

INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepec.com



MENGATASI MASALAH KESIHATAN MENTAL MELALUI
PENDEKATAN PSIKO SPIRITUAL

*MANAGING MENTAL HEALTH PROBLEMS THROUGH PSYCHO SPIRITUAL
APPROACH*

Sakinah Salleh^{1*}, Rosni Wazir², Kamal Azmi Abd Rahman³, Suriani Sudi⁴, Abdul Hadi Awang⁵, Auf Iqbal Kamarulzaman⁶

- ¹ Fakulti Sains Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI)
Email: sakinah.salleh@fsk.upsi.edu.my
 - ² Fakulti Pengajian Peradaban Islam.Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
Email: rosni@kuis.edu.my
 - ³ Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan / Pusat Pengajian Teras, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)
Email: kamalazmi@usim.edu.my
 - ⁴ Fakulti Pengajian Peradaban Islam.Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
Email: suriani@kuis.edu.my
 - ⁵ Fakulti Pengajian Peradaban Islam.Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
Email: abdulhadi@kuis.edu.my
 - ⁶ Fakulti Pengajian Peradaban Islam.Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
Email: 21mt06001@student.kuis.edu.my
- * Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 15.06.2022

Revised date: 20.07.2022

Accepted date: 25.08.2022

Published date: 22.09.2022

To cite this document:

Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2022). Mengatasi Masalah Kesihatan Mental Melalui Pendekatan Psiko Spiritual. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7 (47), 601-615.

DOI: 10.35631/IJEPC.747047

Abstrak:

Senario hari ini menampakan keperluan mendesak untuk membantu masalah yang dihadapi oleh para individu yang mengalami masalah kesihatan mental yang berpunca dari pelbagai faktor dengan pendekatan yang bersesuaian. Kajian melalui analisis kandungan ini bertujuan untuk mengemukakan Pendekatan Terapi Psiko Spiritual berdasarkan prinsip-prinsip Islam dalam memahami dan mengatasi masalah kesihatan mental. Pendekatan Terapi Psiko Spiritual yang bersifat dinamik dan holistik adalah bersesuaian bagi membantu pesakit mental dengan kaedah serta metodologi Al Quran dan as Sunnah. Pendekatan Terapi Psiko Spiritual dapat menambah nilai dan satu alternatif kepada konsep rawatan moden yang sedia. Pendekatan terapi ini juga membawa kembali disiplin ilmu Islam dan pengetahuan berdasarkan paradigma 'tawhidik' bagi membantu memahami pesakit mental tentang iman dan kepercayaan kepada Allah sebagai keutamaan dalam mengatasi masalah penyakit mental. Melalui Pendekatan Terapi Psiko Spiritual, pelbagai teknik boleh digunakan bagi membina kekuatan spiritual individu, antaranya meningkatkan hubungan dengan Allah SWT melalui ibadat, memperkukuhkan hati dengan zikir dan minda dengan pemikiran positif. Amalan ini akan dapat

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



membantu meningkatkan kesejahteraan emosi, psikologi dan rohani pesakit pesakit mental. Selain itu Pendekatan Terapi Psiko Spiritual juga boleh menjadi sokongan kepada pesakit kesihatan mental dalam menangani masalah berkait keperluan dan cabaran mereka.

Kata Kunci:

Kesihatan Mental, Terapi Psiko Spiritual, Pendekatan Spiritual, Psikologi Islam

Abstract:

Today's scenario reveals an urgent need to help the problems faced by individuals suffering from mental health problems that stem from various factors with an appropriate approach. The paper will analyze on the psycho spiritual therapy based on Islamic principles in understanding and to overcome mental health issues. The dynamic and holistic approach of Psycho Spiritual Therapy is suitable to help individuals with mental health problems through the methodology of Al Quran and As Sunnah. The approach of Psycho Spiritual Therapy is an added value and an alternative to the existing modern treatment. This therapy approach could also bring back the discipline on Islamic knowledge based on the paradigm of 'tawhidik' to help patient with mental health illness on faith and belief in Allah as a foundation to overcome mental health problems. Through the approach of Psycho Spiritual Therapy, various techniques can be used to strengthen the spirit of an individual. One of which is to improve relationship with Allah through the act of worship, strengthening the heart with remembrance (zikir), and fulfillment of the mind with positive thoughts. This practice will help to improve the wellbeing of an individual's emotional, psychology, spiritual with mental health problems. Besides that, the approach of Psycho Spiritual Therapy can also be a support to patient with mental health illness in dealing with problems related to their needs and challenges

Keywords:

Mental Health, Spiritual Psychotherapy, Spiritual Approach, Islamic Psychology

Pengenalan

Pandemik Covid-19 yang dihadapi secara global hari ini memberikan pelbagai implikasi kepada kesihatan mental ia membuka mata banyak pihak. Ini kerana isu kesihatan mental sebelum ini kurang mendapat perhatian di Malaysia kerana ia menjadi taboo dalam kalangan masyarakat menyebabkan mereka yang berhadapan masalah mental tidak mendapat rawatan. Apabila bahaya dan risiko kesihatan mental kurang diberikan pendedahan ia akan memberikan implikasi yang lebih besar dalam masyarakat (Abd Malek, et al., 2020). Antara masalah kesihatan mental yang sering dihadapi adalah seperti masalah kebimbangan melampau (anxiety), masalah kesihatan mental (depression) dan ketegangan jiwa (stress) (Zawawi, & Sham, 2019; Ab Ghani, et al., 2022). Persatuan Kesihatan Mental Malaysia (2018) telah melaporkan bahawa kesihatan mental merupakan satu keperluan setiap individu. Ini kerana kesihatan mental bukan hanya fokus kepada penyakit mental tetapi merangkumi kesejahteraan hidup, kebahagiaan dan kemampuan seseorang menangani cabaran yang ada. Seseorang yang sihat mental sentiasa positif dengan keadaan sedia ada serta optimis dengan kehidupannya. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), masalah kesihatan mental telah dikenalpasti

oleh sebagai penyakit ke-empat terbesar yang menyumbang kepada penyakit global (global disability) yang dialami oleh manusia di seluruh dunia pada ketika ini (World Health Organisation, 2020).

