

KEAJAIBAN QIAMMUL LAIL DALAM MERAJAT MASALAH
KEMURUNGAN. SATU KAJIAN KES.

**Hamidah Sulaiman, (hamidah4804@yahoo.com)
Zawawi Ismail, dan Saedah Siraj
Jabatan Psikologi Pendidikan & Kaunseling
Fakulti Pendidikan Universiti Malaya, Kuala Lumpur**

PENGENALAN

Menurut Imam Al-Ghazali rahimahullah, manusia akan beroleh ketenangan apabila fitrah atau rohaninya terisi, subur dan sihat (Imam Ghazali, 1987, dalam Bimbingan Mukminin, ms 512) Subur dan sihat yang dimaksudkan ialah persediaan dan keteguhan hatinya sebagai mekanisma pertahanan diri daripada musuh-musuh batinnya iaitu syaitan dan hawa nafsu. Jika sekiranya seseorang itu tidak mempunyai ketahanan diri yang mantap, musuh-musuh batin ini sangat sukar ditumpaskan. Menurut Imam Al- Ghazali lagi, cara untuk mendapat kekuatan dan ketahanan diri yang mantap bagi melawan musuh-musuh batin ini ialah dengan cara memperbanyakkan ibadah serta amalan-amalan sunat yang boleh membantu mendekatkan diri di sisi Allah. Perkara yang utama menjadi asas ibadah dan amalan – amalan sunat ini ialah rasa “kehambaan” yang mendalam kepada Allah di samping harap dan takut (Al-Ghazali, dalam Bimbingan Mukminin, ms 930-940)

Tinjauan Literatur

Seruan Rasulullah melakukan “Qiamul Lail”

Qiamul Lail merupakan solat yang mengandungi semua makna solat yang akan membawa manusia jauh dari kesibukan dan hiruk-pikuk kehidupan yang tidak ada penghujungnya. Rasulullah S. A. W. menganjurkan sahabat-sahabat baginda melakukan qiamul lail dan hasil daripada sunnah nabi ini tercatat dalam sejarah betapa hebatnya mereka . Bahkan qiamulail

menjadi amalan utama para nabi, sahabat-sahabat baginda salafus soleh dan orang-orang mukmin yang ikhlas dari dahulu hinggalah sekarang. Tali kesabaran mereka terus terterbentang tanpa terputus, malah mereka menerima dengan penuh reda terhadap taqdir Allah. Ketenangan jiwa mereka terpancar melalui kejernihan wajah mereka. Hal ini kerana mereka penuh yakin dengan pertolongan Allah.

Syeikh Sayyid Qutub-rahimahullah berkata “ Ketika batas akhir semakin panjang dan usaha semakin penuh dengan kesukaran, ketika itulah kesabaran mulai menurun. Kesabaran kepada ketaatan, terlambatnya kemenangan , jarak yang jauh, berleluasanya kebatilan, sedikitnya penolong, panjangnya jalan berduri, penyimpangan jiwa, sesatnya hati, beratnya perlawanan, pedihnya penolakan, habisnya perbekalan jika memang tidak ada perbekalan dan pertolongan.” (Atriza umar, dalam Pahlawan Islam Kontemporari ms 63). Justeru menurut Sayyid Qutub, sembahyang merupakan penolong yang tidak pernah lenyap dan bekalan yang tidak pernah habis.

Anjuran berqiamullail Di Dalam Al-Quran

Banyak ayat-ayat Allah yang menggalakkan kaum muslimin bangun berqiamullail dan Allah menggambarkan sifat-sifat indah pelakunya antaranya seperti dalam surah As-Sajadah ayat 16 dan 17 yang bermaksud:

“ Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya, sedangkan mereka berdoa kepada Tuhannya dengan rasa takut dan harap, dan mereka menafkahkan sebahagian dari rezeki yang kami berikan kepada mereka. Seorang pun tidak mengetahui apa yang disembunyikan untuk mereka, iaitu bermacam-macam nikmat yang menyedapkan pandangan mata sebagai balasan terhadap apa yang mereka kerjakan”. Allah s.w.t.berfirman:

