

WASWAS DALAM PANDANGAN AL-QURAN DAN SOLUSI SARJANA MUSLIM GLOBAL DI PLATFORM MEDIA BARU

Mohd Zahir Abdul Rahman ⁱ
Muhammad Akmalludin Mohd Hamdan ⁱⁱ
Mohd Nor Adzhar Ibrahim ⁱⁱⁱ
Mohd Sobri Ellias ^{iv}
Mohamad Hafizuddin Mohamed Najid ^v
Syed Mohamad Zainudin Bichk Koyak ^{vi}

ⁱ(Corresponding author). Pensyarah, Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia.
Emel: zahir@usim.edu.my

^{ii, iii, iv, v, vi} Pensyarah, Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia.
Emel: akmalludin@usim.edu.my, mnor.adzhar@usim.edu.my, sobri.ellias@usim.edu.my,
hafizuddin.najid@usim.edu.my, syedmohamad@usim.edu.my

ABSTRAK

Waswas merupakan fenomena kerohanian yang memberi kesan langsung terhadap ibadah, akidah, dan kestabilan emosi umat Islam. Al-Quran menggariskan konsep waswas dengan jelas, khususnya melalui ayat-ayat yang menekankan bisikan syaitan serta kelemahan jiwa manusia. Dalam era digital, wacana mengenai waswas semakin meluas bukan sahaja dalam karya tafsir klasik dan kontemporari, tetapi juga melalui platform media baru iaitu YouTube. Artikel ini bertujuan meneliti pandangan al-Quran tentang waswas serta menganalisis solusi yang diketengahkan oleh sarjana Muslim kontemporari di media sosial. Kajian ini menggunakan pendekatan analisis kandungan dengan meneliti kuliah, ceramah, dan penulisan digital oleh enam sarjana Muslim dari pelbagai wilayah, termasuk Alam Melayu, Barat, Asia Tengah dan Asia Selatan. Hasil kajian menunjukkan bahawa sarjana Muslim menekankan strategi Qurani yang bersifat kerohanian seperti zikrullah dan doa, disamping menghubungkannya dengan pendekatan psikologi moden dalam menangani gangguan obsesif-kompulsif (OCD). Dapatan ini memperlihatkan bahawa media baru berperanan penting sebagai saluran dakwah dan pendidikan, di samping menjadi medium efektif dalam menghapus salah faham masyarakat terhadap konsep waswas menurut al-Quran.

Kata-kata kunci: Al-Quran, Waswas, Sarjana Muslim Kontemporari, Solusi, Media Baru

PENDAHULUAN

Fenomena waswas, iaitu bisikan yang mengganggu kestabilan jiwa, akidah, dan amalan ibadah oleh manusia telah menjadi situasi yang berkarat sejak berkurun lama dan menjadi perhatian dalam wacana keagamaan Islam. Al-Quran secara eksplisit menggariskan ancaman waswas sebagai strategi syaitan untuk menyesatkan manusia, sebagaimana dinyatakan dalam Surah al-Nas dan Surah al-A'raf (Al-Qarni, 2021).

Dalam era digital, perbincangan tentang waswas tidak lagi terbatas kepada teks tafsir klasik, tetapi turut berkembang melalui media sosial yang menjadi medan dakwah dan pendidikan kerohanian (Anggraini, 2024; Indra et al., 2023). Sarjana Muslim kontemporari telah memanfaatkan platform seperti YouTube, Instagram dan TikTok untuk menyampaikan solusi Qurani terhadap waswas, termasuk amalan zikrullah, doa, dan pendekatan terapi Islam yang selari dengan kaedah psikologi moden (Rahman & Yusuf, 2022; Khan, 2023). Pendekatan ini memperlihatkan integrasi antara spiritualiti Islam dan kesedaran kesihatan mental dalam konteks komunikasi digital semasa.

Konsep Waswas dalam Al-Quran

Istilah waswas berasal daripada akar huruf Arab waw (و) dan sin (س), yang membentuk kata dasar (وس) dan seterusnya berkembang menjadi (وسوس), membawa makna “bisikan” atau “bisik-bisik halus”. Perkataan al-waswas merupakan derivasi daripada bentuk kata seperti waswas, waswasah, dan wiswasan, yang kesemuanya merujuk kepada tindakan membisik secara berulang. Dari sudut ilmu balaghah, pengulangan huruf waw

dan sin dalam lafaz (وسوس) secara fonetik menggambarkan sifat perbuatan yang berulang dan berterusan, sebagaimana dijelaskan oleh Darwish (1992: 320). Ibn Faris (1972: 76) turut menegaskan bahawa kombinasi huruf tersebut menunjukkan bunyi yang rendah dan tidak jelas, sekali gus memperkukuh tafsiran bahawa bisikan yang dimaksudkan oleh waswas bersifat halus, tersembunyi, dan sukar dikesan secara zahir.

