

AYAT AMSAL AL-QURAN & PEPATAH MELAYU DALAM DUNIA PENDIDIKAN: SUATU PENDEKATAN PSIKOTERAPI BERASASKAN AGAMA & BUDAYA

PARABOLIC VERSES OF THE QURAN & MALAY PROVERBS IN THE WORLD OF EDUCATION: A PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACH BASED ON RELIGION & CULTURE

Khafizatunnisa' Jaapar^{1*}

Atiratun Nabilah Jamil¹

Nurhidayah Muhamad Sharifuddin¹

¹Academy of Contemporary Islamic Studies (ACIS), UiTM Perak Branch, Seri Iskandar Campus, Malaysia,
(E-mail: khafiz920@uitm.edu.my, atiratun1774@uitm.edu.my, hidayahsharifuddin@uitm.edu.my)

*Corresponding author

Article history

Received date : 9-6-2025

Revised date : 10-6-2025

Accepted date : 25-7-2025

Published date : 29-7-2025

To cite this document:

Jaapar, K., Jamil, A. N., & Muhamad Sharifuddin, N. (2025). Ayat Amsal al-Quran & pepatah Melayu dalam dunia pendidikan: Suatu pendekatan psikoterapi berasaskan agama & budaya. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 10 (74), 732 - 746.

Abstrak: Masalah kesihatan mental dan ketidakstabilan emosi dalam kalangan pelajar semakin membimbangkan, terutama dalam konteks pendidikan moden yang berorientasikan pencapaian, kemasyhuran dan keunggulan. Kesempurnaan nilai akademik menjadi cermin kepada kejayaan seseorang. Bebanan dan harapan yang tinggi dari orang sekeliling menyebabkan seseorang pelajar berusaha menjadi yang terunggul walau dengan cara yang salah. Ditambah lagi dengan pengaruh negatif bersifat hiburan dan trend dari media sosial. Akibatnya, keseimbangan spiritual dan keindahan akhlak dipandang ringan oleh sesetengah masyarakat sehingga menyebabkan tercetusnya masalah tekanan emosi seperti overthinking, anxiety dan depression. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif berasaskan kajian kepustakaan. Beberapa contoh ayat amsal dan pepatah Melayu yang relevan untuk konteks emosi pelajar dipilih dan dianalisis kandungannya. Sejajar dengan itu, jelas dapat dilihat bahawa ayat amsal dan pepatah Melayu ini menjadi asas kepada beberapa penemuan bahawa pendekatan psikoterapi berasaskan agama dan budaya tempatan dilihat sebagai alternatif yang lebih holistik dan berakar pada nilai masyarakat. Kertas ini mengupas potensi ayat amsal dalam al-Quran dan pepatah Melayu sebagai medium psikoterapi yang bersifat mendidik jiwa dan memperkukuh emosi pelajar. Gabungan Ayat amsal al-Quran dan pepatah Melayu bukan sahaja mengandungi unsur estetika bahasa yang tinggi, tetapi juga membawa pengajaran mendalam yang mampu membentuk kesedaran diri, kekuatan rohani dan keunggulan jati diri budaya Melayu. Kajian ini mencadangkan agar elemen-elemen ini diintegrasikan dalam sistem pendidikan dan sesi bimbingan pelajar, sekali gus membuka ruang kepada model intervensi psikoterapeutik yang bersifat bersepadu dan menyeluruh.

Kata kunci: *Ayat Amsal Al-Quran, Pepatah Melayu, psikoterapi, kesihatan mental, media sosial*

Abstract: *Mental health issues and emotional instability among students have become increasingly concerning, particularly within the context of modern education that emphasizes achievement, prestige, and excellence. Academic perfection is often regarded as a reflection of personal success. The heavy burden and high expectations from those around them compel students to strive to be the best, even through inappropriate means. This is further exacerbated by the negative influence of entertainment and social media trends. Consequently, spiritual balance and the beauty of moral character are often neglected by certain segments of society, leading to emotional pressures such as overthinking, anxiety, and depression. This study adopts a qualitative approach based on a literature review. Several examples of Quranic parables (ayat amsal) and relevant Malay proverbs in the context of students' emotional well-being were selected and analyzed. Accordingly, it is evident that these Quranic parables and Malay proverbs serve as a foundation for several findings that highlight the potential of a psychotherapeutic approach rooted in religion and local cultural values as a more holistic alternative. This paper explores the potential of Quranic parables and Malay proverbs as psychotherapeutic mediums that nurture the soul and strengthen students' emotional resilience. The integration of Quranic parables and Malay proverbs not only embodies the high aesthetic value of language but also carries profound moral teachings that can foster self-awareness, spiritual strength, and the cultural identity of the Malay community. This study proposes that these elements be incorporated into the education system and student counseling sessions, thereby paving the way for a more integrated and comprehensive psychotherapeutic intervention model.*

Keywords: *Quranic parables, Malay proverbs, psychotherapy, mental health, social media*

Pendahuluan

Dunia Pendidikan adalah pentas kehidupan yang menjadi satu catatan awal bagi perkembangan seseorang individu seterusnya menjadi acuan ke arah masyarakat maju dan bertamadun. Masyarakat yang terdidik ini dilatih sejak awal dini perkembangannya dari peringkat kanak-kanak, remaja seterusnya belia yang bakal menjadi harapan bangsa dan negara. Menurut Islam mahupun falsafah pendidikan moden (Saputra, A., & Suryadi, A., 2022), manusia dilihat sebagai makhluk yang mempunyai jasmani (fizikal), akal (mental) dan rohani (juga disebut emosi dan spiritual). Oleh itu, sistem pendidikan yang ideal seharusnya menyeimbangkan ketiga-tiga aspek ini agar lahir insan yang seimbang dan mampu berperanan sebagai khalifah yang baik di dunia.

Pendidikan yang hanya menumpukan kepada fizikal atau mental tanpa spiritual akan melahirkan manusia yang cemerlang dari segi luaran tetapi kosong jiwa dan mudah terjebak dengan nilai negatif. Begitu juga pendidikan spiritual tanpa penguasaan ilmu dan kemahiran duniawi boleh menyebabkan umat ketinggalan zaman (Ahmad, R., & Karim, N., 2017). Sedangkan kita tahu, pendidikan yang mencakup seluruh aspek ini mampu meninggikan kredibiliti ummah di mata dunia seperti yang dimaksudkan dalam firman Allah SWT :

“Allah akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa darjat.”