Statistik masalah kesihatan mental global memperlihatkan satu keadaan yang makin membimbangkan kerana ia mampu melumpuhkan jiwa seseorang individu (World Health Organisation, 2020). Malah, kadar kelaziman penyakit ini juga didapati lebih ketara berbanding hipertensi (tekanan darah tinggi), mahupun diabetes dalam kalangan masyarakat di Malaysia. Kajian epidemiologi melaporkan bahawa peluang bagi seseorang untuk menghadapi penyakit masalah kesihatan mental sepanjang tempoh kehidupannya adalah sebanyak 11 hingga 15 peratus (Satrianegara, 2014). Di Malaysia ketika ini, kadar penyakit ini adalah sebanyak dua peratus dalam kalangan masyarakat. Ia adalah dua kali lebih tinggi dalam kalangan wanita berbanding lelaki. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2017) lagi, dari segi gender golongan wanita mencatatkan kadar kelaziman gangguan mental masalah kesihatan mental paling tinggi iaitu 5.1 peratus; berbanding lelaki 3.6 peratus (WHO, 2017). Manakala dari segi umur, kadar kelaziman gangguan mental masalah kesihatan mental adalah tinggi dalam lingkungan umur dewasa tua iaitu di antara 55 tahun hingga 74 tahun (7.5 % wanita vs 5.5% lelaki) (WHO, 2017). Kajian Kesihatan Mental Kebangsaan (2017) telah melaporkan bahawa sekurang-kurangnya satu daripada 10 anak muda atau 10 peratus daripada 5.5 juta belia di negara ini pernah terfikir untuk membunuh diri. Hasil kajian ini juga mendapati satu daripada lima anak muda mengalami depresi, manakala satu daripada 10 remaja berhadapan masalah tekanan perasaan. Statistik berkenaan membuktikan isu kesihatan mental di Malaysia amat serius dan perlu ditangani secara berkesan oleh semua pihak. Individu yang dapat memastikan tahap kesihatan mentalnya memuaskan, akan dapat menangani tekanan hidup seharian secara positif, bersikap tenang serta tidak membahayakan diri (Abdul Rashid et al., 2020). Justeru beberapa langkah perlu diambil bagi mencegah dan mengatasi masalah kesihatan mental.

Metodologi

Kajian ini bertujuan meneroka Pendekatan Terapi Psiko Spiritual melalui analisis kandungan berdasarkan prinsip-prinsip Islam dalam memahami dan mengatasi masalah kesihatan. Melalui kaedah pengumpulan data dengan rujukan sumber melalui penelitian perpustakaan dengan melakukan analisis dokumen terhadap kajian-kajian yang lepas. Penelitian bahan dokumen dilakukan berdasarkan kajian yang diperolehi daripada jurnal, buku dan artikel ilmiah. Sumber rujukan yang dipilih dari sudut perspektif Islam adalah dari karya Al-Ghazali (2007), Malik Badri (1998), Al Attas (1990) dan ramai lagi.

Masalah Kesihatan Mental

Indikator masalah kesihatan mental boleh dikenalpasti melalui perubahan dalam tingkah laku individu. Mereka berdepan masalah psikologi ini menjadi murung dan menunjukkan wajah yang sedih, pendiam, menyendiri, tidak mahu melakukan aktiviti, tiada selera makan, tidak seronok, resah, merasa tersisih dan terbeban dengan diri sendiri keimbangan melampau (Musa dan Sa, 2019). Menurut Institut Kesihatan Mental Negara, mereka yang mengalami masalah masalah kesihatan mental tidak mengalami gejala yang sama. Ia bergantung kepada berapa teruk keadaan mereka, berapa kerap ia berlaku dan berapa lama tempoh masa masalah kesihatan mental yang dihidapi serta bergantung kepada individu dan penyakitnya. Indikator individu mengidap masalah mental boleh diperhatikan apabila seseorang itu kelihatan bersedih atau berada dalam status kekosongan perasaan yang berpanjangan, lebih suka berdiam diri, hilang minat atau keseronokan terhadap hobi dan aktiviti-aktiviti lain yang biasanya mendatangkan keseronokan, cepat rasa letih dan tidak bertenaga, mudah putus asa, mudah rasa

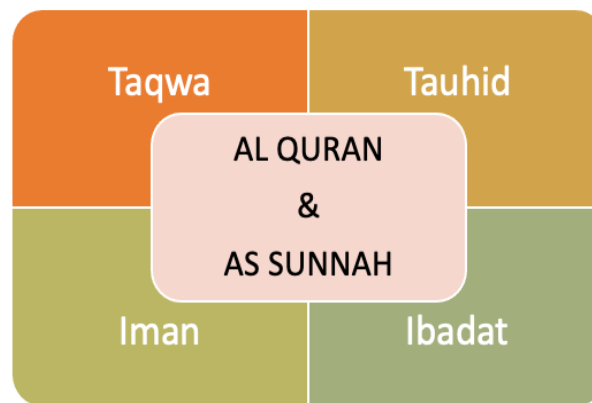
bersalah dan rasa diri tidak berguna (Mohd Haazik et al., 2020). Perasaan pesimistik dan mudah putus asa, perasaan bersalah sering menghantui dan seperti tiada matlamat hidup yang jelas, emosi dan fikiran merasakan hidup kosong dan tersia (Syazwani Aniyah et al., 2020).

Individu yang mengalami kecelaruan berfikir, selalunya mereka akan kerap berfikir tentang soal hidup dan mati dari masa ke semasa (Sakinah Salleh, 2020). Mereka juga akan kerap mempersoalkan tujuan hidup dan berhadapan dengan kematian. Bahkan seringkali akan merasakan takdir sentiasa tidak berpihak pada mereka. Sehingga ada yang kerap kali cuba untuk membunuh diri kerana terlalu banyak berfikir. Masalah kesihatan mental juga adalah berpunca daripada kegagalan seseorang untuk mencapai sesuatu yang sangat dihajati dalam hidupnya. Kegagalan ini kesannya membawa kepada perasaan kesedihan dan masalah kesihatan mental, ini kerana kehendak yang tidak dipenuhi membawa kepada rasa kecewa (Yahya & Sham, 2020). Selain itu stigma masyarakat terhadap masalah kesihatan mental masih menebal kerana kebimbangan untuk mendapatkan bantuan selain salah anggap masyarakat terhadap masalah kesihatan mental menyebabkan segelintir individu tidak mendapat rawatan awal (Choresyo et al., 2015). Menurut Gonzalez et al. (2007), stigma sosial berkait penyakit kesihatan mental adalah berpunca daripada kefahaman masyarakat serta budaya sedia ada dan salah faham tentang isu masalah kesihatan mental dan penyakit mental itu sendiri.

Masalah kesihatan mental dalam Islam dilihat dari sudut berbeza oleh sarjana Islam. Muhamed Yasien (2006) dalam bukunya "*Human Nature in Islam*" menyatakan bahawa kesedihan dalam istilah perubatan moden dipanggil 'masalah kesihatan mental' yang menuntut rawatan melalui ubat. Walau bagaimanapun, jika penyebab kesedihan ini adalah keadaan seperti kehilangan seseorang, maka ubat-ubatan mungkin hanya memberikan bantuan sementara dan tidak dapat merawat punca masalah. Bagi menghilangkan rasa sedih dan ketakutan, individu perlu mengubah perspektifnya, kerana bergantung kepada ubat semata-mata tidak akan menyembuhkan masalah kesihatan mental (Muhamed, 2006). Manusia yang mempercayai kebijaksanaan dan pengetahuan tentang keesaan Allah tidak akan risau tentang kemalangan masa depannya, dan tidak akan menyesali kesengsaraan yang lalu. Menurut Al-Balkhi, kesihatan tubuh dan jiwa disebut sebagai "keseimbangan", dan jika mereka jatuh sakit, maka keadaan itu disebut "ketidakseimbangan" (Kasule, 1999). Ketidakseimbangan tubuh boleh mengakibatkan penyakit fizikal seperti demam atau sakit kepala sementara ketidakseimbangan jiwa memberi kesan kepada gejala-gejala mental seperti kemarahan, kebimbangan, ketakutan dan penyakit lain yang berkaitan dengan kesihatan mental (Badri, 1998).