“Mereka sedikit sekali tidur pada waktu malam dan di akhir-akhir malam mereka memohon ampun kepada Allah” Surah Az-Zariat ayat 17 &18, manakala dalam surah Al-Furqan ayat 64 Allah berfirman yang bermaksud:

“ Dan orang-orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka”. Dalam surah Al-Isra’ ayat 79, firman Allah s.w.t. “ dan pada sebahagian malam hari bersembahyang Tahajudlah kamu sebagai satu ibadah tambahan bagimu”.

Galakan Berqiamullail dalam Hadis Nabi

(Imam An-Nawawi dan Al-Qasthalani, Kumpulan Hadith Qudsi.)

Rasulullah SAW menggalakkan umatnya bangun berqiamullail dan memberi khabar gembira kepada sesiapa yang melakukannya iaitu mendapat kemuliaan dari Allah. Riwayat At-Tarmizi dan Al-Hakim, Rasulullah SAW bersabda: “Hendaklah kamu melakukan qiamullail, kerana qiamullail adalah kebiasaan orang-orang yang soleh sebelum kamu, kerana qiamullail mendekatkan diri kepada Allah, mencegah daripada dosa, menghapuskan kesalahan-kesalahan dan menghalau penyakit dari tubuh “. Dalam hadis ini Rasulullah menerangkan bahawa qiamullail menjadi amalan kebiasaan orang-orang yang soleh.

Diriwayatkan oleh Aisyah r. h. bahawa Rasulullah s.a.w. bersabda:

“ Tidak seorangpun bersembahyang malam kemudian tertidur kecuali Allah tuliskan baginya pahala sembahyangnya dan tidur itu sebagai sedekah baginya”. Rasulullah s.a.w. bersabda:

“ Sesungguhnya Abdullah adalah seorang yang soleh jika dia membanyakkan sembahyang pada waktu malam”. Hadis selanjutnya diriwayatkan oleh Abu Hurairah bahawa Rasulullah s.a.w. bersabda:

“ Puasa yang paling utama setelah Ramadan ialah puasa pada bulan Allah , ia itu bulan Muharram. Dan sembahyang yang paling utama untuk dikerjakan selain sembahyang wajib ialah sembahyang malam”. Begitu juga dalam hadis yang lain yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah , Rasulullah s.a.w. bersabda:

“ Perbaguskanlah ucapanmu, sebarikanlah salam, sambunglah silaturrahim dan sembahyanglah pada waktu malam ketika orang lain sedang tidur, kemudian kamu akan masuk syurga dengan penuh kedamaian”.

Keistimewaan orang-orang yang menghidupkan malam dengan qiamullail dan bersolat serta memohon keampunan kepada Allah akan disiapkan satu bilik khas dalam syurga seperti mana sabda Rasulullah s.a.w. :

“ Sesungguhnya di syurga terdapat bilik yang bahagian luarnya boleh dilihat dari dalam, dan bahagian dalamnya boleh dilihat dari luar. Allah menyediakannya bagi orang yang memberikan makanan, memperhaluskan ucapan dan selalu berpuasa serta sembahyang malam ketika orang lain sedang tidur”.(Riwayat Abdullah bin Amar r.a.).

Abu Hurairah r.a. meriwayatkan dari Rasulullah s.a.w. bahawa beliau bersabda:

“ Mudah-mudahan Allah merahmati suami yang bangun pada waktu malam, lalu Qiamullail dan membangunkan isterinya . Jika isterinya menolak bangun, ia mempercikkan air ke wajahnya . Mudah-mudahan Allah merahmati isteri yang bangun pada waktu malam lalu qiamullail dan membangunkan suaminya untuk qiamullail. Jika suaminya menolak bangun, ia mempercikkan air ke wajahnya. (Riwayat Abu Daud).

