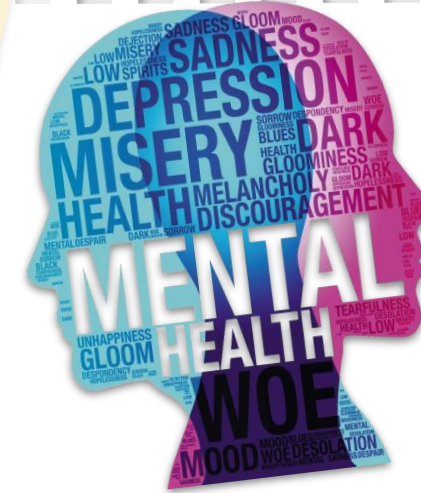




KESIHATAN MENTAL DALAM KAEDAH PSIKOSPIRITUAL ISLAM (TAZKIYATUN NAFS IMAM GHAZALI)



Bahan
Disediakan
oleh:

Ustazah Nurul Afidah Awang
Ustazah Norfaizah Yahya
Ustazah Nurizzah Zafrah Mohammad
Nassaruddin
Ustaz Ahmad Ammar Bin Rozaini
Ustaz Mohd Alif Bin Mazuki





**KENYATAAN MEDIA
MENTERI DI JABATAN PERDANA MENTERI
(HAL EHWAL AGAMA)**

**BERKENAAN
PELAKSANAAN PROGRAM-PROGRAM KESEDARAN
KESIHATAN MENTAL**

1. Jabatan Perdana Menteri (Hal Ehwal Agama) mengambil maklum Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 yang telah mendedahkan bahawa seramai sejuta atau 4.6 peratus penduduk Malaysia berusia lebih 15 tahun mengalami kemurungan.
2. Menerusi hasil tinjauan tersebut yang dilakukan pihak Kementerian Kesihatan Malaysia, bilangan penduduk yang mengalami kemurungan meningkat dua kali ganda dari 2019 hingga 2023 di mana hampir separuh daripada mereka telah berfikir untuk mencederakan diri sendiri atau membunuh diri.
3. Jabatan Perdana Menteri (Hal Ehwal Agama) memandang isu ini perlu diberikan perhatian oleh semua pihak untuk membantu pihak Kementerian Kesihatan Malaysia bagi menangani isu tersebut.
4. Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) telah diarah bersama-sama Jabatan Agama Islam Wilayah Persekutuan (JAWI), Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM) dan Yayasan Dakwah Islamiah Malaysia (YADIM) untuk menggerakkan program-program dakwah, pembangunan insan serta terapi psikospiritual syarie di peringkat lapangan.

5. Pada masa sama, program Pusat Khidmat Keluarga, Sosial dan Komuniti (PKKSK) yang dijalankan oleh JAKIM dan JAWI diteruskan dengan aktif kepada masyarakat. Masjid-masjid di bawah pengurusan JAKIM dan JAWI juga telah diarah untuk melipatganda program-program kesedaran berkaitan isu-isu kesihatan mental kepada masyarakat awam.

6. Jabatan Perdana Menteri (Hal Ehwal Agama) amat yakin dengan kerjasama strategik semua pihak, ia akan memberikan kekuatan kepada usaha-usaha menangani isu-isu kesihatan mental.

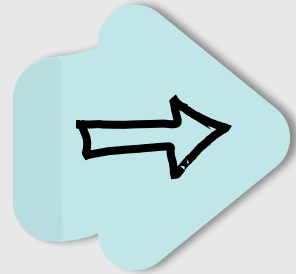
Sekian, terima kasih.

SENATOR DATO' SETIA DR. HAJI MOHD NA'IM BIN HAJI MOKHTAR
Menteri di Jabatan Perdana Menteri
(Hal Ehwal Agama)

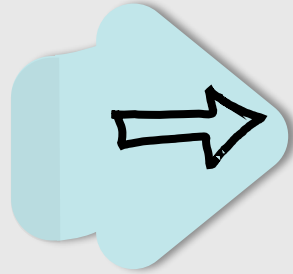
3 Julai 2024



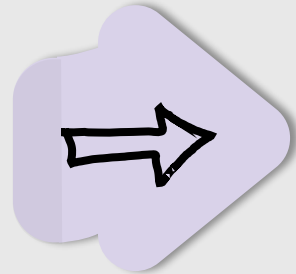
ISI KANDUNGAN



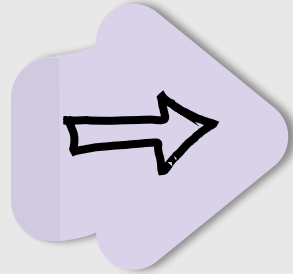
Pengenalan.