Pendekatan Psiko Spiritual Dalam Mengatasi Masalah Kesihatan Mental

Psiko Spiritual berasal dari perkataan psikologi dan spiritual merujuk kepada elemen dalaman iaitu roh, akal dan nafsu yang membentuk personaliti diri seseorang. Manakala Psiko Spiritual Islam adalah elemen psikologi dan kerohanian berasaskan kepada prinsip Islam yang memusatkan elemen tauhid sebagai landasan dalam pembinaan dan perawatan penyakit berkaitan rohani manusia (Abd Razak & Zainal Abidin, 2020).



Pendekatan Terapi Psiko Spiritual

Pendekatan Terapi Psiko Spiritual yang diketengahkan ini merupakan pendekatan yang memfokuskan kepada perkaitan di antara spiritual, perasaan, tingkah laku dan pemikiran. Keperluan kepada pendekatan terapi ini berkait rapat dengan kesedaran individu bahawa dirinya sebagai hamba Allah dan bagaimana kesedaran ini mencerminkan tindakan, sikap dan tingkah lakunya. Berdasarkan ayat 197, Surah Al Baqarah, yang bermaksud;

“Dan apa jua kebaikan yang kamu kerjakan adalah diketahui oleh Allah dan hendaklah kamu membawa bekal dengan cukupnya kerana sesungguhnya sebaik-baik bekal itu ialah memelihara diri (dari keaiban meminta sedekah) dan bertakwalah kepadaKu wahai orang-orang yang berakal (yang dapat memikir dan memahaminya).”

Manakala dalam ayat 269 surah Al Baqarah yang bermaksud;

“Allah memberikan Hikmat kebijaksanaan (ilmu yang berguna) kepada sesiapa yang dikehendakiNya (menurut aturan yang ditentukanNya) dan sesiapa yang diberikan hikmat itu maka sesungguhnya dia telah diberikan kebaikan yang banyak. Dan tiadalah yang dapat mengambil pengajaran (dan peringatan) melainkan orang-orang yang menggunakan akal fikirannya”.

Berdasarkan ayat di atas, boleh difahami bahawa Al Quran menjelaskan bahawa segala amalan yang dilakukan, dengan menghayati ayat Al Quran dan ajaran Islam ia akan menjadi satu ibrah daripada kejadian yang berlaku baik ujian atau masalah. Banyak kajian yang telah dijalankan sebelum ini berkait pendekatan spiritual dalam penyelesaian masalah (Abdul Aziz et al., 2020; Musa & Sa'ari, 2019; Embong et al., 2017). Pendekatan Terapi Psiko Spiritual mempengaruhi cara bagaimana individu menafsirkan pengalaman hidup mereka dan membantu dalam mencapai kehidupan yang sejahtera baik dari segi kesihatan mental dan fizikal individu (Alias & Samsudin, 2005). Kembali kepada ajaran agama dilihat sebagai salah satu jalan pencegahan dan penyelesaian masalah yang sangat efektif (Embong et al., 2017). Pendekatan Terapi Psiko Spiritual bagi mengatasi masalah kesihatan merupakan pendekatan berdasarkan kefahaman bahawa agama menyediakan panduan untuk memahami nilai pegangan kehidupan seseorang individu yang mempengaruhi fizikal, sosial, emosi dan intelektual (Musa & Sa'ari, 2019). Pemulihan secara spiritual dan kejiwaan memerlukan kepada kaedah perawatan yang juga bersifat spiritual amat penting sebagai penguat, motivasi dan lain-lain bukan penyembuh semata-mata. Ia dilihat sebagai alternatif terbaik untuk merawat penyakit-penyakit mental ini

dengan menggunakan ayat-ayat Al-Quran, mendirikan solat, bacaan zikir, doa-doa lazim dan khusus, bermunajat dan melakukan amar maa'ruf sebagaimana yang digariskan oleh syariat Islam (Abdul Aziz et al., 2020).

Kesan persekitaran daripada peristiwa hidup seperti kegagalan, kematian, atau bencana yang melanda dan kekurangan sokongan keluarga dan sosial boleh menjadi punca masalah kesihatan mental (Yahya & Md. Sham, 2020). Masalah kesihatan mental juga boleh terjadi apabila seseorang mempunyai penyakit-penyakit lain seperti gangguan fungsi thyroid hypothyroidism atau penyakit kronik lain (Mohd Haazik et al., 2020). Selain itu masalah psikologi yang berpunca daripada gaya dan corak pemikiran seseorang juga boleh menyumbang kepada penyakit mental (Khairul Anwar et al., 2021). Apa sahaja masalah yang dihadapi individu tidak boleh putus harap dan secara sendirian mencari solusi bahkan penerapan kasih sayang dan motivasi dari keluarga boleh menjadi satu sokongan sosial (Nurul Sofiah et al., 2020). Nilai-nilai yang membentuk kepercayaan, kebolehan, dan tindakan yang cemerlang boleh dilakukan melalui tahap sistem nilai Islam yang dipanggil 'Taqwa'. 'Taqwa' adalah pencetus kepada kepada terapi, kerana apabila ia diterapkan dalam diri akan dapat menghasil sikap dan tingkah laku individu yang baik. Justeru, agama, kepercayaan, dan aktiviti agama adalah aspek penting dalam kehidupan individu bagi memacu kesihatan mental yang baik. Keimanan yang dipegang individu amat membantu dalam menjaga hubungan interpersonal (Yahya & Md Sham, 2020) baik sesama manusia atau dengan Tuhan. Selain itu, penerapan kebaikan dan nilai juga penting kerana ini akan memberikan kehidupan yang bermakna dan memberikan hala tuju yang benar. Semua ini juga amat berkait rapat dengan kesejahteraan seperti motivasi, kepuasan hidup, kesesuaian matlamat hidup, emosi dan fikiran yang positif, dan tingkah laku pro-sosial (Sakinah Salleh & Alwi Mohd Yunus, 2018). Dalam konteks kehidupan, individu perlu mengamalkan konsep pemikiran positif sebagai cara menghadapi cabaran dan keperluan dalam kehidupan mereka. Menerima ketentuan ujian kehidupan, bersyukur kepada Allah dan menerapkan pemikiran positif serta sentiasa mempunyai sikap yang optimis dengan cabaran serta bersangka baik dengan ujian Allah.

Pendekatan Terapi Psiko Spiritual menyediakan mekanisme bagi mengatasi masalah, dan boleh menjadi sumber penghargaan sendiri dan ketenangan (Wan Abdullah & Zaki, 2021). Agama mewujudkan makna dan memelihara serta meningkatkan harga diri dengan membenarkan individu melihat kasih sayang dan Allah walaupun dalam keadaan diri diuji ujian yang mencabar. Individu yang berbeza dalam kepercayaan dan kefahaman agama mereka boleh memodelkan pelbagai tingkah laku, kepercayaan, dan nilai diri mereka. Agama jelas dapat memberi dorongan bagi individu untuk bertindak dengan tingkah laku yang lebih prososial berbanding daripada yang kurang mendekati agama (Kasule, 1999). Bahkan beragama juga dapat mempengaruhi keagamaan dan kerohanian orang sekeliling yang juga memberi kesan kepada aspek kesejahteraan orang lain. Kepercayaan dan amalan agama amat mempengaruhi kesihatan mental individu. Dalam konsep pengajaran Islam, mengenali Allah adalah satu cara untuk memahami tujuan penciptaan, peranan sebagai ummah. Dengan kata lain, kefahaman dan penghayatan Al Quran membawa individu mengenal akan keesaan Tuhan (tawhid), pembinaan karakter, disiplin dan moral yang benar (Yahya & Md Sham, 2020). Sebagai contoh, dalam Islam, ibadat yang mesti ditunaikan adalah solat, tetapi jika gagal dalam kewajiban ini ia akan membawa kepada kegagalan dalam perkara yang melibatkan kepercayaan dan tanggung jawab. Selain itu pendekatan spiritual membawa individu untuk menerima realiti diri dan kehidupan, individu juga perlu mengetahui konsep dan tujuan penciptaan manusia.