Konsep Qiamil Lail dan Kepentingannya

Qiamulail merupakan Ibadah yang dapat membuka kan hati ,memperkuatkan hubungan, mempermudah urusan, memancarkan cahaya, penuh dengan kemuliaan, hiburan, rehat, dan ketenangan. Rasulullah SAW ketika dipilih oleh Allah memegang tugas yang berat dan sukar, Allah SWT menyarankan agar baginda mengerjakan solat malam seperti yang tercatat dalam surah Muzammil ayat 1-5 yang bermaksud:

“ Wahai orang yang berselimut, bangunlah (untuk bersembahyang) pada waktu malam, kecuali sedikit (daripadanya) pada waktu malam atau lebih daripada seperdua itu. Dan

bacalah Alquran dengan tartil. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepada mu perkataan yang berat”.

Kasih sayang Allah terhadap hambaNya tidak pernah berakhir dan sentiasa memberi panduan melalui kitab suci Al-Quran khususnya ketika orang-orang mukmin berada di dalam kesusahan dan kesukaran. Sebagai contohnya Allah SWT. mengarahkan hambaNya bersabar dan bersembahyang seperti firmanNya yang bermaksud:

“ Dan mintalah pertolongan Allah dengan sabar dan sembahyang. Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk” (surah Al-Baqarah ayat 45). Begitu juga firmanNya lagi:

“ Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan sembahyang. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar (surah Al-Baqarah ayat 153).

Hikmat Disebalik Qiamullail

i. Qiamulail menjauhkan panjang angan-angan

Orang yang mampu melakukan qiamulail adalah individu yang kuat keazamannya dan tidak berada dalam angan-angan. Individu tersebut mempunyai kemahuan yang tinggi, demi mengejar kebaikan yang tersembunyi dalam qiamulail tersebut yang amat berguna kepada kehidupan umat dan kehidupan da'i. Orang yang tidak panjang angan-angan akan mempunyai semangat daya saing yang tinggi serta kekuatan jiwanya terpancar dari kejernihan wajahnya. Diri mereka terhindar dari sikap suka berkhayal dan mengeluh. Inilah yang dikatakan jiwa yang merdeka. Bagi mengelakkan dari panjang angan-angan umat Islam perlu membersihkan hati dengan taubat, melunakkan telinga dengan zikir, serta menenangkan perasaan dengan bacaan Al-Quran. Semua ini dilakukan dengan ikhlas tanpa paksaan, di samping sanggup bangun meninggalkan kehangatan tempat tidur, membersihkan diri dengan berwuduk dan melakukan ibadah sampai ke hujung malam dengan penuh khusyuk dan

cucuran air mata. Syeikh Hasan Al-Bana berkata “ detik-detik malam sangat berharga, maka janganlah memurakkannya dengan kelalaian” (AtrizaUmar, 2010, dalam Pahlawan Islam Kontemporari, ms 47).

ii. Qiamullail Membersihkan Jiwa

Allah s.w.t. berfirman: “ Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwanya.” (As- Syamsy ayat 9). Dari ayat ini Allah bersumpah bahawa kemenangan itu terletak pada penyucian jiwa. Inilah yang dikatakan penyucian Nabawiyah yang dikatakan oleh Rasulullah dan merupakan penyucian Rabbaniyah yang dituntut penerapannya dalam kalangan ulama. Orang-orang yang menyimpang dari jalan Allah, hati mereka akan menjadi keras , bahkan boleh menjadikan mati hati orang lain dari melihat mereka. Orang yang begini akan dipayahkan oleh Allah dalam urusan mereka.

