

Integrasi Model Biopsikososial-spiritual dan Kaunseling Islam ke Arah Memperkasakan Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Muslim Era Digital

Integrating Biopsychosocial-Spiritual Model and Islamic Counseling Towards Empowering the Psychological Well-being of Muslim Students

**Nazneen Ismail^{1*}, Nurzatil Ismah Azizan², Siti Mursyidah Mohd Zin²,
Nurhanisah Senin³, Dharatun Nisa Puad Mohd Kari@Fuad Mohd Karim⁴**

¹ Pensyarah, Jabatan Dakwah dan Usuluddin, Fakulti Pengajian Peradaban Islam
Universiti Islam Selangor, Bandar Seri Putra, 43000 Kajang Selangor, MALAYSIA

² Pensyarah, Jabatan al-Quran dan al-Sunnah, Fakulti Pengajian Peradaban Islam
Universiti Islam Selangor, Bandar Seri Putra, 43000 Kajang Selangor, MALAYSIA

³ Pensyarah Kanan, Pusat Kajian Akidah dan Agama, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan
Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA

⁴ Pensyarah Kanan, Fakulti Pengajian Pendidikan,
Universiti Putra Malaysia, 43400 UPM Serdang, Selangor, MALAYSIA

*Pengarang Utama: nazneen@uis.edu.my

DOI: <https://doi.org/10.30880/hsp.2024.04.02.002>

Maklumat Artikel

Diserah: 26 Julai 2024

Diterima: 23 November 2024

Diterbitkan: 10 Disember 2024

Kata Kunci

Kaunseling Islam, kesihatan mental,
mahasiswa Muslim, kerohanian,
biopsikososial-spiritual

Abstrak

Mahasiswa hari ini merupakan golongan yang mempunyai hubungan rapat dengan perkembangan teknologi digital. Kemudahan ini menjadi satu keperluan kerana ia melibatkan pelbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, interaksi sosial, sumber maklumat dan hiburan serta ekonomi. Fenomena ini didapati telah mengubah corak kehidupan mereka termasuk dari segi isu kesihatan mental yang melibatkan cara berfikir dan pengurusan psikologi. Malah, perkembangan teknologi digital menunjukkan perubahan trend yang bersifat lanjutan daripada isu psikologi sedia ada. Ini memerlukan tindakan proaktif daripada pihak seperti kaunselor untuk memastikan mahasiswa berdaya tahan menghadapi cabaran di era digital ini melalui tumpuan terhadap aspek kerohanian di samping aspek biologi, kognitif, emosi dan tingkah laku. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara model biopsikososial-spiritual dengan pendekatan kerohanian dalam kaunseling Islam sebagai salah satu langkah yang sesuai dengan keperluan semasa. Kajian dijalankan secara kualitatif dengan rekabentuk analisis kandungan. Sumber data diperolehi daripada al-Quran, hadis, artikel jurnal berkaitan Model biopsikososial-spiritual dan kaunseling Islam. Data dianalisis menggunakan kaedah deskriptif bagi memperlihatkan kaitan antara model biopsikososial-spiritual dengan pendekatan kerohanian dalam kaunseling Islam. Dapatan kajian merumuskan keperluan kepada model kaunseling Islam yang boleh dijadikan panduan kepada para kaunselor universiti. Ini kerana

kaunseling Islam menekankan aspek kerohanian yang perlu diberi perhatian oleh para kaunselor universiti dalam membantu mahasiswa berhadapan dengan masalah psikologi.

Keywords

Islamic counselling, mental health, Muslim students, spiritual, biopsychosocial-spiritual

Abstract

Today's students are closely intertwined with the advancements in digital technology. This convenience has become a necessity as it impacts various aspects of life such as education, social interaction, sources of information and entertainment, as well as the economy. This phenomenon is found to have transformed their lifestyles, including in terms of mental health issues involving thinking patterns and psychological management. Furthermore, the evolution of digital technology indicates a progression in trends from existing psychological issues. This calls for proactive measures from parties such as counselors to ensure that students are resilient in facing challenges in this digital era by focusing on the spiritual aspect alongside biological, cognitive, emotional, and behavioral aspects. Therefore, this study aims to identify the relationship between the biopsychosocial-spiritual model and the spiritual approach in Islamic counseling as a suitable step in line with current needs. The study is conducted qualitatively using content analysis design. Data sources are obtained from the Quran, Hadith, relevant journal articles on biopsychosocial-spiritual mode dan Islamic counselling. The data is analyzed using descriptive methods to demonstrate the connection between the biopsychosocial-spiritual model and the spiritual approach in Islamic counseling. The research findings highlight the need for an Islamic counseling model that can serve as guidance for university counselors. This is because Islamic counseling emphasizes the spiritual aspect that should be given attention by university counselors in helping students deal with psychological issues.

1. Pendahuluan

Era digital ialah masa kini di mana teknologi digital seperti komputer, internet, telefon bimbit dan pengkomputeran awan (*cloud computing*) banyak digunakan dan diadaptasikan, seterusnya menyebabkan berlaku perubahan dalam masyarakat, perusahaan dan budaya (Rajesh et al. 2024). Antara manfaat perkembangan teknologi digital ini ialah kewujudan pelbagai platform media sosial seperti *Whatsapp, Facebook dan Instagram*. Tujuan utama penggunaan media sosial ini adalah untuk interaksi harian di samping ia memudahkan pelbagai urusan seperti penyampaian berita dalam dan luar negara, sebagai medium pendidikan, medium dakwah, urusan perbankan dan pelbagai lagi. Di Malaysia, Harian Metro melaporkan pada tahun 2023, penggunaan media sosial dalam kalangan rakyat negara ini adalah sekitar tujuh hingga lapan jam sehari. Ini menjadikan Malaysia menduduki tempat kedua bagi negara di dunia yang paling banyak menggunakan media sosial (Mohd Hamizi 2023). Ini memberi gambaran berkaitan keaktifan penggunaan media sosial dalam kalangan masyarakat di negara ini. Justeru, tidak dapat dinafikan bahawa fenomena ini mempunyai impak tersendiri terhadap masyarakat baik dari segi sosial, cara hidup, pemikiran, budaya dan psikologinya.

Antara yang menjadi tumpuan para pengkaji adalah kesan penggunaan telefon pintar dan aktiviti media sosial kepada kesihatan mental sehingga wujud perbincangan baharu iaitu 'Psikopatologi Berkaitan Internet' (*Internet-Related Psychopathology*). Ini menggambarkan kesan dunia digital terhadap kesihatan mental yang terbahagi kepada dua iaitu 'Psikopatologi Eksklusif Internet' (*Internet-Exclusive Psychopathology*) dan Psikopatologi yang dipacu internet (*Internet-Facilitated Psychopathology*). Psikopatologi eksklusif internet melibatkan keadaan mental abnormal yang terkait dengan kemunculan internet. Ia bermakna psikopatologi bentuk ini tidak wujud tanpa kewujudan internet. Contohnya kecelaruan *game*, kecelaruan ketagihan internet (Ahluwalia & Balhara 2024).

Manakala psikopatologi yang dipacu internet ialah satu keadaan penyakit mental atau tingkah laku yang tidak semestinya terkait dengan internet meskipun ia berkemungkinan menjadi faktor kepada psikopatologi tersebut. Bentuk ini terbahagi kepada '*Internet Modified Psychopathology*' dan '*Internet-Extended Psychopathology*.' Jenis yang pertama merupakan masalah psikologi yang telah pun ada sebelum kemunculan internet tetapi mengalami perubahan berkait dengan internet seperti buli siber, ketagihan berbelanja di internet, seks siber dan kecelaruan judi atas talian. Manakala jenis yang kedua merupakan satu keadaan memperlihatkan internet sebagai kesinambungan daripada psikopatologi yang pada asalnya tidak berkait dengan internet. Contohnya *cybersuicide* merujuk kepada istilah bunuh diri dan ideanya di internet. Ia dikaitkan

dengan laman web yang mendorong dan memperdaya masyarakat dengan pelbagai kaedah mencederakan diri dengan sengaja (Ahluwalia & Balhara 2024).