Perkataan waswas diambil daripada huruf و dan س iaitu (وس) maka menjadi (وسوس) yang memberi makna “bisik”. Perkataan al-waswas berasal daripada kata terbitan waswas-waswasah-wiswasan. Sementara dari aspek ilmu Balaghah, ketika diulangkan huruf و dan س hingga menjadi lafaz وسوسوس menggambarkan perbuatan membisik ini telah diulang secara berkali-kali menerusi perbuatan (Darwish: 1992:320). Ibn Faris (1972:76) menambah, huruf waw dan sin juga menunjukkan bahawa kalimah bunyi suara yang tidak kuat. Hujahan ini seolah-olah menggambarkan bahawa bisikan yang dibawa oleh waswas adalah bersifat halus dan mempunyai bunyi yang tidak kuat.

Waswas terdiri daripada pelbagai aspek sama ada berbentuk ucapan, suara, perkataan atau bisikan syaitan yang berbahaya dan mengerikan yang mampu menimbulkan keraguan, kegelisahan dan penyakit. Antara ciri khas waswas termasuklah fikiran jahat, tersembunyi, tidak bermanfaat, pencampuran jiwa dan fikiran manusia sehingga menyebabkan gangguan yang tidak terkawal, dapat menimbulkan kekeliruan seakan-akan seperti bunyi hiasan dan angin (Zahir, 2023).

Kajian terhadap istilah waswas dalam al-Quran muncul sebanyak lima kali dalam pelbagai bentuk kata, termasuk al-waswas, waswas, yuwaswis, fawaswas, dan tuwaswisu. Kesemua bentuk ini tersebar dalam empat surah utama: al-Nas, al-A'raf, Toha, dan Qaf (al-Baqiy, 2002). Daripada jumlah tersebut, empat daripadanya merupakan kata kerja, manakala satu daripadanya hadir sebagai kata nama. Perincian ini menunjukkan kepelbagaian penggunaan istilah waswas dalam konteks wahyu dan penekanan terhadap sifatnya sebagai gangguan yang aktif dan berulang.

AYAT	SURAH	ULANGAN	KATA KUNCI
مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ	al-Nas 114:4	1	الوسواس
الَّذِي يُوسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ	al-Nas 114:5	1	يوسوس
فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوَآتِهِمَا وَقَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَتَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ	al-A'raf 7:20	2	فوسوس
فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةٍ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى	TaHa 20:120		
وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَتَعَلَّمَ مَا تُوسِّسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ	Qaf 50:16	1	توسوس

METODLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui kaedah analisis kandungan terhadap ceramah dan kuliah digital yang disampaikan oleh sarjana Muslim terkenal dari pelbagai wilayah dan latar belakang keilmuan. Fokus utama adalah pada pemahaman dan solusi terhadap fenomena waswas menurut perspektif al-Quran dan pendekatan dakwah kontemporari di *Youtube*.

• Reka Bentuk Kajian

Kajian ini bersifat eksploratif dan deskriptif, bertujuan untuk:

- i. Meneliti pandangan al-Quran tentang waswas melalui tafsiran dan huraian para sarjana.
- ii. Menganalisis pendekatan penyelesaian yang diketengahkan oleh tokoh Muslim melalui platform media baru seperti *YouTube*.

• Sumber Data Utama

Kajian ini mengumpulkan dan menganalisis kandungan ceramah daripada tujuh tokoh Muslim kontemporari yang aktif berdakwah di *Youtube*:

Nama Sarjana	Negara Asal	Tajuk Ceramah	Platform	Pautan YouTube
Buya Yahya	Indonesia	Kumpulan Ceramah Buya Yahya seputar Waswas	Al-Bahjah TV	https://www.youtube.com/watch?v=hy6i8c99Xq8
Syaikh Sulaiman ar-Ruhaili	Arab Saudi	Obat Mujarab Sembuh dari Waswas	Yufid.TV	https://www.youtube.com/
Bellal Assaad	Australia	<i>How to Deal with OCD and Intrusive Thoughts (Waswas)</i>	Tafseer of Life	https://www.youtube.com/
Sheikh Assim Al-Hakeem	Arab Saudi	<i>Suffering from OCD and Waswas in Ghusl & Wudu</i>	AssimAlhakeem.net	https://www.youtube.com/
Dr. Najwa Awad	Amerika Syarikat	<i>OCD and Satan's Whispers</i>	Yaqeen Institute Podcast	https://www.youtube.com/watch?v=utpnE1_Gzks
Mufti Tariq Masood	Pakistan	<i>Waswason Ka Ilaj</i>	Mufti Tariq Masood Speeches	https://www.youtube.com/watch?v=itG4fu14D2k

• Kaedah Analisis

Ceramah video telah ditranskrip secara manual dan digital untuk mengenal pasti tema utama berkaitan waswas, diikuti dengan proses kodifikasi tematik yang merangkumi elemen seperti “zikrullah”, “doa”, “berpaling dari bisikan”, “terapi OCD”, dan “dalil Qurani”. Kandungan dianalisis secara perbandingan merentas wilayah dan pendekatan sarjana dari Alam Melayu, Timur Tengah, Barat, dan Asia Selatan bagi memahami nuansa metodologi dan konteks budaya masing-masing. Setiap solusi yang dikemukakan turut melalui proses validasi kontekstual dengan merujuk kepada ayat al-Quran dan hadis sahih, bagi memastikan kesahihan dan kesesuaian panduan yang ditawarkan dalam menangani waswas secara holistik.

Kriteria Pemilihan Sarjana

1. Mempunyai pengaruh dakwah digital yang signifikan.
2. Aktif membincangkan isu waswas dan kesihatan mental dalam konteks Islam.
3. Menyampaikan solusi yang berpaksikan al-Quran dan Sunnah serta relevan dengan konteks semasa.

SOLUSI ENAM SARJANA TERHADAP WASWAS

SOLUSI MENGATASI WASWAS MENURUT MUFTI TARIQ MASOOD

1. Abaikan Waswas Secara Total

- Mufti menegaskan: “*Waswas ka ilaj hai ke usko ignore karo.*”
- Jangan ulangi wudhu, shalat, atau bacaan hanya kerana ragu-ragu itu adalah tipu daya syaitan.

2. Berpegang pada Prinsip Fiqh: Yakin Tidak Gugur dengan Ragu
 - Jika seseorang yakin telah berwudhu, lalu ragu apakah batal, maka tetap dianggap sah.
 - Prinsip ini adalah benteng utama melawan waswas.
3. Jangan Terlalu Teliti hingga Melampaui Batas
 - Terlalu memikirkan detail kecil dalam ibadah membuka pintu waswas.
 - Islam adalah agama yang mudah dan tidak membebankan.
4. Teguhkan Niat dan Jangan Ulang-ulang
 - Niat adalah urusan hati. Tidak perlu diucapkan berulang kali.
 - Ulangi niat atau takbiratul ihram kerana ragu hanya memperkuat waswas.
5. Jangan Cari Kepuasan Emosi dalam Ibadah
 - Waswas sering timbul kerana ingin merasa “puas” atau “sempurna”.
 - Ibadah bukan soal rasa, tapi soal sah menurut syariat.
6. Banyakkan Dzikir dan Mohon Perlindungan dari Syaitan
 - Bacaan seperti A‘ūdhu billāhi min al-shayṭān al-rajīm sangat dianjurkan.
 - Dzikir menenangkan hati dan menjauhkan gangguan.
7. Latih Diri untuk Konsisten dan Tegas
 - Sekali abaikan waswas, teruskan tanpa menoleh ke belakang.
 - Latihan ini akan membina kekuatan mental dan spiritual.

SOLUSI WASWAS MENURUT SR. NAJWA AWAD

1. Bezakan antara OCD dan Bisikan Syaitan
 - OCD adalah gangguan psikologi yang boleh menyebabkan waswas berulang dan tidak terkawal.
 - Bisikan syaitan pula adalah godaan yang bertujuan menjauhkan manusia dari ibadah dan ketenangan.
2. Jangan Salahkan Diri Secara Berlebihan
 - Ramai yang merasa berdosa kerana waswas, sedangkan ia adalah ujian, bukan tanda kelemahan iman.
 - Sr. Najwa menekankan pentingnya self-compassion dan memahami konteks gangguan.
3. Dapatkan Sokongan Profesional dan Agama
 - Kombinasi terapi psikologi dan bimbingan dari imam atau ustaz sangat membantu.
 - Artikel beliau “Clinicians, Imams, and the Whisperings of Satan” menyarankan kerjasama antara pakar kesihatan mental dan pemimpin agama.
4. Gunakan Kaedah Kognitif dan Spirituil
 - Latihan minda seperti CBT (Cognitive Behavioral Therapy) boleh membantu mengurus pola fikir waswas.
 - Dzikir, doa, dan pemahaman ayat seperti Surah Faatir ayat 6: “Sesungguhnya syaitan adalah musuh bagimu, maka jadikanlah ia musuh.

