

## ANALISIS PENDEKATAN KAUNSELING ISLAM DALAM MENANGANI ISU KEMURUNGAN SEMASA PANDEMIK COVID 19

### [ANALYSIS OF ISLAMIC COUNSELING APPROACHES IN DEALING WITH DEPRESSION ISSUES DURING THE COVID PANDEMIC 19]

MOHAMAD NURUL HAFIZ AB LATIF<sup>1\*</sup>, AISYAH DOLLAH @ ABDULLAH<sup>2</sup>, SITI FATIMAH  
SALLEH<sup>1</sup> & ZAWAWI YUSOFF<sup>1</sup>

<sup>1\*</sup> Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin, 21300, Kuala Nerus, Terengganu, Malaysia.

<sup>2</sup> Jabatan Kenegaraan Dan Ketamadunan(JKK), Pusat Pendidikan Asas Dan Lanjutan (PPAL) Universiti Malaysia Terengganu.

Correspondent Email: mnhafizlatif@unisza.edu.my

*Received: 29 July 2021*

*Accepted: 13 August 2021*

*Published: 16 August 2021*

**Abstrak:** Isu kemurungan merupakan salah satu gangguan mental yang boleh dihadapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira jantina, usia, latar belakang hidup, status ekonomi, ras dan taraf pendidikan. Menangani masalah kemurungan daripada kalangan rakyat Malaysia terutama di musim pandemik ini sangat penting kerana ia memastikan kesihatan mental rakyat Malaysia berada pada tahap yang terbaik. Artikel ini menyorot pendekatan kaunseling Islam dalam menangani isu ini. Artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif yang melibatkan pemerolehan data secara analisis kandungan dan analisis dokumen. Dapatan artikel ini menunjukkan bahawa isu kemurungan ini dapat diatasi dengan pendekatan kaunseling Islam.

**Kata kunci:** Kaunseling, dakwah, targhib dan tarhib, kemurungan.

**Abstract:** Issue of depression is one of the mental disorders that can be experienced by anyone regardless of gender, age, life background, economic status, race and educational level. Addressing the problem of depression among Malaysians, especially in this critical season is very important because it ensures the mental health of Malaysians is at the best level. This article highlights the approach of Islamic Counseling in addressing this issue. This article uses a qualitative approach that involves data acquisition by content analysis and document analysis. The findings of this article indicate that this issue of depression can be overcome with an Islamic counseling approach.

**Keywords:** Counseling, preaching, targhib dan tarhib, depression.

Mohamad Nurul Hafiz Ab Latif\*, Aisyah Dollah @ Abdullah, Siti Fatimah Salleh & Zawawi Yusoff. 2021. Analisis Pendekatan Kaunseling Islam dalam Menangani Isu Kemurungan Semasa Pandemi Covid 19 [Analysis of Islamic Counseling Approaches in Dealing With Depression Issues During The Covid Pandemic 19]. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education (ARISE)*, 1(3), 26-35.

## PENGENALAN

Terdapat banyak isu kesihatan mental yang berlaku dalam kalangan masyarakat di Malaysia pada masa kini dalam pelbagai kategori, sama ada isu kemurungan (*depression*), kebimbangan

melampau (*anxiety disorder*), skizofrenia dan gangguan bipolar. Melihat kepada isu pandemik Covid 19 yang berlaku sekarang ini, rakyat Malaysia mengalami isu kemurungan (*depression*). Berdasarkan statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada 2019 hampir setengah daripada rakyat Malaysia mengalami kemurungan (*depression*) malah di musim pandemik ini jumlah penghidap makin meningkat. Ia akan memberi kesan kepada kemajuan dan keamanan negara. Oleh itu kajian ini akan menjelaskan Pendekatan Kaunseling Islam dan Pendekatan Targhib Dan Tarhib dalam Menangani Isu Kemurungan (*Depression*) dalam masyarakat Malaysia.