Dalam Islam, kesemua isu ini mempunyai hubungan langsung dengan keadaan jiwa seseorang. Jiwa yang sentiasa bergolak dan miskin dengan sifat mahmudah (sifat yang baik) akan menggerakkan seseorang itu ke arah yang dimurkai Allah. Ini kerana di dalam jiwa manusia, terdapat satu unsur yang menggerakkan tingkah laku iaitu hati. Hati yang dijaga dengan makanan rohani sebaiknya, maka seluruh gerak gerinya akan menjadi baik lagi diberkati Allah SWT. Meskipun setiap manusia tidak lari daripada melakukan kesilapan, Islam memberi panduan amalan kerohanian tertentu sebagai pengawal diri manusia agar tidak berkekal dalam dosa dan keresahan (Abdul Razak & Md Nawi 2021). Atas sebab itu, aspek kerohanian tidak wajar dipinggirkan dalam perbincangan berkaitan manusia.

2. Permasalahan Kajian

Fasa kehidupan mahasiswa merupakan fasa perkembangan yang kritikal iaitu fasa perkembangan di antara alam remaja dan alam dewasa yang lazimnya disulami dengan pelbagai transisi yang mencabar seperti kecukupan kewangan, pilihan karier, hubungan dengan rakan sebaya serta hal-hal lain yang melibatkan persediaan seseorang dalam menempuh fasa dewasa (Schechter et al. 2018). Bagi sebahagian besar remaja yang berada dalam fasa menuju kepada dewasa, dalam masa yang sama mereka memasuki fasa pembelajaran di peringkat tinggi yang memberikan implikasi lebih besar seperti tuntutan tugas dan prestasi serta perubahan persekitaran dan fasa penyesuaian diri dengan konteks sosial dan pendidikan yang baharu (Schulenberg & Schoon 2012). Fasa memulakan pengajian tinggi boleh dianggap sebagai satu peralihan penting bagi kesihatan mental mahasiswa kerana kajian mendapati tekanan pada mahasiswa secara konsisten dilaporkan lebih tinggi berbanding dengan masyarakat awam (James et al. 2017). Tambahan pula, kebanyakan pelajar universiti terdiri dalam kalangan remaja dan awal dewasa (*young adults*) yang berisiko mempunyai simptom tekanan psikologi (Nai-Hung Chen et al. 2022).

Tekanan yang berkait dengan keperluan dan tuntutan hidup mahasiswa ini juga perlu dilihat dari segi kaitannya dengan media sosial seperti cabaran dari segi kerohanian, emosi, psikologi, sosial dan akademik. Tambahan pula, gajet dan media sosial pada hari ini menjadi satu keperluan bagi mereka dalam mengurus kehidupan termasuk dari segi akademik, kewangan dan urusan peribadi. Walaubagaimanapun, kelekaan mahasiswa dengan gajet menyebabkan mereka terjebak dengan pembaziran masa ketika melayari media sosial dan mengabaikan tanggungjawab yang lebih utama (Noor Zainan et al. 2021) di samping mendedahkan mereka kepada penipuan dan pelbagai unsur negatif (Johar et al. 2023).

Antara isu berkait dengan cabaran akidah dan akhlak adalah penyalahgunaan dan kebebasan tanpa batas media sosial menjadikannya sebagai medium penyebaran maklumat palsu, penyelewengan akidah, ajaran sesat, ideologi menyeleweng boleh menjejaskan akidah para mahasiswa khususnya bagi mereka yang tidak mempunyai kefahaman akidah yang mantap. Kesannya, mahasiswa menjadi keliru dan mudah terpengaruh dengan penemuan-penemuan di media sosial (Jaili & Metussin 2023). Selain itu, mereka juga mudah terdorong untuk terlibat dengan isu akhlak yang berasaskan kepada hedonisme seperti pergaulan bebas, penzinaan, pornografi, keganasan, berfesyen yang bertentangan dengan nilai Islam dan adab sopan, menggunakan bahasa kesat dalam penulisan atau perkataan, serta melakukan aksi-aksi yang melampau kerana terikut-ikut dengan trend atau pempengaruh media sosial. Tambahan pula, media sosial memaparkan pelbagai sisi 'menarik' pada diri pempengaruh media sosial seperti kecantikan, kemewahan, kebahagiaan, kemasyhuran menyebabkan mahasiswa bercita-cita untuk meniru dan menjadi seperti idola mereka. Ini mendorong mereka melakukan perkara yang melanggar batasan seperti mencuri, menipu, menyebarkan fitnah semata-mata untuk meraih perhatian daripada warga maya (Razali et al. 2019).

Selain itu, penyebaran berita palsu, fitnah dan aib di media sosial yang mengandungi unsur buli siber, kecaman dan provokasi keterlaluan mengakibatkan tekanan emosi dan mempengaruhi tingkah laku agresif pihak yang lain. Tambahan pula, golongan muda seperti mahasiswa mudah terpengaruh dengan perkara sebegini sehingga cenderung untuk mengadaptasi kepada pihak lain dari segi menjadikan mereka sangat beremosi berkata-kata, berfikir dan bertindak. Pendedahan berterusan dalam media sosial yang negatif tanpa mengambil kira soal etika dan nilai sejagat ini ternyata menjejaskan emosi seseorang dan membawa kepada masalah seperti antisosial, rendah diri, hilang keyakinan untuk bersosial (Johar et al. 2023). Rentetan itu, emosi yang tidak berjaya diurus dengan baik dalam menggunakan media sosial berisiko untuk menyumbang kepada masalah kesihatan mental. Kajian Charmaraman et al. (2020) mendapati penggunaan media sosial dalam kalangan remaja mempunyai kaitan dengan gejala kemurungan, masalah tidur, perbandingan sosial yang lebih tinggi serta tingkah laku mencari maklum balas (*feedback seeking behaviour*) iaitu satu tindakan yang mengharapkan maklum balas orang lain berkaitan pandangan, penilaian atau cadangan mengenai prestasi, tindakan atau keputusan mereka. Ini menunjukkan remaja yang terlibat dengan media sosial cenderung untuk mengangap persepsi orang lain terhadap mereka sebagai benar sehingga mereka hilang keyakinan diri. Selain daripada gejala kemurungan, media sosial juga didapati mengakibatkan kebimbangan sosial (*social anxiety*) iaitu lebih cenderung berkomunikasi secara atas talian berbanding bersemuka. Penggunaan media sosial secara

berlebihan juga mengundang rasa tidak berpuas hati dengan fizikal sendiri, lemah daya tumpuan dan mudah terganggu serta tingkah laku mencederakan dan membunuh diri sendiri.