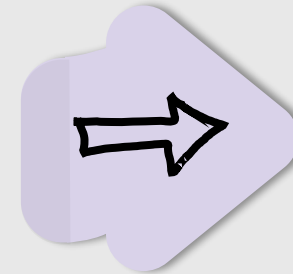
Pendekatan Holistik



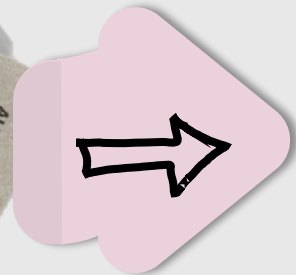
Stigma masyarakat



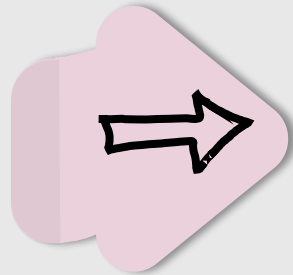
Alternatif Terapi dalam Islam



Kesimpulan



Elemen Pengurusan Kesihatan Mental Psikospiritual



Peranan Individu

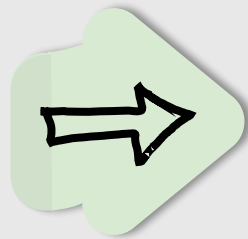


01

PENGENALAN

Maksud kesihatan mental
Pengenalan kesihatan mental dalam konteks
Islam (Maqasid Syariah)





DEFINISI

Kesehatan Mental :

- Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kesihatan mental adalah keadaan kesejahteraan secara menyeluruh (fizikal, mental dan sosial) di mana individu menyedari keupayaan sendiri, dapat mengatasi tekanan normal, dapat bekerja dengan produktif dan bermanfaat dan mampu memberi sumbangan kepada komuniti (Garis Panduan Kesihatan Mental UITM)

Psikospiritual :

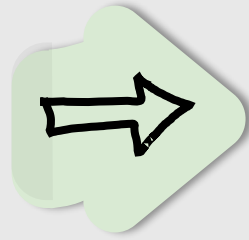
- Kombinasi perkataan psikologi dan spiritual.
- Satu konsep dan kaedah perawatan keseluruhan jiwa (nafsu, roh, hati), mental (akal), emosi, perilaku moral (akhlak) berteraskan sumber dan amalan dalam Islam, berasaskan Al-Quran, Hadith, Salafussoleh, dan prinsip Syariah.

Mental (Al-Aql)
pandangan Imam Ghazali:

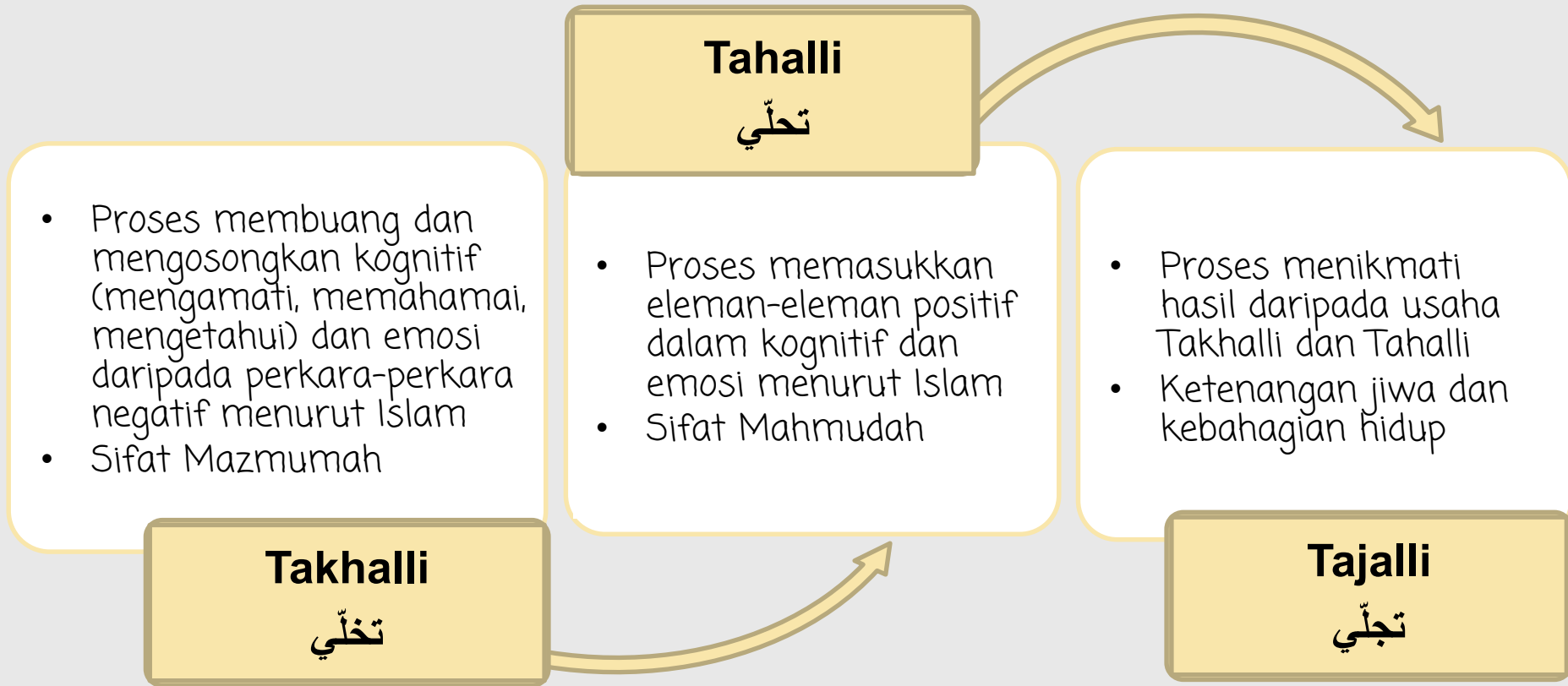
Pertama : Ilmu tentang hakikat sesuatu dan terletak di dalam **hati**
Kedua : Tempat bagi memahami dan mendapat ilmu pengetahuan iaitu sama dengan **hati**

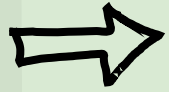
- Hati sebagai pusat utama bagi anggota-anggota lain dan peranannya sangat besar dalam membentuk tingkah laku, emosi, dan cara seseorang berfikir.
- Hati yang lalai perlulah melalui penyucian jiwa (Tazkiyatun Nafs).





TAZKIYATUN NAFS: Penghapusan sifat-sifat keji (mazmumah) dalam diri individu dan membenih serta mengembangkan sifat-sifat terpuji (mahmudah).





Kesehatan Mental Dalam Konteks MAQASID SYARIAH

Penjagaan Agama (Hifz ad-Din)

Agama Islam mementingkan kestabilan mental untuk memastikan seseorang dapat melaksanakan kewajipan agamanya dengan baik. Kesehatan mental yang baik membolehkan seseorang untuk beribadat dengan khusyuk dan ikhlas.

Penjagaan Akal (Hifz al-Aql)

Kesehatan mental membantu individu untuk **menjaga akal** mereka dengan memastikan keseimbangan emosi, menangani stress dan mengelakkan penyakit mental yang boleh mempengaruhi kognisi seseorang.

Penjagaan Keturunan (Hifz an-Nasl)

Kesejahteraan mental ibu bapa memainkan peranan penting dalam pemeliharaan generasi yang sihat secara emosi dan psikologi. Kesehatan mental yang baik membantu dalam medidik dan membesarkan anak-anak dengan cara yang positif.

Penjagaan Jiwa (Hifz an-Nafs)

Islam melarang perbuatan yang boleh **merosakkan jiwa** seperti membunuh diri atau menyakiti diri sendiri. Kesehatan mental yang baik memastikan jiwa seseorang terpelihara daripada kemudaratan.

Penjagaan Harta (Hifz al-Mal)

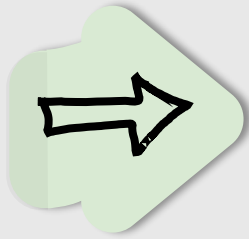
Membantu individu untuk **membuat keputusan** yang bijak dalam pengurusan harta dan asset mereka, serta mengurangkan risiko tindakan yang tidak rasional atau merugikan.



02

STIGMA MASYARAKAT





STIGMA MASYARAKAT

1

Agresif, menakutkan dan kurang siaman



Panggilan 'gila', mengasingkan seseorang individu daripada masyarakat dan bantuan yang harus diterima, yakni memburukkan lagi keadaan pesakit.