(Al- Mujadalah:11)

Dalam persekitaran pendidikan yang semakin kompleks, cabaran emosi pelajar semakin mendapat perhatian yang serius. Kajian menunjukkan bahawa tekanan akademik, konflik identiti, pengaruh media sosial, serta perubahan sosioekonomi memberi kesan ketara kepada kesihatan mental pelajar (Mohamad, S. A. 2015). Walaupun pelbagai kaedah intervensi moden telah dibangunkan, namun kini terdapat minat yang kian berkembang terhadap pendekatan psikoterapi berasaskan budaya dan agama sebagai alternatif yang lebih dekat dengan pengalaman pelajar (Zainuddin, M. 2019)

Contohnya, konsep tawakal (berserah diri kepada Allah) dapat membantu pelajar menghadapi tekanan dan cabaran hidup dengan lebih tenang (Habibah et al, 2023). Dengan meyakini bahawa adanya kekuasaan yang lebih besar yang mengatur segala sesuatu, pelajar dapat mengurangkan *stress* dan kebimbangan yang sering timbul akibat tekanan akademik atau sosial. Pendidikan yang menekankan tawakal dapat membantu pelajar membentuk sikap positif dalam menghadapi pelbagai situasi. Selain tawakal, ajaran Islam juga menekankan kepentingan menjalin hubungan yang baik dengan sesama manusia dan persekitaran (Habibah et al, 2023). Dalam konteks pendidikan, hal ini dapat direalisasikan melalui pembinaan komuniti yang menyokong, di mana pelajar merasa dihargai dan diterima. Hubungan sosial yang baik dapat mengurangkan perasaan kesepian dan meningkatkan kesihatan mental, sekali gus membolehkan pelajar berkembang dengan lebih baik dari segi emosi. Dalam pendidikan agama, pelajar diajar untuk saling menghormati, berempati, dan bertoleransi terhadap perbezaan, yang semuanya menyumbang kepada kesihatan mental yang lebih baik.

Amalan ibadah dalam Islam seperti solat, zikir, dan puasa juga memberi kesan positif terhadap kesihatan mental. Amalan-amalan ini bukan sahaja mendekatkan diri kepada Allah, malah berperanan sebagai psikoterapi yang memberikan ketenangan jiwa dan mengurangkan tekanan (Pratama et al., 2022). Selain itu, ayat-ayat al-Quran juga mampu menjadi penawar buat hati yang gelisah dan sedih. Ini jelas terutamanya pada ayat-ayat *amsal* yang bersifat memotivasi, memberi dorongan dan jua pujukan kepada setiap Muslim yang membaca dan mengamalkannya (Al-Hasyimi, A., 1994). Bagi psikoterapi berasaskan budaya pula, Pepatah Melayu juga menerapkan unsur motivasi, nasihat dan dorongan, maka dengan itu dalam konteks Melayu, ayat *amsal* dan pepatah bukan sekadar alat komunikasi, tetapi juga merupakan wahana peradaban, nilai, dan hikmah kolektif yang diwariskan turun-temurun. Namun, potensinya sebagai pendekatan psikoterapi pendidikan masih kurang diterokai secara sistematik (Abdullah, N., 2010). Artikel ini bertujuan meninjau dimensi teori dan praktikal penggunaan ayat *amsal* serta pepatah Melayu bagi membantu pelajar menangani tekanan emosi dan membentuk identiti positif dalam dunia pendidikan kontemporari.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif konseptual dengan cara menganalisis kandungan literatur berkaitan fungsi psikoterapi metafora, terapi budaya, dan psikologi pendidikan yang berasaskan kepada agama dan budaya. Penelitian dibuat terhadap dunia pendidikan pelajar, kepentingan emosi yang stabil, bahaya trend FOMO dan YOLO, isu-isu kesihatan mental serta terapi khusus untuk psikologi terdiri dari ayat-ayat *amsal al-Quran* dan Pepatah Melayu yang terpilih. Pemilihan contoh ayat-ayat *amsal al-Quran* dan Pepatah Melayu pula adalah berdasarkan kaitan dan hubungkait yang rapat dengan konteks emosi pelajar, pemadanan tema nilai yang relevan dengan keperluan psikososial remaja (Rafiatul, 2020) dalam pendidikan kontemporari, dilaksanakan bagi memastikan dapatan yang diperolehi bertepatan dengan langkah solusi seterusnya. Dengan erti kata yang lain, proses analisis bertujuan membina kerangka aplikasi yang boleh disesuaikan dalam program bimbingan pelajar, sesi kaunseling

individu, dan latihan pembangunan sendiri. Sumber utama bagi kajian ini terdiri daripada jurnal akademik penerbitan terkini dalam bidang Pengajian Islam, Quran Tafsir, Pendidikan & Psikologi serta Jurnal Bahasa. Melalui analisis kandungan secara tematik, penulis mengenal pasti beberapa elemen penting yang menjadi fokus utama kajian antaranya termasuk konsep pendidikan menurut Islam dan kesihatan emosi dan mental pelajar yang berdepan dengan pelbagai cabaran luaran dan dalaman. Terdapat juga elemen pendekatan psikologi dan psikoterapi berasas kepada agama dan budaya melalui keindahan dan kehalusan nilai balaghah al-Quran dan nilai metafora pepatah Melayu yang mampu menjadi terapi bagi kecelaruan minda dan jiwa (Ibn Faris, A. H., 2002).

Sorotan Literatur

Perbincangan tentang kesihatan emosi belia dan pelajar dan langkah rawatan terapinya telah dibahaskan oleh para pengkaji dan ilmuwan di serata dunia secara meluas. Antaranya kajian yang dibuat oleh Rahim Kamarul Zaman dan rakan-rakannya (Rahim et.al, 2022). Kajian ini dilaksanakan ketika zaman pandemik COVID di mana Perintah Kawalan Pergerakan yang diwartakan oleh kerajaan sedikit sebanyak memberi kesan terhadap ketahanan emosi masyarakat kerana tidak mampu untuk bebas bergerak dalam meneruskan kelangsungan kehidupan yang pelbagai termasuklah bekerja dan belajar. Kajian ini dibuat untuk menganalisis konsep psikospiritual dalam al-Quran sebagai mekanisme kawalan kesejahteraan psikologi. Berasaskan metode kualitatif dengan pendekatan analisis kandungan secara tematik, kajian ini mendapati konsep psikospiritual dalam al-Quran adalah bersifat holistik. Konsep *ṭmī n'ān al-qulūb* (ketenangan hati) dan *al-Sakīnah* (ketenangan) yang dibicarakan sebanyak dua puluh kali dalam al-Quran merupakan sebahagian teras yang mendasari pendekatan psikospiritual berasaskan al-Quran.