Artikel ini menggunakan kaedah kualitatif iaitu menganalisis kandungan daripada sumber data kajian perpustakaan seperti al-Quran, buku karangan sarjana Islam, jurnal, laporan, kertas seminar dan juga kajian dalam tesis. Artikel ini memfokuskan kepada Kaunseling Islam, *Targhib* dan *Tarhib* dalam menangani isu ini dalam membina keyakinan, psikologi dan kepercayaan kepada Allah Taala dalam mengubati isu kemurungan si pesakit. Hasil kajian juga menunjukkan bahawa pendekatan Kaunseling Islam dan *targhib* dan *tarhib* konsep yang bersesuaian dengan isu kemurungan dalam membentuk satu tamadun dan membina peradaban manusia yang mengamalkan ajaran Islam.

## 1.0 KEMURUNGAN (*DEPRESSION*)

Kemurungan merupakan salah satu dari kategori gangguan kesihatan mental yang mencatat kelaziman paling tinggi di seluruh dunia. Pada peringkat global, World Health Organization (WHO) telah mengklasifikasikan kemurungan sebagai gangguan mental yang paling banyak dan paling tinggi yang berlaku pada setiap lapisan masyarakat yang sedang melanda di kebanyakan negara di dunia ini (Norhayati Ya'acob, 2013).

Negara Malaysia juga tidak terkecuali daripada peningkatan peratusan gangguan kemurungan yang mana gangguan ini telah dikenal pasti sebagai salah satu daripada kebanyakan isu gangguan kesihatan mental yang kerap terjadi di negara ini. Menurut Suraya Roslan (2020), hampir setengah juta penduduk di Malaysia mengalami masalah kemurungan berdasarkan statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dilaksanakan pada tahun 2019.

Statistik ini merangkumi 2.3 peratus rakyat di negara ini berusia 16 tahun ke atas mengalami masalah ini. Ini jelas menunjukkan bahawa isu kemurungan merupakan isu yang sangat berat dan tidak boleh dipandang ringan oleh pelbagai pihak. Disini, pengkaji akan menjelaskan serba sedikit mengenai konsep kemurungan (*depression*) dari aspek definisi, simptom dan faktor-faktor yang membawa kepada isu tersebut.

### a. Definisi Kemurungan

Kemurungan adalah sejenis gangguan yang berada di bawah kumpulan neurosis. Ia adalah gangguan mental yang boleh mengakibatkan perasaan dan emosi seseorang individu itu menjadi semakin menurun. Keadaan ini boleh menjejaskan kehidupan harian seseorang individu sama ada dari sudut pemikiran, perasaan, tingkah laku dan kesejahteraannya dan sekiranya gangguan kemurungan ini tidak ditangani secara efektif, maka ianya boleh

mendorong kepada perbuatan yang berbahaya iaitu mencederakan diri atau membunuh diri (Norhayati Ya'acob, 2013).

Selain itu, Kementerian Kesihatan Malaysia menyatakan bahawa kemurungan adalah kesedihan melampau yang berlaku pada diri seseorang dalam tempoh yang panjang. Perasaan sedih adalah suatu perasaan yang sering dialami oleh setiap individu, namun jika perasaan ini terlalu berpanjangan dan terlalu berat untuk ditanggung sehingga mengganggu fungsi kehidupan seharian maka ianya bukanlah kesedihan yang biasa tetapi ia adalah gangguan kemurungan (KKM, diakses pada 24 Ogos 2020).

### **b. Simptom-Simptom Kemurungan**

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edisi ke-5 (Rose Fazilah Ismail et al. 2018) telah mencirikan simptom utama bagi gangguan kemurungan kepada sembilan simptom. Antara simptom-simptom tersebut adalah seperti yang disebutkan di bawah:

- i. Perasaan yang tidak stabil seperti sedih, murung, putus asa atau terasa kosong sepanjang hari tanpa sebab tertentu.
- ii. Hilangnya minat dalam aktiviti yang dahulunya digemari dan disukai untuk dilakukan.
- iii. Hilang selera makan sehingga menyebabkan penurunan berat badan yang sangat ketara.
- iv. Perubahan pada rutin tidur di mana perubahan berlaku dalam dua bentuk iaitu kesukaran untuk tidur (insomnia) dan terlebih tidur (hyper insomnia).
- v. Kemosrotan dari sudut psikomotor sehingga berlaku perubahan pada tingkah laku seperti percakapan yang perlahan atau nada suara yang lemah.
- vi. Memiliki perasaan yang tidak rasional seperti rasa bersalah yang teramat sangat.
- vii. Hilangnya keupayaan untuk berfikir dan memberi tumpuan dalam sesuatu perkara.
- viii. Cubaan untuk mencederakan diri sendiri atau orang lain.
- ix. Kekurangan tenaga serta mudah merasa letih dan penat.

### **c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemurungan**

Mohd Afifuddin Mohamad (2020) telah menyebut bahawa terdapat banyak faktor yang mendorong seseorang individu itu untuk mengalami gangguan kemurungan. Walau bagaimanapun, sebanyak sembilan faktor yang telah dikenal pasti antaranya adalah faktor genetik, jantina, pengalaman semasa kanak-kanak, personaliti, faktor sosial, penyakit fizikal yang dihadapi, status ekonomi dan perubahan anatomi otak.

#### **i. Faktor Genetik**

Isu kemurungan boleh diwarisi secara turun temurun di mana terdapat banyak kajian yang menunjukkan bahawa anak atau cucu bagi individu yang mengalami kemurungan berisiko tinggi untuk mengalami kemurungan. Di samping itu, kajian turut dilakukan ke atas pasangan kembar yang menunjukkan bahawa kembar seiras lebih berisiko untuk mendapat kemurungan berbanding kembar yang tidak seiras. Kesemua kajian ini membuktikan bahawa terdapat

penglibatan unsur genetik yang mana unsur ini boleh mengakibatkan kepada risiko untuk mengalami masalah kemurungan.

**ii. Faktor Jantina.**

Terdapat banyak kajian yang menunjukkan bahawa wanita lebih cenderung untuk mengalami kemurungan berbanding kaum lelaki selepas mencapai umur remaja. Manakala bagi kaum lelaki, mereka ini lebih berisiko dan lebih cenderung untuk mengalami kemurungan sebelum mencapai umur akil baligh. Ini menunjukkan bahawa lelaki dan perempuan memiliki risiko untuk mengalami masalah ini. Justeru amat penting untuk sentiasa bersiap sedia demi mencegah gangguan ini daripada berlaku.

**iii. Faktor Personaliti**

Individu yang mempunyai sikap mudah menjadi gelisah, cenderung melakukan perkara yang salah tanpa berfikir secara rasional, cenderung untuk mengejar kesempurnaan diri serta sukar dalam menerima pendapat dan idea daripada orang lain lebih berisiko untuk mengalami kemurungan.

**iv. Faktor Sosial**

Bagi faktor sosial pula seperti masalah perpisahan atau perceraian yang berlaku sehingga mengakibatkan berlakunya kemurungan. Dikatakan bahawa masalah rumah tangga merupakan salah satu faktor yang membawa kepada isu kemurungan. Selain itu, kurangnya sokongan sosial daripada keluarga, rakan-rakan dan masyarakat setempat turut meningkatkan risiko kemurungan kerana individu ini terpaksa memendam masalah dan perasaan yang dialami secara sendirian.

**v. Faktor Ekonomi Sosial**

Golongan yang berada dalam kelas sosio ekonomi yang rendah seperti golongan miskin, berpendidikan rendah, gelandangan dan golongan penganggur adalah lebih cenderung untuk mengalami kemurungan berbanding golongan yang berada di kelas sosio ekonomi yang tinggi.

**vi. Trauma Semasa Kanak-Kanak**

Sesuatu peristiwa yang berlaku semasa zaman kanak-kanak seperti penderaan fizikal atau seksual, kehilangan ibu bapa dan kurang perhatian daripada penjaga mampu meningkatkan risiko kemurungan. Semakin banyak peristiwa hitam yang berlaku pada zaman kanak-kanak seseorang, semakin tinggi risiko untuk mereka menghidap kemurungan apabila meningkat dewasa.