Peranan Agama Dalam Pencegahan Dan Perawatan

Kepercayaan kepada agama akan mempengaruhi bagaimana individu mengenalpasti dan mengendalikan tekanan dan menilai sumber-sumber yang ada bagi mengatasi masalah (Abdul Aziz et al., 2020). Selain itu, agama juga mempengaruhi cara bagaimana individu berkelakuan atau bertingklaku (Rusnah Muhamad, 2006) yang memainkan peranan penting dalam mengurangkan cabaran dan mengatasi keperluan yang dihadapi oleh individu. Kepercayaan dalam Islam mempunyai kesan yang unik terhadap kehidupan individu Muslim. Menurut Badri (1998), teori kaunseling, psiko terapi dan profesion lain yang membantu, personaliti, motivasi dan tingkah laku manusia yang dipelopori ahli psikologi Barat dalam banyak cara sangat bercanggah dengan pendekatan Islam. Menurut Abdul Aziz et al. (2020), individu yang sering berdepan masalah dalam hidup didapati tidak menjadikan Al Quran sebagai penyejuk jiwa dan Allah tempat mengadu walhal integrasi keperibadian melalui kekuatan psikik dan rohani sangat penting dalam Islam. Justeru al-Quran dapat digunakan untuk memberikan intervensi terapeutik.

Tujuan pemeliharaan rohani dan psikologi Islam adalah memahami aspek yang berbeza dari manusia melalui jalan rohani yang membina hubungan individu dengan Tuhan. Fikiran prasangka atau "prejudice mind" adalah keadaan fikiran yang sukar untuk mengadaptasi pemahaman, penjelasan dan penerimaan realiti (Acikgenc, 2002). Kadang-kadang fikiran manusia mungkin menjadi tidak terlihat untuk mempertimbangkan pandangan alternatif tidak kira betapa dekatnya pandangan ini kepada kebenaran. Itulah sebabnya al-Balkhi menunjukkan bahawa membantu individu dengan gejala psikologi mereka lebih penting jika dibandingkan dengan gejala fizikal mereka (Salleh & Mohd Yunus, 2018). Pemikiran dan kesihatan individu yang baik dapat diperolehi individu apabila mereka berada dalam keadaan tenang. Memupuk konsep pemikiran positif adalah sangat penting untuk menghadapi cabaran dan masalah. Konsep pemikiran positif dapat diterapkan atau diterapkan melalui pematuhan, identifikasi (meniru dengan tingkah laku seseorang yang telah dikenal pasti) dan penghayatan nilai, ketulusan dan kesyukuran (Embong, 2017). Pendekatan dalam Islam seperti takut ('khauf') kepada Allah, harapan dari Allah, kesabaran, taubat, dan syukur disarankan untuk mengatasi semua cabaran dan masalah dalam kehidupan. Amalan gaya hidup Islam ini adalah penting untuk mengekalkan perkembangan rohani.

Dalam perspektif yang lebih luas, aspek spiritual adalah salah satu penyelesaian utama dalam menghadapi cabaran dan keperluan. Kepercayaan individu mengenai kewujudan Tuhan itu sendiri jelas kepada minda manusia; ia tidak memerlukan pembelajaran, refleksi, atau bukti yang terkandung dalam sifat manusia fitrah (Nasr, 1997). Iman adalah sumber kebajikan moral dalam Islam yang membimbing manusia untuk menjadi kuat dalam menghadapi cabaran kerana ini adalah fitrah (Al Badawi, 2006). Kepercayaan ini membentuk tingkah laku seseorang dalam menerima nasib yang diberikan Allah kepadanya. Apabila individu mendapat ujian, rohani yang akan membimbing mereka dalam menjalani kehidupan mereka terhadap kehendak Allah. Sistem kepercayaan Islam juga memberikan perspektif holistik dan dinamik menyeluruh mengenai kehidupan. Beriman kepada Allah adalah ciri kepercayaan yang penting dalam konteks memperkuat diri, serta dapat memberi tumpuan kepada pemenuhan tanggungjawab.

Dari perspektif Islam, nafs atau diri mempunyai tiga dimensi (Al Ghazali, 2007): (a) nafs ammarah; (b) nafs lawaamah; (c) nafs mutmainnah. Bagi mencapai keharmonian dalam diri dan perkembangan keperibadian, mengimbangi pelbagai aspek diri adalah penting. Seseorang individu yang mahu mencapai keperibadian yang ideal perlu memahami diri sendiri ini kerana

manusia secara fitrah bersifat dualistik, mempunyai badan fizikal dan fikiran dan jiwa abstrak (Nasr, 1999). Al Ghazali (2007) telah mengklasifikasikan manusia terdiri daripada empat elemen, iaitu; ruh (roh), nafs (jiwa) aql (akal) dan jism (badan). Komponen '*ruh*', '*nafs*', '*aql*', '*qalb*' dan '*jism*' saling berkaitan dan mereka berfungsi secara saling bergantung bagi memenuhi amanah yang diberikan. Komponen seperti *nafs*, *qalb*, *aql* dan *jism* juga harus selaras dengan *ruh*, supaya bersama-sama dapat membuat tindakan yang konsisten dan memenuhi tujuan penciptaannya (Al Ghazali, 2007). Manakala keperluan untuk setiap komponen dan pembangunan selanjutnya juga berbeza-beza. Kesemua komponen ini mengikut sifat dan ciri-ciri mereka yang perlu dipupuk secara berbeza. Setiap komponen ini saling berkaitan dan setiap fungsi mereka selaras dengan yang lain. Islam menganggap komponen ruh (spirit) sebagai komponen utama dalam manusia, oleh itu, ia perlu diberi keutamaan dan perhatian lebih daripada yang lain (Al Ghazali, 1995). Ini dijelaskan oleh Allah dalam firmanNya yang bermaksud:

"Manusia diciptakan oleh Allah (S.W.T) dan Dia telah menghembuskan semangatNya ke dalamnya" (Al-Quran, 23: 9).

