 62-69
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Mohd Noor, M. S., Ibrahim, N. A., & Zainal, H. (2021). *Empathy And Emotional Support In Islamic Social Practice: A Psychological Perspective*. *Journal of Islamic Psychology*, 6(1), 55–67.
- Qāsim, Hamzah Muhammad. (1990). *Manār al-Qāriy Sharah Mukhtaṣar Ṣaḥīḥal-Bukhārīyy*. Damsyik: Maktabah Dār al-Bayā
- Rahman, M. R., & Ahmad, S. N. (2021). *Prevalence Of Depression And Anxiety In Malaysian Youth: A Psychosocial Perspective*. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 21(2), 56–63.
- Rahman, A., & Halim, F. A. (2020). *Traditional Islamic Practices As Psychosocial Support In Times Of Grief And Emotional Distress*. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(12), 88–96. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.678>

- Shihabuddin, Ahmad bin Muhammad. (1905). *Irshād as-Sariy li Sharah Şaḥīḥal-Bukhāriyy*. Mesir: al-Maṭba‘ah al-Kubrā al-Amīriyah
- Sirājuddin Abī Hafṣ Umar bin Ali. (2008). *Al-Tawḍīḥ li Sharah al-Jāmi‘ al-Şaḥīḥ*. Damsyik: Dār al-Nawādir. Vol. 16
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), *The handbook of health psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- Yusoff, M. S. B., & Ibrahim, N. (2017). *Social Support And Psychological Well-Being Among Medical Students In Malaysia*. *Education in Medicine Journal*, 9(1), 27–34. <https://doi.org/10.21315/eimj2017.9.1.3>
- Zainal, H., & Hashim, N. A. (2020). Academic Stress And Emotional Well-Being Among Secondary School Students In Malaysia. *International Journal of Education and Pedagogy*, 2(3), 45–58.
- Zakaria, N., Omar, Z., & Nor, N. M. (2020). *Social Support And Psychological Well-Being: A Review On Islamic Perspective*. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 5(32), 27–36.

Nur Iman Atiqah binti Basree(Corresponding author)

Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
71800, Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA  
Email: atiqahbasree@gmail.com

Zulhilmi Mohamed Nor  
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
71800, Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA  
Email: zulhilmi@usim.edu.my

Siti Fatimah binti Mohd Tawil  
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
71800, Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA  
Email: sitifatimah.mt@usim.edu.my

Fathima Begum binti Syed Mohideen  
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan  
Universiti Sains Islam Malaysia  
Bandar Baru Nilai  
71800, Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA  
Email: fathima@usim.edu.my