

# [SPIRITUAL APPROACH AND MENTAL HEALTH STATUS AMONG AT-RISK ADOLESCENTS IN MALAYSIA]

## PENDEKATAN SPIRITUAL DAN TAHAP KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN REMAJA BERISIKO DI MALAYSIA

Mohamad Saidi Jaafar  
saidiukm@gmail.com (Corresponding Author)  
Research Centre for Da'wah and Leadership,  
Faculty of Islamic Studies,  
Universiti Kebangsaan Malaysia,  
43600 UKM Bangi,  
Selangor Darul Ehsan, Malaysia

Siti Aishah Yahya  
sitiashah85@ukm.edu.my  
Research Centre for Da'wah and Leadership,  
Faculty of Islamic Studies,  
Universiti Kebangsaan Malaysia,  
43600 UKM Bangi,  
Selangor Darul Ehsan, Malaysia

### Abstrak

Remaja yang berhadapan dengan masalah sosial memerlukan bimbingan dan perlindungan yang sempurna. Jika tidak diurus dengan baik mereka berisiko mengalami gangguan kesihatan mental yang serius. Peringkat remaja akan melalui fasa perkembangan dari segi fizikal dan emosi yang tidak terkawal. Sekiranya mereka gagal mengawal fasa perubahan diri yang mereka alami, mereka berkemungkinan menguruskan emosi mereka dengan cara yang tidak sepatutnya. Ini akan memberi impak kepada kesejahteraan hidup. Trend permasalahan kesihatan mental menunjukkan peningkatan ketara di Malaysia terutama bagi golongan kanak-kanak dan remaja. Kesannya, emosi mereka sukar dikawal, tekanan, kebimbangan melampau dan kemurungan terjadi. Tujuan kajian ini adalah untuk mengenalpasti kaedah dan pendekatan spiritual dalam menangani tingkah laku remaja berisiko. Hasilnya kita akan dapati remaja boleh terbina daripada pengamalan agama berdasarkan pendekatan spiritual. Amalan berdasarkan pendekatan spiritual diharap mampu mengurangkan risiko konflik dalam kalangan remaja berisiko yang terhasil daripada kehendak nafsu yang tidak terkawal.

**Kata Kunci:** *spiritual; kesihatan mental; remaja berisiko; sosial; bimbingan*

### Abstract

*Youths that are facing social problems need guidance and protection. Without adequate support, they face a heightened risk of experiencing a decline in their mental well-being. The teenage stage will go through a phase of turbulent physical and emotional transformations. If young individuals struggle to navigate this period of self-transformation effectively, they may resort to unhealthy coping mechanisms to regulate their feelings, detrimentally affecting their overall health. The trend of mental health problems show a significant increase in Malaysia especially for children and teenagers. This leads to difficulties in emotional regulation, heightened stress levels, severe anxiety, and depression. The purpose of this study is to identify methods along with a spiritual approach in dealing with risky adolescent behaviour. By exploring whether young individuals can derive constructive influences from religious practices grounded in spirituality, this study aims to shed light on the potential benefits of such a spiritual approach in mitigating the likelihood of conflict stemming from unchecked desires among vulnerable teenagers.*

**Keywords:** *spiritual; mental health; at risk youth; social; guidance*

Article Received:  
9 December 2024

Article Reviewed:  
16 December 2024

Article Published:  
26 December 2024

## PENGENALAN

Salah satu aspek yang diberi penekanan dalam perkembangan dan pembangunan remaja adalah kesejahteraan hidup mereka. Dasar Kesehatan Remaja Negara mendefinisikan kesihatan remaja sebagai kesejahteraan dari segi fizikal, mental, sosial dan rohani remaja yang membolehkan golongan ini menjalani kehidupan yang harmoni dan sihat dalam persekitaran yang turut menyokong ke arah kesihatan yang optimum ketika dewasa (Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga, 2019). Golongan remaja merupakan fasa perkembangan yang konflik iaitu perubahan dari fasa kanak-kanak ke fasa remaja. Bagi remaja yang gagal mengenal pasti identiti diri, ia akan menjadikan mereka hilang pertimbangan dan membuat keputusan hidup berdasarkan norma kehidupan dan akhirnya terjerumus dalam masalah tingkah laku dan boleh menyumbang kepada masalah kesihatan mental. Menurut Donovan (2004), sikap peribadi (cth; nilai, kepercayaan, dan jangkaan), personaliti dan gangguan afektif (cth; kemurungan, keresahan dan kecelaruan dalaman yang lain) merupakan faktor yang menyumbang kepada masalah tingkah laku sosial remaja. Ini menunjukkan, kesihatan mental mampu memberi kesan yang buruk kepada kesejahteraan hidup remaja.

Kes remaja berkaitan dengan isu kesihatan mental ini adalah semakin serius. Ia dapat dilihat dalam data yang dikeluarkan oleh NHMS pada 2022. Data ini menguatkan lagi kajian lepas yang menunjukkan keluarga perlu bersedia mental dan fizikal untuk berhadapan dengan situasi ini. Ini kerana kajian yang telah dilakukan menunjukkan bahawa tekanan yang dihadapi oleh keluarga adalah bukan sedikit. Mereka bukan sahaja berhadapan dengan “kehilangan” ahli keluarga yang mempunyai gangguan mental, tetapi tekanan yang lain juga seperti kekecewaan, menyalahkan diri sendiri, hilang kepercayaan dan harapan, takut, malu, prejudis dan bersalah, stigma negatif, diskriminasi dan pemuluan, penurunan kualiti hidup. Ini tidak termasuk cabaran menyediakan kewangan yang cukup untuk pengangkutan, ubat-ubatan, sesi-sesi terapi, kos tempat tinggal dan lain-lain (Azawawi, 2018, Auf Iqbal Kamarulzaman et. al, 2024).

## TINJAUAN LITERATUR

Kajian Shahril Nizam Zulkipli et al. (2023) yang bertajuk Kemurungan Remaja dan Kaedah Menanganinya Menurut Perspektif Islam mendapati wujudnya fenomena kemurungan remaja dengan faktor yang pelbagai melalui peringkat pendidikan yang berbeza. Menurutnyanya lagi syariat Islam juga telah menyentuh mengenai isu ini dengan beberapa kajian (Saged et al., 2022, Rahman et al., 2021, Wan Hilmi & Hidayah, 2020, Toghyani et al., 2018) yang mencadangkan psikoterapi Islam sebagai rawatan komplementari yang mampu mendorong kepada kesejahteraan fizikal dan mental dalam usaha membina benteng pencegahan kemurungan remaja selain mengembalikan mereka kepada fitrah.

Kajian Mohd Manawi Mohd Akib et al. (2023) yang bertajuk Masalah Spiritual Remaja Berisiko Dari Sudut Pandang Psikospiritual Islam mengenalpasti masalah spiritual remaja berisiko dari perspektif psikospiritual Islam juga mencadangkan pengaplikasian kaedah psikospiritual Islam mampu menghasilkan ketenangan rohani dalam jiwa serta mampu memberikan kesejahteraan fizikal yang boleh melahirkan kebahagiaan dalam kehidupan.

Sebagai seorang hamba, terapi jiwa yang berasaskan manual yang ditetapkan oleh Allah SWT menjadi satu wasilah kepada pengukuhan jiwa dan roh daripada terjebak ke kancah kemaksiatan (Najmee et al., 2019). Antara contoh kaedah psikospiritual Islam adalah proses *tazkiyyah al-nafs* yang merupakan satu usaha membersihkan jiwa dari kekotoran sifat keji dan menghiasinya dengan sifat murni.