Manusia juga secara semulajadi sentiasa tertarik kepada Allah dalam setiap keadaan kerana menyedari bahawa Dia adalah Penciptanya secara bersendirian dan intuitif (Langgulung, 1991). Oleh kerana sifat semulajadi ini, yang disebut sebagai fitrah, seseorang individu selalu tertarik untuk berbuat baik, tetapi kadang-kadang dia cenderung melupakannya. Ini memerlukan individu untuk melindungi dirinya daripada unsur-unsur kesesatan dengan hanya dengan bimbingan ilahi, iaitu memastikan makanan ruhnya, dapat melindungi diri dari cabaran dunia ini. Manakala akal (intelektual) berperanan untuk menyelamatkannya, sebagai yang kedua tertinggi dalam ranking, kerana akal yang menghubungkan tubuh dengan semangat dan memproses maklumat yang dikumpulkan oleh deria tubuh (Al Attas, 1990). Oleh itu, akal sebagai fungsi asas memainkan peranan penting untuk membezakan manusia dari haiwan lain. Akal berperanan dalam penaakulan termasuk proses mengartikulasikan perkataan dalam struktur yang bermakna. Akal juga membolehkan manusia memahami mesej Ilahi atau menerjemahkannya ke dalam pengalaman hidup dan membuat makna untuk kehidupan. Dengan kata lain, akal sebagai sifat semula jadi yang mengikat dan menahan objek pengetahuan melalui perkataan. Malah fungsi komponen akal adalah membuat keputusan yang betul di mana tindakan yang matang dan praktikal mengimbangi antara semua aspek dan faktor yang memberi manfaat kepada diri sendiri secara keseluruhan, semuanya bergantung kepada mengekalkan hubungan yang kuat dengan Pencipta ruh (Embong et al., 2017).

Secara kesimpulannya, berdasarkan pemahaman konsep-konsep manusia, seperti yang dianugerahkan jelaskan, semangat adalah intipati dan tubuh adalah bingkai yang memegang semangat. Komponen-komponen manusia ini menunjukkan kepribadian manusia yang terdiri dari dimensi rohani, intelektual, psikik dan fizikal (Nasr, 1997). Manusia secara fitrahnya dipengaruhi oleh unsur dalaman yang terdiri daripada perasaan, jiwa dan nafsu. Sekiranya unsur-unsur tersebut mengalami gangguan, maka ia seterusnya akan mempengaruhi tingkah laku dan perbuatannya (Raba, 2001). Oleh itu, keperluan manusia pada asasnya berkaitan dengan semua keempat elemen penting dalam dirinya, dan keperluan-keperluan ini adalah berkaitan dengan tujuan dan misi hidup manusia yang hakiki. Jika keperluan ini tidak dipenuhi, manusia mungkin menghadapi masalah (Al Ghazali, 2007). Oleh itu, langkah-langkah pencegahan perlu diambil untuk menyelesaikan atau menyelesaikan masalah ini.

Perhubungan Badan Dan Minda Dalam Konteks Kesakitan Fizikal

Abu Zayd al-Balkhi di dalam bukunya *'Masalih al-Abdan wa al-Anfus'* (Kebaikan untuk Tubuh dan Jiwa) telah membincangkan penyakit yang berkaitan dengan kedua-dua badan dan jiwa serta menyerlahkan kaedah-kaedah rasional dan rohani untuk merawat pelbagai neurosis (Badri, 1998). Al-Balkhi memberikan pandangannya dengan memetik Hadis berikut:

"Di dalam tubuh manusia terdapat sekeping daging yang, jika sihat, seluruh tubuh sihat dan jika menjadi tidak sihat, seluruh tubuh menjadi tidak sihat. Itulah al-qalb." (Riwayat al-Bukhari (52) dan Muslim (1599))

Istilah al-Tibb al-Ruhani telah diguna pakai oleh Al-Balkhi untuk menggambarkan perkaitan kesihatan rohani dan psikologi. Dalam konteks ini manusia adalah dari komponen pembentukan jiwa dan badan (Badri, 1998). Dengan kata lain, keupayaan kognitif secara menyeluruh adalah bagi menikmati kebahagiaan dalam kehidupan, namun jika kognitifnya lemah, maka ia sukar menikmatinya. Begitu juga, jika jiwa menjadi sakit, tubuh juga tidak dapat merasai kegembiraan dalam kehidupan yang boleh menyebabkan penyakit fizikal dan mental (Kasule, 1999). Berdasarkan ini, keadaan psikologi dianggap sebagai salah satu faktor utama yang menyumbang kepada kesihatan fizikal. Oleh itu, apabila jiwa insan menjadi kuat, sifat fizikal tubuh badan juga akan menjadi kuat kerana kedua-duanya boleh bekerjasama dalam mencegah dan mengatasi penyakit tersebut. Oleh itu, ubat rohani tidak boleh dipisahkan sepenuhnya dari ubat fizikal kerana pembinaan manusia adalah dari kedua-dua jiwa dan badan (Kasule, 1999).

Manakala Miskawayh pula menyatakan bahawa individu yang mempunyai penyakit jiwa seperti kemarahan, kesedihan, cinta yang ghairah, atau keinginan panik akan menghadapi perubahan dalam bentuk tubuhnya (Salleh & Mohd Yunus, 2018). Untuk memperbaiki penyakit ini dalam keadaan psikologi keperibadian manusia, Al-Qur'an mengajar manusia untuk menjaga hati menjadi telus kepada dirinya sendiri. Menurut sarjana Islam, masalah individu adalah disebabkan oleh pemikiran tentang dirinya sendiri, dan pandangan sekitarnya yang mempengaruhi kedudukan dan tingkah laku individu (Badri, 1998). Dalam Islam, masalah disebut sebagai ujian dan kesukaran yang harus dihadapi setiap makhluk hidup di dunia ini. Walau bagaimanapun, ujian manusia berbeza dari satu orang ke orang lain, dan mungkin berbeza-beza antara kesulitan antara satu sama lain. Ini merupakan sebahagian dari arahan Allah yang telah meletakkan pada manusia untuk menguji ketaatanNya kepadaNya dan menanamkan kepadaNya pada kualiti kesabaran dan ketergantungan Tuhan. Jiwa yang seimbang adalah prasyarat untuk melahirkan kebaikan. Pemulihan diri/penyucian jiwa atau dalam istilah Bahasa Arab iaitu 'tazkiyatun nafs' adalah persiapan mental dan emosi untuk pembetulan diri (Salleh & Mohd Yunus, 2018).

Mempraktikkan proses pemulihan adalah penting dalam kehidupan seorang muslim. Ini dilakukan melalui proses penilaian diri atau 'muhasabah' bila melakukan kesalahan, belajar dari kesilapan dan konsistensi dalam berbuat kebaikan. Melalui proses ini, seorang Muslim sentiasa mengingatkan matlamat utama mereka dalam kehidupan sebagai hamba kepada Allah. Manusia memiliki sifat kerohanian, di mana ia mirip dengan semangat yang baik. Semangat ruh adalah kekuatan di sebalik tubuh. Ia mewujudkan dirinya melalui tubuh sebagai kehidupan, pergerakan, sensasi, kognisi, pemikiran dan kebijaksanaan (Raba, 2001). Menurut Al-Ghazali (2007), tujuan kehidupan manusia adalah untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat bagi memenuhi kewajipan manusia yang sebagai hamba dan khalifah di mukabumi. Insan harus memastikan hubungan yang tetap dengan Allah. Dengan mengikuti ajaran Al-