Kebergantungan kepada media sosial juga boleh mengakibatkan mahasiswa berhadapan dengan isu pembelajaran dan akademik seperti ketagihan, ponteng, bosan dan tidak minat belajar (Razali et al., 2019). Kajian lepas menunjukkan isu ketagihan media sosial banyak melibatkan golongan remaja dan belia dengan penggunaan lebih daripada tiga jam sehari bagi tujuan bersantai (Johar et al. 2023). Isu ini terkait juga dengan cabaran dari segi sosial di mana media sosial menyebabkan mahasiswa tidak mampu untuk berinteraksi dengan baik dalam masyarakat hatta sesama ahli keluarga. Ia kerana setiap individu disibukkan dengan media sosial dan gajet masing-masing sehingga kurang komunikasi atau sering gagal dalam berkomunikasi. Komunikasi yang terjejas dalam keluarga atau sebuah organisasi menyebabkan hubungan menjadi renggang dan perpecahan mudah berlaku (Razali et al. 2019).

Berdasarkan isu dan cabaran yang telah dibentangkan ini, penggunaan media sosial serta kesannya terhadap diri mahasiswa tidak boleh dipandang mudah. Institusi pengajian khususnya kaunselor dan pegawai psikologi perlu meneroka pelbagai pendekatan yang holistik dan semasa supaya dapat membantu mahasiswa dari segi penggunaan gajet serta mengesan gejala yang terkait dengannya.

3. Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif dengan reka bentuk analisis kandungan. Data yang dikumpul tertumpu kepada perbincangan berkaitan Model Biopsikososial-Spiritual menurut Islam dan Kaunseling Islam. Sumber data melibatkan jurnal akademik, kertas kerja seminar, ayat dan tafsir al-Quran, hadis serta kajian lepas berkaitan psikologi Islam. Hasil pengumpulan data dianalisis menggunakan kaedah deskriptif bagi melihat hubungjalin antara model biopsikososial-spiritual dengan kaunseling Islam melalui aspek spiritual atau kerohanian.

4. Dapatan kajian dan Perbincangan

Bagi menambah baik kualiti kesejahteraan psikologi mahasiswa di era digital ini, para kaunselor dan pegawai psikologi perlu mempertimbangkan aspek kerohanian para mahasiswa berdasarkan dua elemen utama iaitu Model Biopsikososial-Spiritual dan Kaunseling dari perspektif Islam.

4.1 Model Biopsikososial-Spiritual dari Perspektif Islam

Model biopsikososial-spiritual merupakan satu kerangka yang mengintegrasikan aspek spiritual atau kerohanian ke dalam praktis klinikal. Ia merupakan model yang lebih inklusif dalam mentafsir sesebuah kajian berkaitan kesejahteraan manusia. Melalui model ini, punca dan rawatan penyakit psikologi dilihat daripada pelbagai aspek secara interaktif dan dinamik meliputi genetik dan bioperubatan, psikologi, emosi, tingkah laku, kognitif, sosial dan kerohanian. Ini menjadikan model biopsikososial-spiritual membantu seseorang untuk memahami individu lain secara menyeluruh. Tambahan pula, penyakit yang dihadapi oleh seseorang berkait dengan aspek dalaman dan luaran tubuhnya. Dari aspek dalaman, gangguan penyakit boleh melibatkan dua sisi iaitu (i) hubungan antara bahagian tubuh dan proses biokimia dan (ii) hubungan antara minda dan tubuh. Manakala, gangguan bersifat luaran pula mempunyai dua sisi iaitu (i) hubungan antara individu dengan persekitaran dan (ii) hubungan antara pesakit dengan Yang Transenden. Dimensi kerohanian juga dilihat sebagai satu kekuatan yang signifikan atau faktor pemelihara yang boleh dimanfaatkan oleh pengamal kesihatan untuk merawat pesakit. Maka, model biopsikososial-spiritual ini menggalakkan para terapis untuk mengambil kira dimensi kerohanian semasa menilai dan merawat seseorang (Brown et al. 2011).

Dalam psikologi Islam, tumpuan diberikan kepada aspek psikospiritual iaitu pendekatan agama dalam psikologi yang menjadikan psikoterapi sebagai aspek kajian secara empirikal. Ini kerana aspek kerohanian mampu mempengaruhi perubahan seseorang individu bermasalah dengan mencipta makna dan kepercayaan dalam diri. Psikospiritual merupakan kombinasi antara perkataan psikologi dan spiritual. Ia merupakan elemen yang merujuk kepada roh, akal, nafsu dan hati. Kesemuanya berperanan dalam membentuk personaliti diri seseorang. Unsur roh merupakan elemen rohani yang wajar dipelihara dan dibersihkan sentiasa. Manakala, unsur akal berperanan dalam proses berfikir, komunikasi dan sosial. Selain itu, nafsu mempunyai dua potensi iaitu daya marah dan syahwat yang perlu dikendalikan dengan betul. Hati pula merupakan pengawal tindak tanduk manusia (Abd Razak et al 2024). Berdasarkan perbincangan ini Abd Razak et al (2024) merumuskan bahawa psikospiritual Islam merupakan perbincangan tasawuf dalam konteks moden dan bukan sekadar islamisasi ilmu psikologi. Ia merupakan ilmu yang membincangkan berkenaan jiwa manusia berlandaskan disiplin ilmu tasawuf.

Dengan penambahan aspek spiritual, maka pengertian kesihatan merupakan keadaan dinamik dari kesejahteraan dari aspek dari fizikal, mental, spiritual dan sosial, dan bukan semata-mata tidak adanya penyakit atau kesakitan. Berdasarkan ini, kesihatan seseorang didefinisikan berdasarkan keseimbangan seseorang dalam

kesemua aspek tersebut manakala keadaan sakit menandakan keadaan yang tidak seimbang antara bio-psiko-spiritual-sosial seseorang itu (Ilmi 2013).

Kajian Ilmi (2013) menjelaskan bahawa model bio-psikospiritual-sosial dalam Islam meliputi dimensi biologi iaitu sistem tubuh manusia, dimensi psikospiritual iaitu nafs dan ruh, jihad al-nafs (mujahadah al-nafs) dan tazkiyat al-nafs serta dimensi sosial yang bermaksud hubungan dengan Allah, hubungan dengan manusia dan hubungan dengan alam semesta. Model ini digunakan sebagai sebuah pendekatan untuk memahami klien supaya bimbingan dan kaunseling dapat diberikan sebaiknya.

Dari perspektif Islam, masalah kesihatan mental tidak hanya boleh diatasi dengan ubat-ubatan kerana rawatan melalui ubat digunakan sebagai bantuan sementara untuk menghilangkan gejala tanpa menyelesaikan punca masalah. Contohnya, bagi menghilangkan punca kesedihan seseorang perlu mengubah perspektif. Individu yang mempercayai kebijaksanaan dan pengetahuan tentang keEsaan Allah SWT tidak akan risau tentang kemalangan masa depannya dan tidak akan menyesali kesengsaraan yang lalu (Salleh et al. 2022).

Agama dan spiritualiti berhubung langsung dengan kesejahteraan kesihatan mental. Agama dan spiritualiti cenderung memberikan kesan positif kepada kualiti kehidupan manusia. Kesan positif ini terhasil melalui daya tindak menggunakan agama atau religious coping dalam menghadapi situasi yang kurang menyenangkan. Kaedah dalam daya tindak ini termasuklah melalui sokongan spiritual, kerangka atau cara pandang agama yang positif, mahupun hubungan spiritual manusia dengan situasi yang dihadapinya. Pengadaptasian unsur spiritual telah membentuk konsep psikospiritual. Melalui pengaplikasian konsep tasawuf yang mengintegrasikan pengabdian dan penyerahan diri kepada Allah SWT dalam analisis psikologi mencetuskan disiplin psikospiritual Islam. Matlamatnya adalah untuk menguruskan masalah berkaitan psikologi dan spiritual manusia sejurus mengembalikan kestabilan diri, akal, jiwa dan roh manusia bagi mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirah (Hashim & Wan Hasan 2022).