## **vii. Penyakit Fizikal Yang Dihadapi**

Penyakit fizikal yang dihadapi oleh seseorang individu mampu membawa kepada kemurungan. Sebagai contoh apabila seseorang individu mengetahui bahawa mereka memiliki penyakit kronik seperti kanser, penyakit jantung, ketumbuhan dan Human Immunodeficiency Virus (HIV) dapat menyebabkan mereka hilang keyakinan diri dan merasa terbeban terhadap penyakit tersebut sehingga berlakunya kemurungan dan kesedihan yang melampau.

## **viii. Perubahan Anatomi Otak**

Beberapa bahan kimia yang terletak di dalam otak dan tubuh badan manusia berfungsi sebagai alat untuk mengawal emosi manusia. Bagi individu yang mengalami kemurungan, terdapat adanya perubahan bahan kimia tersebut. Hormon noradrenalin yang berfungsi untuk mengawal otak dan pergerakan badan kelihatan berkurangan sehingga menyebabkan mereka ini mengalami kemurungan.

## **2.0 PENDEKATAN MELALUI KAUNSELING ISLAM**

Pendekatan dakwah yang digunakan dalam menangani isu-isu berkaitan kesihatan mental adalah berbeza dengan pendekatan yang digunakan kepada kumpulan sasaran yang normal. Dalam bab ini, penulis akan membincangkan mengenai salah satu pendekatan yang sesuai dalam menangani isu kemurungan di kalangan masyarakat Malaysia. Diharapkan dengan mengkaji pendekatan ini dapat meningkatkan konsepsi dakwah dalam menangani isu kemurungan dengan tujuan untuk menambahkan pengetahuan dan uslub kita sebagai pendakwah dalam menjalankan tugas mulia ini. Melalui pembacaan pengkaji dapat merumuskan beberapa pendekatan dakwah yang sesuai dalam mengatasi isu kesihatan mental.

### **a. Definisi Kaunseling Islam.**

Izz al-Din Taymi mendefinisikan kaunseling Islam sebagai suatu usaha bimbingan atau pendidikan ke arah pembentukan keperibadian yang luhur dan benar-benar ikhlas berpegang teguh kepada akidah Islam dan nilai-nilai yang menyeru kepada agama serta dapat melahirkan tingkah laku atau akhlak yang terpuji di dalam kehidupan. Manakala Syed Naquib al-Attas pula menyatakan bahawa kaunseling Islam ialah suatu usaha untuk menyeru dan mengajak umat manusia kepada kebaikan dengan tujuan untuk melahirkan seseorang individu Muslim yang mempunyai budi pekerti yang luhur, berdisiplin dan berakhlak dengan akhlak Islam (Abdu Rahman Ibrahim, 2001).

Berdasarkan dua definisi di atas, pengkaji menyimpulkan bahawa kaunseling Islam ialah usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan tujuan untuk membimbing manusia kepada jalan yang benar supaya manusia dapat mengenal dan beriman kepada Allah SWT dan sekaligus melaksanakan segala perintah-perintah Nya serta meninggalkan segala larangan Nya.

## b. Kepentingan Dan Tujuan Kaunseling Islam

Abdu Rahman Ibrahim (2001) telah menjelaskan beberapa kepentingan dan tujuan dilaksanakan kaunseling Islam, diantaranya:

- i. Membimbing klien untuk mendekati Allah SWT dengan cara menghayati ruh Islam dan melaksanakan segala perintah Nya dan meninggalkan segala larangan yang dibenci oleh Allah SWT.
- ii. Membentuk seseorang individu yang melaksanakan ibadah dan bertakwa kepada Allah SWT seperti yang terkandung di dalam al-Quran.
- iii. Membantu klien dalam menyesuaikan diri dengan suasana kehidupan serta memberikan ketenangan jiwa dan harapan supaya mereka tidak merasa putus asa dalam meneruskan kehidupan.
- iv. Membantu mengembangkan personaliti dan tingkah laku individu ke arah yang lebih baik supaya mampu menyelesaikan segala masalah dan krisis dengan lebih berkesan.