*Tazkiyyah al-nafs* melibatkan dua proses iaitu *mujahadah al-nafs* dan *riyadah al-nafs* yang memerlukan usaha yang gigih serta semangat yang kuat bagi mendapat kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat disamping dapat menyelesaikan kemelut jiwa manusia (Salasiah, 2010). Zarina dan Basirah (2012) dalam kajiannya juga telah mencadangkan psikoterapi Islam berlandaskan konsep *tazkiyyah al-nafs* dengan gabungan konsep *maqamat* iaitu *tawbah* (taubat), *sabr* (sabar), *raja'* (pengharapan) dan *khauf* (takut). Manakala Rusdan dan Bukhari (2015) juga telah mencadangkan konsep terapi psikospiritual Islam melalui aplikasi taubat terpimpin, penyucian jiwa dan nafsu, penyerahan diri kepada tuhan, mengenal hakikat diri dan erti kehidupan serta beramal dengan nilai-nilai murni. Sementara itu, Semua kaedah psikoterapi yang diaplikasikan dalam kajian yang dijalankan dilihat memberi kesan yang positif ke atas pembentukan diri seseorang insan (Mohd Manawi Mohd Akib et al., 2023). Remaja merupakan sumber daya manusia yang harus dilatih dengan pengetahuan, sikap kompetitif, dan produktiviti tinggi dalam proses pembangunan serta kemajuan negara. Kesihatan mental adalah salah satu aspek penting yang menyumbang kepada produktiviti remaja dalam era globalisasi. Meskipun demikian, budaya kompetitif dan sikap kompetitif boleh dinilai secara positif, namun juga dapat menimbulkan masalah, beban, dan tekanan pada remaja.

Menurut Shahril Nizam Zulkipli et al. (2023) penelitian telah menunjukkan bahawa setiap tahun, terjadi peningkatan kes kemurungan remaja. Oleh karena itu, masyarakat harus memberikan perhatian serius terhadap isu ini dengan tujuan membantu remaja untuk mengambil langkah awal melalui program intervensi terapeutik terbaik untuk mencapai kehidupan yang lebih harmonis. Dampak kemurungan remaja sangat besar pada individu, keluarga, dan masyarakat kerana mereka merupakan masa depan negara.

## PENDEKATAN SPIRITUAL

Spiritual berasal daripada bahasa Latin '*spiritus*' yang bererti nafas atau hidup. Ia boleh didefinisikan sebagai sesuatu yang berkaitan dengan roh manusia dan jiwa, yang di sebalik material atau objek fizikal. Perkataan *al-ruh* dalam epistemologi Islam adalah menggambarkan kepada maksud spiritual yang dibincangkan. Dalam konteks Islam, spiritual mempunyai hubungan langsung dengan Allah. al-Quran dengan jelas menegaskan tentang *rūh* sebagai salah satu urusan Tuhan yang tidak didedahkan kepada pengetahuan manusia melainkan hanya sedikit sahaja. Sebagaimana dalam firman Allah SWT dalam (surah al-Isra', 17:85):

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا (85)

Maksudnya:

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakan: Roh itu dari perkara urusan Tuhanku; dan kamu tidak diberikan ilmu pengetahuan melainkan sedikit sahaja.

Dalam terminologi Islam, spiritual adalah berhubung langsung dengan al-Quran dan as-Sunnah. Ini kerana al-Quran dan perbuatan Rasulullah SAW mengandungi amalan-amalan spiritual (Nasr, 1994) yang berkaitan dengan kesucian batin dari segala aspek, menjaga kejujuran, ketulusan, kesungguhan dan kesederhanaan (Ardiman, 2006). Ia dianggap entiti bukan material dan ia hidup bebas dan tersendiri. Ia mempunyai pelbagai situasi yang diistilahkan oleh al Ghazali (2000) sebagai kekuatan atau fakulti (*quwwah*). yang melibatkan gabungan antara kekuatan marah dan kekuatan syahwat, kekuatan syaitan dan kekuatan ketuhanan (*akal/reason*) pada manusia (al-Ghazali, 2000). Dalam kajian ini akan melihat kepada tiga komponen utama pendekatan spiritual, iaitu:

## Ilmu Tauhid

Ilmu tauhid sebagai asas utama psikologi Islam bukanlah suatu perkara yang jumud, menurut Khaidzir Ismail & Khairil Anwar (2011) ia dapat mencerdaskan manusia untuk tidak terbelenggu oleh pemikiran materialis-positivisma, sebagai pemicu tingkah laku yang cenderung mengarah kepada anti sosial. Pentingnya penanaman mental kognitif ketauhidan sebagai asas psikologi Islam, bukan hanya sebagai perisai dari serangan pemikiran modern yang positivistikmaterialisma, namun lebih jauh adalah bertujuan untuk menjadikan iman dan keagamaan sebagai sendi dasar penetapan polisi pendidikan, budaya, ekonomi dan politik serta pemangkin tumbuhnya peradaban fizikal mahupun peradaban spiritual. Pola berfikir ini adalah bentuk kesejahteraan psikologi yang berlandaskan Islam. Ilmu tauhid merupakan asas kepada tiga perkara.

Pertama, asas kepada pembentukan potensi hidup yang menyeluruh dan seimbang. Hakikat kejadian manusia terdiri daripada dua unsur iaitu rohani dan jasmani. Kedua-dua unsur mempunyai kecenderungan untuk melakukan kebaikan atau kejahatan. Keseimbangan kedua unsur diperoleh melalui pembelajaran dan penghayatan yang mendalam mengenai ilmu tauhid. Jika rohani dididik dengan baik dalam mengenal penciptaNya melalui melihat kebesaran dan keagungan ciptaanNya, maka terhindarlah daripada kerosakkan berfikir, kebuntuan dalam menentukan arah tujuan hidup dan begitu juga dengan jasmani tiada penyalahgunaan kudrat yang dikurniakan oleh Allah S.W.T. Pengabaian ilmu tauhid akan memberi suatu ancaman, kesan buruk kepada peribadi dan akhlak seorang muslim. Tauhid merupakan hakikat, etika, menggambarkan ruang, tonggak dan tiang meliputi motif dan tujuan serta bermaksud permulaan dan kesudahan (al-Ghazali, 2000).

Kedua, asas kepada pembentukan insan berdisiplin dengan nilai-nilai akhlak yang tinggi. Pembelajaran dan penghayatan yang mendalam kepada ilmu tauhid dapat membina akidah yang kukuh sekaligus dapat menggerakkan tingkahlaku atau perbuatan seseorang supaya tunduk dan patuh segala tuntutan akidah yang diimani (Ahmad Munawar Ismail, 2001).

Ketiga, asas kepada pembentukan kawalan diri. Sekiranya mempunyai kefahaman yang jelas mengenai ilmu tauhid, ini akan mendorong manusia memiliki keperibadian yang tinggi, tingkah laku terjaga dan mendorong ke arah satu bentuk pengurusan hidup yang lebih baik (Ahmad Munawar Ismail, 2001).

Ilmu tauhid yang dimaksudkan di sini ialah kebolehan seseorang untuk mengenal Allah SWT sebagai penciptanya seterusnya mentaati syariat Allah dan memohon keampunan daripada Allah. Ini seperti yang difirmankan oleh Allah melalui Surah Muhammad (47:19):

﴿فَاعْلَمْ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مُتَقَلِّبِكُمْ ۖ وَمَثْوَاكُمْ﴾ ﴿19﴾

Maksudnya:

Oleh itu, maka tetapkanlah pengetahuanmu dan keyakinanmu (wahai Muhammad) bahawa sesungguhnya tiada Tuhan yang berhak disembah melainkan Allah, dan mintalah ampun kepada-Nya bagi salah silap yang engkau lakukan, dan bagi dosa-dosa orang-orang yang beriman - lelaki dan perempuan; dan (ingatlah), Allah mengetahui akan keadaan gerak-geri kamu (di dunia) dan keadaan kamu (di akhirat).

Abu Hayyan (1993) dan Hamka (1990) menjelaskan tentang ayat ini menyarankan agar beramal dengan iman yang sebenar. Beliau menjelaskan bahawa kewajipan pertama seorang Muslim adalah ilmu pengetahuan dan perhatian sebelum berbicara tentang sesuatu perkara di samping membenarkannya. Selain itu, menggalakkan umat Islam kembali bertaubat kepada Allah dan berdoa. Bahkan seorang Muslim hendaklah tetap berpegang teguh dengan pendirian tidak ada Tuhan melainkan Allah SWT sebagai jalan keselamatan dalam menghadapi cabaran hidup sebagai khalifah Allah SWT.

