

PENDEKATAN PSIKO-HISBAH DALAM MENANGANI KEMURUNGAN GOLONGAN REMAJA

THE PSYCHO-HISBAH APPROACH IN ADDRESSING ADOLESCENT DEPRESSION

Afifi Farhana Mhd Poad ¹
Azrin Ibrahim ^{*2}

¹Pusat Kajian Pengurusan Pembangunan Islam (ISDEV), Universiti Sains Malaysia (USM), 11800 Pulau Pinang, Malaysia. (E-mel: afififarhana@gmail.com)

²Pusat Kajian Pengurusan Pembangunan Islam (ISDEV), Universiti Sains Malaysia (USM), 11800 Pulau Pinang, Malaysia. (E-mel: azrinibrahim@usm.my)

*Corresponding Author

Article history

Received date : 27-2-2025
Revised date : 28-2-2025
Accepted date : 27-3-2025
Published date : 15-4-2025

To cite this document:

Mhd Poad, A. F. & Ibrahim, A. (2025). Pendekatan psiko-hisbah dalam menangani kemurungan golongan remaja. *Journal of islamic, social, economics and development (JISED)*,10 (71), 624-635.

Abstrak: Berdasarkan laporan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) sejuta atau 4.6% penduduk di Malaysia berumur 16 tahun ke atas mengalami kemurungan. Hal ini menunjukkan masalah kemurungan dalam kalangan masyarakat meningkat 2 kali ganda dari tahun 2019 sehingga 2023. Berdasarkan kajian juga hampir separuh daripada mereka adalah remaja dan ada yang berfikir untuk mencederakan diri, atau lebih baik untuk mati. Justeru, kertas kerja ini bertujuan untuk mengkaji pendekatan psiko-hisbah untuk menangani masalah kemurungan terutamanya dalam kalangan remaja. Bagi memastikan objektif kajian tercapai, kertas kerja ini dilakukan dengan reka bentuk kajian kualitatif menggunakan kajian dokumen untuk tujuan pengumpulan data. Setelah itu, data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan kaedah analisis kandungan. Dapatan kertas kerja ini menunjukkan bahawa pendekatan psiko-hisbah yang merangkumi hubungan dengan Allah SWT, hubungan sesama insan dan alam serta hubungan dengan diri sendiri dapat menjadi asas kepada remaja khususnya remaja Muslim untuk menangani kemurungan.

Kata kunci: Psiko-hisbah, remaja Muslim, kemurungan

Abstract: According to the National Health and Morbidity Survey (NHMS), one million, or 4.6% of the population in Malaysia aged 16 and above, experience depression. This indicates that the issue of depression among the community has doubled from 2019 to 2023. The study also found that almost half of those affected are adolescents, with some contemplating self-harm or even considering death as a preferable option. Therefore, this paper aims to examine the psycho-hisbah approach in addressing the problem of depression, particularly among adolescents. To ensure that the research objectives are achieved, this study was conducted using a qualitative research design with document analysis for data collection. The collected

data were subsequently analysed using content analysis. The findings indicate that the psycho-hisbah approach which encompasses the relationship with Allah SWT, interpersonal and environmental relationships, as well as the relationship with oneself—can serve as a foundation for adolescents in addressing depression.

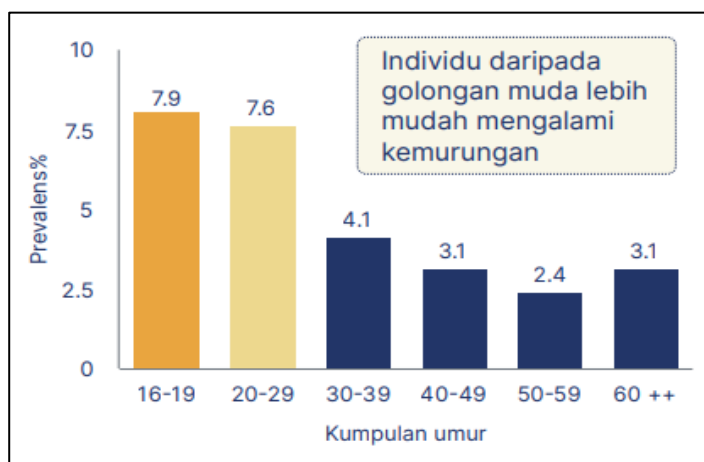
Keywords: *Psycho-hisbah, adolescents, depression*

Pengenalan

Kemurungan merupakan satu masalah gangguan mental melibatkan simptom fizikal, perasaan dan fikiran yang boleh berlaku kepada sesiapa sahaja individu di seluruh dunia (Nur Ashidah Yahya & Fariza Md Sham, 2020). Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyatakan kemurungan adalah gangguan mental yang biasa yang melibatkan perasaan tertekan atau kehilangan keseronokan dan minat dalam aktiviti untuk jangka masa yang lama. (WHO, 2023). Berdasarkan laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2023) dianggarkan seramai 280 juta orang di seluruh dunia menghadapi kemurungan pada tahun 2019. Hal ini termasuk 5 peratus daripadanya adalah golongan remaja dan 5.7 peratus golongan dewasa yang lebih tua (WHO, 2023).