2

Lemah semangat atau tidak cukup ibadah



Kemurungan boleh berlaku pada sesiapa sahaja, namun masalah kesihatan mental ini boleh dirawat.

Pesakit yang mengalami kemurungan bukanlah tanda mereka seorang yang lemah.

- Contoh : Rasulullah SAW pernah mengalami kesedihan yang berterusan (Tahun Kesedihan Rasulullah & Peristiwa Al-Ifki)

3

Kesemua gangguan mental disebabkan Gangguan metafizik (makhluk halus seperti iblis)



Tidak semua penyakit mental disebabkan gangguan metafizik

Gangguan pada fizikal : As-Sad: 41
Gangguan pada pancaindera : Taha: 66
Gangguan pada mental : Al-Kahfi: 63
Gangguan pada emosi : Taha: 120

- Surah al-Baqarah: 195
Contoh : Penyakit Alzheimer (nyanyuk), Penggunaan dadah

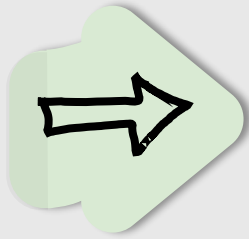
Sumber: Nor Hasya Abd Halim, Arfah Diyanah Nizamuddin & Kamarulazmi Jasmi. (2023, Januari 10). *Peranan Islam dalam Menangani Isu Kesihatan Mental*. Prosiding Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan. Universiti Teknologi Malaysia, Johor, Malaysia



03

ELEMEN PENGURUSAN
KESIHATAN MENTAL
PSIKOSPIRITUAL





Pengurusan Kesihatan Mental Psikospiritual

Pengurusan Keimanan

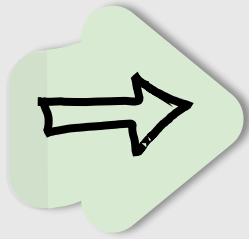
- Pengurusan keimanan melibatkan enam rukun iman dalam Islam.
- Perlu diletakkan paling utama kerana iman akan mempengaruhi tindakan selanjutnya oleh seseorang kerana
- Keimanan berupaya menangkis serangan gangguan emosi dan dibuktikan keimanan melalui amal soleh.

S O L A T

Pengurusan Ibadah

- Kaedah pengurusan ibadah dalam aspek kesihatan mental terlaksana apabila memenuhi elemen seperti penghayatan, keikhlasan dan kecintaan terhadap ibadah.
- Pengurusan ibadah yang tidak diurus dengan baik, maka manusia akan hilang nikmat dalam ibadah dan tidak mempunyai rasa untuk bergantung dan berharap kepada Allah dalam setiap perkara.





Pengurusan Kesihatan Mental Psikospiritual

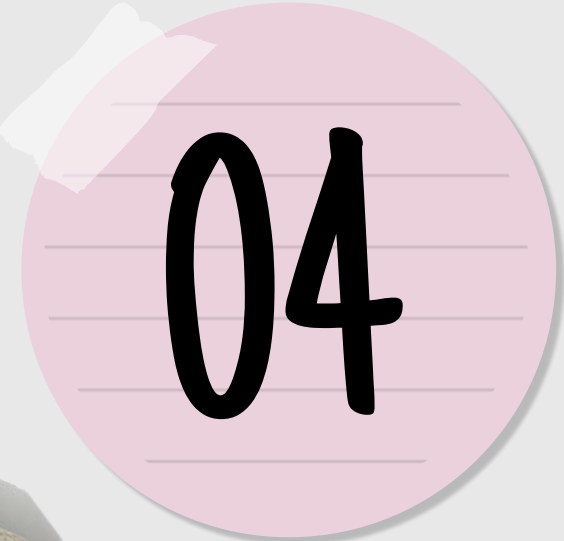
Pengurusan Ihsan

- Ihsan sebagai satu amalan untuk **mencapai apa yang baik** dengan **melakukan sesuatu dengan baik** dan sempurna serta berusaha untuk mendapatkan **sifat-sifat yang sempurna** dan mulia di dalam diri.
- Islam juga memerintahkan umat Islam untuk mengamalkan ihsan dalam apa jua perkara seperti dalam surah An-nisa ayat 36.
- Pengurusan ihsan yang baik mampu menghindarkan manusia daripada tindakan mencederakan diri sendiri atau orang lain.
- Manusia akan menjadi lebih berhati-hati kerana memegang prinsip bahawa Allah SWT sentiasa mengawasi setiap tindakan hambanya.
Contoh : Berlaku ihsan terhadap kurniaan Allah