Berdasarkan kepentingan-kepentingan yang telah disebutkan di atas, dapat dilihat bahawasanya tujuan utama kaunseling Islam adalah untuk membantu dan membimbing manusia ke arah jalan yang benar dalam menghadapi pelbagai cabaran dan ujian. Kaunseling Islam juga merupakan kaunseling yang menerapkan nilai-nilai Islam dalam proses pelaksanaannya.

## c. Kemahiran Dan Teknik Pendekatan Kaunseling

Menurut Mohamed Sharif Mustaffa (1998), pendekatan kaunseling mampu memberi kesan yang positif dalam menangani isu kesihatan mental. Pendekatan ini akan lebih berjaya sekiranya kaunselor (pendakwah) melaksanakan pendekatan tersebut berpandukan firman Allah SWT:

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِهِمْ بِآيَاتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ  
ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Maksudnya: Serulah ke jalan Tuhanmu (wahai Muhammad) dengan hikmat kebijaksanaan dan nasihat pengajaran yang baik, dan berbahaslah dengan mereka (yang engkau serukan itu) dengan cara yang lebih baik; sesungguhnya Tuhanmu Dialah jua yang lebih mengetahui akan orang yang sesat dari jalanNya, dan Dia lah jua yang lebih mengetahui akan orang-orang yang mendapat hidayah petunjuk (Surah an-Nahl' 16: 125).

Daripada ayat di atas, Mohamed Sharif Mustaffa telah menyarankan tiga teknik kaunseling berdasarkan penerapan nilai Islam iaitu pendekatan hikmah, nasihat yang baik dan perbincangan yang terbaik.

**i. Pendekatan hikmah**

Menurut Wan Hussain Azmi (Mohamed Sharif Mustaffa, 1998), konsep dakwah yang menggunakan pendekatan hikmah yang dianjurkan Islam adalah sama dengan konsep hikmah dalam proses kaunseling Islam. Beliau telah mengkategorikan hikmah dalam kaunseling Islam kepada tiga bahagian iaitu hikmah dari sifat kaunselor (pendakwah), hikmah berhubung dengan isi kandungan kaunseling dan hikmah berhubung dengan alat dan strategi kaunseling.

**- Hikmah dari sifat kaunselor (pendakwah)**

Sesi kaunseling secara hikmah memerlukan kaunselor atau pendakwah yang bersifat dengan sifat-sifat kenabian seperti sifat amanah, benar, menyampaikan dan bijaksana. Kaunselor atau pendakwah juga perlulah bijak menyampaikan mesejnya melalui penggunaan perkataan, ungkapan dan ayat yang sesuai mengikut keadaan sasaran. Pemilihan perkataan, ungkapan dan ayat yang sesuai terhadap sasaran mampu menarik sasaran untuk menerimanya mesej yang disampaikan.

**- Hikmah berhubung dengan isi kandungan kaunseling**

Antara teknik yang perlu diterapkan dalam isi kandungan pendekatan kaunseling Islam adalah sentiasa berlandaskan kepada al-Quran dan as-Sunnah di mana kedua-duasumber ini merupakan dalil yang tepat, menerangkan kebenaran dan menghilangkan sebarang kekeliruan. Malah ia terbukti dapat menyembuhkan penyakit jiwa manusia. Kisah Islamnya Umar al Khattab RA dengan melihat ayat-ayat suci Al Quran itu telah mengubah manusia yang tidak baik kepada manusia yang sangat mulia di sisi Allah taala dan manusia. Pasti nya isu kemurungan yang sebahagian daripada penyakit rohani sangat sesuai digunakan oleh Kaunselor Islam untuk mengubati kemurungan rakyat malaysia dengan menggunakan ayat-ayat suci Al Quran dan Ahadis Nabi SAW yang terpilih.