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. 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 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. Beragama juga dapat mempengaruhi keagamaan dan kerohanian orang sekeliling yang turut memberi kesan kepada aspek kesejahteraan orang lain. Oleh itu, kepercayaan dan amalan agama amat mempengaruhi kesihatan mental individu (Salleh et al 2022).

Berdasarkan kajian Hashim dan Wan Hasan (2022), terdapat lima ciri kesejahteraan mental menurut perspektif psikospiritual Islam iaitu ketenangan, wasatiah, realistik, kepuasan dan berkemampuan. Seorang yang memiliki ketenangan dalam dirinya akan lebih mudah untuk berfikir secara rasional walaupun dalam keadaan memiliki pelbagai tekanan dan ujian dalam kehidupan. Wasatiah pula adalah memiliki sifat kesederhanaan dalam apa jua keadaan termasuk ketika berhadapan dengan ujian. Mereka tidak berlebihan dalam mengikut kehendak nafsu dan emosi yang boleh mengakibatkan masalah kesihatan mental. Realistik pula merujuk kepada keinginan manusia yang sesuai dengan keadaan dirinya. Ciri yang terakhir adalah berkemampuan dari empat sudut iaitu menjaga diri, membentuk hubungan sosial, mengakui kesalahan dan berkorban untuk sesuatu yang lebih baik.

Kajian Hashim dan Wan Hasan (2022) turut mencadangkan kaedah pengurusan kesihatan mental dalam psikospiritual Islam yang boleh dibahagikan kepada empat aliran. Proses pengurusan ini bermula daripada pengurusan keimanan, seterusnya pengurusan ibadah, pengurusan ihsan dan akhirnya pengurusan akhlak. Pengurusan keimanan ini perlu diletakkan paling utama kerana iman akan mempengaruhi tindakan selanjutnya oleh seseorang. Pengurusan ibadah yang sempurna pula dapat mengawal tekanan dalam tubuh badan manusia. Pengurusan ihsan yang baik mampu menghindarkan manusia daripada tindakan mencederakan diri sendiri atau orang lain bahkan dapat menyelamatkan manusia dari perbuatan membunuh diri. Akhirnya, pengurusan akhlak dalam diri manusia mampu mendorong ke arah kebaikan dan mencegah kepada kemungkaran.

4.2 Pendekatan Kerohanian dalam Kaunseling Islam

Kaunseling dalam Islam merupakan salah satu tugas sebagai manusia dalam membentuk manusia yang ideal. Sebagaimana para rasul, manusia biasa juga bertanggungjawab untuk saling membimbing sesuai dengan kemampuan mereka sendiri, sekali gus memberikan kaunseling supaya tetap sabar dan tawakal dalam menempuh kehidupan. Peranan ini dibawa oleh para kaunselor kerana mereka membimbing manusia untuk memahami dan mengamalkan syariat Islam. Pemahaman dan pengamalan Islam diharapkan menjadikan seseorang mampu berkembang secara optimum sebagai hamba Allah SWT (Mierrina 2019).

Di samping itu, kaunseling mengandungi unsur tolong-menolong. Ini bermaksud individu yang menolong mempunyai kelebihan dari segi ilmu, kemahiran, kekuatan rohani berbanding individu yang memerlukan

pertolongan. Oleh itu, barulah proses pertolongan dapat dilaksanakan dengan baik (Ahmad et al. 2008). Konsep tolong menolong merupakan salah satu tuntutan Islam yang bersifat universal. Dalam Islam, kaunseling boleh dikategorikan sebagai fardu kifayah. Memberi pertolongan melalui kaunseling dianggap sebagai ibadat, selaras dengan luasnya skop ibadat dalam Islam. Ini bermakna pertolongan kaunseling adalah tertakluk pada hukum dan adab Islam.

Atas keperluan dan kepentingan kaunseling kepada manusia, maka timbul istilah yang disebut sebagai Kaunseling Islam atau Kaunseling Syarie. Ia suatu proses khidmat dan bantuan bagi individu supaya menyedari bahawa mereka adalah makhluk ciptaan Tuhan yang bertanggungjawab bagi dirinya sendiri yang semestinya beribadah kepada Allah SWT sesuai dengan tujuan penciptaannya di muka bumi ini. Apabila tingkat kesedaran individu meningkat, maka aktiviti apapun yang dikerjakan, maka ia mampu memberikan manfaat yang positif, seperti memperoleh kebahagiaan dan ketenangan (Khairunnas 2015).

Kaunseling Islam merupakan bantuan terarah daripada seorang kaunselor terhadap klien yang menghadapi masalah sehingga klien tersebut boleh menjalani hidup dengan lebih baik dan bahagia sesuai dengan panduan dan petunjuk al-Quran dan al-Sunnah. Oleh itu, kaunseling Islam dapat diformulasikan sebagai suatu usaha untuk meningkatkan kesedaran individu bagi meraih kebahagiaan hidup di dunia dan juga di akhirat (Khairunnas 2015; Ahmad et al. 2008)

Bagi memperkasakan kaunseling Islam, konsep-konsep utama dalam psikologi Islam perlu diaplikasikan khususnya oleh para kaunselor. Konsep yang dimaksudkan ialah konsep fitrah manusia dan tujuan hidup. Ini kerana kaunselor berperanan untuk membantu klien mengatasi atau menguruskan simptom masalah kesihatan mental yang dialami. Para kaunselor juga boleh membantu klien untuk menyusun strategi dan kemahiran seperti kemahiran mengurus dan mengurangkan kesan masalah yang dihadapi terhadap psikologi klien. Selain daripada menjadi pendengar aktif, kaunselor berperanan untuk membantu klien menguruskan stres dengan mengubahnya daripada gangguan kepada motivasi (Othman & Mohamad 2019). Perhubungan antara kaunselor dan klien diikat dengan rahmat Allah SWT menjurus kepada tujuan sebenar kehidupan iaitu beribadah kepada-Nya (Saper et al. 2016).

Antara pendekatan kaunseling Islam yang perlu ditekankan dalam menghadapi cabaran psikologi di era digital ini ialah muhasabah, doa, zikir, sabar, syukur, tawakkal dan solat.

4.2.1 Muhasabah

Muhasabah ialah perbuatan menilai diri sama ada pada aspek fikiran, pendirian, dan lain-lain untuk menambah baik diri (intropeksi). Ia perlu dilakukan sebelum dan selepas melakukan sesuatu. Muhasabah merupakan jalan pemula bagi mereka yang ingin mendekati diri kepada Allah SWT. (Syed Mohsin et al. 2022). Ia menjadikan seseorang perlu memahami bahawa dunia merupakan tempat persinggahan menuju akhirat. Segala yang berlaku di dunia adalah sementara sedangkan matlamat akhir bagi seorang manusia adalah kehidupan akhirat. Untuk mendapatkan kebahagiaan abadi di akhirat, maka dunia perlu dijadikan sebagai tempat untuk beramal soleh (Abd Majid et al. 2021).