iii. Qiamulalil Menambah kesihatan

Kajian Dr.Salwa Muhammad Rusydi, yang bertajuk” Sembahyang Tarawikh dan pengaruhnya terhadap kelenturan Tulang Belakang dan kemampuan kerja jantung pada usia enam puluh tahun ke atas mendapati bahawa wujudnya perbezaan yang signifikan di antara orang-orang yang terus menerus mengerjakan sembahyang tarawikh dan yang tidak mengerjakannya pada tingkat kelenturan tulang belakang dan pada kemampuan jantung mereka.(Majalah AL-I'tisham,edisi 4 & 5 keluaran November /Disember 1980). Kajian Dr. Salwa ini menyokong Hadith nabi yang diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. bahawasanya Rasulullah bersabda:

“ Syaitan mengikat leher kamu ketika kamu tidur dengan tiga ikatan. Syaitan menepuk setiap ikatan dengan berkata “engkau masih mempunyai malam yang panjang, kerana itu tidurlah”.

Jika orang tersebut bangun, lalu zikir kepada Allah maka satu ikatan terlepas. Jika orang tersebut berwuduk, maka satu ikatan lagi terlepas. Jika orang tersebut sembahyang, maka

ikatan terakhir terlepas, lalu pada pagi harinya orang tersebut berada dalam keadaan yang sihat dan berjiwa baik. Jika dia tidak melakukannya (zikir, wuduk dan sembahyang) maka pada pagi hari dia berjiwa buruk dan malas.” (riwayat Bukhari, Muslim, An- Nasa’i, Ibnu Majah, dan Iman Ahmad)

Begitu juga dalam hadis lain Rasulullah s.a.w. bersabda :

“ Hendaklah kamu melakukan qiamullail kerana qimullail adalah kebiasaan orang-orang soleh sebelum kamu sebab qiamullail mendekatkan diri kepada Allah, mencegah dari dosa, menghapuskan kesalahan-kesalahan, dan menghalau penyakit dari tubuh” (Riwayat At-Tarmizi dan Al-Hakim). Berpandukan hadith-hadith yang dinyatakan di atas, dapatlah disimpulkan bahawa qiamullail meningkatkan hubungan seorang hamba dengan Alla s.w.t. dan menghidupkan ruhiyah, malah qiamullail juga dapat menghalau penyakit dari tubuh badan.

iv. Qiamullail Mencegah Maksiat

Rasulullah s.a.w. telah menjelaskan bahawa qiamullail adalah alat terbaik untuk meninggalkan dosa-dosa dan kemaksiatan. Abu Hurairah r.a. berkata:

“ Seseorang datang kepada Rasulullah lalu berkata ; sipolan berqimullail tetapi pagi harinya mencuri.” Nabi s.a.w. bersabda: Ia akan dicegah dari mencuri dari apa yang ia katakana”.

(Riwayat Ahmad dan Al-bazzar). Allah s.w.t. dalam sura h Al-Ankabut ayat 45, yang

bermaksud, “ Sesungguhnya sembahyang itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar.”

Oleh sebab qiamullail itu dilakukan pada malam hari maka orang yang melakukannya hanya orang yang benar-benar ikhlas dan mempunyai keazaman yang kuat. Maka, orang-orang yang mengerjakan sembahyang pada malam hari (yang tidak diketahui oleh manusia lain) sudah tentu qiamullailil menjadi bukti kejujuran seseorang dalam menghadapi Allah s.w.t.

Qiamullail yang dikerjakan secara konsisten membuat perasaan selalu dipantau oleh Allah s.w.t. (muraqabatullah) dan pelakunya sentiasa membuat muhasabah diri merenung diri sendiri dan kelalaiannya terhadap Allah.

Metodologi kajian

Kajian ini dilaksanakan menggunakan kaedah kajian kes. Dalam kajian ini, dua orang responden telah dipilih sebagai responden kajian. Data kajian diperoleh dengan menggunakan instrument yang dibina oleh pengkaji sendiri. Pelbagai metod atau triangulasi yang menggabungkan kaedah tinjauan interaksi, pemerhatian, dan temu bual berstruktur dilaksanakan untuk mengesahkan data yang dikumpul dalam kajian ini. Empat komponen kehebatan Qiamullail yang dikaji ialah ketenangan hati, kesabaran, reda dengan takdir Allah, dan keyakinan diri. Maka di sini jelaslah bahawa qiamullail bukan sahaja meningkatkan hubungan seseorang Allah s.w.t. dan menghidupkan ruhiyan, qiamullail juga mempunyai faedah yang lain antaranya menjadikan seseorang bertambah cergas, sihat, rajin, dan jiwa yang baik. Selain itu qiamullail juga menghalau penyakit dari badan sebagai tindakan pencegahan.