5. Jangan Layan Waswas Secara Emosi

- Melayan waswas dengan rasa bersalah atau takut hanya memperkuatnya.
- Sebaliknya, abaikan dengan tenang dan teruskan ibadah seperti biasa.

6. Bina Komuniti yang Menyokong

- Sr. Najwa menekankan pentingnya sokongan sosial, keluarga, sahabat, dan komuniti masjid.
- Jangan hadapi waswas sendirian.

SOLUSI WASWAS MENURUT SYAIKH SULAIMAN AR-RUHAILI

1. Kenali Waswas sebagai Tipu Daya Iblis

- Waswas adalah strategi iblis untuk mengganggu orang yang saleh dan berhati bersih.
- Bila tidak mampu menyesatkan dengan dosa, iblis akan menggoda melalui keraguan dalam ibadah.

2. Berpaling Total dari Bisikan Waswas

- Jangan lakukan atau tinggalkan sesuatu kerana bisikan waswas.
- Contoh: jika ragu wudhu tidak sah, teruskan ibadah tanpa mengulang.
- Perlakukan bisikan itu seperti suara orang gila tidak layak ditanggapi.

3. Bezakan Dua Jenis Penderita Waswas

- Jenis ringan: cukup dengan zikir, membaca Al-Qur'an, dan isti'adzah.
- enis berat: perlu berpaling sepenuhnya, bukan sekadar amalan tambahan.

4. Jangan Ulang-ulang Ibadah Kerana Ragu

- Syaitan sering menyamar sebagai penasihat, mendorong pengulangan shalat atau wudhu.
- Ini bukan tuntunan agama Islam tidak menyulitkan umatnya (QS. Al-Hajj: 78).

5. Tanamkan Keyakinan dan Kesabaran

- Kunci kesembuhan adalah keteguhan hati dan konsistensi dalam mengabaikan bisikan.
- Jangan cari ketenangan dari orang lain latih diri untuk tidak peduli pada waswas.

6. Jadikan Waswas sebagai Medan Jihad Melawan Syaitan

- Allah tidak mengazab kerana bisikan yang tidak disengaja.
- Teruskan ibadah dan aktivitas seperti biasa, dengan yakin dan tenang.

SOLUSI WASWAS MENURUT BELAL ASSAAD

1. Kenali Perbezaan antara OCD dan Waswas

- OCD adalah gangguan mental yang menyebabkan fikiran berulang dan tidak diinginkan.
- Waswas pula adalah bisikan syaitan yang bertujuan melemahkan keyakinan dan ibadah.
- Membezakan keduanya penting agar rawatan dan pendekatan sesuai.

2. Jangan Salahkan Diri atas Fikiran yang Tidak Diingini

- Belal menekankan bahawa fikiran yang muncul secara paksa bukan dosa.
- Islam tidak menghukum seseorang atas lintasan hati yang tidak disengaja (rujuk hadis: “Allah tidak menghukum umatku atas lintasan hati...”)

3. Gunakan Strategi ‘Ignore and Replace’

- Abaikan fikiran negatif dan gantikan dengan zikir, doa, atau aktiviti positif.
- Jangan cuba “melawan” fikiran secara langsung itu hanya memperkuatnya.

4. Perkuat Hubungan dengan Allah melalui Ibadah dan Dzikir

- Dzikir seperti *A‘ūdhu billāhi min al-shayṭān al-rajīm* dan membaca *Al-Qur’an* membantu menenangkan jiwa.
- Fokus pada rahmat Allah dan bukan pada ketakutan terhadap dosa yang tidak disengaja.