Qur'an dan Sunnah, hasrat kebahagiaan di dunia dan akhirat akan tercapai. Individu yang mencari kerediaan Allah akan mendorongnya untuk menggunakan semua kemampuannya sebagai manusia untuk berusaha untuk memilih arah yang terbaik dalam hidupnya. Oleh itu, matlamat utama hidup di dunia ini adalah untuk menerapkan ayat Al Quran yang bermaksud:

"Aku hanya menciptakan jin dan manusia, supaya mereka dapat melayani Aku" (Surah Az-Zariyat: 56)

Manusia yang berlaku adil kepada dirinya sendiri, kepada masyarakat, kepada makhluk-makhluk lain Allah, dan kepada alam sekitar adalah orang yang mencari kerediaan Allah secara keseluruhan. Agama menyeru agar menjaga hubungan silaturahim dan menggalakkan hubungan yang erat dan hormani, saling berkasih sayang sesama ahli keluarga agar dapat menghidupkan suasana bahagia sekaligus mampu merangsang emosi individu menjadi yang lebih stabil, bersemangat dan bermotivasi untuk menghadapi cabaran hidup. Aktiviti bersama keluarga, bergaul dalam komuniti akan membantu individu untuk tidak berfikir tentang masalah yang membelenggu yang membawa kepada masalah kesihatan mental (Salleh & Mohd Yunus, 2018). Islam juga amat menitikberatkan hubungan baik dan bersikap empati kepada orang yang susah. Pergaulan yang baik dalam masyarakat akan mengurangkan rasa kesunyian supaya rohani dan emosi akan lebih terisi dengan perkara yang bermanfaat. Menurut Al Ghazali (2007) apabila keadaan jiwa dan emosi yang tidak stabil, maka syaitan akan mudah mengganggu dan menghasut supaya hilang semangat, putus asa dan menjauhkan diri dari bergaul dengan masyarakat. Oleh itu individu yang mengalami masalah kesihatan mental disarankan untuk banyak mendekati Allah agar mendapat ketenangan hati dan jiwa. Firman Allah swt dalam surah al-Ra'd ayat 28 yang bermaksud:

"Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram"

Dalam ayat yang lain pula Allah SWT berfirman dalam al-Quran yang bermaksud:

"Maka ingatlah kepada-Ku. Aku juga akan ingat kepadamu" (Surah al-Baqarah ayat 152).

Ini merupakan peringatan dan panduan agar individu sentiasa ingat dan membesarkan keEsaan-Nya, maka Allah SWT akan melindungi kita sepanjang masa. Begitu jua dengan ingatan Allah SWT dalam firman-Nya dalam surah al-Baqarah, ayat 153 yang bermaksud:

"Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan solat"

Ibadat Sebagai Pendekatan Terapi

Kekosongan jiwa menyebabkan seseorang itu tidak mampu hidup dengan hala tuju hidup yang jelas (Al Badawi, 2002). Elemen spiritual seperti mendekati diri dengan Allah, kembali melakukan amalan yang disuruh serta meninggalkan cara hidup yang menyesatkan dan melalaikan mampu membina keyakinan sahsiah seseorang dalam menghadapi setiap cabaran yang datang dalam dunia ini. Menurut Wan Abdullah & Zaki (2020), konsep berdoa dan bersolat dapat mendekati 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.

Menurut Al-Ghazali (2007), bagi memperoleh kebahagiaan dan cinta dalam hidup adalah melalui keimanan kepada Allah. Keperluan untuk disayangi dan berasa selamat amat diperlukan oleh semua orang, namun kecintaan yang dapat menghasilkan kekuatan adalah cinta kepada Tuhan. Terapi secara kerohanian dilihat sebagai alternatif terbaik untuk merawat penyakit masalah kesihatan mental dengan menggunakan ayat-ayat Al-Quran, Asma ul-Husna, solat, zikir, doa, munajat dan melakukan amalan kebaikan sebagaimana yang digariskan oleh syara' (Wan Abdullah & Zaki, 2021; Abdul Rashid et al., 2020). Justeru, bagi merawat kesedihan dan ketakutan yang ada pada individu adalah dengan mengubah kepercayaan yang boleh membawa kepada kebinasaan dan membuat perubahan kepada sikap dan gaya kehidupan (Muhamed, 2006). Maka dalam konteks ini, lebih banyak ibadah yang dilakukan semakin ia memberi kekuatan dan kemantapan kepada karakter yang baik dan murni bagi individu. Ini kerana tujuan beribadat akan mempengaruhi hati, dan sekaligus menjadi terapi apabila ia dilakukan secara berulang. Allah swt sentiasa mengingatkan manusia agar sentiasa mengingatiNya bagi mendapatkan pertolongan sebagaimana disebut dalam surah Al-Baqarah ayat 152 yang bermaksud:

“Maka ingatlah kepadaKU. Aku juga akan ingat kepadamu”.

Dan firmanNya lagi dalam ayat 153 yang bermaksud:

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan solat”

Antara panduan yang boleh digunakan sebagai terapi jiwa menggunakan pendekatan Islam ialah membaca surah Al-Fatihah, ayat Kursi, surah Thaha (ayat 1-5), surah Al-Insyirah, berwudhu', dan memperbanyakkan salawat ke atas junjungan Nabi Muhammad saw. Ini bertepatan dengan pendapat Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam kitabnya berjudul Zadul Ma'ad yang mengatakan bahawa tidak ada doktor yang boleh merawat penyakit jiwa melainkan beramal soleh, menghampirkan diri kepada Allah dan mengingati hari kiamat. Ini berdasarkan kepada firman Allah swt dalam surah Yunus ayat 57 yang bermaksud:

“Wahai manusia yang telah datang kepada kamu Al-Quran yang menjadi pengajaran daripada Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang ada di dalam dadamu (jiwa) dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”

Gaya Hidup Islam Sebagai Terapi

Islam menggalakkan umatnya supaya menjadi generasi yang cergas, cerdas dan bersemangat untuk menghadapi ragam kehidupan yang semakin mencabar. Kekuatan yang ada pada diri perlu dibentuk dengan melengkapkan keperluan fisiologi dan mentalitinya. Selain merawat aspek batiniyah, aspek lahiriah juga perlu dijaga dengan melakukan beberapa kaedah. Antaranya ialah menjaga kesihatan diri melalui pemakanan dan senaman secara rutin (Hashim et al., 2020). Selain itu, menjaga kebersihan diri dan persekitaran juga amat penting bagi mengelakkan penyakit dan gangguan syaitan. Gaya hidup perlu diubah dengan berhenti merokok dan mengelakkan diri dari meminum arak kerana boleh menjejaskan kesihatan diri dan akal sebagaimana peringatan Allah swt dalam surah Al-Baqarah ayat 219 yang bermaksud:

“Pada keduanya terdapat dosa besar dan beberapa manfaat tetapi dosanya lebih besar daripada manfaatnya”

Penyakit masalah kesihatan mental juga dikaitkan dengan masalah anti-sosial dan isolasi yang berpunca daripada perasaan rendah diri dan kurang keyakinan kerana kecewa setelah gagal untuk mencapai sesuatu. Hubungan yang erat antara ahli keluarga dapat merangsang emosi yang lebih stabil, bersemangat dan bermotivasi untuk menghadapi cabaran hidup (Salleh, 2020). Sebaliknya apabila keadaan jiwa dan emosi yang tidak stabil, syaitan akan mengganggu dan menghasut supaya hilang semangat, putus asa dan meletakkan diri di tempat yang hina. Segala usaha tersebut perlu dilakukan dengan niat semata-mata kerana Allah swt bagi mengharapkan rahmatNya supaya dihindarkan daripada perkara-perkara yang memudharatkan. Firman Allah swt dalam surah al-Ra'd ayat 28 yang bermaksud:

“Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram”.