Melalui pendekatan muhasabah, klien dipandu untuk berfikir secara rasional dan memperhatikan hikmah di sebalik setiap perkara yang berlaku. Setiap ujian yang dialami berlaku dengan izin daripada Allah SWT untuk meningkatkan keimanan dan keyakinan kepada-Nya. Maka, ia juga boleh diangkat atau dihilangkan dengan izin Allah SWT (Abd Majid et al. 2021). Tambahan pula, firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah, ayat 216 yang bermaksud: *"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."*

Melalui kefahaman ini, maka proses selanjutnya adalah berharap kepada Allah SWT dan berdoa kepada-Nya agar memberikan jalan keluar. Keyakinan yang tinggi kepada Allah SWT merupakan kunci kepada ketenangan hati seorang manusia (Abd Majid et al. 2021). Setelah ketenangan diperoleh, kaunselor akan meneroka punca kepada masalah berdasarkan perkongsian daripada klien seterusnya membincangkan tindakan yang boleh diambil untuk mengurangkan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Ini menunjukkan bahawa amalan muhasabah juga merupakan salah satu cara untuk mempertingkatkan kualiti jiwa dan memberi manfaat kepada orang lain di sekeliling. Antara kualiti jiwa yang diperolehi melalui muhasabah adalah sabar, membetulkan kesilapan, menjadi lebih teratur dalam menyusun kehidupan dan berusaha berubah ke arah lebih baik (Abdul Razak & Md Nawi 2021).

4.2.2 Doa

Doa merupakan satu tanda penghambaan diri seorang manusia kepada Allah SWT. Ia juga merupakan satu sumber kekuatan kepada diri kerana di dalam doa terdapat pergantungan dan harapan kepada Yang Maha Kuasa dalam berhadapan dengan ujian. Selain itu, doa juga menjadi wasilah untuk meluahkan segala yang dirasakan (Abd Majid et al. 2021) dan satu bentuk komunikasi dengan Allah SWT yang mampu membersihkan dan

menghilangkan nilai-nilai kesyirikan dalam diri (Omar & Wan Abdullah 2018). Tambahan pula, doa merupakan perintah Allah SWT kepada hamba-Nya kerana hanya Dia yang berkuasa untuk melimpahkan kurnia dan mentakdirkan segala sesuatu. Firman Allah SWT dalam surah Ghafir ayat 60 yang bermaksud: *"Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina"*.

Berkaitan doa juga, terdapat beberapa aspek yang boleh diperhatikan iaitu (i) Aspek tingkah laku di mana doa dilakukan dalam beberapa perilaku yang lazim seperti menghadap ke arah tertentu, duduk, berlutut, sujud. Ia dilakukan dengan pernafasan yang teratur dan dapat menstabilkan otak serta menurunkan tahap depresi, (ii) Aspek bahasa kerana doa dilakukan dengan menggunakan bahasa sama ada menggunakan suara yang kuat, perlahan atau dalam hati. Ketika berdoa juga, kekhusyukan dihadirkan dalam hati sehingga menyebabkan seseorang itu selalu mengingati dan terarah kepada maksud doa yang diucapkan, (iii) Aspek kognitif apabila doa dilakukan dengan penuh tujuan dan pemaknaan. Ini bererti orang yang berdoa sedar dengan apa yang sedang dialami dan perkara yang diperlukan bagi menambah baik keadaan diri, dan (iv) Aspek emosi yang boleh dilihat apabila seseorang itu berdoa iaitu merasa hampir dengan Yang Disembah, merendah diri, tenang serta yakin bahawa doa itu akan dikabulkan (Komalasari 2020).

Dari pespektif psikologi, doa mempunyai kesan yang besar terhadap manusia seperti menenangkan, mententeramkan dan meyakinkan diri terhadap pilihan yang dilalui. Doa juga menjadi peringatan bagi diri (*self reminder*) tentang matlamat dan apa yang diinginkan daripada doa tersebut (Komalasari 2020). Justeru, dalam sesi kaunseling klien perlu diajar dan diingatkan untuk berdoa agar dipermudahkan segala urusan dan diberikan jalan keluar kepada sebarang permasalahan. Ini kerana doa dapat menjemput rahmat Ilahi dan membantu usaha seseorang untuk mencapai ketenangan. Pelbagai doa juga telah diajarkan oleh Rasulullah SAW berkaitan ketenangan hati ini antaranya ialah: *"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu daripada keresahan dan kesedihan, rasa lemah dan malas, sifat pengecut dan kedekut, serta belunggu hutang dan penindasan manusia"* (HR Bukhari, no. 2893).

4.2.3 Zikir

Zikir dari segi bahasa berasal daripada perkataan Arab *zikr* yang bermaksud sesuatu yang disebut dengan lisan lalu mengingatnya atau menghadirkan sesuatu pada hati. Istilah ini secara langsung tertuju kepada segala amalan untuk mengingati Allah SWT dan mencintai Nabi Muhammad SAW (Ahmad Fakhurrizi et al. 2022). Ia adalah salah satu amalan yang disyariatkan dan sangat dituntut dalam Islam. Amalan zikir boleh dilakukan dengan hati ataupun lisan, sebaik-baiknya dengan kedua-duanya sekali. Zikir dengan hati dilakukan dengan cara berdiam diri, hanya hati dan fikiran mengingati Allah SWT. Manakala zikir dengan lisan dilakukan dengan mengucapkan kalimah zikir seperti tasbih, tahmid dan tahlil (Omar & Wan Abdullah 2018). Zikir merupakan amalan psikoterapi terbaik untuk menguruskan jiwa dengan menghubungkan hati dengan Pencipta. Amalan ini mempunyai pelbagai faidat seperti memudahkan pembelajaran dan dimurahkan rezeki. Termasuk dalam zikir juga adalah tadabbur al-Quran menggunakan upaya afektif sehingga merasai kebahagiaan berhubung dengan Allah SWT (Ahmad Fakhurrizi et al. 2022). Firman Allah SWT dalam surah al-Ra'd ayat 28 yang bermaksud: *"Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."*

Kepelbagaian bentuk zikir yang telah dicatatkan dalam al-Qur'an dan hadis dan telah disusun oleh para ulama perlu diamalkan dengan tertib dan berterusan. Sebutan yang betul dan memahami makna zikir juga patut dititikberatkan (Siti Norsyafenas & Ahmad Yunus 2016). Zikir juga merupakan amalan yang boleh dilakukan secara bersendirian dan berjamaah. Zikir yang dilakukan secara berjamaah disebut sebagai majlis zikir. Majlis zikir yang disertai secara konsisten didapati memberi kesan dari segi mendorong perasaan dan sifat yang baik, celik akal, hati yang tenang, lapang, merasai nikmat, seronok dan sebagainya. Ia juga membangkitkan rasa sayu, rindu dan keterhubungan kepada kepada Rasulullah SAW menyebabkan hari menjadi lembut dan lunak. Kesan lain yang didapati daripada majlis zikir ini adalah menyuburkan rasa sangka baik kepada Allah SWT, membentuk sifat mahmudah seperti sabar, reda, berkata-kata baik di samping menyingkirkan sifat mazmumah seperti panas baran, iri hati, dengki serta benci (Ahmad Fakhurrizi et al. 2022).

Menghadiri majlis zikir dan ilmu juga mempunyai manfaat yang banyak kepada diri seseorang dari segi rohani dan psikologinya. Ketenangan yang diperolehi akan menyucikan hati dan menghilangkan kesedihan kerana di dalamnya terdapat para malaikat yang bersama-sama mendoakan rahmat bagi ahlinya. Ketenangan ini menjadikan seseorang lebih mudah mengawal dan menguruskan emosi dirinya (Nik Lukman & Hussin 2021). Atas pelbagai kelebihan dan kesan zikir terhadap hati seseorang ini, maka kajian Mokhtar dan Mohd Noor (2021) menegaskan keperluan amalan zikir dimasukkan dalam sesi kaunseling. Zikir merupakan amalan paling mudah kerana ia boleh dilakukan dalam apa jua keadaan. Namun, ia memberi kesan untuk melembutkan dan menghidupkan hati agar tidak tertumpu kepada kehendak dunia semata-mata tetapi mengalihkan perhatian kepada Allah SWT Yang Maha Pencipta. Rasa *muraqabah* (pengawasan) dengan Allah SWT kesan zikir juga menyebabkan seseorang itu yakin bahawa tiada pemeliharaan yang lebih hebat berbanding pemeliharaan Allah SWT ke atasnya. Ini akan menghindarkannya daripada perkara tidak berfaedah dan dilarang oleh Allah SWT

(Mokhtar & Mohd Noor 2021). Ketenangan jiwa ini membantu klien untuk berfikir secara rasional dan bertindak waras dalam berhadapan dengan masalah atau kekusutan hidup.