**- Hikmah berhubung dengan alat dan strategi kaunseling**

Menggunakan alat dan menyusun strategi yang sesuai dengan masa dan tempat sasaran merupakan salah satu keberkesanan usaha dakwah. Untuk pelaksanaan dakwah kepada sasaran yang mengalami isu kemurungan, pendakwah perlulah merancang terlebih dahulu pendekatan dan strategi yang sesuai untuk dijalankan kepada sasaran ini. Jika pendakwah melaksanakan pendekatan kaunseling tanpa membuat sebarang perancangan maka usaha dakwah yang dilakukan akan membawa kepada kegagalan. Pendakwah ataupun kaunselor perlu berhikmah dalam memberi kaunseling kepada pesakit, disamping untuk menyembuhkan tekanan perasaannya, kaunseling juga bertujuan untuk memperbaiki hubungan dan apa yang berlaku di kalangan masyarakat, menaruh belas kasihan kepada mereka dan mengajar mereka, berusaha memberi sesuatu yang berguna untuk mereka dan menghalang sesuatu buruk kepada mereka, membimbing dan mendoakan mereka, menyebarkan kasih sayang sesama mereka, meluruskan tingkah laku mereka, memperbaharui pegangan agama, memperbetulkan kefahaman mereka dan mengembalikan semula kedudukan umat Islam ke tempat yang sebenar sebagai pemimpin

dan pembimbing dunia. Para nabi diutus untuk menasihati umatnya. Firman Allah SWT : “Aku tidak bermaksud kecuali (mendatangkan) perbaikan selama Aku masih berkesanggupan. dan tidak ada taufik bagiku melainkan dengan (pertolongan) Allah. Hanya kepada Allah Aku bertawakkal dan Hanya kepada-Nya-lah Aku kembali”. (Surah Hud, ayat 88).

## ii. Pendekatan nasihat yang baik

Roslee Ahmad, Mohamed Sharif Mustaffa & Jamaludin Ramli (2005) menyatakan bahawa nasihat adalah memberi ransangan dan sokongan kepada seseorang individu untuk meninggalkan sifat-sifat mazmumah dan perkara-perkara yang buruk. Nasihat yang baik adalah dengan cara tidak memaki, menghamun dan mengherdik dengan perkataan-perkataan yang tidak sepatutnya. Antara nilai-nilai Islam yang boleh diterapkan oleh kaunselor atau pendakwah ketika memberi nasihat kepada sasaran yang mengalami isu kesihatan mental adalah menerapkan sifat lemah lembut dan sabar sepanjang sesi kaunseling. Kedua-dua sifat ini merupakan sifat yang sangat mulia di sisi agama Islam.

Justeru itu, dengan nasihat yang baik dan sesuai dengan keadaan sasaran mampu mengimbangi kesihatan mental sasaran sekaligus diterima oleh hati dan masuk ke dalam perasaan dengan lembut dan akhir sekali mampu menjinakkan hati yang keras dan liar. Firman Allah SWT:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ

Maksudnya: Maka dengan sebab rahmat (yang melimpah-limpah) dari Allah (kamu wahai Muhammad), engkau telah bersikap lemah lembut kepada mereka (sahabat-sahabat dan pengikutmu), dan kalaulah engkau bersikap kasar lagi keras hati, tentulah mereka lari dari kelilingmu (Surah Ali-Imran' 3: 159).

Ayat di atas jelas menunjukkan bahawa dengan sikap yang lemah lembut mampu membuatkan seseorang individu itu merasa dihargai dan dihormati sekaligus mampu melembutkan hati sasaran. Oleh yang demikian, kaunselor atau pendakwah seharusnya menggunakan kaedah ini dalam sesi kaunseling demi memastikan keberkesanan dapat dicapai.