Analisis Data

Data yang diperoleh melalui tinjauan interaksi, temu bual berstruktur, pemerhatian berstruktur, disempurnakan berdasarkan empat komponen hasil pengamalan qiamullail secara berterusan. Keempat-empat komponen itu ialah ketenangan hati, kesabaran, reda dengan takdir Allah, dan keyakinan diri. Seterusnya empat komponen ini akan menjadi tema kepada perbincangan kehebatan “Qiamullail”. Data yang telah dianalisis disusun dan disaringkan mengikut kesesuaian tema kehebatan Qiamullail melalui interpretasi dan perbincangan melalui beberapa kriteria:

- a. Pengkaji memberi fokus kepada pengalaman individu.

- b. Kajian ini memberi tumpuan kepada dua orang responden yang dinamakan :
 - 1. Kak Nor
 - 2. Tuan Jamal
- c. Pengkaji memilih tema yang timbul dari cerita responden
- d. Cerita yang diperolehi oleh pengkaji mengandungi maklumat tentang setting individu pada masa lalu, sekarang dan masa depan.
- e. Dapatan yang dikemukakan juga menjadi bukti kerjasama pengkaji dengan responden.
- f. Cerita yang dipaparkan menggambarkan tujuan dan soalan yang secukup-cukupnya mengenai kajian.

Dapatan Kajian

Kajian ini melibatkan dua orang responden yang mempunyai profail dan latar belakang yang berbeza. Responden pertama ialah kak Nor (nama samara) yang merupakan seorang suri rumahtangga berumur 52 tahun. Sejak kecil kak Nor menjadi anak yatim piatu dan baginya suaminya adalah tempat dia bergantung harap. Kehidupan kak Nor sentiasa diselubungi kedukaan kerana menanggung penderaan emosi oleh suaminya.

Kak Nor memulakan cerita yang menjadikan dia menjinakkan dia melakukan qiamullail selepas peristiwa sedih yang melanda rumahtangganya khususnya selepas suaminya meninggalkannya selepas seminggu dia melahirkan anak ketiga. Dalam keadaan yang masih lemah dia terpaksa menjaga dirinya sendiri tanpa sesiapa datang menolong . Sebagai anak yatim sejak kecil, Kak Nor tidak ada sesiapa tempat bergantung selepas kematian ibu angkatnya setahun selepas dia mendirikan rumahtangga. Selepas itu dia dibawa oleh suaminya berpindah dan sejak itu suami menjadi segala-galanya bagi kak Nor.

Keperitan hidup membesarkan anak-anak menjadikan kak Nor insaf dengan apa yang terjadi dan mulai berjinak-jinak dengan qiamullail. Kak Nor mendapat tekanan jiwa dan kemurungan yang amat sangat sehingga dia mendapat penyakit yang dikenali sebagai “gila meroyan”. Setelah anak bongsunya berumur tiga tahun suami kak Nor pulang bersama isteri baru dan tinggal bersama kak Nor. Kak Nor terpaksa menerima suaminya memandangkan lelaki tersebut masih menjadi suaminya yang sah. Perangai dan sikap suaminya yang kasar dan kejam kepada kak Nor membuatkan hati kak Nor amat terluka dan satu hari suaminya menjatuhkan talak tiga kepada kak Nor walaupun masih tinggal serumah. Kak Nor membesarkan anak-anaknya dengan mengambil upah menjahit pakaian dan menjual kuih. Akhirnya anak-anak kak Nor berjaya memiliki pekerjaan yang cukup untuk membela nasib ibu mereka. Perangai bekas suami kak Nor semakin menjadi-jadi apabila sering bertukar pasangan. Demi kebahagiaan anak-anak kak Nor mendiamkan diri agar anak-anaknya mempunyai ayah seperti anak-anak orang lain walaupun kak Nor sering makan hati. Semua ini kak Nor pendam selama dua puluh sembilan tahun dan selama itulah dia terpaksa berpura-pura menjadi isteri tetapi perkataan cerai menjadi mainan di bibir suaminya.