Masalah kemurungan ini secara tidak langsung telah menyumbang 13 peratus daripada beban penyakit global dalam kalangan golongan remaja. Menurut laporan WHO, satu daripada tujuh remaja berumur 10-19 tahun telah mengalami masalah gangguan mental yang menjejaskan semua aspek kehidupan, termasuk hubungan dengan keluarga, rakan dan komuniti atau membawa kepada masalah di sekolah (WHO, 2024).

Di Malaysia, berdasarkan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada tahun 2023, menunjukkan sejuta atau 4.6 peratus rakyat Malaysia mengalami kemurungan. Selain itu, hasil tinjauan kajian oleh NHMS pada tahun 2023 mendapati kemurungan dalam kalangan remaja yang berumur 16-19 dan golongan yang berumur 20-29 adalah lebih tinggi berbanding golongan yang berumur 30 ke atas. Hal ini secara jelas dapat dilihat dalam rajah 1 berikut:



Sumber: Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS), Institut Kesihatan Umum (2024)

Berdasarkan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) kemurungan dalam golongan remaja adalah yang tertinggi iaitu 7.9 peratus. Kemurungan, kebimbangan dan gangguan tingkah laku adalah antara punca utama penyakit dan ketidakupayaan dalam kalangan remaja (WHO, 2023). Akibat kegagalan menangani keadaan kesihatan mental samasa remaja akan berlanjutan sehingga dewasa, seterusnya menjejaskan kesihatan fizikal dan mental serta menghadkan peluang untuk menjalani kehidupan yang memuaskan sebagai orang dewasa. (WHO 2024). Lebih membimbangkan, WHO dan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) menyatakan hampir separuh daripada golongan ini berfikir untuk membunuh diri. Oleh yang demikian, langkah pencegahan awal perlu dianjurkan bagi mengelakkan peningkatan masalah kemurungan dalam kalangan remaja khususnya remaja Muslim.

Pernyataan Masalah

Kemurungan dalam kalangan remaja merupakan satu isu kesihatan mental yang semakin membimbangkan di seluruh dunia, termasuk di Malaysia. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahawa prevalens simptom kemurungan dalam kalangan remaja Malaysia adalah tinggi, terutamanya akibat tekanan akademik, konflik keluarga, dan pengaruh media sosial (Ibrahim et al., 2014). Lazimnya, pendekatan rawatan yang digunakan termasuk kaunseling berorientasikan Barat, terapi kognitif-tingkah laku (CBT), dan dalam kes tertentu, rawatan farmakologi. Walaupun berkesan dalam jangka masa pendek, pendekatan-pendekatan ini mempunyai beberapa kelemahan apabila diaplikasikan dalam konteks masyarakat Muslim. Antara kelemahan utama pendekatan konvensional ialah kecenderungannya untuk mengabaikan dimensi spiritual dan kerohanian individu. Dalam konteks remaja Muslim, kepercayaan agama dan nilai keislaman memainkan peranan penting dalam pembentukan identiti dan mekanisme daya tindak (*coping mechanism*) (Hamdan, 2008). Terapi konvensional yang bersifat sekular sering kali tidak mampu menjawab persoalan eksistensi dan keresahan rohani yang mendalam, justeru menjadikannya kurang serasi dan berkesan dalam jangka panjang bagi golongan ini.

Sehubungan itu, pendekatan psiko-hisbah diketengahkan sebagai satu pendekatan yang lebih holistik dan kontekstual. Pendekatan ini menggabungkan prinsip psikologi moden dengan konsep hisbah dalam Islam, iaitu pendekatan yang menekankan amar makruf nahi mungkar, tanggungjawab sosial, dan pembentukan sahsiah melalui kesedaran terhadap peranan sebagai hamba dan khalifah Allah SWT. Pendekatan ini mengintegrasikan aspek kognitif, emosi, sosial dan spiritual, menjadikannya lebih menyeluruh dalam menangani kemurungan dalam kalangan remaja Muslim (Shukor, 2017). Tambahan pula, pendekatan psiko-hisbah juga membina kesedaran sendiri (*self-awareness*), kekuatan rohani (*spiritual strength*), dan ketahanan mental (*resilience*) melalui penghayatan nilai Islam yang mendalam. Ini seterusnya dapat meningkatkan motivasi dalaman remaja untuk berubah dan mengekalkan kesejahteraan mental dalam jangka panjang (Keshavarzi & Haque, 2013). Maka, dengan mempertimbangkan konteks sosio-budaya dan keagamaan remaja Muslim, pendekatan psiko-hisbah bukan sahaja relevan, malah dilihat sebagai pendekatan terbaik yang mengisi kekosongan yang ditinggalkan oleh pendekatan konvensional dalam menangani isu kemurungan.

Atas sebab dan realiti ini, justeru, kajian ini dibina dengan dua objektif utama iaitu mengenal pasti dan menganalisis pendekatan psiko-hisbah dalam menangani masalah kemurungan dalam kalangan remaja khususnya remaja Muslim. Pendekatan psiko-hisbah dipilih adalah

disebabkan aspek utamanya adalah berkaitan pengawasan psikologi yang berkait rapat dengan pencegahan yang diperlukan untuk memastikan masalah kemurungan dalam kalangan remaja dapat dibanteras.