Kekuatan iman menjadikan hubungan manusia dengan Tuhan menjadi kukuh, kekuatan rohani dapat membebaskan manusia daripada tekanan dan menyembuhkan penyakit hati. Hati yang baik dan sihat serta sarat dengan cahaya iman menghasilkan akhlak yang baik, perwatakan yang lurus serta keperibadian yang mulia. Oleh sebab itu, beriman kepada Allah merupakan faktor penting dalam menjaga kesihatan jiwa dan juga mengubat penyakit jiwa (Najati 2008, Sarmia 2018).

## Psikoterapi

Psikospiritual Islam merupakan disiplin ilmu yang membahaskan tentang spiritual dan kaedah rawatan kejiwaan atau disebut juga sebagai Psikoterapi Islam yang berteraskan al-Quran, Hadith dan amalan salafus soleh yang tidak bercanggah dengan prinsip Islam. Psikoterapi Islam dilihat mampu memberi penyembuhan kepada konflik kejiwaan, emosi dan pemikiran manusia seterusnya memberikan kesan positif kepada tingkah laku seseorang. Hal ini dapat dibuktikan melalui kajian-kajian lepas yang mengaplikasikan kaedah psikoterapi Islam dalam menyelesaikan masalah remaja berisiko dan hasilnya adalah positif dalam membantu mereka dalam memperbaiki tingkah laku (Mohd Manawi Mohd Akib et al., 2023).

Psikospiritual merupakan salah satu bidang ilmu dalam Islam yang terbentuk daripada gabungan psikologi dan spiritual yang berasaskan daripada ilmu tasawuf atau bidang kerohanian dalam agama. Bidang ini mengaitkan antara pembicaraan fizikal, mental, emosi dan spiritual iaitu elemen kerohanian dan kejiwaan yang mendorong kepada konteks ibadah kepada Allah SWT (Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari, 2019). Bidang ini juga membuktikan hubungkait di antara proses mental, pengalaman dan sikap manusia dengan ilmu metafizik dan psikologi. Dalam disiplin keilmuan Islam, perbincangan psikospiritual turut menjurus kepada konsep pengabdian dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Matlamatnya adalah untuk merawat kejiwaan atau kerohanian berasaskan sumber ketuhanan yang mampu melahirkan kestabilan diri dan jiwa manusia (Othman, 2014). Oleh itu, psikospiritual Islam didefinisikan sebagai suatu konsep dan kaedah dalam perawatan jiwa, spiritual, mental, emosi serta perilaku moral (Farah Mohd Ferdaus et al., 2022).

Psikospiritual adalah gabungan bagi sebuah gagasan ilmu psikologi dan spiritual. Psiko dikenali daripada perkataan psikologi yang merujuk kepada disiplin ilmu tentang kajian berkaitan proses mental dan pemikiran yang berhubung dengan perilaku manusia (Kamus Dewan Edisi Keempat, 2015). Ia juga merupakan ilmu pengetahuan yang menggabungkan masalah-masalah yang dihadapi oleh manusia dalam kehidupan seharian serta rawatan terhadap masalah tersebut. Spiritual pula berkaitan dengan jiwa serta bersifat rohani semata (Kamus Dewan Edisi Keempat, 2015). Menurut *American Psychological Association* (APA), faktor spiritual difahamkan sebagai ajaran moral, agama serta kepercayaan yang mempengaruhi perkembangan perilaku, emosi mahupun mental seseorang. Spiritual juga dijelaskan sebagai tapak asas bagi suatu perasaan yang tertumpu kepada jiwa, Tuhan serta sensitiviti dalam pengalaman untuk pembangunan fizikal yang sejahtera (Zahid, 2019 & Farah Mohd Ferdaus et al., 2022).

Sebagai seorang hamba, perawatan jiwa dan rohani yang berasaskan kepada manual yang telah ditetapkan oleh Allah SWT merupakan salah satu wasilah bagi mengukuhkan jiwa dan roh seseorang manusia daripada penyelewengan (Ahmad Najmee et al., 2019). Antara contoh ibadah bagi perawatan jiwa adalah ibadah doa. Ibadah kerohanian ini merupakan suatu bentuk permohonan, pengharapan, penghayatan serta komunikasi seorang hamba kepada Pencipta (Firdaus, 2019). Oleh itu, pendekatan ibadah ini merupakan elemen penting bagi membentuk jiwa yang murni, berkasih sayang, saling hormat menghormati serta mendapat ketenangan dalam hidup (Masroom & Dagang, 2013). Justeru itu, dengan mengaplikasikan elemen psikospiritual yang khusus dalam diri akan membawa kepada langkah intervensi yang holistik dari segi emosi, spiritual dan psikologi (Saparuddin & Che Soh, 2018, Farah Mohd Ferdaus et al., 2022).

Melalui pengamatan di dalam konsep agama Islam sendiri seperti iman, ibadah dan tasawuf, ia memiliki kaedah atau metodologi yang sistemik dalam mewujudkan kesihatan mental. Dengan menghayati akidah Islam, ianya mampu mempengaruhi cara pemikiran seseorang sekaligus memberikan kesan positif di dalam kehidupan individu (Norsaleha & Abdul Halim, 2015). Kandungan ajaran Islam yang berkesan dalam membantu mewujudkan kesihatan mental menjadi asas di dalam pembentukan metode psikoterapi (Khairunnas, 2006). Bidang psikoterapi Islam telah banyak diterokai, disusun dan diperluaskan kajian dan penggunaannya masa kini. Namun begitu, bidang ini masih hijau atau baru di Malaysia, dan tugas penyelidikan yang lebih meluas diperlukan dalam usaha pengaplikasiannya. Terdapat pelbagai usaha penyelidikan yang pernah dijalankan antaranya seperti: Psikoterapi Islam dan Pengaplikasiannya dalam Kesihatan Mental oleh Hairunnas (2006), Kaedah Psikoterapi Islam Berasaskan Konsep Maqamat Abu Talib al-Makki oleh Sharifah Basirah dan Che Zarrina (2015) dan Rawatan Psikoterapi Islam. Di antara orang pertama yang menerapkan psikoterapi salah satu kaedah di dalam ilmu psikologi Islam bagi merawat jiwa manusia adalah 'Ali Ibn Sahl al-Tabari (Khalili et al., 2002).

Antara karyanya yang terutama adalah buku yang berjudul *Firdaws al-Hikmah*. Ia ditulis pada sekitar 850 Masihi. Sebagai seorang ilmuwan, al-Tabari menekankan kepentingan psikoterapi dan menggesa para doktor di zamannya untuk menjadi seorang kaunseling yang baik dalam usaha menyembuhkan penyakit. Pengaplikasian elemen psikologi dan perubatan akan membantu di dalam memberikan keyakinan kepada pesakit sekaligus menzahirkan kesan positif di dalam rawatannya.

Selain daripada al-Tabari, Abu Bakr Muhammad Zakariyya al-Razi (864-925 Masihi), turut menyusun dua karya yang berkait rapat soal perubatan fizikal dan juga rohani *al-Tibb al-Mansuriyyah* (Perubatan al-Mansur) dan *al-Tibb al-Ruhani* (Perubatan Ruhani). Manakala, Viktor Frankl, seorang ahli psikologi dan neurologi Austria mengetengahkan lagi kepentingan unsur rohani dan spiritual dalam psikoterapi dengan memperkenalkan teori Logoterapi. Di dalam teori tersebut di nyatakan bahawa setiap jiwa memerlukan kefahaman terhadap makna kehidupan sebagai sumber motivasi individu dalam meneruskan kehidupan seharian di samping mengatasi masalah berkaitan psikologi (Frankl, 1964).

Psikoterapi Islam merupakan amali kepada psikologi spiritual Islam. Ia adalah salah satu usaha Islamisasi sains yang berperanan merawat penyakit mental, fizikal, moral dan spiritual, dimana pendekatan yang digunakan bersumberkan al-Quran, hadis nabi, pengamalan orang soleh serta ilmu pengetahuan (M. Hamdani Bakran, 2001). Kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat adalah melalui perpaduan antara Islam dan sains (Zetty Nurzuliana et al., 2015).