Sistem kepercayaan Islam memberikan perspektif holistik dan dinamik menyeluruh mengenai kehidupan. Iman kepada Allah adalah ciri kepercayaan yang penting dan penting yang menzahirkan masyarakat Muslim yang setia. Iman boleh membentuk perasaan batin seseorang yang positif dalam semua situasi (Al Qaradhawy, 1985). Ini adalah kerana apabila individu dalam keadaan kronik yang memerlukan mereka menggunakan pemikiran mereka, keupayaan kognitif dan kebijaksanaan untuk menilai perkara dengan adil, dengan itu menyeimbangkan tuntutan diri mereka sendiri fizikal, kestabilan mental, kesejahteraan keluarga mereka dan masyarakat dengan berpandukan iman. Ia merangkumi empat perkara yang penting iaitu; kepercayaan kepada Allah, doa dan harapan yang jitu hanya pada Allah, bersyukur kepada Allah dan mengamalkan syariat agama. Pemurnian jiwa, melalui doa, membaca Al-Quran, bersyukur kepada Allah dan kepercayaan kuat kepada Allah, memberikan individu kepada roh dan jiwa yang kuat (Embong et al., 2017).

Strategi Mengawal Emosi Dalam Islam

Dalam konsep fitrah, seseorang yang mempunyai kawalan diri dipanggil halim. Hubungan manusia dengan Allah sebagai hamba-Nya ('abd), dan hubungannya dengan kawan-kawannya harus ditentukan oleh Hilm, dengan mengawal perasaan dan nafsu-nya, dengan tetap tenang dan tidak terganggu walaupun diprovokasi oleh orang lain (Muhamed, 2006). Semua ini akan mewujudkan pemikiran yang positif dalam diri individu, sekaligus membantu mencegah dari berlakunya masalah kesihatan mental. Memupuk konsep pemikiran positif juga adalah sangat penting untuk menghadapi cabaran dan masalah. Konsep pemikiran positif dapat diterapkan atau diterapkan melalui pematuhan, identifikasi dan internalisasi (nilai, keikhlasan dan kesyukuran). Iman membimbing manusia untuk menjadi kuat dalam menghadapi cabaran kerana ujian adalah fitrah. Manakala amalan gaya hidup Islam adalah penting untuk mengekalkan perkembangan rohani (Abdul Aziz et al., 2020). Pendekatan Terapi Psiko Spiritual dapat diaplikasikan dengan menanam perasaan takut kepada Allah, harapan dari Allah, kesabaran, taubat dan syukur agar dapat membantu mengatasi cabaran dan masalah dalam kehidupan. Dalam perspektif yang lebih luas, aspek rohani adalah salah satu penyelesaian utama dalam menghadapi cabaran dan keperluan. Ini berikutan dari kepercayaan seorang yang bergelar Muslim di mana pengetahuan mengenai kewujudan Tuhan itu sendiri jelas kepada minda manusia; ia tidak memerlukan pembelajaran, refleksi, atau bukti. Ia adalah fitrah setiap insan yang mengakui kewujudan Tuhan. Kepercayaan ini membentuk tingkah laku seseorang dalam menerima nasib yang diberikan Allah kepadanya (Salleh & Mohd Yunus, 2018).

Dalam konteks memperkuat iman, adalah penting untuk memberi tumpuan kepada pelaksanaan tanggungjawab. Jiwa yang kukuh dan kuat berpaksikan iman akan mendorong manusia untuk menjalankan segala tindakan yang wajar (Langgulung, 1983). Doa dan bertawakkal juga dipercayai merupakan aspek yang paling kolektif dan peribadi serta merupakan satu cara bagi individu untuk menjadi lebih dekat dengan Allah yang Maha Pencipta (Embong et al., 2017). Hubungan ini jelas dalam doa itu berfungsi sebagai cara di mana individu dapat berkomunikasi dengan Allah untuk mencari bantuan dan bantuan pada masa-masa kesulitan. Doa melambangkan kecintaan insan kepada Allah yang Esa. Apabila berdepan cabaran dalam hidup, individu perlu berusaha mengatasi masalah dengan pendekatan spiritual yang akan membimbing mereka agar mampu menerima konsep Qada dan Qadar Allah.

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, pendekatan psiko spiritual amat membantu dalam menangani masalah kesihatan mental. Dalam hal ini, institusi keagamaan dan komuniti dapat memberikan sokongan seperti ajaran, panduan, dan pendidikan Islam untuk meningkatkan tujuan dan makna dalam kehidupan bagi individu yang mempunyai masalah kesihatan mental. Analisis kajian ini memberikan implikasi kepada institusi yang terlibat dalam menangani dan membantu pesakit mental seperti ahli psikologi, kaunselor dan pembantu profesional dalam mempertimbangkan untuk mengaplikasikan kaedah atau pendekatan Terapi Psiko Spiritual kepada klien mereka. Selain itu, amat penting bagi umat Islam khususnya untuk menerapkan kepercayaan dan amalan Islam sebagai strategi mencegah dan mengatasi masalah kesihatan mental.

Penghargaan

Kertas kerja ini adalah sebahagian daripada penyelidikan yang bertajuk Model Islamik Daya Tindak Keluarga Dalam Menangani Gejala Gangguan Kesihatan Mental Dalam Kalangan Remaja Di Selangor dengan Kod:FRGS/1/2020/SSI0/KUIS/03/2. Penghargaan setinggi-tingginya kepada Kementerian Pengajian Tinggi yang telah menaja penyelidikan ini.

Rujukan

- Acikgenc, A. (2002). An Evaluation of Violence from Islam's Perspective. *Turkish Journal of International Relations*, 1 (4), 16-29.
- Al-Attas, S. M. N. (1990). *The Nature of Man and the Psychology of the Human Soul: A Brief Outline and Framework for an Islamic Psychology and Epistemology*. Kuala Lumpur: ISTAC.
- Al-Badawi, M. (2002). *Man and The Universe: An Islamic Perspective*. Jordan: Wakeel Books.
- Al-Ghazali. (1995). *On Disciplining The Soul and Breaking The Two Desires (Vol. XXII and XXIII)*. (T. J. Winter, Trans.) Cambridge: The Islamic Text Society.
- Al-Ghazali. (2007). *The alchemy of hapiness*. (C. Field, Trans.) Kuala Lumpur: Islamic Book Trust.
- Abd Razak, M.A., & Mohd Syukri, Z.A. (2020) Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid Al-Syariah: Satu Sorotan Awal. *Proceeding: Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam (SAKI) 2020* (pp. 223-232). Negeri Sembilan, Malaysia.
- Abdul Aziz, A. R., Shafie, A. A., Ali, Z., & Dzainal, N. D. (2020). Pengamalan Nilai agama Dalam Mengatasi kemurungan Semasa Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(12), 31-44.
- Ab Ghani, A. J., Bhari, A., Ishak, N. A., & Daud, W. N. W. (2022). Pengendalian Kesihatan Mental dalam Kalangan Kaunselor Berdaftar di IPTA. *Proceedings Science, Ethics & Civilization*, 1, 01-05.