Kaedah Penyelidikan

Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif yang bertujuan untuk menghuraikan dan memperincikan pendekatan psiko-hisbah sebagai satu pendekatan holistik dalam menangani kemurungan dalam kalangan remaja Muslim. Reka bentuk ini dipilih kerana ia sesuai untuk menjelaskan konsep-konsep abstrak yang masih belum difahami secara mendalam dalam konteks tertentu (Walker & Avant, 2011). Analisis konsep membolehkan pengkaji membina kefahaman menyeluruh tentang struktur dalaman sesuatu konsep serta aplikasinya secara praktikal, terutamanya dalam konteks pembangunan sahsiah dan kesihatan mental berasaskan nilai Islam.

Di samping itu, data dikumpulkan melalui kajian kepustakaan (*library research*) atau juga dikenali sebagai sumber data sekunder dengan meneliti secara mendalam pelbagai sumber ilmiah berkaitan dengan konsep hisbah dan pendekatan Islam terhadap pembinaan rohani serta kesejahteraan jiwa. Sumber yang digunakan meliputi karya-karya klasik Islam seperti *Al-Ahkam al-Sultaniyyah* oleh al-Mawardi (1996), *Ihya' 'Ulum al-Din* oleh al-Ghazali (2002), dan *Madarij al-Salikin* oleh Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2003), yang mengandungi prinsip-prinsip hisbah, muhasabah, dan tazkiyah al-nafs. Turut dirujuk ialah penulisan kontemporari seperti Shukor (2017) yang menghuraikan integrasi antara prinsip hisbah dan kaunseling Islam moden. Pemilihan sumber dilakukan secara purposif berdasarkan kesesuaian kandungan dalam menjelaskan elemen-elemen utama konsep psiko-hisbah seperti amar makruf nahi mungkar, kesedaran sendiri, hubungan spiritual dengan Allah SWT, dan tanggungjawab sosial dalam masyarakat Islam.

Data yang telah diperoleh ini seterusnya dianalisis menggunakan pendekatan analisis kandungan (Braun & Clarke, 2006). Proses penganalisan ini merangkumi tiga peringkat utama, iaitu pertama, peringkat pencarian dan pengekstrakan konsep asas; kedua, peringkat penjanaan tema-tema konseptual; manakala ketiga, peringkat pembentukan konsep-piko hisbah dalam menangani kemurungan remaja Muslim.

Pada peringkat pertama ini, pengkaji mengenal pasti dan menyaring konsep-konsep utama yang relevan, antaranya seperti muhasabah (refleksi sendiri), muraqabah (kesedaran terhadap pengawasan Allah), sabar (ketabahan), tawakal (kebergantungan kepada Allah SWT), dan amar makruf nahi mungkar (pengawasan sosial). Konsep-konsep ini dilihat sebagai elemen penting dalam pengurusan emosi dan pembinaan jati diri Islam. Pada peringkat kedua pula, konsep-konsep tersebut dianalisis dan dikelompokkan kepada beberapa tema utama, termasuk dimensi spiritual (hubungan dengan Allah SWT), dimensi sendiri (kesedaran dan kawalan diri), dan dimensi sosial (interaksi dan tanggungjawab terhadap masyarakat). Tema-tema ini membentuk asas kerangka psiko-hisbah. Selanjutnya, pada peringkat ketiga pula, berdasarkan dapatan tema, pengkaji membangunkan satu model konseptual yang menunjukkan hubungan antara komponen-komponen psiko-hisbah. Model ini menggambarkan integrasi antara dimensi spiritual, emosi dan sosial dalam membantu remaja Muslim menghadapi tekanan jiwa, khususnya kemurungan, dengan lebih holistik dan seimbang (Shukor, 2017).

Dapatan Dan Analisis Kajian

Perbincangan pada bahagian ini difokuskan kepada 2 bahagian utama. Pertama, adalah menjurus kepada kupasan tentang kemurungan remaja. Bahagian kedua pula memberi tumpuan kepada perbincangan tentang pendekatan psiko-*hisbah* untuk menangani masalah kemurungan kalangan remaja khususnya untuk remaja Muslim.

Kemurungan Remaja

Kemurungan adalah penyakit yang membawa kepada kesedihan yang berterusan dan mengakibatkan kehilangan minat dan keseronokan dalam aktiviti yang disukai, disamping tidak mempunyai keupayaan untuk menjalankan aktiviti harian selama sekurang-kurangnya dua minggu atau lebih (WHO, 2017). Hal ini seterusnya mendorong kepada emosi yang tidak stabil sehingga mengakibatkan penderitaan yang mendalam kepada diri individu (Shahril Nizam Zulkipli et al., 2023). Mereka juga selalu berfikiran negatif terhadap diri sendiri (Nur Ashidah Yahya & Fariza Md Sham, 2020) dan menyebabkan mereka mula menyalahkan diri sendiri, berputus asa dan mula berfikir mahu bunuh diri (Siti Munirah Abd Kahar et al., 2023). Di peringkat global, satu daripada tujuh orang remaja berumur 10–19 tahun mengalami kemurungan, manakala di Malaysia mereka yang berumur 16-29 tahun paling tinggi mengalami kemurungan. Berdasarkan kenyataan WHO, remaja yang mengalami kemurungan adalah disebabkan pendedahan kepada kemiskinan, penderaan atau keganasan yang menyebabkan perubahan kepada fizikal, emosi dan sosial seterusnya terdedah kepada masalah kesihatan mental atau kemurungan (WHO, 2023). Menurut pandangan Nur Ashidah Yahya dan Fariza Md Sham (2020) pula kemurungan dalam kalangan remaja bermula di usia awal remaja atau diperingkat sekolah rendah adalah disebabkan beberapa faktor antaranya kehilangan ibu atau bapa kerana perceraian atau kematian.