Bagi merawat hati dan perasaan tidak cukup hanya bersabar, kak Nor menghidupkan malam-malamnya dengan berqiamullail, membaca Al-Quran, berzikir memohon keampunan dan pertolongan Allah. Setelah melakukan qiamullail dengan menghadirkan dirinya kepada Allah, maka kak Nor dapat merasakan dia mendapat ketenangan hati, lebih sabar menghadapi ujian Allah, reda dengan takdir Allah, dan keyakinan diri. Semua inilah yang menjadikan KakNor wanita yang cekal, tabah, tenang dan di wajah Kak Nor tidak langsung tergambar apa yang dideritai selama ini. Bekas suaminya terus bermaharaja lela apabila membawa mana-mana wanita balik ke rumah sesuka hati dan akhirnya Kak Nor mengambil keputusan untuk membuat perhitungan dengan suaminya. Ketika usia kak Nor mencecah 57 tahun dengan secara baik kak Nor meminta suaminya keluar dari rumah.

Anak-anak terkejut dengan tindakan kak Nor, tetapi kak Nor menceritakan kepada anak-anaknya setelah merujuk kepada mahkamah syariah. Kak Nor tekad melakukannya demi cintanya kepada Allah yang tiada berbelah bagi. Kak Nor mendapat jalan keluar setelah sekian lama menanggung siksaan batin, kak Nor menyerahkannya kepada Allah dengan berusaha mengubah dirinya bangun berqiamullail mengadu kepada Allah dikala orang lain tidur lena, menitikkan air mata yang begitu ikhlas tanda taubat dan memohon ampun di atas kesalahannya. Ternyata pertolongan Allah memberikan kak Nor kekuatan, ketabahan, semangat, kesabaran dan jalan keluar dari penderitaan tersebut. Apa yang kak Nor tegaskan ialah dia mendapat banyak faedah dan kelebihan dari qiamullail yang dikerjakannya yang paling nyata dia mendapat ketenangan hati, kesabaran, reda dengan takdir Allah, dan keyakinan diri.

Tuan Jamal

Tuan Jamal berusia 58 tahun seorang pegawai atasan lulusan luar negara dan bergaji lima angka. Mempunyai syarikat sendiri dan hidup penuh kemewahan. Rumah besar, gaji besar, pangkat besar, ada kedudukan, terkenal, dan disegani kawan dan lawan. Mempunyai isteri dan anak-anak yang semuanya diberi kemewahan dan akhirnya semua anak-anaknya tidak menunjukkan prestasi akademik yang kurang baik. Tuan Jamal tidak pernah merasa tenang fikiran rasa bimbang tentang hartanya, takut dicuri atau diambil orang. Tidur tidak pernah lena kerana bimbang perompak atau pencuri masuk ke rumah walaupun ada pengawal keselamatan yang bertugas dua puluh empat jam. Keretanya yang menjalar, harta dan wang ringgit yang menggantung tidak memberi apa-apa ketenangan kepada tuan Jamal. Bahkan dari sehari ke sehari tuan Jamal semakin runsing memikirkan harta, anak-anak yang menjadi punca masalah yang memeningkan kepala. Tuan Jamal mendapat tekanan jiwa dan kemurungan yang amat mendalam dan berada di dalam pengawalan doktor.