Matlamat psikoterapi Islam ini adalah bertujuan untuk membina keperibadian individu yang seimbang daripada aspek jasmani dan rohani yang membawa kepada pembentukan personaliti seorang muslim yang bertunjangan mencari keredhaan Allah semata (Khamsiah, Noraini & Siti Aishah, 2009). Konsep psikoterapi dalam ilmu tasawuf mempunyai sebuah konsep tazkiyatun nafs di samping elemen-elemen tasawuf yang lain seperti takhalli (pengosongan diri dari perbuatan buruk dan keji), thalli (pengisian diri dengan ibadah, amal soleh dan zikir) dan tajalli (penghiasan diri). Kesemua ini dipraktikkan di dalam psikoterapi Islam bagi tujuan penyembuhan dan juga ianya bertujuan bagi mempertingkatkan amal ibadah serta istiqomah dengan perbuatan terpuji sehingga mampu memantapkan keimanan seseorang (Salasiah Hanin Hamjah & Noor Shakirah Mat Akhir, 2007).

Psikoterapi terbahagi kepada dua. Yang pertama ialah duniawi, yang tekniknya berbentuk rawatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata, dan yang kedua pula ialah ukhrawi iaitu rawatan terhadap penyakit yang simptomnya dapat dirasai dan dikesan seperti rasa cemas dan sedih. Kaedah rawatannya menumpukan kepada kaedah-kaedah bertujuan bagi menghilangkan gejala tersebut Manakala psikoterapi shar'iyah pula adalah rawatan ke atas penyakit yang gejalanya tidak dapat dikesan oleh pesakit namun mampu memberikan kesan buruk kepada jiwa dan jasmani seperti penyakit kebodohan, was-was dan syahwat.

Psikoterapi Islam terbentuk atas tiga asas utama iaitu iman, ibadah dan tasawuf. Penghayatan secara menyeluruh kepada aspek-aspek berkenaan merupakan asas terapi bagi segala permasalahan yang berkaitan dengan jiwa (Che Haslina et al., 2013). Empat kaedah yang diguna pakai di dalam psikoterapi adalah *preventive* (pencegahan), *curative* (pengubatan), *reconstructive* (bimbingan) dan *rehabilitative* (pembinaan semula). Bila mana asas utama psikoterapi Islam dihayati diadunkan dengan kaedah penyampaian yang berkesan maka natijahnya mampu melahirkan kedamaian dan ketenteraan kepada jiwa-jiwa yang terkesan. (Hamidah Ab Razak et al., 2022).

### **Kaunseling Islam**

Kaedah kaunseling merupakan satu proses membantu oleh seorang kaunselor terhadap klien untuk menghadapi, memahami dan menerima maklumat tentang dirinya dan hubungannya dengan persekitaran dan akhirnya klien boleh membuat keputusan dalam menghadapi pelbagai pilihan hidup (Cottle & Downie, 1970). Manakala Abdul Halim (1990) menakrifkan kaunseling sebagai satu kegiatan bersifat psikologikal dan formal untuk membantu manusia membantu dirinya dengan cara yang bersistematik dan bertanggungjawab. Menurut Kamal (1995) kaunseling Islam boleh membantu klien menyelesaikan permasalahan tekanan dalam kehidupan, masalah mental dengan kembali memurnikan perhubungan dengan Allah SWT.

Dengan mengerjakan solat, memperbanyakkan berwirid dan kerap berdoa dapat membantu memberikan ketenangan kepada klien. Justeru itu klien mudah menghadapi masalah dan menyelesaikannya pada masa hadapan. Oleh itu, dalam ruang lingkup yang luas menjelaskan bahawa kaunseling Islam bukan sahaja dapat membantu klien mengatasi masalah yang dihadapi tetapi merangkumi perkara-perkara berkaitan keimanan seseorang seperti ketuhanan, alam akhirat, dosa, pahala, syurga, neraka, hari kiamat, balasan kebaikan dan kejahatan.

Kaunseling dari perpektif Islam adalah suatu proses pengajaran dan pembelajaran psikososial dalam bentuk bersemuka antara seorang yang pakar dalam psikologi kaunseling (kaunselor) dengan klien (Zainab, 1991). Ini bermakna kaunseling Islam adalah suatu proses di mana kaunselor menolong seseorang dengan cara memberikan bimbingan dan nasihat dalam membuat pilihan atau keputusan sendiri bagi maksud untuk mencapai sesuatu matlamat. Oleh itu dengan menggunakan pendekatan Islam membolehkan klien memilih atau membuat keputusan berdasarkan al-Quran, hadis dan ijmak ulama. Bagi Aziz (1993) seseorang Muslim yang lemah juga boleh membuat keputusan atau pilihan sendiri secara bebas tanpa menyalahi ketentuan dan kerediaan Allah SWT.

### **TAHAP KESIHATAN MENTAL**

*World Health Organization* (WHO) mentakrifkan kesihatan sebagai keadaan fizikal, mental dan emosi yang sejahtera dan bukan hanya sekadar bebas dari penyakit. Manakala, *Dasar Kesihatan Mental* (2012) pula mentakrifkan kesihatan mental sebagai kemampuan individu, kelompok dan persekitaran untuk berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosikan kesejahteraan subjektif secara optimum dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan. Seseorang yang mampu mengawal keputusan dan tindakan yang diambil semasa berhadapan dengan sesuatu situasi merupakan mereka yang mempunyai tahap kesihatan mental yang baik (Auf Iqbal Kamarulzaman et al., 2024). Kesihatan mental merupakan satu isu yang terus dibincangkan sehingga ke hari ini. Ia melibatkan pelbagai peringkat umur sama ada kanak-kanak, remaja atau dewasa.

Namun begitu, peningkatan isu gangguan mental dalam kalangan remaja semakin membimbangkan. Berdasarkan statistik yang dikeluarkan oleh *National Health and Morbidity Survey* pada tahun 2022, 26.9% daripada kajian yang melibatkan pelajar sekolah menengah daripada 239 buah sekolah dari seluruh Malaysia mengalami isu gangguan mental iaitu depresi. Perkara ini perlu diberi perhatian kerana sekiranya tidak dibendung dari awal akan menyebabkan perkara ini terus berlaku dan membawa kepada situasi yang lebih buruk (Auf Iqbal Kamarulzaman et al., 2024). Dalam kajian ini, tiga faktor utama tahap kesihatan mental yang dibincangkan iaitu:

### **Tekanan**

Tekanan atau stress adalah reaksi keadaan apabila seseorang menghadapi semua peluang, kekangan dan permintaan serta bebanan dalam masa yang sama. Terdapat dua jenis tekanan yang sering berlaku kepada individu iaitu *austress* (positif) dan *distress* (negatif). Beberapa faktor tekanan telah dikenal pasti oleh beberapa pengkaji terdahulu iaitu faktor kekecewaan, emosi dan masalah keluarga (Nurul Sofiah et al., 2020). Tekanan yang berterusan tanpa sebarang rawatan boleh menyebabkan daya tumpuan dan fokus menjadi lemah (Zuhaila et al., 2023).

Stres atau tekanan perasaan merupakan salah satu fenomena penyakit jiwa yang mempunyai perkaitan dengan *al-nafs* yang terdiri daripada aspek akal, ruh, hati dan nafsu. Kesan daripada tekanan yang tidak terkawal boleh menyebabkan pelbagai penyakit jiwa antaranya gelisah, bimbang, runsing, sedih, murung dan lain-lain (Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari, 2019 & Najihah Abd Wahid et al., 2022).

Berdasarkan pelbagai definisi stres, para pengkaji telah sepakat menyatakan bahawa perkataan stres mempunyai banyak maksud, bergantung kepada bidang dan persepsi masing-masing. Contohnya dalam bidang fizik atau kejuruteraan, stres bermaksud sesuatu yang berat atau membebankan (Wilkie, t.th.). Pada masa yang sama, dalam bidang psikologi, perkataan stress lebih merujuk kepada suatu tekanan atau kemurungan yang berlaku kepada seseorang individu. Walaupun stres mempunyai pelbagai maksud, namun fokus utama lebih tertumpu kepada tekanan yang dihadapi oleh seseorang individu sehingga menyebabkan dia menjadi murung atau berada dalam kesedihan (Breznith & Goldbenger, 1993). Dan boleh dikatakan juga kemurungan merupakan peringkat emosi yang seterusnya apabila gagal menghadapi stres. (Najihah Abd Wahid et al., 2022).