Seterusnya, kajian Shahril Nizam Zulkipli et al. (2023) telah mengenal pasti faktor kemurungan remaja terdiri daripada 9 faktor iatu (1) faktor genetik, (2) jantina, (3) sejarah zaman kanak-kanak seperti kematian, penderaan fizikal atau seksual atau masalah keluarga terbiar, (4) personaliti yang memiliki pandangan negatif ke atas diri sendiri dan orang lain, (5) faktor sosial, (6) menghidap penyakit kronik seperti kanser, strok, sakit jantung dan lain-lain, (7) status ekonomi sosial, (8) perubahan anatomi otak dan (9) perubahan neurotransmitter di dalam otak.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, kemurungan remaja bukan hanya disebabkan oleh genetik dan masalah kesihatan tetapi juga berkait dengan emosi, sosial dan ekonomi. Kajian Nur Shyahirah Mahpis dan Noremy Md Akhir (2020) menyatakan faktor sosial berkait rapat dengan hubungan keluarga, rakan dan individu yang dipercayai. Menurut WHO (2024) kemurungan remaja sangat terdedah kepada pengecualian sosial, diskriminasi, stigma, kesukaran pendidikan dan bantuan, tingkah laku berisiko, kesihatan fizikal dan pelanggaran hak asasi manusia. Kesan kemurungan remaja juga menyebabkan produktiviti remaja menurun (Siti Munirah Abd Kahar et al., 2023) dan memberikan kesan mendalam kepada individu, keluarga mahupun masyarakat kerana remaja merupakan tonggak masa hadapan negara (Shahril Nizam Zulkipli et al., 2023).

Menurut Shahril Nizam Zulkipli et al. (2023) selain faktor keturunan dan sosial, kemurungan remaja boleh berlaku disebabkan kurang kepada menifestasi agama, Justeru, Shahril Nizam Zulkipli et al. (2023) berpandangan bahawa dalam menangani dan mencegah kemurungan remaja, asas agama seharusnya menjadi aspek penting. Hal ini membenarkan pandangan Saged

et al. (2022) yang menyatakan integrasi nilai keagamaan ke dalam rawatan psikologi dapat meningkatkan keberkesanan rawatan kemurungan. Raikhan Mormin dan Bushrah Basiron (2024) pula berpendapat dalam menangani masalah kemurungan, hisbah memainkan peranan penting sebagai pemerksaan sendiri dalam membangkitkan semangat untuk mencapai kebahagiaan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Justeru, kajian ini diteruskan dengan mengemukakan salah satu konsep *hisbah* baharu iaitu konsep psiko-*hisbah* sebagai pendekatan dalam menangani masalah kemurungan kalangan remaja.

Pendekatan Psiko-*Hisbah* untuk Menangani Masalah Kemurungan Kalangan Remaja

Psiko-*hisbah* pada asasnya adalah gabungan dua konsep iaitu psikologi dan *hisbah*. Menurut Afifi Farhana Mhd Poad (2023), psiko-*hisbah* secara asasnya berkisarkan kepada komponen *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* yang perlu diurus dan diawasi dengan baik melalui prinsip, elemen, proses tertentu. Namun, kajian ini memfokuskan kepada elemen yang secara asasnya menekankan kepada tiga aspek utama iaitu hubungan dengan Allah SWT, hubungan sesama insan dan alam serta hubungan dengan diri sendiri sebagai pendekatan dalam menangani masalah kemurungan dalam kalangan remaja.

1) Hubungan dengan Allah SWT

Elemen pertama melibatkan hubungan dengan Allah SWT. Elemen ini dilihat penting dalam menangani masalah kemurungan kalangan remaja. Sebagaimana pandangan Shahril Nizam Zulkipli et al., (2023) untuk mencapai kehidupan yang sejahtera dalam kalangan remaja, penerapan elemen spiritual Islam yang berfokus pada perkembangan *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* sangat penting. Hal ini disebabkan, dengan penerapan spiritual Islam khususnya menjaga hubungan dengan Allah SWT mampu memberi kesan positif kepada *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* remaja seterusnya mengawasi remaja tersebut daripada melakukan perkara yang ditegah oleh Allah SWT.

Hubungan dengan Allah SWT yang berpandukan kepada elemen iaitu keimanan, ketauhidan, ketakwaan dan ibadah adalah paksi penting yang dapat memastikan agar insan sentiasa patuh dan taat kepada Allah SWT (Mohd Shukri Hanapi, 2014). Menurut Abul A'la al-Maududiy (1970) keimanan merupakan fungsi utama dalam Islam yang menjadi dasar untuk menegakkan kebajikan, petunjuk dan takwa. Hal ini disebabkan, keimanan yang tertanam pada diri seseorang insan secara dasarnya akan menggerakkan anggota tubuh insan untuk melakukan perkara yang baik (Ibn Hajar al-Asqalaniy, 2002).

Pada zaman Rasulullah SAW, elemen keimanan amat dititikberatkan dalam jiwa para sahabat sehingga memberi pengaruh besar kepada keperibadian mereka dengan meninggalkan perkara yang dilarang dalam Islam dan menghilangkan ketakutan akan manusia, mati, kemiskinan, dan pelbagai musibah yang tidak berhenti (Muhammad Utsman Najati, 2004). Hal ini menjadikan mereka hidup dalam keadaan jiwa yang tenang dan bahagia, kerana jiwa mereka yang mengimani dan menghambakan diri mereka kepada Allah SWT (Muhammad Utsman Najati, 2004).