Kajian lain adalah kajian yang dibuat oleh Nur Hasya Abd Halim dan para sahabatnya (Nur Hasya et.al, 2023). Penulisan ini memfokuskan tentang memahami punca utama terjadinya penyakit mental dan merungkai cara yang terbaik dalam menangani penyakit mental untuk melahirkan masyarakat sihat jasmani dan rohani. Ringkasnya, penulisan ini berkisar tentang faktor yang menyumbang kepada berlakunya penyakit mental, persepsi masyarakat Malaysia terhadap penyakit mental dan peranan masyarakat Islam dalam menangani isu kesihatan mental. Selari dengan konsep yang hampir sama, Enny (Enny Suryani, 2024) membincangkan tentang peranan ilmu pendidikan agama Islam itu sendiri dalam membentuk kesihatan mental siswa. Hasil dari penelitian beliau menunjukkan bahawa Pendidikan Agama Islam memainkan peranan yang sangat penting dalam membentuk kesihatan mental siswa melalui pengajaran nilai-nilai spiritual, pembentukan dan perkembangan karakter serta sokongan persekitaran sosial yang positif. Dengan memperkenalkan konsep-konsep seperti tawakkal, sabar dan empati serta menggalakkan kegiatan ibadah yang menenangkan, dapat membantu siswa mengimbangi emosi dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

Terdapat satu kajian yang dibuat oleh ilmuan Barat yang memberi gambaran tentang (*FOMO*) *Fear of missing out*. Menurut mereka, *trend FOMO* ini merujuk kepada perasaan terpinggir dan tersisih daripada pengalaman, maklumat, atau peluang yang menarik. Ia khususnya sering berlaku di media sosial, di mana gambaran kehidupan orang lain yang disusun dengan teliti terlihat sempurna di mata penghidap *FOMO* ini. Sebagai contoh, melihat gambar rakan-rakan di konsert yang tanpa sedar boleh mencetuskan *FOMO*, sehingga timbul rasa teruja ingin menghadiri konsert yang sama supaya mereka dipandang tidak ketinggalan zaman dan konsisten dalam mengikuti trend. Begitu juga dengan trend (*YOLO*) *You only Live Once*. Para belia yang perhatiannya terfokus pada media sosial ini akan mudah terjebak dengan bebanan hutang kerana tidak mengawal kewangan dan perbelanjaan secara bijak demi mengikut trend.

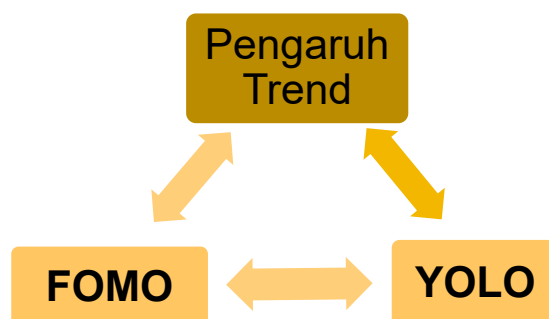
Ironinya semua yang dirasakan sempurna itu tidak sepadan dengan kenyataan hidup. Perbandingan berterusan dengan kehidupan orang lain yang kelihatan sempurna dalam talian itu sebenarnya boleh memberi kesan negatif terhadap harga diri (Gupta & Sharma, 2021)..

Sementara Nur Masitah dan rakannya (Nur Masitah & Norhapizah, 2024) dalam kajian mereka mengkaji dan menganalisis tentang psikospiritual Islam yang telah dijalankan oleh para pengkaji di Malaysia. Melalui kaedah kualitatif, mereka menggunakan reka bentuk analisis kandungan secara sorotan kajian sistematik (*systematic literature review*-SLR) yang memberi fokus kepada elemen psikospiritual Islam. Pelaksanaan kajian tersebut pula mempunyai tiga peringkat iaitu memilih artikel yang bersesuaian dengan kajian iaitu, pengenalan, saringan artikel yang diperlukan dan kelayakan dengan fokus kajian. Hasilnya, mereka mendapati hanya 12 artikel daripada 22 artikel yang ditemui, memenuhi tiga kriteria tersebut di mana ia membincangkan isu psikospiritual daripada pelbagai skop perbincangan. Menariknya, berdasarkan kesemua artikel yang dikaji, dapatan kajian menunjukkan psikospiritual Islam berupaya menyelesaikan masalah hidup yang dihadapi oleh pelbagai lapisan kategori masyarakat kerana ia adalah proses mengembalikan hamba kepada Allah S.W.T. Demikianlah sorotan literatur yang bersandarkan kepada agama dengan mengaplikasi Ayat al-Quran dan Ayat Amsal sebagai psikoterapi emosi pelajar.

Seterusnya terdapat juga kajian yang mengkaji psikoterapi emosi pelajar melalui bahasa puisi, pepatah melayu, mantra dan sastra. Abdul Halim dan ahli-ahli pengkaji dalam kumpulannya (Abdul Halim et.al, 2015) mengkaji tentang penggunaan bahasa dan kata-kata dalam pantun yang mampu menjadi terapi pemulihan tanpa melibatkan penggunaan ubat-ubatan atau pembedahan. Pantun dan mantra mempunyai peranannya yang tersendiri dalam mempengaruhi nilai-nilai dalam kehidupan masyarakat. Pengkaji menerangkan kedua-dua jenis puisi Melayu tradisional ini dalam dua teori iaitu teori psikolinguistik dan teori struktural dan sosiologi sastra. Puisi-puisi ini didapati boleh membantu merangsang deria manusia sehingga mampu mempengaruhi pemikiran dan perlakuan individu seterusnya menjadi terapi kepada penyakit-penyakit berkaitan dengan semangat dan jiwa manusia. Namun begitu penggunaan mantra untuk menjadi terapi psikologi mungkin boleh diganti dengan jenis puisi yang lain kerana terdapat unsur khurafat atau perkara yang menyalahi syarak. Pada dasarnya, mantra digunakan oleh orang melayu untuk penyakit spiritual dan mistik ketika sebelum kedatangan Islam ke tanah melayu namun kini pendekatannya telah berubah kepada perubatan tradisional dan perubatan *Syifa*’.