Ustaz Muhammad Abdullah Al-Amin menyatakan bahawa terdapat dua kategori nasihat iaitu *Lisanul Maqal* (seruan, pengajaran dan nasihat) dan *Lisanul Hal* (sikap, amalan dan akhlak). Adalah menjadi kewajipan kaunselor khususnya dan manusia amnya apabila memberi nasihat secara lisan, perlulah memberi teguran yang tegas dalam santun yakni menggunakan budi bahasa yang baik dan menyenangkan. Ini dapat mengurangkan kadar peratusan ‘terasa hati’ pada diri seseorang yang berada dalam kemurungan. Namun, dalam kesantunan melakukan teguran, perlu ada ketegasan. Ini dapat memaparkan secara terus tentang hasrat kita yang bersungguh – sungguh dalam menegurnya. Perlulah mengawal emosi secara bijak supaya orang yang ditegur tidak berasa dimarahi. Ini bertepatan dengan firman Allah kepada Nabi Musa dalam misinya berdakwah kepada Firaun, mafhumnya:



“Pergi kamu berdua kepada Firaun, sesungguhnya dia telah melampaui batas, berbicara dengannya menggunakan perkataan yang lembut, mudah – mudahan dia akan ingat dan merasa takut”. (Surah Taha, ayat 33 – 34).

### **iii. Perbincangan yang terbaik**

Perbincangan yang terbaik didefinisikan sebagai perbincangan yang dilakukan tanpa menyinggung perasaan, menghina dan menjatuhkan maruah sasaran. Sekiranya perbincangan diterapkan dengan nilai-nilai sedemikian maka perbincangan yang dilakukan dengan maltlamat untuk membantu sasaran tidak akan berjaya malah memburukkan lagi keadaan. Kaunselor atau pendakwah perlulah berusaha memahami masalah yang dihadapi oleh sasaran dan seterusnya membantu menyelesaikan masalah tersebut. Isu kesihatan mental adalah suatu isu yang perlu ditangani secara berhati-hati kerana ianya bersifat dalaman dan sukar dinilai sejauh mana tahap pemulihannya kelak. Oleh yang demikian, sesi kaunseling melalui pendekatan perbincangan terbaik merupakan salah satu inisiatif dalam menangani permasalahan tersebut (Roslee Ahmad, Mohamed Sharif Mustaffa & Jamaludin Ramli, 2005).

Berdasarkan kepada penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahawa Islam mempunyai pendekatannya tersendiri terhadap pelaksanaan kaunseling Islam iaitu pendekatan yang berlandaskan al-Quran iaitu dalam surah an-Nahl ayat 125. Sekiranya dilihat, pendekatan ini merupakan pendekatan yang digunakan untuk melaksanakan aktiviti dakwah. Ini menunjukkan bahawa ia boleh digunakan untuk tujuan pelaksanaan kaunseling Islam kerana objek dakwah dan kaunseling adalah sama iaitu manusia. Justeru itu, dengan adanya panduan ini, kaunselor atau pendakwah dapat melaksanakan pendekatan ini kerana ia telah ditetapkan oleh Allah SWT dan tidak terdapat sebarang keraguan terhadapnya. Melalui pendekatan kaunseling Islam yang diterapkan dengan pendekatan al-hikmah, nasihat yang baik dan perbincangan terbaik dapat menarik klien atau sasaran ke arah kesihatan yang baik sama ada dari sudut fizikal mahupun mental.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kajian yang telah dibincangkan di atas, ia dapat dirumuskan beberapa kesimpulan penting. Kesihatan mental merupakan satu keadaan yang disedari oleh seseorang individu yang mana individu tersebut mempunyai kemampuan untuk menghadapi sebarang tekanan, perasaan (stress), bekerja secara produktif dan memainkan peranan dalam komuniti. Pendekatan kaunseling Islam yang digunakan dalam menangani isu kemurungan adalah berbeza dengan pendekatan yang digunakan kepada kumpulan sasaran yang normal. Isu kesihatan mental khususnya kemurungan adalah suatu isu yang perlu ditangani secara berhati-hati kerana ianya bersifat dalaman dan sukar dinilai sejauh mana tahap pemulihannya kelak. Dalam artikel ini telah menunjukkan bahawa pendekatan kaunseling Islam ini boleh diaplikasikan dalam menangani kemurungan kerana manusia secara fitrahnya mnginginkan kebahagiaan dan ketenangan bahkan tidak suka kepada kesedihan, kemarahan, kegelisahan dan seumpamanya. Apabila penderita mempunyai motivasi yang tinggi, mereka akan mempunyai keupayaan dan kemampuan untuk bergerak memahami isi ajaran Islam selaras dengan apa yang terkandung di dalam al-Quran dan as-Sunnah.