Hal ini secara tidak langsung, melalui keimanan remaja dapat melahirkan *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* yang baik kerana remaja yang beriman dapat merasakan keamanan, ketenangan dan kebahagiaan (Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhammad & Siti Aisyah Panatik, 2013). Hasil yang positif kepada psikologi atau jiwa remaja ini dapat mengeluarkan

mereka daripada ketundukan kepada hawa nafsu dan makhluk dan seterusnya memastikan agar remaja tersebut dapat menguruskan dirinya untuk melakukan kebaikan dan mencegah daripada berlakunya kemurungan.

Begitu juga melalui ketauhidan yang kukuh dapat memberi implikasi kepada akhlak seseorang insan dan menjadi benteng yang teguh dalam diri mereka daripada melakukan perkara yang bertentangan dengan syariat Allah SWT (Sidek Baba & Mohd Shukri Hanapi, 2018). Hal ini secara tidak langsung dapat mengawasi *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* daripada terjerumus kepada perkara yang dilarang oleh Allah SWT dan seterusnya dapat menangani kemurungan dalam kalangan remaja.

Selain keimanan dan ketauhidan, ketakwaan juga merupakan aspek penting dalam hubungan dengan Allah SWT sebagai pendekatan psiko-*hisbah* untuk menangani kemurungan remaja. Menurut Muhammad 'Utsman Najati (2004), ketakwaan merupakan perasaan takut yang muncul dalam diri seseorang insan sehingga dapat mendorong insan tersebut menjauhkan diri daripada sebarang perkara yang dilarang oleh Allah SWT dan hasilnya akan melahirkan insan yang berperilaku baik. Hal ini diakui oleh Shaik Abdullah Hassan Mydin (2020) yang menyatakan bahawa orang yang bertakwa akan merasakan bahawa Allah SWT sentiasa mengetahui dan memerhatikan tingkah laku sehingga insan tersebut takut untuk melakukan sebarang kemaksiatan dan akan mendorong mereka melakukan kebaikan dengan mudah.

Seterusnya berdasarkan pandangan Muhammad Utsman Najati (2004) selain ketakwaan, ibadah juga merupakan aspek penting dalam hubungan dengan Allah SWT. Hal ini disebabkan, ibadah dapat mengawasi remaja daripada memiliki hawa nafsu yang tidak baik dan membangkitkan perasaan bahagia dan keamanan jiwa yang akhirnya membantu remaja menangani dirinya daripada kemurungan. Hal ini bersesuaian dengan pandangan Raikhan Mormin dan Bushrah Basiron (2024) yang menyatakan bahawa asas yang kukuh dalam melawan kemurungan adalah kembali kepada fitrah melalui keimanan, tauhid dan ibadah kepada Allah SWT. Lantaran itu, pendekatan psiko-*hisbah* yang berpaksikan hubungan dengan Allah SWT melalui penekanan kepada keimanan, ketauhidan, ketakwaan dan ibadah akan memberi kesan dalam mengawasi remaja daripada terjerumus kepada kemurungan.

2) Hubungan sesama insan dan alam

Selain hubungan dengan Allah SWT yang utama dalam pendekatan psiko-*hisbah*, remaja juga dituntut menjaga hubungan sesama insan dan alam. Hubungan sesama insan dan alam secara asasnya menuntut remaja untuk berakhlak, berukhuwah dan bermoral dalam menjamin ketenangan hati. Akhlak menurut Noor Shakirah Mat Akhir dan Norshabiha Ibrahim (2020) merujuk kepada nilai yang meresap dalam *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* serta dijana dengan mudah tanpa pertimbangan. Menurut Abdul Karim Zaidan (2002), akhlak sangat berkait rapat dengan keimanan dan ketakwaan seseorang insan. Justeru, al-Ghazaliy (1981) berpendapat bahawa dengan memiliki akhlak yang baik, seseorang insan dapat mencegah daripada terdedah kepada hawa nafsu yang jahat dan seterusnya dapat melahirkan jiwa yang baik. Secara tidak langsung akan melahirkan perasaan bahagia, kasih sayang, perdamaian, suka tolong menolong yang menjadi indikator kepada kesihatan jiwa seseorang insan (Muhammad 'Utsman Najati, 2004).

Seterusnya, menurut pandangan Suriati, Burhanuddin dan Makmur Jaya Nur (2020), ukhuwah merupakan ikatan persaudaraan antara satu sama lain, sehingga mewujudkan keharmonian dan

perdamaian dalam kehidupan serta ikatan saling memerlukan antara satu sama lain. Hamka (1985) menyatakan keharmonian dan perdamaian dalam hubungan insan sesama insan secara umumnya dapat mengatasi kedegilan *al-nafs* dan dapat mewujudkan perbuatan baik sesama insan. Menyadari hal itu, kajian ini mendapati bahawa dengan menjaga hubungan sesama insan dan alam menerusi keharmonian dan perdamaian dapat menguatkan *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* seseorang dan mengatasi remaja daripada terjerumus kepada masalah kemurungan. Selain akhlak dan ukhawah, moral juga merupakan aspek penting dalam hubungan insan sesama insan dan alam. Moral merupakan aktiviti insan dalam masyarakat untuk mengawal tingkah laku agar dapat memberi faedah kepada insan lain atau individu itu sendiri (Nuriman & Fauzan, 2017). Berdasarkan pandangan berikut, remaja yang bermoral dapat melaksanakan tanggungjawab dengan amanah yang mendatangkan kebaikan sama ada kepada diri, insan lain atau alam dengan baik dan seterusnya mampu mengatasi daripada menghadapi masalah kemurungan remaja.