- Abd Malek, N. S. A., Raop, N. A., & Hassan, M. S. (2020). Peranan kesihatan mental sebagai moderator terhadap kecenderungan bunuh diri. *Jurnal Sains Sosial: Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 87-99.
- Aziz, A. R. A., Shafie, A. A. H., Lee, U. H. M. S., & Ashaari, R. N. S. R. (2020). Strategi pembangunan aspek kesejahteraan sendiri bagi mendepani tekanan akademik semasa wabak Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(12), 16-30.
- Aziz, A. R. A., Sukor, N. M., & Ab Razak, N. H. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156-174.
- Alias, A., & Samsudin, M. Z. (2005). Psychology Of Motivation From An Islamic Perspective. *Paper presented at the 3rd International Seminar on Learning and Motivation (September 10–12, 2005), Langkawi, Malaysia.*
- Al Qaradhawy, Y. (1995). *Iman dan Kehidupan*. Kuala Lumpur: Dewan Pustaka Fajar.
- Badri, M. B. (1998). Abu-Zayd Al-Balkhi: A Genius Whose Psychiatric Contributions Needed More Than Ten Centuries To Be Appreciated. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 6 (2), 48-54.
- Chin, J. L. (2011). Women and Leadership: Transforming Visions and Current Contexts. *Forum on Public Policy: A Journal of the Oxford Round Table*, (2), 1–12.
- Corsini, K. D. (2009). *Examining the Relationship Between Religious Coping Strategies, Attachment Beliefs and Emotion Regulation in a Mixed Sample of College Students Attending an Evangelical University in Central Virginia*. Ann Arbor: ProQuest LLC.
- Choesy, B., Nulhaqim, S. A., & Wibowo, H. (2015). Kesadaran masyarakat Terhadap Penyakit mental. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3).
- Embong, R., Salleh, S., Yusof, W. M., Noruddin, N., Ismail, M. Z., Noor, M. N., & Abdullah, N. A. (2017). Islamic Belief And Practices: An Integrative Coping Approach To Life Problems. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 6(3), 97-109.
- Gonzalez, J. M., Perlick, D. A., Miklowitz, D. J., Kaczynski, R., Hernandez, M., Rosenheck, R. A., Culver, J. L., Ostacher, M. J., & Bowden, C. L. (2007). Factors associated with stigma among caregivers of patients with bipolar disorder in the step-bd study. *Psychiatric Services*, 58(1), 41–48.
- Hamdan, A. (2008). Cognitive Restructuring: An Islamic Perspective. *Journal of Muslim and Mental Health*, 3(1), 99-116.
- Hashim, S. N. A., & Saniff, S. M. (2020). Aplikasi Konsep Gaya Hidup Halal Untuk Kesejahteraan Mental. *Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 58-65.
- Haque, A. (1998). Psychology and religion: Their relationship and integration from an Islamic perspective. *American Journal of Islam and Society*, 15(4), 97-116.
- Kasule, O. H. (1999). Moderation, Balance, and Just Equilibrium in Preventive Medicine. *Seminar Kebangsaan "Ke Arah Meningkatkan Kefahaman Perubatan Pencegahan Dalam Islam"* (p. 1-14). Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM).
- Langgulong, H. (1991). Integrated Personality and Integrated Education: A Psycho Spiritual Approach. In G. Basri (Ed.), *An Integrated Education in a Multi-Faith and Multi Cultural Country* (pp. 48-66). Kuala Lumpur: Muslom Youth Movement of Malaysia.
- Langgulong, H. (1983). *Teori-teori Kesihatan Mental: Perbandingan Psikologi Moden dan Pendekatan Pakar-Pakar Pendidikan Islam*. Malaysia: Pustaka Huda.
- Mohamed, M. H., Gopal, S., Idris, I. B., Aizuddin, A. N., & Mohd Miskam, H. (2020). Mental health status among systemic lupus Erythematosus (sle) patients at Tertiary hospital in Malaysia. *Asian Social Work Journal*, 5(3), 30–39.

- Muhamed, Y. (2006). *The Path to Virtue: The Ethical philosophy of al-Raghib al- Isfahani*. Kuala Lumpur: ISTAC.
- Musa, N., & Sa'ari, C. Z. (2019). Pendekatan Psikoterapi ISLAM Dalam menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Journal of Usuluddin*, 47(1), 1–34.
- Nasr, S. H. (1997). *Man and nature: The spiritual crisis in modern man*. Chicago: ABC International Group, Inc.
- Raba, A. M. (2001). *Major Personalities In The Qur'an*. Kuala Lumpur: A.S. Noordeen.
- Rusnah, M. & Ab Mumin, A. G. (2006). Religiosity and Moral Judgement: An Empirical Investigation among Malay Muslims in Malaysia. *Jurnal Syariah*, 14(2), 87-101.
- Salleh, S. (2020). *Apa Khabar Depresi?*. PTS Publishing House Sdn. Bhd.
- Salleh, S., & Mohd Yunus, A. (2018). *Tazkiyah An-Nafs Dalam Pembangunan Insan*. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Satrianegara, M. F. (2014). Pengaruh religiusitas terhadap tingkat depresi, kecemasan, stres, dan kualitas hidup penderita penyakit kronis di kota makassar (kajian survei epidemiologi berbasis integrasi islam dan kesehatan). *Jurnal kesehatan*, 7(1).
- Shiva Khalili, S. M. (2002). Religion and Mental Health in Cultural Perspective: Obsevation and Reflections After The First International Congress on Religion and Mental Health. *The International Journal for The Psychology of Religion*, 12(4), 217-237.
- Yahya, N. A., & Md. Sham, F. (2020). Sejarah Dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur. *Sains Insani*, 5(1), 34–42. <https://doi.org/10.33102/sainsinsani.vol5no1.130>
- Mat Wajar, M. S., & Hamzah, R. (2020). Model Kebahagiaan Hidup Pelajar Universiti Berdasarkan Faktor Kesihatan Mental, Kecerdasan Spiritual Dan Demografi. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(11), 17–32.
- Wan Abdullah, W. H., & Zaki, H. (2021). [Depression Symptoms: Methods of Treatment Through Al-Tibb Al-Nabawi Medicine] Gejala Kemurungan: Kaedah Rawatan Melalui Pengubatan Al-Tibb Al-Nabawiy. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari*, 21(3), 215-234.
- World Health Organization. (2012). *Depression A Global Crisis*. World Federation for Mental Health.
U.S.A.https://www.who.int/mental_health/management/depression/wfmh_paper_depression_wmhd_2012.pdf
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization. Geneva. Tarikh capaian: Dimuat turun 8 Ogos 2022 dari http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_obhealthestimaes/en/
- World Health Organisation. (2020). Mental Health and COVID-19. Capaian pada 8 Ogos 2022 daripada <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>
- Zawawi, N. I. M., & Sham, F. M. (2019). Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam. *International Journal of Islamic Thought*, 16, 85-97.