Akhirnya tuan Jamal dirujuk kepada kaunselor dan kaunselor menggunakan pendekatan Islam di samping tuan Jamal masih lagi mengambil ubat penenang. Tuan Jamal mendekati diri kepada Allah dengan melakukan qiamullail(berzikir, bertahjud, memohon kempunan dan membasahkan lidah dengan bacaan Al-quran) menjadi tuan Jamal akhirnya berjaya mengawal dirinya tanpa ubat penenang dan disahkan bebas dari mengalami kemurungan. Hasil daripada mendirikan qiamullail tuan Jamal mendapati dirinya lebih bertenaga, lebih berkeyakinan, mendapat ketenangan hati, lebih sabar dan beliau reda dengan takdir Allah.

Perbincangan dan Cadangan

Pengkaji mendapati bahawa kedua-dua responden ini menunjukkan tahap ketenangan, kesabaran, reda dengan takdir yang menimpa serta lebih berkeyakinan, berbeza dengan keadaan mereka pada awal pertemuan dengan pengkaji. Mereka bertindak secara berkesan dengan melakukan qiamullail secara berterusan dan dapat menunjukkan tingkah laku yang boleh dicontohi oleh orang lain. Dapatan ini bersesuaian dan membuktikan kebenaran janji Allah dalam Al Quran(rujuk tinjauan literatur). Kedua-dua responden ini mendapat ketenangan jiwa, bertambah cergas, sihat, rajin, dan ternyata terhindar dari segala penyakit. Selain itu dapat kajian ini juga membuktikan mereka telah bebas dari kemurungan kerana pada peringkat awal kedua-dua responden ini mereka ini terdedah kepada perbuatan membunuh diri.

Justeru amalan mengamalkan qiamullail merupakan satu pilihan program intervensi yang berkesan bagi individu yang mengalami kemurungan. Qiamullail juga boleh dijadikan alternatif dalam membantu individu yang menghadapi kemurungan, tekanan dan gangguan emosi pada peringkat awal.

Rujukan

Abdullah Nasih Ulwan (2003). *Generasi Muda & Cabaran Globalisasi*.

Kuala Lumpur. YADIM.

Abdul Wahab Baharom (1992). *Ciri-ciri Keibubapaan Yang Berjaya*.

Kuala Lumpur. Perniagaan Maju Berjaya.

A. Hamid Arsyat (1985). *Asas Perhubungan Keluarga*.

Kuala Lumpur. LPPKN

Al-Quran Nul-Karim dan terjemahannya. (2007). Pustaka Darul Iman Sdn. Bhd.

Atriza Umar (2010). *Pahlawan Islam Kontemporari*. Kuala Lumpur. Pustaka Zafar Sdn Bhd.

Hasan Langgulung (1983). *Teori-teori Kesihatan Mental*. Kajang, Penebitan

Pustaka Huda.

Ibnu Qayyim Al-Juziyah (2010). *Bahagiakan Hatimu*. Batu Cave, Selangor. PTS

Imam al-Hafizh Abu Zakaria Yahya bin Syaraf an-Nawawi (2009). *Riya'dhus*

sha'lihi'n. *Menggapai Surga dengan rahmat Allah*. Jakarta Timur. Akbar.

Imam An-Nawawi dan Al-Qasthalani. (2006). *Kumpulan Hadith Qudsi*. Terjemahan. Miftahul

Khoiri, S. Ag. dan Mohamad Asmawi. S. Ag. Yogyakarta; Al-Manar.

Mohammad Zaini Yahya (2000). *Pengantar Pengetahuan Islam*. Bangi, As-

Syabab Media.

Sayyid Ahmad Al-Hasyimi (1999). *Syarah Mukhtaarul Alhaadits*. Bandung. Penerbit Sinar

baru.

Muhammad Jamaluddin (1988). *Bimbingan Mukminin*. Klang, Klang Book Store.

Warga kerja mastika (2005). *Ya Rasulullah, Mengapa umatmu kini biada*.

terhadap masjid?. Kuala Lumpur. Utusan karya Bhd.