3) Hubungan dengan diri sendiri

Seterusnya, antara aspek utama dalam pendekatan psiko-*hisbah* juga adalah menjaga hubungan dengan diri sendiri. Secara umum, hubungan dengan diri sendiri adalah penjagaan diri sendiri merangkumi aspek fizikal dan spiritual bagi melahirkan kesan yang baik terhadap kehidupannya. Antara aspek dalam menjaga hubungan dengan dirinya sendiri adalah melalui pemakanan, menahan nafsu dari perbuatan keji, tazkiyah an-nafs, tabah, tidak mudah berputus asa dan berfikiran positif. Berdasarkan kajian Mohd Yusof Othman (2017) makan makanan yang halal dari segi fizikal dan spiritualnya seperti tidak meminum arak, tidak memakan bangkai, tidak makan hasil dari riba, rasuah, judi atau seumpamanya dapat melahirkan komponen *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* yang baik. Hal ini bersesuaian dengan pandangan Nurul Izzah Mustapha et al. (2018) yang menyatakan bahawa makan makanan yang halal akan memberi kesan kepada psikologi seorang insan yang seterusnya memberi kekuatan kepada aspek ibadah dan ketaatannya kepada Allah SWT. Oleh itu, kajian ini mendapati bahawa elemen hubungan dengan diri sendiri dengan menjaga sumber pemakanan penting dalam menangani masalah kemurungan dalam kalangan remaja.

Selain menjaga pemakanan, remaja juga dituntut untuk menjaga hubungan dirinya sendiri dengan menahan nafsu dan menjauhi sifat terkeji. Berdasarkan pandangan Mohd Nasir Masroom (2016) dengan menahan hawa nafsu dari melakukan perbuatan yang melanggar syariat dan bersifat keji, seseorang insan dapat mengawasi dan menguruskan *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* supaya berada dalam keadaan yang baik. Hal ini bersesuaian dengan pandangan Raj Maham dan Omar Khalid Bhatti (2019) yang menyatakan bahawa menahan hawa nafsu dan menjauhi sifat terkeji merupakan aspek penting dalam mencapai kebahagiaan insan. Rentetan itu, kajian mendapati bahawa menahan hawa nafsu dan menjauhi sifat terkeji penting supaya remaja dapat menjauhi perkara dan perbuatan negatif yang dapat membuahkan kebahagiaan serta menangani kemurungan.

Seterusnya, aspek penting dalam menjaga hubungan dengan diri sendiri juga terkait dengan *tazkiyat al-nafs*. Menurut Nur Ashidah Yahya dan Fariza Md Sham (2020) serta Rothman (2022) *tazkiyat al-nafs* adalah penting dalam menguruskan psikologi kerana *melalui tazkiyat al-nafs* membolehkan *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* seseorang insan memperoleh cahaya keimanan yang mampu mengawasi mereka melakukan kemungkaran dan mengatasi masalah yang dihadapi. Hal ini bersesuaian dengan tafsiran Hamka (1985) terhadap firman Allah SWT dalam Surah al-Fatir (35:18) yang bermaksud setiap insan yang berusaha untuk membersihkan

diri dari sikap tercela dan kemusyrikan akan mendapat keberuntungan kepada dirinya sendiri. Justeru, melihat kepada kepentingan pembersihan hati atau *tazkiyat al-nafs* dalam melahirkan jiwa yang baik dalam diri insan, maka ia menjadi salah satu aspek penting dalam hubungan insan dengan dirinya sendiri.

Sementara itu, kajian juga mendapati bahawa hubungan insan dengan diri sendiri juga terkait dengan nilai ketabahan dan tidak berputus asa. Berdasarkan pandangan Dina Maria dan Annastasia Ediati (2020), ketabahan yang ada pada diri seseorang insan akan mengawasi insan tersebut daripada melakukan kemungkaran yang boleh menyebabkan mereka menghadapi masalah psikologi seperti tekanan perasaan dan sebagainya. Hal ini bersesuaian dengan pandangan Mohd Nasir Masroom (2016) yang menyatakan bahawa ketabahan akan membawa kepada kesabaran hati yang akan menghalang insan untuk mengalami kesedihan, kekecewaan serta kemurungan. Di samping itu, Mohd Nasir Masroom (2016) turut menyatakan bahawa tidak berputus asa khususnya daripada rahmat Allah SWT adalah penting bagi mengurus *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* insan. Hal ini disebabkan, dengan tidak berputus asa seseorang insan akan menyemaikan rasa bersemangat yang seterusnya mampu mengawasi *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* insan dari bersifat lemah.