Dapatan Kajian

Cabaran Gaya hidup Milenium



Gambarajah 1: Pengaruh Trend

(McGinnis, P., 2004)

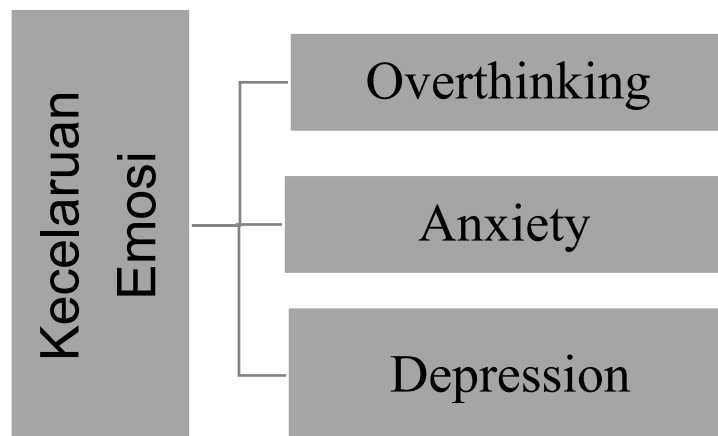
Kemajuan teknologi maklumat telah membawa transformasi yang signifikan dalam arus komunikasi, pembentukan identiti sosial, dan keterlibatan masyarakat dalam isu-isu global. Salah satu instrumen utama transformasi ini ialah media sosial yang kini menjadi ruang sosial digital utama terutamanya bagi generasi muda masa kini. Generasi ini dikenali sebagai "digital natives", iaitu kumpulan individu yang membesar dalam era digital dan mempunyai hubungan yang kuat dengan dunia maya atau era siber (Kircaburun & Griffiths, 2018). Media sosial bukan sahaja menjadi saluran komunikasi tetapi juga berperanan sebagai medium untuk mengekspresikan diri, membentuk identiti peribadi, serta memperluas jaringan hubungan sosial (Margaretha, 2023). Sungguh pun begitu, perkembangan media sosial tidak hanya membawa kesan positif dan manfaat mempromosikan budaya. Kemajuan era digital ini juga menimbulkan impak ideologi dan *trend* baru yang sangat bercanggah dengan landasan Islam. Contohnya sekarang, lahirnya fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO), iaitu rasa takut akan terlepas daripada arus trend, maklumat, atau keadaan yang sedang tular merupakan salah satu manifestasi tekanan psikologi baharu yang dialami oleh generasi muda masa kini.

FOMO mencetuskan dorongan untuk terus terhubung secara digital demi mengejar kewujudan dan pengiktirafan sosial. Bahkan, media sosial juga membentuk budaya perbandingan sosial yang semakin intensif. Generasi muda kini sering membandingkan kehidupan mereka dengan apa yang dipaparkan oleh rakan sebaya atau tokoh berpengaruh di platform digital. Hal ini menyebabkan wujudnya rasa tidak puas hati terhadap diri sendiri lalu meningkatkan risiko kemurungan (*depression*), keletihan digital (*digital fatigue*), serta penurunan produktiviti akademik. Dalam konteks pelajar dan mahasiswa, ketagihan media sosial sering mengganggu tumpuan belajar, mengurangkan interaksi sosial di dunia nyata, dan seterusnya menjejaskan kesejahteraan psikologi (Przybylski et al., 2013).

Istilah *FoMO* (*Fear of Missing Out*) pertama kali diperkenalkan oleh Patrick McGinnis pada tahun 2004 melalui artikelnya yang bertajuk "*Social Theory at HBS: McGinnis' Two FOs*" yang diterbitkan dalam *The Harbus*, iaitu akhbar pelajar Harvard Business School (HBS). Dalam bukunya *Fear of Missing Out*, Patrick McGinnis turut menjelaskan bahawa punca berlakunya *FoMO* berakar daripada faktor biologiikal manusia, iaitu naluri untuk menjadi sebahagian daripada sesuatu kelompok serta memperoleh penerimaan sosial, yang dianggap penting bagi kelangsungan emosi seseorang. Punca kedua *FoMO* pula berkaitan dengan faktor

budaya, di mana fenomena ini sering diekspresikan melalui teater, seni, filem, budaya popular, serta sesuatu yang dianggap unik atau luar biasa yang memukau dan lebih digemari oleh orang ramai, sekali gus mempercepatkan penyebarannya dalam kalangan masyarakat. Keadaan ini menjadi lebih membimbangkan apabila trend *FoMO* berkembang seiring dengan trend *YOLO* (*you only live once*) (McGinnis, P., 2004). Generasi ini sering dikaitkan dengan kesukaran mengurus kewangan disebabkan gaya hidup sosial yang tinggi, yang mencerminkan kecenderungan terhadap konsumerisme dan sifat impulsif mereka. Pada dasarnya, gaya hidup yang dinikmati oleh mereka bertepatan dengan pepatah Melayu ‘biar papa asal bergaya’ yang secara tersiratnya pepatah ini bersifat kiasan dan teguran. Generasi milenial kini dilihat terlalu mengambil berat tentang kehidupan sosial mereka tanpa melihat kepada kesan jangka panjang sehingga ada yang terlibat dengan hutang dan lebih membimbangkan lagi apabila ada yang terjebak dengan beban hutang yang terlalu banyak sehingga menyebabkan muflis (Aribowo & Bagaskara, 2025).

Kecelaruan Emosi dan Minda



Gambarajah 2: Hierarki Gangguan Kesihatan Mental

(Przybylski et al., 2013)