Tekanan ialah reaksi badan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan pada persekitaran. Ia berlaku dalam kehidupan seharian sama ada di rumah, sekolah atau tempat kerja. Malah, ketika bersama orang tersayang juga kita boleh mengalami tekanan. Dalam *Lisan al-Arab*, istilah tekanan disebut sebagai '*dhagf*'. *Mu'jam 'Ilm al-Nafs* menjelaskan makna '*dhagf*' sebagai keadaan jiwa yang mengalami pergolakan dan kegelisahan amat dalam (Ahmad Hazuad Salleh & Dini Rahiah Kadir, 2022).

### **Kebimbangan**

Kebimbangan iaitu bermaksud perihal bimbang, kekhuatiran atau kerisauan setelah kejadian itu, dia tetap dlm keadaan bimbang (Kamus Dewan Edisi Keempat, 2015). Kebimbangan juga adalah keadaan perasaan yang bercirikan perasaan bimbang yang melampau yang disertai dalam simptom somatik seperti ketegangan fizikal (Feldman, 1990). Kebimbangan merupakan salah masalah kesihatan mental yang disebabkan oleh faktor tekanan. Kedua-dua tekanan dan kebimbangan mempunyai simptom yang hampir sama dan agak sukar untuk dibezakan. Tanda-tanda yang dapat dilihat melalui pelajar adalah keletihan, insomnia, bimbang yang melampau lampau, serta simptom fizikal lain seperti kadar denyutan jantung yang laju, sakit kepala dan otot tegang (Mustaffa, 2020 & Azrinda Othman et al., 2023).



Kebimbangan didefinisikan sebagai rasa takut dan ketakutan yang luar biasa dan sering dikenal pasti dengan tanda-tanda fizikal seperti ketegangan, berpeluh, dan peningkatan kadar nadi) dengan keraguan mengenai realiti dan sifat ancaman, serta keraguan diri tentang kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Perasaan bimbang dan kegelisahan boleh dijangka semasa berlaku peristiwa yang tertekan, tetapi penting untuk mengatasi tekanan sebelum menjadi kebingangan atau panik yang lebih teruk. Tanda-tanda tekanan seperti perasaan yang tidak selesa, kekurangan motivasi, ketegangan otot, sakit kepala, insomnia, kerengsaan, dan kegelisahan. Seseorang yang mempunyai simptom ini dalam satu tempoh yang lama dan tidak dirawat akan memberi kesan terhadap kefungsiian hidup (Azrinda Othman et al., 2023).

Kebimbangan boleh didefinisikan sebagai interpretasi yang diadakan terhadap bentuk tekanan persekitaran semasa dan sebelum. Beberapa simptom yang boleh dikategorikan sebagai petanda seseorang mengalami kebingangan ialah seperti gangguan tidur, rasa tidak tenang, mengalami keresahan dan kebingangan sepanjang masa (Nurul Sofiah et al., 2020). Individu yang mengalami kecemasan melampau akan mengalami sesak nafas, jantung berdenyut kencang, berpeluh dan kepanasan. Individu yang mengalami masalah ini akan sering memikirkan perkara yang lepas dan agak sukar menjalin hubungan sosial dengan orang sekeliling (Nurul Sofiah et al., 2020 & Zuhaila et al., 2023).

Kebimbangan merupakan salah satu isu yang sering dialami oleh pelajar terutamanya pelajar universiti. Kebimbangan merujuk kepada emosi yang dicirikan oleh kekhuatiran dan gejala somatik ketegangan di mana seseorang individu menjangkakan bahaya, malapetaka, atau kemalangan yang akan datang (APA Dictionary of Psychology, 2018). Emosi ini adalah normal pada diri individu dan ia adalah bertujuan untuk membolehkan individu bersedia terhadap sebarang situasi atau perkara yang dianggap sebagai bahaya atau ancaman. Terdapat tiga komponen yang dikenalpasti dalam kebingangan iaitu ketakutan subjektif, pengaktifan psikologi, dan tingkah laku mengelak (Davies, 2021 & Moss, 2002). Ketiga tiga komponen ini berlaku dalam masa yang berbeza dan tidak terjadi secara serentak serta simptomnya juga berbeza bergantung pada diri seseorang individu itu sendiri (Sa'odah Ahmad & Nur Fatimah Abdul Latif, 2023).

Jika tidak dikawal dengan baik kebingangan boleh menyebabkan individu cenderung untuk sentiasa berada dalam keadaan sedih, murung, hilang harapan, lesu, sentiasa berfikiran pesimistik terhadap kebolehan diri sendiri, dan tidak boleh menikmati kegembiraan seperti individu lain (Parker, 2022 & Hairunnaja, 2002). Ini jelas menunjukkan bahawa kebingangan akan mendatangkan kemudaratan yang serius kepada individu dan jika tidak dikawal dengan baik akan menurunkan kualiti dan kesejahteraan kehidupan seseorang (Sa'odah Ahmad & Nur Fatimah Abdul Latif, 2023).

Baxter et al. (2014) mendapati mereka yang berisiko untuk menghadapi masalah kebingangan adalah mereka yang berumur 10 hingga 19 tahun dan paling tinggi pada peringkat umur 20 hingga 34 tahun. Secara umumnya, kebingangan merupakan sesuatu yang normal dan sering berlaku dalam kehidupan seharian (Munir et al., 2019). Namun, kebingangan yang berlebihan akan memberi kesan negatif yang menjejaskan kesihatan fizikal, psikologi dan juga emosi remaja (Sa'odah Ahmad & Nur Fatimah Abdul Latif, 2023).

Spielberg (1976) mendefinisikan kebingangan sebagai suatu proses yang terdiri daripada tekanan, ancaman dan keadaan kebingangan. Proses tersebut berjalan mengikut satu urutan iaitu bermula daripada kognitif, afektif, fisiologi dan tingkah laku. Proses itu digerakkan oleh suatu rangsangan tekanan yang tinggi samada dari dalaman atau luaran. Jika seseorang itu mempersiapkan rangsangan tersebut sebagai berbahaya ataupun mengancam, ia akan menjadi emosional. Seterusnya, ia akan mengalami kebingangan keadaan yang tinggi (Ahmad Hazuad Salleh & Dini Rahiah Kadir, 2022).

## Kemurungan

Norhayati (2013) menerusi kajiannya telah berpendapat bahawa pencarian bagi definisi kemurungan yang tepat adalah sukar. Walau bagaimanapun, kemurungan boleh dirujuk sebagai salah satu gangguan tingkah laku dengan antara keadaan yang dialami adalah seperti masalah pertuturan, timbulnya perasaan bersalah yang berterusan dan rutin harian yang tidak aktif. Oleh itu, keadaan ini boleh menyumbang kepada ketidakstabilan emosi dalam diri seseorang individu. Maka, secara tidak langsung akan memberi kesan kepada kualiti kehidupan mereka (Nur Shahirah & Siti Aishah, 2023). Berdasarkan kajian yang telah dijalankan oleh Azizi dan Tan (2007) pula, kemurungan adalah satu bentuk kecelaruan yang mengganggu bukan sahaja tingkah laku individu malah pemikiran, emosi dan perasaan mereka juga. Namun, simptom-simptom kemurungan yang dialami oleh setiap individu adalah berbeza-beza kerana bergantung dengan pelbagai faktor. Contohnya seperti faktor umur dan kawasan persekitaran.

Sekiranya tidak mendapatkan rawatan awal dan keadaan ini berpanjangan maka boleh membawa mudarat kepada kesihatan mental dan juga fizikal mereka (Nur Shahirah & Siti Aishah, 2023). Kemurungan dikenali sebagai satu penyakit psikologi dan juga merupakan sejenis gangguan penyakit mental yang melibatkan lelaki, wanita, kanak-kanak, remaja atau warga emas. Menurut Zainora (2021) peningkatan perubahan mood yang rendah dan hilang minat terhadap sesuatu aktiviti yang sebelum ini mereka suka lakukan, merupakan antara gejala yang dihadapi individu yang mengalami kemurungan. Ia juga merujuk kepada perasaan sedih yang dialami seseorang. Setiap individu yang menghadapi kemurungan menunjukkan simptom yang berbeza. Ia melibatkan rasa kesedihan, kepiluan, kecewa atau putus asa. (Zuhaila et al., 2023).