Seterusnya, hubungan insan dengan diri sendiri juga perlu kepada berfikiran positif. Berdasarkan pandangan Mohd Yusof Othman (2017), dengan berfikiran positif, seseorang insan dapat melahirkan pemikiran dan tingkah laku yang baik. Hal ini disebabkan, berdasarkan pandangan Hamka (1985) terhadap ayat 11 dari Surah al-Ra'd (13:11) insan dianugerahkan dengan akal, maka insan perlulah bertindak untuk mengendalikan dirinya sendiri memilih kebaikan atau keburukan dan tidak hanya menyerah tanpa berusaha. Tambahan pula, Mohd Nasir Masroom (2016) menyatakan dengan berfikiran positif seseorang insan berupaya untuk mengubah keadaan mereka sendiri dari bersifat buruk kepada kebaikan. Oleh yang demikian, berfikiran positif dalam pendekatan psiko-*hisbah* melalui elemen hubungan dengan diri sendiri adalah penting supaya remaja tersebut dapat mengawasi dan menguruskan *al-ruh*, *al-'aql*, *al-qalb* dan *al-nafs* untuk sentiasa berada dalam keadaan positif dan dapat mengawasi dirinya terjebak kepada kemungkaran dan terdedah kepada kemurungan.

Justeru, penjagaan hubungan remaja dengan Allah SWT, hubungan sesama insan dan alam serta hubungan dengan diri sendiri dalam pendekatan psiko-*hisbah* dilihat bersesuaian untuk menangani masalah kemurungan kalangan remaja. Hal ini disebabkan, dengan penerapan tiga elemen utama dalam psiko-*hisbah* iaitu hubungan dengan Allah SWT, hubungan sesama insan dan alam serta hubungan dengan diri sendiri, remaja bukan sahaja dapat menguatkan kekuatan spiritual malah kekuatan rohani yang dapat memberi kesan kepada kehidupan mereka.

Kesimpulan

Secara keseluruhannya, pendekatan psiko-*hisbah* merupakan langkah holistik dalam menangani kemurungan remaja. Hal ini disebabkan pendekatan psiko-*hisbah* secara khusus mengintegrasikan elemen psikologi dan nilai Islam dengan menekankan tiga hubungan utama iaitu hubungan dengan Allah SWT, hubungan sesama insan dan alam serta hubungan dengan diri sendiri. Ketiga-tiga hubungan ini secara umumnya menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, sosial, dan individu. Hal ini secara tidak langsung bukan hanya dapat menangani kemurungan remaja tetapi juga membangunkan potensi remaja sebagai generasi harapan negara.

Penghargaan

Setinggi-tinggi penghargaan kepada **Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia (MOHE)** yang membiayai geran penyelidikan yang menghasilkan artikel ini melalui pembiayaan *Fundamental Research Grant Scheme (FRGS)* [FRGS/1/22/SS102/USM/03/2]. Terima kasih dan setinggi-tinggi penghargaan diucapkan.

Rujukan

- Abdul Karim Zaidan. (2002). *Islam & dakwah* (Solehan Ayub, Pentj). Kuala Lumpur: Pustaka Salam Sdn. Bhd.
- Abul A'la al-Maududiy. (1970). *Dasar-dasar iman*. (Afif Mohammad & Chatib Saifullah, Pentj). Bandung: Penerbit Pustaka.
- Afifi Farhana Mhd Poad & Azrin Ibrahim. (2019). A Preliminary Study on the Elements of Hisbah in Islamic Psychology. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.
- Al-Ghazali. (2002). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Kaherah: Dar al-Taqwa.
- Al-Ghazaliy, Abu Hamid Muhammad Al-Ghazali. (1981a). *Ihya' 'Ulumuddin* jilid 3. (Ismail Yakub, Pentj). Singapura: Pustaka Nasional PTE Ltd.
- Al-Mawardi. (1996). *Al-Ahkam al-Sultaniyyah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Azrin Ibrahim. (2020). Psycho-Hisbah Model For Performance Appraisal: An Ideological Trigger In Performing In-Depth Research. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 10(10), 191-198.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Dina Maria & Annastasia Ediaty. (2020). Hubungan antara ketabahan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita penyandang lupus eritematosus sistemik. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 536-552. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21674>.
- Hamdan, A. (2008). Cognitive restructuring: An Islamic perspective. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(1), 99–116.
- Hamka, Abdul Malik Abdul Karim Amrullah. (1985). *Tafsir al-Azhar*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- Ibn Hajar al-Asqalaniy. (2002). *Fathul Baari, penjelasan kitab Shahih Al-Bukhari*. (Gazirah Abdi Ummah., Pentj). Jakarta: Pustaka Azzam.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2003). *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ibrahim, N., Amit, N., Shahar, S., Wahab, S., & Sabki, Z. A. (2014). Prevalence and predictors of depression and suicidal ideation among adolescents in Malaysia. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(3), 238–252.
- Institut Kesihatan Umum. (2024). Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023: Penyakit Tidak Berjangkit dan Permintaan Jagaan Kesihatan - Penemuan Utama
- Keshavarzi, H., & Haque, A. (2013). Outlining a psychotherapy model for enhancing Muslim mental health within an Islamic context. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23(3), 230–249.
- Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhammad & Siti Aisyah Panatik. (2013). *Iman, Islam dan Ihsan: Kaitannya dengan Kesihatan Jiwa*. Kertas kerja yang dibentangkan dalam Seminar Pendidikan & Penyelidikan Islam (SePPIM13) pada 17 & 18 Sept. 2013 bertempat di Fakulti Tamadun Islam, UTM Johor Bahru.
- Mohd Nasir Masroom. (2016). Aplikasi model terapi jiwa dalam kalangan pesakit mental dan faedahnya terhadap kesihatan jiwa. Johor Bahru: Universiti Teknologi Malaysia, tesis yang diterbitkan.