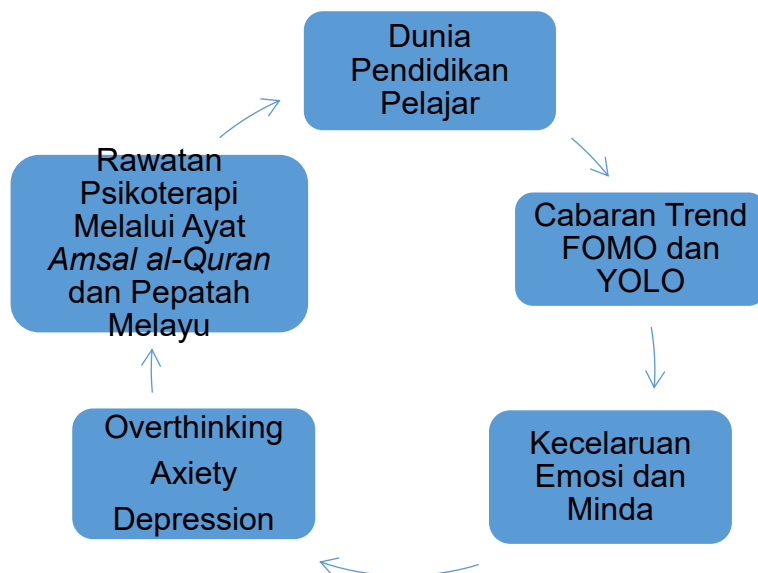
Setelah diuraikan mengenai trend yang semakin tular zaman kini, seterusnya dibincangkan pula gangguan kesihatan yang timbul akibat terlalu obsesi untuk kekal menjalani gaya hidup berpaksikan trend. Antara gangguan kesihatan tersebut ialah *overthinking*. *Overthinking* dalam kalangan generasi muda kini dapat difahami melalui perspektif psikologi kognitif sebagai tindak balas terhadap pelbagai faktor psikososial yang mempengaruhi cara individu memproses maklumat dan mengurus emosi. Hasil analisis daripada kajian literatur menunjukkan bahawa beberapa faktor utama yang mencetuskan *overthinking* dalam kalangan generasi tersebut ialah tekanan media sosial, harapan diri yang terlalu tinggi, dan ketidakpastian tentang masa depan. Media sosial dengan akses mudah kepada maklumat dan perbandingan diri yang kerap, mendorong individu untuk sentiasa menganalisis kehidupan orang lain, yang membawa kepada peningkatan rasa cemas dan rasa tidak mencukupi (Przybylski et al., 2013). Generasi ini yang membesar dalam dunia yang sentiasa terhubung secara digital, sering merasakan keperluan untuk sentiasa kelihatan sempurna dan memenuhi harapan yang tinggi, sama ada daripada persekitaran sosial mahupun diri sendiri. Ketidakpastian berkaitan pekerjaan, pendidikan, dan masa depan global turut menambah tekanan psikologi mereka, yang mendorong peningkatan kecenderungan *overthinking*.

Dari perspektif psikologi kognitif, *overthinking* dalam kalangan generasi *millennium* kini dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama, iaitu *rumination* dan *overanalysis* (Gupta, M., & Sharma, A., 2021). *Rumination* merujuk kepada kebiasaan memikirkan masalah yang tidak selesai secara berulang kali, yang boleh memburukkan lagi keadaan psikologi seperti keresahan dan kemurungan. Mereka cenderung terperangkap dalam pola pemikiran yang tertumpu pada masa lalu atau bimbang tentang masa depan, tanpa mampu mencari penyelesaian atau jalan keluar. Selain itu, *overanalysis*, iaitu kecenderungan untuk menganalisis setiap aspek sesuatu situasi secara mendalam dan berpanjangan, memburukkan lagi rasa kekeliruan dan ketidakpastian, yang menyukarkan individu membuat keputusan atau bertindak.

Pakar Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia, Dr Rozanizam Zakaria turut melontarkan pandangan mengenai kesan media sosial terhadap masyarakat. Katanya, media sosial secara berlebihan bukan sahaja menyumbang kepada Tindakan *overthinking*, bahkan memacu ke arah gangguan kesihatan mental yang seterusnya iaitu keresahan melampau (*anxiety disorder*) dan kemurungan atau *depression* sehingga menyebabkan tingkah laku impulsif. Semua ini merupakan tanda kecanduan terhadap media sosial (Ayub *et al.*, 2019). Hal ini kerana masyarakat terlalu taasub terhadap perhatian netizen di media sosial. Segala kemewahan, kesenangan dan kebahagiaan yang dipaparkan di medium ini dijadikan penanda aras kehidupannya.. Hal ini secara tidak langsung boleh menyumbang kepada tekanan sosial dan rasa rendah keyakinan. Sifat ini dapat menjadikan seseorang itu bertindak di luar kawalan semata mata untuk memastikan keinginan dan kehendaknya tercapai. Banyak jenayah-jenayah serta gejala kurang sihat berlaku semestinya seperti kecurian, rompakan dan sebagainya. Kepuasan yang dikecapi di medium ini menjadikan seseorang itu sangat gembira dan tidak berpijak di bumi nyata.

American Psychological Association (2023) mentakrifkan kebimbangan sebagai emosi yang dijelaskan dengan kehadiran perasaan tegang atau pemikiran yang bimbang mengenai sesuatu perkara dan emosi ini akan mengakibatkan perubahan pada diri individu yang boleh dilihat secara fizikal seperti tekanan darah meningkat. Selain daripada kesan fizikal, kebimbangan juga boleh mengakibatkan perubahan dalam aspek *psikologikal* dan memberi kesan yang ketara pada kesihatan mental. Dalam masa yang sama juga ianya akan mengakibatkan berlakunya perubahan dalam badan manusia seperti perubahan pernafasan, perubahan *kardiovaskular* dan juga sistem pembuangan sisa badan. Jika tidak dikawal dengan baik kebimbangan boleh menyebabkan individu cenderung untuk sentiasa berada dalam keadaan sedih, murung tau depresi, hilang harapan, lesu, sentiasa berfikir pesimistik terhadap kebolehan diri sendiri, dan bahkan boleh menyebabkan *panic attack* (Najmuddin, H., 2002). Ini jelas menunjukkan bahawa kebimbangan akan mendatangkan kemudaratan yang serius kepada individu dan jika tidak dikawal dengan baik akan menurunkan kualiti dan kesejahteraan kehidupan seseorang. Secara keseluruhan, semua gangguan kesihatan mental ini bukan sahaja dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh tekanan sosial yang berkembang dalam dunia digital. Oleh itu, pendekatan holistik diperlukan dalam menangani fenomena ini, yang merangkumi pemahaman mendalam tentang faktor psikologi, sosial, dan teknologi yang mempengaruhi cara berfikir generasi ini.

Perbincangan



Gambarajah 3: Terapi Gangguan Emosi Berasaskan Al-Quran dan Pepatah Melayu
(Najmuddin, H., 2002)

Setelah perbincangan dibahaskan secara panjang lebar berkaitan dunia pendidikan pelajar, keperluan keseimbangan emosi, isu trend FOMO dan YOLO yang menjadi faktor penyumbang terbesar kepada gangguan kesihatan mental, kali ini kita akan mengulas tentang cadangan terapi terhadap gangguan kesihatan mental menggunakan elemen agama dan budaya kita iaitu *ayat amsal al-Quran* dan Pepatah Melayu. Terdapat dua *ayat amsal al-Quran* yang dipilih oleh pengkaji iaitu Surah Ibrahim ayat 24 dan Surah An-Nur ayat 35.