Kemurungan boleh dibahagikan kepada dua keadaan iaitu kemurungan perasaan dan kecelaruan kemurungan (*depression disorder*) yang melibatkan gangguan mental (Amri, 2021). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-V) merupakan panduan diagnosis pengklasifikasian penyakit mental telah membahagikan kemurungan kepada kecelaruan kemurungan major, kecelaruan kemurungan berlarutan atau kecelaruan *dysthymic*, kecelaruan disforia prahaid, kecelaruan kemurungan dadah atau ubat-ubatan, kemurungan psikotik, kemurungan "*seasonal affective disorder*" (SAD) atau kemurungan afektif, kecelaruan bipolar, kemurungan remaja dan kemurungan pasca partum atau kemurungan selepas bersalin (National Collaborating Centre for Mental Health, 2020). Dari sembilan jenis kemurungan yang dijelaskan, remaja boleh mengalami enam darinya iaitu kecelaruan kemurungan major, kecelaruan kemurungan berlarutan, kecelaruan kemurungan dadah atau ubat-ubatan, kemurungan psikotik, kemurungan remaja dan kecelaruan bipolar. (Institut Kesihatan Umum, 2017 & Shahril Nizam Zulkipli et al., 2023).

Menurut Mohamad & Leong (2020), terdapat banyak faktor risiko yang mendorong ke arah kemurungan. Sembilan faktor utama yang telah dikenal pasti iaitu (1) faktor genetik, (2) jantina, (3) sejarah zaman kanak-kanak seperti kematian, penderaan fizikal atau seksual atau masalah keluarga terbiar, (4) personaliti yang memiliki pandangan negatif ke atas diri sendiri dan orang lain, (5) faktor sosial, (6) menghidap penyakit kronik seperti kanser, strok, sakit jantung dan lain-lain, (7) status ekonomi sosial, (8) perubahan anatomi otak dan (9) perubahan neurotransmitter di dalam otak.

Umumnya, kemurungan remaja adalah sama seperti kemurungan dewasa tetapi sejarah keluarga yang berkait dengan faktor genetik merupakan ramalan penting untuk menentukan keadaan tersebut. Oleh itu, Jane & Marianna (2002) telah menekankan enam faktor utama kemurungan remaja iaitu (1) kurang kemahiran komunikasi, (2) sejarah hidup seperti kematian orang tersayang, (3) bersikap pesimis dengan menjadikan kekurangan diri sebagai sesuatu yang mendukacitakan, (4) Mempunyai ibu bapa yang kemurungan boleh menyebabkan 40% anak-anak mengalami kemurungan seawal usia 20 tahun dan 60% mengalaminya pada usia 25 tahun, (5) '*self-esteem*' yang rendah menyebabkan remaja tidak boleh berdaya saing dalam lapangan akademik, sosial dan fizikal dan (6) kurang kemahiran sosial boleh mewujudkan persepsi negatif mengenai kecekapan sosial, keberkesanan diri atau penerimaan rakan sebaya (Burns, et al., 2002 & Shahril Nizam Zulkipli et al., 2023).

Kemurungan adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan mood (perubahan emosi), simptom dan sindrom kecelaruan afektif. Sebagai mood, kemurungan merujuk kepada perasaan sedih, tidak gembira, pilu, sayu yang sementara. Sebagai simptom pula, kemurungan merujuk kepada sekumpulan masalah biopsikososial. Sebaliknya sindrom kemurungan meliputi spektrum ketidakefungsian psikobiologiikal yang luas dan berbeza dari segi kekerapan, intensiti dan tempoh (Bernal & Reyes, 2008 & Najihah Abd Wahid et al., 2022).

Menurut Wan Himi Wan Abdullah (2020), kemurungan merupakan isu global yang mendapat perhatian semenjak akhir-akhir ini. Penyakit ini menimbulkan perasaan (*mood*) seseorang menjadi semakin menurun. Hal ini akan menjejaskan kehidupan seharian yang boleh memberi kesan terhadap pola pemikiran, tingkah laku, tindakan dan personaliti. (Najihah Abd Wahid et al., 2022).

Kementerian Kesihatan Malaysia menyatakan bahawa kemurungan adalah kesedihan melampau yang berlaku pada diri seseorang dalam tempoh yang panjang. Perasaan sedih adalah suatu perasaan yang sering dialami oleh setiap individu, namun jika perasaan ini terlalu berpanjangan dan terlalu berat untuk ditanggung sehingga mengganggu fungsi kehidupan seharian maka ianya bukanlah kesedihan yang biasa tetapi ia adalah gangguan kemurungan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012).

Bagi individu yang mengalami kemurungan, kebiasaannya mereka akan mengalami kesedihan dan kelesuan sementara akibat daripada kesan daripada pengalaman yang terlampau. Normalnya individu yang mengalami kemurungan akan mengalami gejala tersebut melebihi daripada tempoh dua minggu. Jika masalah yang dihadapi berterusan dan simptom menjadi semakin kompleks, maka kemurungan klinikal pasti muncul. Kemurungan klinikal menyebabkan individu mengalami gangguan tidur dan selera makan.

Dalam keadaan ini individu merasakan diri tiada harapan dan berputus asa. Dalam keadaan yang teruk, individu cuba untuk membunuh diri, mengalami halusinasi, delusi dan masalah psikologi yang serius (Bernal & Reyes, 2008 & Najihah Abd Wahid et al., 2022). Dari kenyataan di atas, secara umum, gejala ini memperlihatkan bahawa keadaan yang lebih parah akan berlaku sekiranya simptom-simptom kemurungan ini tidak dirawat dari awal.

Menurut Normah (1995), kemurungan mengandungi beberapa makna dari pelbagai cabang bidang ilmu. Contohnya dalam bidang neurofisiologi, kemurungan merujuk kepada pengurangan aktiviti elektrofisiologi dalam organ manusia. Dalam bidang farmakologi, kemurungan bermakna kesan dadah yang mengurangkan aktiviti organ manusia.

Dalam bidang psikologi pula, mereka mendefinisikan kemurungan sebagai satu gejala yang mengurangkan prestasi normal individu seperti melambatkan aktiviti psikomotor atau mengurangkan fungsi intelektual individu. Sementara itu, dalam bidang psikiatrik, kemurungan merangkumi perubahan dalam bahagian afektif yang meliputi kesedihan atau kemurungan sehingga kecelaruan psikotik yang mengakibatkan kecenderungan membunuh diri (Ahmad Hazuad Salleh & Dini Rahiah Kadir, 2022).

Kemurungan diklasifikasikan sebagai sebuah gangguan psikiatri yang melibatkan gangguan pada emosi seseorang individu. Kebiasaannya, individu yang menghadapi kemurungan akan menunjukkan simptom seperti sedih, rasa rendah diri, lesu, mudah putus asa dan selalu menyalahkan diri sendiri atas segala perkara. Ini juga termasuk individu tersebut menunjukkan perubahan dan hilang keinginan terhadap hubungan seksual (APA, 2013). Perasaan sedih yang menghantui individu di dalam kemurungan berbeza dengan kesedihan yang dialami atas faktor peristiwa traumatik.

Perbezaannya adalah pada jangka masa kesedihan di mana masa akan menjadi pengubat kepada peristiwa yang traumatik manakala bagi individu kemurungan, ia boleh berlanjutan dalam jangka masa yang panjang (WHO, 2017) Selain itu, kemurungan yang dihadapi juga menyebabkan berlakunya kemerosotan terhadap fungsi sosial seorang individu itu (WHO, 2017 & Hamidah Ab Razak et al., 2022).