4.2.4 Sabar

Sabar merupakan satu sifat yang menunjukkan ketahanan diri seseorang. Sabar tidak hanya berlaku terhadap perkara yang tidak disukai sahaja seperti musibah kematian, sakit, kelaparan dan lain sebagainya, tetapi sabar juga perlu untuk perkara-perkara yang disenangi oleh hawa nafsu. Maka dalam hal ini sabar bererti mengekang atau menahan diri dari keinginan memperturutkan hawa nafsu. Ia adalah satu mekanisme pertahanan yang dinamik bagi manusia (Ernadewita & Rosdialena 2019). Walaubagaimanapun, ia bukan mudah melainkan disertai dengan keyakinan yang tinggi kepada Allah SWT bahawa Dia tidak akan menyia-nyiakan hamba-Nya yang bersabar. Mereka yang mampu bersabar dalam menghadapi ujian adalah mereka yang tidak mudah berputus asa, sentiasa optimis dengan rezeki, pertolongan, rahmat dan ketentuan Allah SWT (Musa & Sa'ari 2019). Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 153 yang bermaksud: "*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan solat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*"

Orang yang sabar merupakan mereka yang mampu mengendalikan emosi dalam pelbagai keadaan. Kemampuan untuk bersabar menunjukkan seseorang itu memiliki kecerdasan rohani yang tinggi. Apabila bersabar, seseorang itu akan lebih berhati-hati dan bijak dalam membuat keputusan serta tindakan. Ia juga membantu individu untuk menyesuaikan diri dalam interaksi dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya. Mereka juga akan lebih produktif dalam kehidupan dan berupaya menyumbang kepada masyarakat (Ernadewita & Rosdialena 2019).

Maka, dalam sesi kaunseling, terapi sabar perlu ditekankan kepada klien kerana ia membantu mempertingkatkan daya kawalan emosi dalam diri ketika berinteraksi dengan masyarakat. Melalui sabar, klien dilatih untuk mengendalikan diri, menerima kenyataan, berfikir tenang dan berhati-hati, teguh pendirian dan tidak putus asa, tenang, memaafkan, ikhlas, mengendalikan emosi serta membentuk keperibadian teguh dan tidak mudah melatah (Ernadewita & Rosdialena 2019).

4.2.5 Syukur

Rasa bersyukur lazimnya digunakan untuk mengukur kesejahteraan emosi. Individu yang sejahtera emosinya berupaya menilai emosi dirinya dan menggunakannya ke arah positif. Kemampuan untuk mengawal emosi penting kerana ia menentukan potensinya dalam menghindari tekanan, menikmati hidup dan fokus kepada perkara-perkara penting. Justeru, rasa bersyukur mempunyai hubungan positif dengan kegembiraan seseorang serta kesejahteraan dari segi psikologi dan fizikalnya (Abdul Raop & Abdul Kadir 2011).

Amalan bersyukur dengan segala nikmat pemberian daripada Allah SWT juga merupakan salah satu terapi. Ia dilakukan dengan berterima kasih kepada Allah SWT dan tidak mengharap balasan atau ucapan terima kasih sesama manusia (Siti Norsyafenas & Ahmad Yunus 2016). Amalan ini perlu dilazimi walau dengan kuantiti yang sedikit. Ia penting untuk memastikan bahwa keberkatan hidup diperoleh dan Allah akan melipatgandakan ganjaran di atas keikhlasan hambaNya yang beramal semata-mata untuk meraih kekayaan jiwa. (Abdul Razak & Md Nawi 2021).

Perasaan syukur menimbulkan kegembiraan dan kebahagiaan dalam diri seseorang melalui lapan kaedah iaitu menggalakkan individu untuk menikmati pengalaman hidup yang positif, membantu meningkatkan keyakinan diri, mampu berhadapan kesukaran tertentu, menggalakkan melakukan kebaikan dan aktiviti sesama manusia, menghalang perasaan iri hati, mengurangkan emosi negatif dan mengelakkan daripada sikap tidak endah (Abdul Raop & Abdul Kadir 2011). Maka, perasaan ini perlu disuburkan dalam diri klien agar mereka lebih menghargai nikmat yang dikurniakan Allah SWT kepada mereka walau dilihat sebagai kecil. Seringkali manusia tertumpu kepada ujian yang dihadapi atau perkara yang diingini lalu terlupa untuk bersyukur dengan nikmat yang dimiliki tanpa perlu diminta atau diusahakan. Rasa syukur juga mendorong seseorang untuk menilai semula kelebihan yang ada pada diri berbanding orang lain. Penilaian ini membuatkan diri akan berusaha menggilap peluang dan nikmat yang ada berbanding meratapi perkara yang tidak diberikan Allah SWT kepadanya.

4.2.6 Tawakkal

Tawakkal bermaksud bergantung penyerahan kepada Allah SWT. Rasa ini perlu dipimpin oleh rasa ubudiyah kerana ia menjadi bukti keutuhan iman dan keyakinan kepada janji Allah SWT (Najah Nadiyah & Haziyah 2020). Persoalan berkaitan kenapa diri ditimpa ujian atau masalah ini perlu ditangani dengan menyedarkan klien tentang kekuasaan Allah SWT seperti dalam kisah Maryam AS (Maryam: 20, Ali 'Imran: 47). Setelah itu, mereka perlu memahami konsep usaha dan tawakkal kerana Allah SWT tidak akan menyia-nyiakan usaha dan amalan

orang yang berusaha ke arah kebaikan dunia dan akhirat. Maka, setiap ketentuan Allah SWT mempunyai solusi tersendiri supaya hamba-Nya terus bergantung kepada-Nya (Abdul Razak & Md Nawawi 2021). Hasilnya, sifat tawakkal ini melahirkan individu yang kuat semangat kerana yakin bahawa Allah SWT sentiasa memberi bantuan dan petunjuk dalam setiap langkahnya (Muhammad Zawawi et al. 2024).

Pendekatan ini sangat berkait rapat dengan keimanan kepada Allah SWT dan keimanan kepada qada' qadar yang merupakan asas Rukun Iman bagi umat Islam. Klien perlu memahami bahawa tidak semua perkara berada di bawah kawalan mereka. Perkara seperti latar belakang keluarga, emosi dan sikap orang lain, ujian kehidupan termasuk dalam perkara yang tidak boleh dikawal. Manakala, perkara seperti emosi diri, cara berfikir, daya tindak, daya menanggapi diri merupakan perkara yang boleh diuruskan dan dibentuk ke arah positif. Kecerdasan dalam mengendalikan diri ini akan menentukan bagaimana seseorang itu menilai dan mentafsir setiap peristiwa serta ujian yang dihadapinya.

4.2.7 Solat

Solat merupakan rukun Islam yang kedua dan sumber ketenangan jiwa umat Islam. Ia merupakan wasilah untuk manusia berhubung dengan Allah SWT dalam keadaan tenang dan damai. Solat yang ditunaikan dengan sempurna mengikut ajaran Rasulullah SAW menatijahkan ketenangan kepada jiwa. Malah, ketika Maryam AS diuji dengan kelahiran anak tanpa suami, beliau telah diperintahkan agar mengerjakan solat (Ali Imran: 43). Ini kerana solat adalah faktor paling utama kepada ketabahan dan keteguhan individu dalam menghadapi sesuatu perkara (Najah Nadiah & Haziyah 2020).