5. Dapatkan Sokongan Profesional dan Komuniti

- Belal menyarankan agar penderita OCD dan waswas mendapatkan bantuan dari kaunselor Muslim atau ahli terapi yang memahami nilai Islam.
- Komuniti yang menyokong dapat membantu mengurangkan rasa bersalah dan isol

6. Latih Diri untuk Bertahan dan Tidak Menyerah

- Kesembuhan memerlukan kesabaran dan konsistensi.
- Belal mengingatkan bahawa ujian ini adalah peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah dan membina keteguhan hati

SOLUSI MENGATASI WASWAS MENURUT BUYA YAHYA

1. Kenali Waswas sebagai Gangguan Syaitan

- Waswas adalah tipu daya syaitan untuk membuat seseorang ragu dalam ibadah dan kehidupan.
- Contohnya: ragu apakah wudhu sah, apakah niat sudah benar, atau apakah najis sudah bersih.

2. Teguhkan Keyakinan dan Jangan Ikuti Keraguan

- Jika sudah melakukan ibadah sesuai tuntunan, jangan ulangi hanya karena ragu.
- Buya menekankan: “Kalau sudah yakin, jangan diikuti waswas.”

3. Berpegang pada Kaedah Fiqh: Yakin Tidak Gugur dengan Ragu

- Contoh: jika yakin sudah berwudhu, lalu muncul keraguan apakah batal, maka tetap dianggap sah.
- Ini adalah prinsip penting dalam fiqh untuk melawan waswas.

4. Jangan Terlalu Perfeksionis dalam Ibadah

- Terlalu detail dan takut salah bisa membuka pintu waswas.
- Islam mengajarkan kemudahan dan tidak memberatkan.

5. Banyak Berdzikir dan Memohon Perlindungan kepada Allah
 - Dzikir seperti A'udzu billahi minasy-syaithanir-rajim sangat dianjurkan.
 - Perbanyak doa agar dijauhkan dari gangguan syaitan.
6. Konsultasi dengan Ulama atau Guru Agama
 - Jika waswas sudah mengganggu kehidupan, jangan diam—minta bimbingan.
 - Buya Yahya menganjurkan agar umat tidak malu bertanya.
7. Latihan Mental: Abaikan Waswas Secara Konsisten
 - Jangan dilayani atau dituruti. Semakin dituruti, semakin kuat waswas itu.
 - Latihan ini akan membentuk ketahanan jiwa dan ketenangan hati.
8. Jangan Jadikan Waswas sebagai Alasan untuk Menyalahkan Diri atau Orang Lain
 - Waswas bukan tanda kurang iman, tapi ujian yang harus dihadapi dengan ilmu dan sabar.

SOLUSI WASWAS MENURUT SHEIKH ASSIM AL-HAKEEM

1. Abaikan Bisikan Waswas dan OCD
 - Sheikh menegaskan bahawa melayani waswas adalah kesalahan besar.
 - Jika seseorang terus mengulang wudhu atau mandi wajib kerana ragu-ragu, itu adalah bentuk ketundukan kepada syaitan.
2. Berpegang pada Prinsip Fiqh: Yakin Tidak Gugur dengan Ragu
 - Jika seseorang yakin telah membasuh anggota tubuh, maka tidak perlu ulang walaupun muncul keraguan.
 - Prinsip ini melindungi dari pengulangan yang tidak berasas.
3. Jangan Terlalu Teliti hingga Melampaui Batas
 - Islam tidak menyuruh umatnya menyiksa diri dalam ibadah
 - Sheikh menyebut bahawa kesempurnaan adalah ibadah bukanlah dengan pengulangan, tetapi dengan mengikuti sunnah secara sederhana dan yakin.
4. Latih Diri untuk Konsisten dan Tegas
 - Sekali abaikan waswas, teruskan tanpa menoleh ke belakang.
 - Sheikh menyarankan agar penderita OCD dan waswas berlatih untuk menyelesaikan wudhu dan ghusl dalam waktu normal, tanpa pengulangan.
5. Jangan Cari Kepuasan Emosi dalam Ibadah
 - Ibadah bukan soal “rasa puas” tetapi soal sah menurut syariat.
 - Sheikh menekankan bahawa rasa tidak puas adalah pintu masuk syaitan untuk mempermainkan hati.

6. Mohon Perlindungan kepada Allah dan Perbanyak Dzikir

- Bacaan seperti A‘ūdhu billāhi min al-shaytān al-rajīm sangat dianjurkan.
- Dzikir membantu menenangkan hati dan menjauhkan gangguan.