## **LANGKAH-LANGKAH SIGNIFIKAN PENDEKATAN SPIRITUAL DAN TAHAP KESIHATAN MENTAL YANG BAIK**

Penekanan kepada penjagaan aspek spiritual atau jiwa ini sememangnya telah dinyatakan oleh Rasulullah SAW dalam sebuah hadis Riwayat al-Bukhari (52) dan Muslim (1599): daripada Nu'man bin Basyir berkata: aku mendengar Nabi SAW bersabda:

وإن في الجسد مضغة، إذا صلحت، صلح الجسد كله، وإذا فسدت، فسد الجسد كله، ألا وهي القلب.

Maksudnya:

Ketahui bahawa pada jasad itu terdapat segumpal daging, jika ia baik, baiklah seluruh jasadnya, jika buruk, maka buruklah seluruh jasadnya. Ketahui bahawa ia adalah hati (jantung).

Hadis di atas menggambarkan betapa pentingnya penjagaan spiritual dalam kehidupan seseorang kerana ia merupakan tunjang kekuatan dalam diri individu yang menghubungkan seorang Muslim kepada Allah SWT. Seseorang yang mempunyai kekuatan spiritual yang tinggi mampu mengawal emosi dan diri mereka daripada terjebak dengan anasir negatif dan menjaga diri mereka daripada melakukan kemungkaran (Najwa, 2022).

Menurut Wan Abdullah & Zaki (2020), konsep berdoa dan bersolat dapat mendekatkan diri individu dan mententeramkan jiwa yang kosong. Terdapat beberapa kaedah Islam yang disarankan yang membantu dalam proses pemulihan. Ini termasuklah rawatan melalui doa berpandukan ayat al-Quran, terapi bacaan al-Quran untuk penyakit panik, terapi sujud dalam solat serta kaunseling menggunakan nas-nas ajaran hadith, sunnah dan tasawuf dapat membantu menyucikan hati.

Maka dalam konteks ini, lebih fokus pendekatan spiritual atau ibadah yang dilakukan semakin ia memberi kekuatan dan kemantapan kepada karakter yang baik dan murni bagi remaja. Ini kerana tujuan beribadat akan mempengaruhi hati, dan sekaligus menjadi terapi apabila ia dilakukan secara berulang. Allah s.w.t sentiasa mengingatkan manusia agar sentiasa mengingatiNya bagi mendapatkan pertolongan sebagaimana disebut dalam surah al-Baqarah ayat 152-153, bermaksud: "Maka ingatlah kepadaKU. Aku juga akan ingat kepadamu. Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah SWT) dengan sabar dan solat".

Antara langkah-langkah awal yang disarankan adalah bermula dengan membina keteguhan akidah dan iman kerana keduanya adalah asas ketenangan seseorang. Akidah dan iman yang mantap boleh menjadi penjana kekuatan dalaman remaja yang paling efektif menghadapi situasi dunia globalisasi yang makin mencabar kini. Jelas melalui firman Allah dalam Surah ar-Ra'd (13:29) bermaksud: "Orang-orang yang beriman dan beramal soleh, beroleh kebahagiaan yang amat menggembirakan dan tempat kembali yang sebaik-baiknya".

Seterusnya adalah memperbanyakkan istighfar dan taubat kerana ianya mententeramkan jiwa seseorang lantaran mengetahui Allah maha pengampun dan maha penyayang kepada hambaNya. Janji Allah dalam surah Ali 'Imran (3:135) bermaksud: "Dan juga orang-orang yang apabila melakukan perbuatan keji, atau menganiaya diri sendiri, mereka segera ingat kepada Allah lalu memohon ampun akan dosa mereka dan sememangnya tidak ada yang mengampunkan dosa-dosa melainkan Allah, dan mereka juga tidak meneruskan perbuatan keji yang mereka telah lakukan itu, sedang mereka mengetahui (akan salahnya dan akibatnya)".

Manakala solat adalah dituntut menyempurnakannya, sebagai terapi harian yang banyak memberi kesan yang positif kepada kesihatan mental dan manfaat kepada fizikal melalui gerakan-gerakannya. Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah (2:277) bermaksud: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan beramal soleh, dan mengerjakan sembahyang serta memberikan zakat, mereka beroleh pahala di sisi Tuhan mereka, dan tidak ada kebimbangan (dari berlakunya sesuatu yang tidak baik) terhadap mereka, dan mereka pula tidak akan berdukacita".

Keyakinan untuk berubah perlu difokuskan kepada keluasan rahmat Allah. Bermuhasabah akan mengenalpasti kesilapan diri dan berazam tidak mengulangnya. Firman Allah SWT dalam surah al-Hasyr: bermaksud: "Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah SWT (dengan mengerjakan suruhanNya dan meninggalkan laranganNya); dan hendaklah tiap-tiap diri melihat dan memerhatikan apa yang ia telah sediakan (dari amal-amalnya) untuk hari esok (hari akhirat). Dan (sekali lagi diingatkan): Bertaqwalah kepada Allah SWT, sesungguhnya Allah SWT Amat Meliputi PengetahuanNya akan segala yang kamu kerjakan".

Menurut al-Ghazali (1988), akhlak seorang manusia boleh di bentuk dan diasuh menjadi baik menerusi kaedah mujahadah (perjuangan) dan riyadah (latihan). Kaedah ini merujuk kepada kaedah pendidikan akhlak dengan meningkatkan ilmu pengetahuan agama islam dan berusaha bersungguh-sungguh melakukan kebaikan sehingga menjadi kebiasaan dalam bertingkah laku (Mohd. Nasir, 2010). Kaedah ini dinamakan sebagai *tazkiyah al-nafs* (pembersihan jiwa).

Al-Ghazali (1987) memberi panduan pembentukan akhlak yang baik memerlukan daya kawal yang tinggi kepada empat aspek yang sangat mempengaruhi akhlak iaitu kekuatan ilmu, kekuatan marah, kekuatan nafsu syahwat dan kekuatan keadilan (keseimbangan diantara ketiga-tiga kekuatan tersebut). Kekuatan ilmu hanya berlaku apabila berlaku pembezaan antara benar dan dusta, benar dan batil, dan baik buruk sesuatu perbuatan serta tindakan (Siti Aishah, 2016).

Menurut Siti Aishah (2016), kekuatan marah dan kekuatan nafsu syahwat secara positifnya adalah yang terkawal (boleh di tahan dan dilepaskan kemarahan itu) menurut batas yang dikehendaki oleh kebijaksanaan (hikmah) yang berada di bawah penunjuk akal dan agama. Kekuatan keadilan pula, ialah kekuatan jiwa untuk mengekang kemarahan dan nafsu syahwat secara adil dan memandunya mengikut kehendak hikmah. Jika marah dan nafsu syahwat boleh tunduk dan dikawal oleh akal dan agama, marah akan bertukar menjadi keberanian (*syaja'ah*) dan nafsu syahwat pula bertukar menjadi iffah iaitu penjagaan diri yang terdidik dengan akal dengan akal dan agama. Atas sebab inilah al-Ghazali menyatakan bahawa induk kepada akhlak yang baik adalah keempat-empat sifat keutamaan ini iaitu hikmah, *syaja'ah*, *iffah* dan adil.

Akhlak yang baik dan sifat-sifat lain yang terpuji merupakan cabang kepada induk ini. Jika remaja tidak dapat mengawal empat keutamaan ini, akan mendorong mereka untuk melakukan tindakan yang hanya mengikut nafsu syahwat. Ini berdasarkan firman Allah SWT melalui surah as-Shams (91:910) bermaksud: "Sesungguhnya berjajalah orang yang menjadikan dirinya yang sedia ada bersih, bertambah-tambah bersih (dengan iman dan amal kebajikan). Dan sesungguhnya hampalah orang yang menjadikan dirinya (yang sedia bersih itu) susut dan terbenam kebersihannya (dengan sebab kekotoran maksiat)".

## KESIMPULAN

Stigma dan diskriminasi terhadap kesihatan mental adalah antara cabaran utama yang menjadi penghalang kepada akses terhadap rawatan dan penjagaan kesihatan mental yang baik. Persepsi negatif ini perlulah dihentikan. Individu yang mempunyai masalah kesihatan mental perlulah digalakkan untuk mendapatkan rawatan sama seperti penyakit fizikal yang lain. Kajian ini telah menjelaskan beberapa pandangan para sarjana tentang pendekatan spiritual dan kesihatan mental remaja adalah berkaitan.