Solat juga menjadi penyuci jiwa kerana ia mampu memelihara manusia daripada perbuatan jahat dan mungkar (Al-Ankabut: 45). Perbuatan keji bermaksud maksiat yang disukai syahwat manakala kemungkaran adalah maksiat yang bertentangan dengan fitrah dan akal manusia. Tambahan pula, solat bertujuan untuk mengingatkan Allah SWT melalui perbuatan hati, mulut dan badan ke arah mencapai ketenangan jiwa juga emosi (Nik Lukman & Hussin 2021). Jiwa yang sihat adalah mereka yang sentiasa mendekati diri kepada Allah SWT dalam apa jua keadaan terutamanya ikhlas dalam melakukan ibadah solat. Selain itu, antara hikmah solat adalah mampu merawat dan menyembuhkan pelbagai penyakit baik rohani mahupun jasmani apabila dilakukan dengan sempurna. Solat sunat tambahan seperti tahajjud dan witr pula didapati dapat meningkatkan imunisasi badan sekali gus menstabilkan emosi dan memberi kekuatan melawan penyakit termasuk stress (Adam et al. 2021). Ini selari dengan dapatan kajian Muhammad Zawawi et al (2024), memelihara serta mengerjakan solat fardu dan solat sunat mempunyai peratusan yang ketiga tertinggi sebagai cara menangani *khauf* (fobia) menurut al-Quran.

Maka, amalan solat merupakan perkara yang perlu ditekankan oleh kaunselor dalam sesi kaunseling bersama klien. Ini kerana solat merupakan wasilah terpenting yang menentukan hubungan seorang manusia dengan Allah SWT dan kunci ketenangan dalam diri. Solat menimbulkan rasa kebergantungan kepada Allah SWT dalam setiap masalah yang dihadapi. Sebagai kaunselor Muslim, seseorang itu perlu memastikan peranannya untuk mengembalikan klien kepada fitrah tauhid dilaksanakan sebaik mungkin.

4.3 Kesimpulan

Kajian ini mengetengahkan kepentingan pendekatan kerohanian dalam mendepani cabaran psikologi mahasiswa di era digital ini. Masalah ini berpunca daripada pelbagai faktor yang perlu diperhalusi dengan baik secara holistik oleh kumpulan yang berhadapan dengan mahasiswa khususnya para pegawai psikologi dan kaunselor universiti. Menerusi model biopsikososial-spiritual didapati elemen kerohanian atau keagamaan perlu diambil kira oleh kaunselor dalam membuat penilaian, mengenal pasti punca, mencari jalan penyelesaian dan mencadangkan langkah seterusnya kepada para klien. Ini kerana faktor kerohanian memainkan peranan dalam setiap perubahan diri manusia dan menentukan keseimbangan yang diperlukan mereka. Dalam usaha memastikan kesejahteraan manusia terpelihara, kaunseling Islam mencadangkan beberapa pendekatan iaitu muhasabah, doa, zikir, sabar, syukur, tawakkal dan solat kepada para kaunselor untuk membantu klien ke arah memastikan kesihatan psikologi yang lebih baik. Implikasi kajian ini menunjukkan terdapat keperluan untuk membentuk model kaunseling Islam yang khusus sebagai panduan kaunselor universiti dalam membangunkan kesejahteraan psikologi mahasiswa di era digital ini. Ini bagi memastikan mahasiswa dapat mengembangkan potensi diri secara maksimum sesuai dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip ajaran Islam.

Penghargaan

Jutaan terima kasih dan penghargaan kepada Universiti Islam Selangor atas suntikan dana Geran Penyelidikan dan Inovasi Universiti di bawah projek bertajuk 'Pendekatan Kaunseling Islam dalam Menangani Kecelaruhan Emosi Mahasiswa: Kajian di IPT Islam di Malaysia (2023/P/GPIU/GPM-005).

Konflik Kepentingan

Penulis mengumumkan bahawa tidak ada konflik kepentingan yang berkaitan dengan penerbitan makalah ini.

Sumbangan Penulis

Jurnal ini mengkehendaki semua penulis mengambil tanggungjawab awam terhadap kandungan kerja yang dihantar untuk ulasan. Sumbangan semua penulis harus dijelaskan dengan cara berikut:

*Penulis mengesahkan sumbangan kepada kertas ini seperti berikut: **Permasalahan kajian**, Nazneen Ismail dan Nurhanisah Senin; **metodologi**, Nazneen Ismail; **dapatan dan perbincangan**, Dharatun Nisa Puad Mohd Kari@Fuad Mohd Karim, Nazneen Ismail dan Nurzatil Ismah Azizan; **penulisan artikel**, Nazneen Ismail, Siti Mursyidah Mohd Zin; **semakan dan edit**, Nurhanisah Senin dan Nurzatil Ismah Azizan. Semua penulis telah mengkaji hasil dan meluluskan versi terakhir manuskrip.*

Rujukan

Al-Qur'an.

Abd Majid, M., Ishak, N. N., & Abd Rahman, A. H. 2021. Pendekatan menangani tekanan emosi dalam kalangan guru: Kajian kes di Sekolah Menengah Kebangsaan. *Attarbawiy: Malaysian Online Journal of Education*, 5(2), 87-97. <https://doi.org/10.53840/attarbawiy.v5i2.17>

Abdul Raop, N., & Abdul Kadir, N. B. 2011. Pengertian hidup, syukur dan hubungannya dengan kegembiraan subjektif di kalangan pekerja. *E-bangi: Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 6(2), 349-358.

Abd Razak, M.A., Zainal Abidin, M.S. & Harun, M.S. 2024. Islamic Psychospiritual Theory According to the Perspective of Maqasid al-Sharia. *Islamiyyat* 45(1), 69-79. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2023-4501-07>

Abdul Razak, A., & Md Nawawi, N. H. 2021. Kemiskinan jiwa: Kajian terhadap tahap pengisian jiwa semasa pandemik. *INSANIAH: Online Journal of Language, Communication, and Humanities*, Special Issue (November), 121-131.

Adam, N. S., Junoh, N., Yusoff, Z., Syed Omar, S. H., Mohamad, A. M., & Mat Zin, M. N. 2021. Managing stress from the perspectives of al-Ghazali and al-Dihlawi / Nur Syazana Adam ... [Et al.]. *ESTEEM Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(1), Article 1.

Ahluwalia, Y., & Balhara, Y. P. S. 2024. Ensuring Mental Well-being in the Digital World: Challenges and Approaches. *Indian Journal of Clinical Psychiatry*, 4(1), 79-91. <https://doi.org/doi:10.54169/ijocp.v4i01.112>

Ahmad, R., Mustaffa, M.S. dan Mohd Noor, S.S. 2008, 18-19 Mac. *Pendekatan kaunseling Islam untuk menangani masalah tingkah laku seksual pelajar suatu konsep pemikiran* [Kertas kerja pembentangan]. International Seminar on Islamic Science and Technology (INSIST' 08), PWTC, Kuala Lumpur. https://www.academia.edu/1842234/PENDEKATAN_KAUNSELING_ISLAM_UNTUK_MENANGGANI_MASALAH_TINGKAH_LAKU_SEKSUAL_PELAJAR_SUATU_KONSEP_PEMIKIRAN

Ahmad Fakhurrizi, M. Z., Wan Razali, W. Q. A., & Mahfuzah, M. Z. 2022. Pengaruh zikir terhadap kesihatan mental dan tekanan psikologi dalam mendepani cabaran Revolusi Industri 4.0. In *Penyelidikan Islam: Integrasi Ilmu Naqli dan Aqli* (Vol. 4, pp. 1-12). Penerbit UTHM.