Surah Ibrahim ayat 24 menampilkan *amsal* yang sangat mendalam:
“Tidakkah engkau melihat bagaimana Allah mengemukakan perumpamaan kalimah yang baik seperti pohon yang baik, akarnya teguh dan cabangnya menjulang ke langit.”

Amsal ini menggambarkan kata-kata dan keimanan yang baik diibaratkan seperti pohon yang kukuh, berakar kuat dan memberikan manfaat yang berterusan. Bagi individu yang mengalami *overthinking*, *amsal* ini mengajar bahawa fikiran yang berasaskan nilai positif dan iman yang teguh akan melahirkan ketenangan dan kestabilan emosi. Apabila seseorang memupuk “kalimah yang baik” melalui zikrullah, doa, dan pemikiran yang konstruktif, ia dapat menstabilkan fikiran yang berserabut dan mengurangkan tekanan jiwa.

Sementara itu, Surah An-Nur ayat 35 mengemukakan *amsal* yang lain:
“Allah (Pemberi) cahaya bagi langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya adalah seperti sebuah ceruk yang di dalamnya ada pelita, pelita itu di dalam kaca, kaca itu bagaikan bintang yang berkilau...”

Ayat ini menegaskan bahawa cahaya petunjuk Allah adalah sumber penerang kegelapan hati dan fikiran. Dalam konteks terapi *anxiety* dan depresi, cahaya yang dimaksudkan ini memberi makna bahawa hati yang disinari iman dan zikrullah akan terhindar daripada rasa gelap, sempit, dan putus asa (Salamah, M.H., 2022). Seperti pelita yang menerangi kegelapan, ayat ini

memberi harapan bahawa tiada beban yang terlalu gelap apabila cahaya petunjuk Allah hadir dalam jiwa.

Kedua-dua ayat *amsal* ini saling melengkapi dalam memberikan terapi spiritual. *Amsal* pohon yang kukuh mengajarkan individu untuk membina asas pemikiran dan keimanan yang stabil, manakala *amsal* cahaya menguatkan jiwa bahawa ketenangan dan pencerahan hanya datang daripada hubungan yang erat dengan Allah (Ahmadi, M., 1996). Dalam psikologi moden, terapi kognitif menekankan pentingnya menstruktur semula pemikiran negatif; Al-Quran pula mengajarkan pendekatan serupa melalui pengukuhan iman dan penghayatan makna ayat-ayat-Nya.

Terdapat juga dua Pepatah Melayu yang dipilih pengkaji untuk diteliti konteks kandungannya. “*Bulat air kerana pemetung, bulat manusia kerana muafakat*” menekankan kepentingan perpaduan, sokongan sosial, dan kerjasama dalam menghadapi kesulitan (Yunus, M., 2005). Dari sudut terapi emosi, pepatah ini mengingatkan bahawa manusia tidak mampu berdiri sendiri. Sokongan daripada keluarga, sahabat, dan komuniti amat penting dalam mengurangkan tekanan mental. Dalam psikologi moden, sokongan sosial terbukti berperanan besar dalam mengurangkan *anxiety* dan depresi kerana ia memberikan rasa difahami dan dihargai. Maka, pepatah ini mengajar individu yang terperangkap dalam *overthinking* agar tidak memikul beban sendirian, sebaliknya berkongsi dan mencari bantuan bersama.

Selain itu, pepatah “*Sedikit apa pun, harapan akan menerangi kehidupan*” membawa mesej optimisme bahawa walaupun harapan itu kecil, ia tetap mampu memberikan sinar (Zainuddin, M., 2019) dan kekuatan untuk meneruskan kehidupan. Pepatah ini mempunyai nilai terapi yang seiring dengan prinsip psikologi positif, iaitu memupuk harapan (*hope therapy*) bagi mengatasi rasa putus asa yang menjadi punca depresi. Individu yang mengalami tekanan mental sering memerlukan keyakinan bahawa setiap kegelapan pasti ada cahaya, dan pepatah ini berfungsi sebagai pengingat bahawa walaupun langkah pemulihan itu kecil, ia tetap bermakna.

Kedua-dua pepatah ini apabila digabungkan, membina dua dimensi terapi yang saling melengkapi iaitu nilai sokongan sosial dan pemupukan harapan. Sokongan sosial membantu meredakan keresahan melalui hubungan yang kukuh, manakala harapan memberi tenaga dalaman untuk melawan pemikiran negatif yang berulang. Melalui penghayatan nilai dalam Pepatah Melayu ini, individu dapat membina semula ketahanan emosi (*emotional resilience*), mengurangkan kecenderungan *overthinking*, menstabilkan *anxiety*, dan keluar daripada lingkaran depresi. Untuk lebih jelas lagi, mari kita lihat jadual persamaan nilai antara dua Ayat *Amsal Al-Quran* dan Pepatah Melayu ini.

Jadual 1: Jadual Persamaan Nilai Antara Ayat *Amsal al-Quran* dengan Pepatah Melayu

Ayat <i>Amsal al-Quran</i> / Pepatah Melayu	Nilai & Maksud Utama	Persamaan Nilai	Fungsi Terapi untuk <i>Overthinking, Anxiety & Depression</i>
Surah Ibrahim ayat 24 “ <i>Perumpamaan kalimah yang baik seperti pohon yang baik, akarnya teguh</i> ”	Menunjukkan kekuatan iman & kata-kata baik sebagai asas	Sama seperti pepatah “ <i>Bulat air kerana pemetung, bulat manusia kerana muafakat</i> ” yang	Membina pemikiran positif, mengurangkan <i>overthinking</i> & menstabilkan emosi

<i>dan cabangnya menjulang ke langit.”</i>	ketenangan dan kestabilan hidup.	menekankan sokongan & kebaikan bersama menghasilkan kekuatan.	dengan sokongan sosial dan asas iman yang kukuh.
Surah An-Nur ayat 35 “Allah (Pemberi) cahaya bagi langit dan bumi... Cahaya-Nya seperti pelita yang menerangi kegelapan.”	Cahaya petunjuk Allah memberi harapan, menghilangkan kegelapan hati & fikiran.	Seerti dengan pepatah “ <i>Sedikit apa pun, harapan akan menerangi kehidupan</i> ” yang menanam keyakinan bahawa walau sekecil mana harapan, ia tetap memberi sinar.	Memberi harapan & optimisme, meredakan <i>anxiety</i> , mengurangkan rasa putus asa & depresi.