## RUJUKAN

- Ab. Alim Abdul Rahim. 1994. *Pengantar Psikologi Bilazim*. Selangor: Percetakan Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Ab. Aziz Mohd Zin. 1994. *Dakwah Al-Quran Kepada Orang Bukan Islam: Satu Kajian Khusus Terhadap Dakwah Di Kalangan Masyarakat Cina di Wilayah Persekutuan*. Tesis Doktor Falsafah, Fakulti Usuluddin, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
- Abd al-Aziz Barghus. 2005. *Manahij al-Dakwah fi al-Mujtama al-Muta'addid al-Adyan wa al-Ajnas*. Kuala Lumpur: Research Centre UIAM.
- Abdu Rahman Ibrahim. 2001. *Peranan Kaunseling Dalam Dakwah: Kajian Khusus Di Unit Kerjaya Dan Kaunseling Institut Teknologi Mara (ITM) Shah Alam Selangor*. Tesis Sarjana, Universiti Malaya.
- Adisty Wismani Putri, Budhi Wibhawa & Arie Surya Gutama. 2015. *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*. *Beranda* 2(2): 147-300.
- Ahmad Hisham. 2009. *Solat Dan Nilai-Nilai Spiritual Dalam Menangani Gelisah Dalam Kalangan Remaja Islam: Kajian Di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (Sbpi), Selangor*. Jabatan Akidah Dan Pemikiran Islam Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya Kuala Lumpur.
- Ahmad Khabib. 2012. *Pendapat M. Yunan Nasution Tentang Kekuatan Doa Terhadap Perkembangan Rohaniah Dalam Buku Pegangan Hidup (Analisis Materi Bimbingan dan Konseling Islam)*. Fakultas Dakwah IAIN Walisongo.
- Ahmad Zaini. 2017. *Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Mental dan Mewujudkan Pribadi Yang Sehat*. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8(1): 211- 224.
- Alfin Siregar. 2018. *Psikosis Pada Remaja (Usia Sekolah) Studi Kasus Penderita Gangguan Kejiwaan Perspektif Konseling Keluarga*. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling* 8(2):81-93.
- Amin, M. 2009. *Peran Daerah Tempat Tinggal Terhadap Kejadian Penyakit Skizofrenia Pada Penderita Gangguan Jiwa Yang Dirawat Inap Di Rumah Sakit Dr. Ernaldi Bahar Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2007*. Tesis, Universitas Indonesia.
- Azimah Ghazali. 2019. *Rabu 30 Oktober. Boleh Gila, Sanggup Cabut Nyawa Sendiri*. *Sinar Harian*.
- Priscilla E.L, Taufiq F.P & Shane. H. R.T. 2017. *Indikator Yang Membedakan Gejala Psikotik Dengan Pengalaman Spiritual Dalam Perspektif Neurosains (Neuro-Anatomi)*. *Jurnal e-Biomedik (eBm)* 5(2): 1-6.
- Rose Fazilah Ismail et al. 2018. *Wanita Dan Kemurungan Dari Perspektif Jurang Gender: Simptom Dan Faktor*. *The Malaysian Journal of Social Administration* 13: 78-100.
- Roslee Ahmad, Mohamed Sharif Mustaffa & Jamaludin Ramli. 2005. *Kesihatan Mental Rakyat Malaysia Masa Kini. Suatu Pendekatan Kaunseling Berdasarkan Nilai-Nilai Islam*. Jabatan Asas Pendidikan, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Salasiah Hanin Hamijah. 2010. *Kaedah Mengatasi Kebimbangan Dalam Kaunseling: Analisis Dari Perspektif Al-Ghazali*. *Jurnal Hadhari* 3(1): 41-57.
- Suraya Roslan. 2020. *Sabtu 10 Oktober. Hampir 0.5 Juta Warga Malaysia Kemurungan*. *My Metro*.