Brown, O., Elkonin, D., & Naicker, S. 2011. The Use of Religion and Spirituality in Psychotherapy: Enablers and Barriers. *J Relig Health*, 1, 1016. <https://doi.org/DOI 10.1007/s10943-011-9551-z>

- Charmaraman, L., Sode, O., & Bickham, D. 2020. Adolescent Mental Health Challenges in the Digital World. In Megan A. M & Andrea J. H. (Eds.). *Technology and Adolescent Health*, pp. 283-304. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817319-0.00012-8>
- Ernadewita, & Rosdialena. 2019. Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45–65. <https://doi.org/10.31869/jkpu.v2i1.1914>
- Hashim, S.N.A dan Wan Hasan, W.N. 2022. Aplikasi kaedah pengurusan kesihatan mental psikospiritual Islam untuk sokongan talian berpusat masjid. *Jurnal Sains Sosial* 7(1), 30-39. <https://unimel.edu.my/journal/index.php/JSS/article/view/1180>
- Ilmi Hidayati. 2013. *Pemikiran Aliah B. Purwakania Hasan tentang model bio-psikospiritual-sosial dalam proses memahami klien (Analisis bimbingan dan konseling Islam)*. Manuskrip tidak diterbitkan. Skripsi Sarjana Sosial Islam, IAIN Walisongo Semarang.
- Jaili, H., & Metussin, H. 2023. Cabaran media sosial terhadap pendidikan aqidah Islam. *International Journal of Umrānic Studies*, 6(1), 55–63. <https://doi.org/10.59202/ijus.v6i1.716>
- James, B. O., Thomas, I. F., Omoaregba, J. O., Okogbenin, E. O., Okonoda, K. M., Ibrahim, A. W., et al. 2017. Psychosocial correlates of perceived stress among undergraduate medical students in Nigeria. *Int. J. Med. Educ.* 8, 382–388. doi: 10.5116/ijme.59c6.3075
- Johar, S. S., Md Nor, N., Saleh, N. S., & Halim, H. 2023. Cabaran Psikologi Media Sosial Alaf 21. *Human Sustainable Procedia*, 3(2), 45–50. <https://doi.org/10.30880/hsp.2023.03.02.006>
- Khairunnas, R. (2015). Nilai-nilai holistik dalam kaunseling Islam. *Afkar* 17 (2015), 25-50.
- Komalasari, S. 2020. Doa dalam perspektif psikologi. *Proceeding Antasari International Conference*, 422–436. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/proceeding/article/view/3754>
- Mierrina. 2019. Pendekatan spiritual dalam bimbingan konseling di era disrupsi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 9 (2), 131-148.
- Mohd Hamizi, M. A. F. 2023. Penggunaan Media Sosial Sebagai Media Baharu dan Impaknya Terhadap Masyarakat Malaysia. *Perspektif Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 15(Special Issue), 24–37. <https://doi.org/10.37134/perspektif.vol15.sp.3.2023>
- Mokhtar, A. A., & Mohd Noor, M. 2021. Zikir dan tafakkur asas psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, 14(Special Edition), 204–217.
- Muhammad Zawawi, N.H., Abdul Jalil, S.A., Md Sham, F. & Wachidah, H.N. 2024. Cara tangani al-khauf (fobia) berdasarkan Al-Quran. *Islamiyyat* 46(1), 153-164. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2024-4601-12>.
- Musa, N., & Sa'ari, C. Z. 2019. Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Jurnal Usuluddin*, 47(1), 1–34. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol47no1.1>
- Nai-Hung Chen, Li-Mei Liu, Hsing-Yuan Liu, I-Chang Hsieh, Ching-Ching Tsai. 2022. Psychological distress among first-year health science students in Taiwan. *Heliyon* 8 (8), e10121, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10121>
- Najah Nadiyah, A., & Haziyah, H. 2020. Wanita dan Pengurusan Emosi Melalui Pengkisahan Maryam dalam al-Quran. *International Journal of Islamic Thought*, 17(June), 90–100. <https://doi.org/10.24035/ijit.17.2020.172>
- Nik Lukman, N. A. S., & Hussin, H. 2021. Perspektif al-Quran dalam menangani punca keganasan rumahtangga sewaktu wabak Covid-19. *Proceeding The 3rd ICDIS 2021*, 2, 355–371. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/proceeding/article/view/5837/0>
- Noor Zainan, N. I., Ab Rahman, N. H. A., Ismail, M. K. A., Mat Jusoh, N. A., Busu, Z., & Yusoff, Z. 2021. Impak media sosial terhadap keruntuhan akhlak dalam kalangan pelajar: Satu tinjauan awal. *Proceedings of International*

- Conference on Language, Education, Humanities & Social Sciences (i-LEdHS2021)*, 98–103. <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/45207/1/45207.pdf>
- Omar, N. A., & Wan Abdullah, W. N. 2018. Pengurusan stres melalui pendekatan istighathah. *Al-Banjari*, 17(2), 279–296. <https://doi.org/10.18592/al-banjari.v17i1.1922>
- Othman, N. dan K. A. 2019. Applying the main concepts of Islamic psychology to Islamic counseling. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences* 9(5), 384-391. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v9-i5/5878>
- Rajesh, K.R., Mohana, P.T., Karthick, C. 2024. Natural Language Processing (NLP) in Chatbot Design: NLP's Impact on Chatbot Architecture. In Dina, D. *Design and Development of Emerging Chatbot Technology*, pp. 104-113. DOI: 10.4018/979-8-3693-1830-0.ch006.
- Razali, N. A., Hera, N., & Jasmi, K. A. 2019. Media Sosial dan Impak Negatif Menurut Islam. *Prosiding Seminar Sains Teknologi Dan Manusia 2019 (SSTM'19)*, 33–48. http://eprints.utm.my/85046/1/3%20NurulAfizaRazali2019_MediaSosialdanimpaknegatif.33-48.pdf
- 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
- Saper, M.N., Mohd Daud, N.A., dan Ahmad, N. 2016. Kesahan dan kebolehpercayaan Modul I-Sc (Islamic Spiritual Counselling) ke atas pelajar bermasalah tingkah laku. *International Journal of Islamic Thought* 9 (June), 32-43. <https://doi.org/10.24035/ijit.9.2016.004>
- Schechter, M., Herbstman, B., Ronningstam, E., and Goldblatt, M. J. 2018. Emerging adults, identity development, and suicidality: implications for psychoanalytic psychotherapy. *Psychoanalytic Study Child* 71, 20–39. doi: 10.1080/00797308.2017.1415596
- Schulenberg, J., and Schoon, I. 2012. The transition to adulthood across time and space: overview of special section. *Longit. Life Course Stud.* 3, 164–172. doi: 10.14301/llds.v3i2.194
- Siti Norsyafenas, S., & Ahmad Yunus, M. N. 2016. Pengurusan stres menurut al-Quran dan Hadith. *Al-Hikmah*, 8(1), 3–18.
- Syed Mohsin, S. B., Sa'ari, C. Z., Chik, H., & Zainuddin, S. I. 2022. Muḥāsabah al-Nafs (Self-Reflection) dalam menangani keresahan spiritual (spiritual distress). *Jurnal Usuluddin*, 50(1), 43–68.