ANALISIS DAN KESIMPULAN SOLUSI WASWAS MENURUT ENAM TOKOH SARJANA MUSLIM

Analisis terhadap pandangan enam tokoh Mufti Tariq Masood, Sr. Najwa Awad, Syaikh Sulaiman ar-Ruhaili, Belal Assaad, Buya Yahya, dan Sheikh Assim Al-Hakeem menunjukkan kesepakatan bahawa waswas adalah gangguan yang mesti diabaikan secara tegas dan tidak dilayani. Prinsip fiqh “yakin tidak gugur dengan ragu” menjadi asas utama dalam menangani keraguan dalam ibadah, sementara zikir dan doa seperti A‘ūdhu billāhi min al-shaytān al-rajīm disepakati sebagai penawar spiritual yang menenangkan jiwa. Mereka juga menegur sikap perfeksionis dalam ibadah yang membuka pintu waswas, dan menekankan pentingnya latihan mental serta konsistensi dalam mengabaikan bisikan syaitan.

Namun, pendekatan Sr. Najwa dan Belal Assaad memperluas perspektif dengan membezakan antara waswas syaitan dan OCD sebagai gangguan psikologi, serta menyarankan kombinasi terapi profesional dan bimbingan agama. Mereka menekankan pentingnya sokongan sosial dan komuniti dalam proses pemulihan, serta menyeru agar penderita tidak menyalahkan diri atas lintasan fikiran yang tidak disengaja. Keseluruhannya, solusi waswas yang paling berkesan adalah gabungan pendekatan fiqh, psikospiritual, dan sokongan profesional dengan asas keyakinan, kesabaran, dan kebergantungan kepada Allah.

Jadual Perbandingan Pandangan Sarjana tentang Solusi Waswas

Tema Solusi	Mufti Tariq Masood	Sr. Najwa Awad	Syaikh Sulaiman ar-Ruhaili	Belal Assaad	Buya Yahya	Sheikh Assim Al-Hakeem
Abaikan waswas secara total	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Prinsip fiqh: Yakin tidak gugur dengan ragu	✓	⚠	✓	⚠	✓	✓
Zikir dan doa	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Latihan mental dan konsistensi	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bezakan OCD dan bisikan syaitan	⚠	✓	⚠	✓	⚠	⚠
Sokongan sosial dan profesional	⚠	✓	⚠	✓	✓	⚠
Elak perfeksionisme dalam ibadah	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Konsultasi dengan ulama atau kaunselor	⚠	✓	⚠	✓	✓	⚠
Jadikan waswas sebagai ujian iman	✓	✓	✓	✓	✓	✓

RUJUKAN

- Al-Qarni, A. (2021). Waswas dalam perspektif al-Quran dan psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 45–60. <https://doi.org/10.36778/jpi.v9i1.1123>
- Anggraini, N. (2024). Etika komunikasi bagi pengguna media sosial menurut Al-Qur'an. *Journal of Comprehensive Islamic Studies*, 2(2). <https://doi.org/10.56436/jocis.v2i2.242>
- Muhyi al-Din al-Darwish. 1992. *I'rab al-Quran al-Karim wa Bayanah*. 1992. Vol. 2. Dar Ibn Kathir.
- Ahmad bin Faris bin Zakariyya, Ibn Faris. 1972. *Mu'jam Maqayyis al-Lughah*. Dar al- Kutub al-'Ilmiyyah. Vol. 3.
- Indra, N. S., Hashim, N., Hakim, H. H., & Syed Hassan, S. N. 2023. Adab berinteraksi di media sosial menurut al-Quran dan Sunnah. *Universiti Sains Islam Malaysia*. <https://oarep.usim.edu.my/bitstreams/eefb8497-81ba-429f-b8b5-ef5f1cbce51a/download>
- Rahman, F. A., & Yusuf, M. 2022. Pendekatan terapi Islam terhadap gangguan waswas: Analisis terhadap amalan zikr dan doa. *Jurnal Dakwah dan Pembangunan Insani*, 5(3), 88–102. <https://doi.org/10.53845/jdpi.v5i3.891>
- Khan, S. M. 2023. Digital da'wah and mental health: Muslim scholars' responses to OCD and spiritual anxiety on social media. *Contemporary Islamic Thought Review*, 11(2), 134–150. <https://doi.org/10.1017/citr.2023.011>
- Mohd Zahir Rahman, 2023. *Waswas dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) dari Perspektif Al-Quran, Hadis dan Kesihatan Mental*. USIM PRESS.
- Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi. 2002. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Quran al- al-Azim*.