- Mohd Shukri Hanapi. (2014). *Tasawur Islam dan pembangunan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Yusof Othman. (2017). Epistemologi psikologi Islam. Khaidzir Ismail et al. (editor), *Psikologi Islam falsafah teori dan aplikasi*. Bangi: UKM Press.
- Muhammad ‘Utsman Najati. (2004). *Psikologi dalam perspektif hadis*. (Zaenuddin Abu Bakar, Pentj). Jakarta: Pustaka Al Husna Baru.
- Noor Shakirah Mat Akhir & Norshabiha Ibrahim (2020). Human development based on spiritual values and its relevance to the concept of akhlaq in Islam. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 10(8).
- Nur Ashidah Yahya & Fariza Md Sham. (2020). Sejarah dan simptom kemurungan: kajian literatur. *Jurnal Sains Insani*, 5(1).
- Nur Ashidah Yahya & Fariza Md. Sham (2020). Pendekatan tazkiyah al-nafs dalam menangani masalah kemurungan. *Al-Hikmah*, 12(1), 3-18.
- Nur Shyahirah Mahpis & Noremy Md Akhir. (2020). Hubungan Sokongan Sosial terhadap Kemurungan dalam Kalangan Pelajar. *Jurnal Wacana Sarjana*. Volume 4(2).
- Nuriman & Fauzan. (2017). The influence of Islamic moral values on the students’ behavior in Aceh. *Dinamika Ilmu*, 17(2).
- Nurul Izzah Mustapha, Siti Salwa Md Sawari, Siti Hajar Jamal, Nur Amnah Duniya, Mohd Al’Ikhsan Ghazali, Mohd Daud Awang (2018) *Halal tayyibah food and impact on physical, mental and human psychological growth = Makanan halal tayyibah dan kesan terhadap pertumbuhan fizikal, mental dan psikologi manusia*. In: Halal industry: food, none food and Halal image. Laboratory of Halal Policy and Management Halal Products Research Institute Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor, pp. 132-140. ISBN 978-967-12398-4-1
- Raikhana Mormin & Bushrah Basiron. (2024). Pendekatan hisbah sendiri dalam menangani kemurungan wanita bekerjaya . *International Journal Of Education, Psychology And Counselling (IJEPC)*, 9(54). Retrieved from <https://gaexcellence.com/index.php/ijepc/article/view/512>
- Raj Maham & Omar Khalid Bhatti. (2019) Impact of Taqwa (Islamic piety) on employee happiness: A study of Pakistan’s banking sector. *Cogent Business & Management*, 6(1).
- Rif’qi Lukman, M.D., Ali, Z., Noor, A.M., Ismail, N.A., Hashim, N., Sa’ari, C.Z., & Mohamed Arip, M.A. (2023). The Self-Hisbah Approach as an Islamic Psychotherapy Intervention for Behavioral Addiction: A Literature Review. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.
- Saged, A. A. G., Sa’ari, C. Z., Abdullah, M. B., Al-Rahmi, W. M., Ismail, W. M., Zain, M. I. A., & alShehri, N. B. A. B. M. (2022). The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia. *Journal of religion and health*, 61(1), 79–92. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01484-3>
- Shahril Nizam Zulkipli, Ishak Suliaman, Mohd Syukri Zainal Abidin, Norazmi Anas, Amin Che Ahmat, Mohd Afifuddin Mohamad. (2023). Kemurungan remaja dan kaedah menanganinya menurut perspektif Islam. 5. 85-98. 10.24191/JIPSF/v5n22023_1-11.
- Shaik Abdullah Hassan Mydin. (2020). *Pengurusan diri mengikut model al-Ghazali*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Shukor, S. A. (2017). *Psiko-Hisbah: Integrasi Kaunseling Islam dan Psikologi Moden*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Sidek Baba & Mohd Shukri Hanapi. (2018). *Fikrah tasawur Islami*. Selangor: MZ Edu Publications.

- Siti Munirah Abd Kahar, Shahlan Surat, & Saemah Rahman. (2023). Kemurungan dan Penggunaan Internet dalam kalangan Pelajar Tingkatan 4 di Kawasan Luar Bandar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(5), e002290. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i5.2290>.
- Suriati, Burhanuddin & Makmur Jaya Nur. (2020). Da'wah in Form of Ukhuwah Islamiyah. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 436.
- Walker, L. O., & Avant, K. C. (2011). *Strategies for theory construction in nursing* (5th ed.). Pearson.
- WHO. (2017). World Health Day 2017 - Depression: let's talk. Diakses melalui <https://www.who.int/news-room/events/detail/2017/04/07/default-calendar/world-health-day-2017>
- WHO. (2023). Depressive disorder (depression). Diakses melalui <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- WHO. (2024). Mental health of adolescents. Diakses melalui https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjw05i4BhDiARIsAB_2wfDAakgwVUIIXA8rY27vpNEisn04TukdzIxqp4U4ASpzJwFDJ4ht5oEaAu9wEALw_wcB
- Zuraimy Ali, Noraini Ismail, Azizi Abu Bakar & Khadher Ahmad. (2023). The importance of hisbah in managing mental health issues from the perspective of maqasid shariah. *Russian Law Journal*, 11 (3), 465-470.