(Ahmadi, M., 1996: Yunus, M., 2005)

Selain dari dua ayat *amsal Al-Quran* dan dua Pepatah Melayu di atas, kita harus bersyukur dan merasa bertuah kerana orang Melayu Islam kaya dengan khazanah warisan bangsa yang mampu menjadi elemen terapi untuk masalah kecelaruan minda dan ketidakstabilan emosi. Mari kita lihat contoh lain ayat *amsal Al-Quran* dan Pepatah Melayu yang boleh menjadi terapi emosi kerana struktur kata di dalamnya dipenuhi dengan wadah metafora dan bersifat retorik.

Jadual 2: Contoh Lain Bagi Persamaan Nilai Ayat *Amsal al-Quran* dan Pepatah Melayu Sebagai Motivasi Kendiri Pelajar

Tema Nilai / Emosi	Ayat <i>Amsal al-Quran</i>	Pepatah Melayu	Fungsi Psikoterapi
Sabar & Ketabahan	" <i>Sesungguhnya bersama kesusahan itu ada kemudahan.</i> " (Al-Insyirah, 94:6)	" <i>Genggam bara api biar sampai jadi arang.</i> "	Menanam semangat tidak mudah berputus asa dan menerima cabaran sebagai proses tumbesaran.
Ikhlās & Keikhlasan	" <i>Perumpamaan orang yang memberi dengan riya' seperti batu licin yang diselimuti tanah...</i> " (Al-Baqarah, 2:264)	" <i>Buat baik berpada-pada, buat jahat jangan sekali.</i> "	Membentuk keikhlasan dalam belajar, tanpa harap pujian orang.
Syukur & Harga Diri	" <i>Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Aku tambahkan nikmat kepadamu.</i> " (Ibrahim, 14:7)	" <i>Ukur baju di badan sendiri.</i> "	Mendidik pelajar untuk menghargai diri dan mengelakkan perbandingan sosial yang toksik.

(Ahmadi, M., 1996: Yunus, M., 2005)

Cadangan Kerangka Tindakan

Bagi melaksanakan terapi gangguan kesihatan mental pelajar melalui ayat al-Quran dan pepatah Melayu, langkah pertama yang dicadangkan ialah penyediaan modul intervensi psikososial berasaskan nilai agama dan budaya. Modul ini boleh merangkumi pemilihan ayat-ayat al-Quran yang bersifat *amsal* seperti Surah Ibrahim ayat 24 dan Surah An-Nur ayat 35, yang menanamkan ketenangan, harapan, dan kekuatan jiwa. Dalam masa yang sama, pepatah Melayu seperti “*Bulat air kerana pembetung, bulat manusia kerana muafakat*” dan “*Sedikit apa pun, harapan akan menerangi kehidupan*” boleh diintegrasikan sebagai elemen sokongan budaya yang mudah difahami pelajar (Cheong, S., 2014). Modul ini boleh digunakan oleh kaunselor sekolah dan guru bimbingan untuk membantu pelajar memahami maksud mendalam ayat dan pepatah tersebut, seterusnya membimbing mereka mengaplikasikan nilai-nilai tersebut dalam mengurus tekanan, *overthinking*, *anxiety*, dan *depression*.

Selain itu, disarankan pelaksanaan kajian tindakan dan program interaktif seperti bengkel refleksi diri, sesi terapi kelompok, dan perbincangan nilai (Mazlan, N. M., & Burhan, N. M., 2024) untuk mengukuhkan keberkesanan pendekatan ini. Pelajar boleh dipandu untuk menzahirkan semula kefahaman mereka melalui aktiviti seperti penulisan jurnal, lakonan situasi, atau perkongsian pengalaman, agar mesej terapi daripada ayat al-Quran dan pepatah Melayu lebih mendalam kesannya. Di samping itu, kerjasama antara pihak sekolah, ibu bapa, dan komuniti perlu diperkukuh supaya pendekatan ini menjadi amalan berterusan, bukan hanya sekadar intervensi jangka pendek. Dengan adanya kerangka tindakan yang tersusun ini, terapi berasaskan al-Quran dan pepatah Melayu dapat dijadikan satu pendekatan holistik yang menggabungkan unsur spiritual, moral, dan sosial dalam menangani isu kesihatan mental pelajar.

Jadual 3: Cadangan Kerangka Tindakan Untuk Sesi Intervensi dan Kaunseling

Bil	Cadangan Tindakan	Langkah Pelaksanaan	Pihak Bertanggungjawab	Jangka Masa	Cadangan Tindakan
1.	Menyediakan modul latihan kepada kaunselor dan guru berkaitan penggunaan pepatah dalam intervensi psikososial	- Merangka modul berasaskan kajian psikososial dan budaya tempatan - Mengadakan bengkel latihan dan sesi praktikal	Pakar psikologi pendidikan, kaunselor berpengalaman, pihak sekolah	3-6 bulan	Menyediakan modul latihan kepada kaunselor dan guru berkaitan penggunaan pepatah dalam intervensi psikososial
2.	Menjalankan kajian tindakan untuk menilai keberkesanan aplikasi pepatah terhadap kesejahteraan emosi pelajar	- Merancang reka bentuk kajian tindakan - Melaksanakan intervensi di sekolah perintis - Menganalisis data kesejahteraan emosi pelajar	Penyelidik pendidikan, kaunselor sekolah	6-12 bulan	Menjalankan kajian tindakan untuk menilai keberkesanan aplikasi pepatah terhadap kesejahteraan emosi pelajar
3.	Membangunkan koleksi ayat <i>amsal</i> dan pepatah Melayu	- Mengumpul dan mengkaji pepatah Melayu -	Ahli bahasa, pakar psikologi budaya, penulis	3-6 bulan	Membangunkan koleksi ayat <i>amsal</i> dan pepatah Melayu

	mengikut tema psikososial seperti motivasi, pengurusan stres, dan keyakinan diri	Mengklasifikasi mengikut tema psikososial - Menerbitkan buku panduan atau e-book			mengikut tema psikososial seperti motivasi, pengurusan stress, dan keyakinan diri
4.	Mempromosikan pendekatan ini dalam program pembangunan karakter sekolah	- Menganjurkan seminar dan forum perkongsian - Memasukkan pendekatan ini dalam kurikulum kokurikulum - Menyebarkan maklumat melalui platform media sosial	Pihak sekolah, pentadbir pendidikan, NGO Pendidikan	Berterusan	Mempromosikan pendekatan ini dalam program pembangunan karakter sekolah