Penghayatan agama dan sokongan pihak yang terdekat seperti keluarga, rakan sebaya didapati berperanan dalam mempengaruhi individu ke arah emosi yang lebih baik. Pendekatan spiritual mampu memberi kesan positif terhadap kesihatan mental dan pembentukan sahsiah serta menentukan mutu kehidupan yang baik. Ia juga berkait rapat dengan aspek pembentukan moral remaja dan masyarakat. Remaja kini mempunyai tahap kesedaran yang tinggi terhadap kesihatan mental, namun mereka memerlukan sokongan bagi mengatasi tekanan-tekanan yang dihadapi bagi mengelakkan gejala yang boleh menjejaskan kesihatan mental mereka. Ini kerana, gangguan kesihatan mental juga boleh mempengaruhi mutu kehidupan remaja.

## RUJUKAN

al-Quran al-Karim.

- Ab Razak, H, Zainal Abidin, L & Sallam, A. M. S. E. (2022). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Merawat Kemurungan Wanita Muslimah. *Jurnal Pengajian Islam*, 15, 83-95.
- Abd Razak, M. A & Zainal Abidin, M. S. (2020). Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid Al-Syariah: Satu Sorotan Awal. *Proceeding: Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam (SAKI) 2020* (pp. 223-232). Negeri Sembilan, Malaysia.
- Abd Wahid, N, Tuan Muhammad Salman, T. M. I, Mohd Yunus, A, Mohd Yusoff, Z, Ariffin, R & Mohd Ariffin, U. M. (2022). Sorotan Awal Terhadap Gejala Kemurungan di Malaysia. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education (ARISE)*, 2(2), 31-42.
- Abu Bakar, Z. A, Surat, S & Rahman, S. (2023). Kesihatan Mental dan Sokongan Sosial Ibu Bapa Pelajar Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(8), 1-8.
- Ahmad, S & Abdul Latif, N. F. (2023). Pengaruh Tekanan Akademik, Keyakinan Tingkah Laku Akademik dan Kebimbangan dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Journal of Social Science (EJOSS)*, 9(2), 13-22.
- American Psychological Association. (2011). <http://www.apa.org/about/division> [22 November 2024].
- Bahagian Pembangunan Kesihatan Keluarga. (2019). *Sektor Kesihatan Remaja: Polisi*. <https://fh.moh.gov.my/v3/index.php/kesihatan-remaja> [22 November 2024].
- Baxter, A. J., Vos, T, K. M. Scott, Ferrari, A. J. & Whiteford, H. A. The Global Burden of Anxiety Disorders in 2010. (2014). *Psychological Medicine*, 44(11), 112.
- Bernal & Reyes. (2008). *Psychosocial Treatments for Depression with Adult Latinos*, In book: *Depression in Latinos* (pp.189-204).
- Dasar Kesihatan Mental Negara. (2012). Kementerian Kesihatan Malaysia. <https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/> [22 November 2024].
- al-Ghazali, A. H. M. M. (2000). *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah.
- Hanin Hamjah, S. & Mat Akhir, N. S. (2007). *Riyadah al-Nafs* Menurut al-Ghazali dan Aplikasinya Dalam Kaunseling di PK MAINS. *Jurnal Usuluddin*, 26, 45-62.
- Kamarulzaman, A. I, Wazir, R, Sudi, S, Awang, A. H, Abd Rahman, K. A, & Salleh, S. (2024). Keperluan Pembangunan Model Islamik Daya Tindak Keluarga Dalam Menangani Gejala Gangguan Mental Remaja di Selangor. *Jurnal Pengajian Islam*, 17(1), 7-19.
- Kamus Dewan Edisi Keempat*. (2015). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohamad, M. A & Leong Abdullah, M. F. I. (2020). *Kemurungan: Terapi Dari Sudut Psikiatri Dan Spiritual*. Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Mohd Akib, M. N, Md Yahya, N. S, Ishak, H, Mohamed Zabidi, A. F, Sa'ari, C. Z, Syed Muhsin, S. B & Elias, M. S. (2023). Masalah Spiritual Remaja Berisiko Dari Sudut Pandang Psikospiritual Islam. *Jurnal Tinta Artikulasi Membina Ummah*, 9(2), 1-13.

- Mohd Ferdaus, F, Ishak, H & Mohd Akib, M. M. (2022). Pengukuhan Psikospiritual: Kajian Terhadap Kepentingan Ibadah Doa. *Journal of Islamic Social Sciences and Humanities (al-Abqari)*, 27, 95-114.
- Mohd Nor Azlan, N. S & Yahya, S. A. (2023). Hubungan Aspek Sokongan Sosial dan Kemurungan Dalam Kalangan Pelajar. *Jurnal 'Ulwan*, 8(2), 40-54.
- Muhammad, S. N. (2018). *Psikoterapi Islam: Konsep, Kaedah dan Panduan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Musa, N & Sa'ari, C. Z. (2019). Pendekatan Psikoterapi Islam Dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Journal of Usuluddin*, 47(1), 1–34.
- Othman, A, Che Din, M. F. & Saidi, L. A. (2023). Prosedur Menguji Tahap Kebimbangan Dalam Kalangan Pelajar Tingkatan 6. *International Journal of Advanced Research in Education and Society*, 5(3), 558-563.
- Rahman, A. A, Razak, F.Z.A & Hassim, N. A. (2021). Stress, Anxiety and Despression among Private Higher Education Student during Movement Control Order (MCO) in Malaysia. *Akademika*, 91, 87-95.
- Rajab, K. (2012). *Pengubatan Jiwa. Metode Perawatan Kesihatan Mental Dalam Islam*. Kuala Lumpur: Darul Fikir.
- Saged, A. A. G., Sa'ari, C. Z, Abdullah, M. B., al-Rahmi, W. M., Ismail, W. M. Zain, M. I. A. & al-Shehri, N. B. A. B. M. (2022). The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 79-92.
- Salleh, A. H & Kadir, D. R. (2022). Kajian Mengenai Hubungan Antara Kemurungan, Kebimbangan Dan Tekanan Dengan Tret Personaliti Di Kalangan Pelajar Tahun Akhir Fakulti Pendidikan. *Universiti Kebangsaan Malaysia*, 64-73.
- Sipon, S & Hussin, R. (2019). *Teori Kaunseling dan Psikoterapi*. Edisi 4. Nilai: Penerbit USIM.
- Syed Muhsin, S. B & Sa'ari, C. Z. (2015). *Kaedah Psikoterapi Islam: Berasaskan Konsep Maqamat Abu Talib al-Makki*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Toghyani, M., Kajbaf, M.B. & Ghamarani, A. (2018). What Does Islamic Lifestyle Say about Depression Management? *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 20(7).
- Wan Abdullah, W. H & Zaki, H. (2020). Gejala Kemurungan: Kaedah Rawatan Melalui Pengubatan al-Tibb al-Nabawiy. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 21(3), 223-228.
- World Health Organization (WHO). (2017). *Depression And Other Common Mental Disorders*. <https://www.who.int/publications/i/item/depression> [22 November 2024].
- Yahya, A & Md. Sham, F. (2020). Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur. *Sains Insani*, 5(1), 34–42.
- Yahya, S. A & Nasrun, S. (2016). Tahap Penghayatan Agama Dalam Kalangan Remaja Hamil Tanpa Nikah. *Jurnal Sains Sosial Malaysia*, 17-35.
- Yusoff, Z. (2021). Analisis Pendekatan Kaunseling Islam Dalam Menangani Isu Kemurungan Semasa Pandemik Covid 19. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education*, 1(3), 26-35.
- Zulkipli, S. N, Suliaman, I, Zainal Abidin, M. S, Anas, N, Che Ahmat, A & Mohamad, M. A. (2023). Kemurungan Remaja dan Kaedah Menanganinya Menurut Perspektif Islam. *Journal of Islamic Philanthropy & Social Finance*, 5(2), 85-98.