(Mazlan, N. M., & Burhan, N. M., 2024)

Kesimpulan

Sebagai kesimpulan, terdapat banyak faktor yang boleh menjadi sebab terjadinya gangguan kesihatan mental. Antaranya mungkin atas faktor persekitaran, tekanan akademik, trauma terhadap keadaan keluarga yang tidak harmoni atau berpecah-belah dan banyak lagi. Namun faktor yang ditekankan dalam kajian penulis lebih berfokus pada cabaran media sosial kerana gaya hidup anak muda masa kini yang terlalu obsesi dengan trend (Krause, H., 2019). Bahkan faktor ini merupakan faktor yang paling kuat memacu kepada kecelaruan emosi. Maka, dapat dipastikan terapi gangguan kesihatan mental pelajar melalui penggunaan ayat al-Qur'an dan pepatah Melayu merupakan pendekatan holistik yang menggabungkan unsur spiritual, moral, dan budaya tempatan bagi memperkukuh kesejahteraan emosi. Ayat *amsal al-Quran* memberikan ketenangan, harapan, serta panduan rohani, manakala pepatah Melayu mengukuhkan sokongan psikososial melalui nilai kebijaksanaan tradisi yang mudah dihayati oleh pelajar (Zainuddin, M. 2019). Gabungan kedua-duanya bukan sahaja mampu meredakan *overthinking*, *anxiety*, dan *depression*, tetapi juga membina daya tahan mental, keyakinan diri, serta hubungan sosial yang lebih positif. Oleh itu, pendekatan ini wajar diperluaskan sebagai sebahagian daripada intervensi pendidikan dan bimbingan psikologi di sekolah demi melahirkan generasi yang seimbang dari aspek intelektual, emosi, dan spiritual.

Penghargaan

Kami para pengkaji dalam artikel ini ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih kepada Universiti Teknologi MARA Perak atas tunjuk ajar dan sokongan yang diberikan. Segala perhatian dan usaha berkala yang dijalankan seperti bengkel HIHI terhadap para pensyarah amatlah bermanfaat untuk kami terus memajukan diri.

Rujukan

- Ahmad, R., & Karim, N. (2017). Terapi budaya dan kesejahteraan pelajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 23–34.
- Ahmadi, M. (1996). *Majas dan peribahasa: Sifat, ragam, fungsi dan nilainya*. Fajar Pustaka.

- Al-Hasyimi, A. (1994). *Jawahir al-Balaghah fi al-Ma'ani wa al-Bayan wa al-Badi'*. Dar Al-Fikr.
- American Psychological Association. (2023). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Aribowo, P., & Bagaskara, M. I. (2025). Dampak penggunaan media sosial “Brain Rot” terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(3), 350–357.
- Ayub, M. S., Rozali, A. A., & Marni, N. (2019). Media sosial dan kecanduan penggunaan menurut Islam. Kertas kerja dibentangkan di *Seminar Sains Teknologi dan Manusia 2019 (SSTM'19)*, DP3, N29, Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Tenaga, UTM Johor.
- Cheong, S. (2014). Pendekatan kaunseling budaya dalam pendidikan. *Jurnal Kaunseling Kontemporari*, 2(1), 45–59.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881.
- Habibah, P. N., & Makhshun, T. (2023). Penerapan mental health terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran PAI. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 125–135.
- Najmuddin, H. (2002). *Psikologi ketenangan hati: Panduan merawat jiwa yang selalu gundah dan gelisah*. PTS Pub. & Dist.
- Hanapi, M. H. M., & Zakaria, N. (2015). Terapi bahasa dalam pantun dan mantera. *Jurnal Peradaban Melayu*, 10, 88–95.
- Ibn Faris, A. H. (2002). *Maqayis lughah* (Juz 2). Itihad al-Kitab al-Arab.
- Kırcaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 909–921.
- Krause, H., Baum, K., Baumann, A., & Krasnova, H. (2019). Unifying the detrimental and beneficial effects of social network site use on self-esteem: A systematic literature review. *Media Psychology*, 24, 10–47. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1656646>
- Margaretha, M. N. (2023). Hubungan antara kepuasan hidup dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna media sosial. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 20(2), 687-689.
- Mazlan, N. M., & Burhan, N. M. (2024). Analisa kajian psikospiritual Islam di Malaysia: Sorotan kajian sistematik (SLR). *Gading Journal for Social Sciences*, 27(Khas KONAKA), 93–102.
- McGinnis, P. (2004, May 10). Social theory at HBS: McGinnis' two FOs. *The Harbus*. <https://www.harbus.org/social-theory>
- Mohamad, S. A. (2015). *Cabaran emosi remaja dalam pendidikan*. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Nur Hasya, A. H., Arfah Diyanah, N., & Kamarul Azmi, J. (2023). Peranan Islam dalam menangani isu kesihatan mental. *Prosiding Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan*, 5(1), 113–120.
- Pratama, S., & Alamsyah, A. (2022). Pengaruh guru pendidikan Islam dalam membangun kesehatan mental belajar siswa. *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 22–30.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Rahim, K. Z., Khairulnazrin, N., Mujiburrahman, M. S., & Nur Shahidah, A. H. (2020). Kawalan kesejahteraan psikologi berasaskan konsep psikospiritual dalam al-Quran: Suatu analisis. *Jurnal Islamic Social Science & Humanities*, 27(1), 115–129.
- Rafiatul Hasanah. (2020). Pendidikan karakter dalam perspektif al-Qur'an dan hadis. *HOLISTIKA: Jurnal Ilmiah PGSD*, 4(1), 22-26.

- Salamah, M. H. (2002). *Al-I'jaz al-Balaghi fi al-Quran al-Karim*. Dar al-Afaq al-Arabiyyah.
- Saputra, A., & Suryadi, A. (2022). Prinsip pengelolaan pendidikan kesehatan mental berbasis Islam. *Perspektif*, 1(4), 412–427.
- Situmeang, E. S. (2024). Peran pendidikan agama Islam dalam membentuk kesehatan mental siswa. *PEDAGOGIK: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 2(3), 393–400.
- Yunus, M. (2005). *Bahasa kiasan dalam budaya Melayu*. Universiti Sains Malaysia.
- Zainuddin, M. (2019). Tahap penggunaan pepatah dalam bimbingan kaunseling. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 44(1), 58–71.