S O L A T

Pengurusan Akhlak

- Konsep akhlak **merangkumi akhlak terhadap Allah SWT** dan **sesama makhluk** yang perlu dijaga.
- Akhlak dalam diri manusia mampu mendorong ke arah kebaikan dan mencegah kepada kemungkaran.
- Akhlak dalam perkaitannya dengan kesihatan mental adalah akhlak dapat melahirkan sifat suka membantu dalam kalangan masyarakat.
- Berakhlak mulia akan membawa kestabilan, keamanan dan kesejahteraan dalam kehidupan sesama insan.



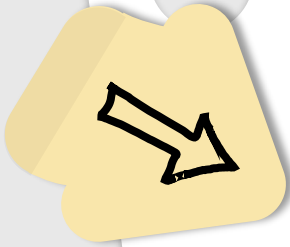
04



PENDEKATAN HOLISTIK DALAM ISLAM

Integrasi antara kesehatan rohani dan jasmani dalam Islam





عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُحْصِنِ الْخَطْمِيِّ عَنْ أَبِيهِ وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ قَالَ
رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ
عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Maksud : Salamah bin 'Ubaud Allah Bin Mihsan al Khatmiyydan beliau merupakan sabab sahabat nabi, beliau berkata, Rasulullah SAW bersabda, " Sesiapa di antara kamu yang bangkit pada waktu pagi dalam keadaan sihat tubuh badan dan aman pada dirinya, serta memiliki makanan pada hari itu, maka seolah-oleh dia diberi segala nikmat dunia ((Al-Tirmidhi : 2346)

1. Rohani yang perlu diisi dengan pengabdian kepada Allah
2. Amalan minda atau akal yang perlu diisi dengan pengetahuan
3. Amalan fizikal yang perlu diisi dengan riadah
4. Amalan pemakanan yang perlu diisi dengan perkara yang halal
5. Gaya hidup yang perlu diisi dengan amalan yang sihat



Manusia menurut
perspektif Imam
Ghazali

Jasmani

Rohani

Al-Qalb

Ar-Ruh

An-Nafs

Al-Aql



Menurut Imam al-Ghazali, psikospiritual Islam mengandung empat unsur rohani yang ada dalam diri manusia

ROH (AR-RUH)

- Elemen spiritual yang wajar dipelihara dan dibersihkan sentiasa bagi memastikan kesihatan dalaman berada dalam keadaan sihat, baik dan sempurna
- Berhubung dengan pancaindera manusia dan memberi kesan kepada emosi manusia

AKAL (AL-AQL)

- Akal diumpamakan seperti cahaya yang masuk ke dalam hati manusia dan mendorong untuk mengetahui pelbagai perkara
- Akal adalah ilmu pengetahuan yang membolehkan manusia membezakan perkara yang mungkin dan mustahil
- Akal adalah ilmu yang diperolehi daripada pengalaman yang menjadikan manusia berakal dan matang
- Akal adalah kekuatan manusia mengawal hawa nafsu dan menjadi panduan untuk manusia berbuat kebaikan

NAFSU (AN-NAFS)

- Mempunyai dua potensi iaitu daya marah dan syahwat
- Latifah yang menjadikan manusia kembali kepada Tuhannya
- 3 kategori nafsu: i) al-nafs al-mutma'innah
ii) al-nafs al-lawwamah
iii) al-nafs al-ammarah

HATI (AL-QALB)

- Mendorong manusia menuju insan kamil yang bertujuan beribadah kepada Allah
 - Penentu kepada seseorang sama ada baik ataupun jahat
- *Model Tahaqquq dalam Tazkiyah al-Nafs oleh Sa'id Hawwa bagi merawat jiwa Muslim

Model *Tahaqquq* dalam *Tazkiyah al-Nafs* oleh Sa'id Hawwa bagi merawat jiwa Muslim

Kaedah penyucian jiwa demi mencapai kesejahteraan diri dan mental adalah melalui penekanan aspek-aspek ibadah asas serta akhlak dan tasawuf



KAEDAH 1:

Ibadah Asas
Contoh :Puasa

*Ibadah-ibadah asas disempurnakan adalah untuk mencapai **muraqabah**, **muhasabah**, **mujahadah** serta amar makruf nahi munkar*



KAEDAH 2:

Tahaqquq

*Tahaqquq (penyucian jiwa) adalah bertujuan penyucian diri dari segala jenis penyakit jiwa melalui pelbagai jenis maqamat seperti **tauhid**, **ikhlas**, **siddiq**, **zuhud**, **tawakkal**, **mahabbatullah**, **khawf**, **raja'**, **taqwa**, **wara'**, **syukur***



TAZKIYAH
AL-NAFS



05

ALTERNATIF TERAPI DALAM ISLAM

Amalan doa dan zikir sebagai terapi rohani





ALTERNATIF TERAPI DALAM ISLAM

TERAPI MELALUI SOLAT

- Solat dalam unsur terapi pula merupakan kesempatan bagi hamba Allah S.W.T. merendahkan diri, menyatakan kekurangannya dan hajatnya, mencurahkan air matanya serta memanjatkan doanya kepada Allah S.W.T. Ia membentuk hubungan mungjat secara langsung kepada Allah S.W.T. dan tidak boleh ditinggalkan walaupun dalam keadaan suka, duka, perang, damai, sihat mahupun sakit.

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى
الْخَاشِعِينَ

"Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan jalan sabar dan mengerjakan sembahyang; dan sesungguhnya sembahyang itu amatlah berat kecuali kepada orang-orang yang khusyuk;" (al-Baqarah 45)

TERAPI MELALUI AL QURAN

- Terapi al-quran hampir sama dengan ruqyah syariyyah. Iaitu membaca al-quran sebagai usaha penyembuhan. Bezanya ialah terapi al-quran lebih kepada pesakit untuk membacanya sendiri berbanding mencari orang untuk membacakan ruqyah kepadanya.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا ۝٨٢

"Dan Kami turunkan dengan beransur-ansur dari Al-Quran Aya-ayat Suci yang menjadi ubat penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman kepadanya; dan (sebaliknya) Al-Quran tidak menambahkan orang-orang yang zalim (disebabkan keingkaran mereka) melainkan kerugian jua". (Al-Isra' 82)

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي
الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۝٥٧

"Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu Al-Quran yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu, dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu, dan juga menjadi hidayah petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang-orang yang beriman." (Yunus 57)



ALTERNATIF TERAPI DALAM ISLAM

TERAPI MELALUI ZIKIR

- Zikir umumnya merupakan perbuatan mengingat Allah swt dengan menyebut atau mengucapkan kalimah tayyibah seperti Astaghfirullah, Allah Akbar, La Ilaha Illa Allah sama ada dengan lidah (secara kuat) atau dalam hati (secara senyap) secara berulang kali.
- Pengamalan zikir secara sempurna, berterusan dan dengan penuh keikhlasan boleh menjadi penawar yang mujarab untuk segala penyakit rohani dan jasmani

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَلًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَطِيْلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۙ ۱۹۱

“(laitu) orang-orang yang menyebut dan mengingat Allah semasa mereka berdiri dan duduk dan semasa mereka berbaring mengiring, dan mereka pula memikirkan tentang kejadian langit dan bumi (sambil berkata): “Wahai Tuhan kami! Tidaklah Engkau menjadikan benda-benda ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari azab neraka.” (Ali 'Imran:191)

TERAPI MELALUI BUNYI

- Terapi muzik tidak mampu memulihkan penyakit sepenuhnya, ia mampu memberikan ketenangan kepada mereka serta mengelakkan mereka bertindak diluar kawalan terutamanya pesakit gila
- Ibnu sina menggunakan muzik sebagai alatan menggantikan bias





ALTERNATIF TERAPI DALAM ISLAM

TERAPI MELALUI SEDEKAH

- Sedekah merupakan pemberian seorang muslim kepada orang lain secara sukarela dan ikhlas tanpa dibatasi oleh waktu dan jumlah tertentu
- Adapun bentuk-bentuk sedekah diantaranya
 - ❖ melakukan kebaikan,
 - ❖ membantu orang lain dalam bentuk idea, solusi atas masalah yang dialami, atau dalam bentuk tenaga.
 - ❖ perkataan yang baik, dengan kata-kata yang baik dapat memberikan ketentraman jiwa bagi yang mendengar dan dapat menjadi penawar dikalah gundah,
 - ❖ mendamaikan orang lain yang berselisih,
 - ❖ memberikan atau menunjukan alamat pada orang yang tersesat
 - ❖ menyingkirkan duri, kayu atau apapun yang dapat menghalangi perjalanan orang di jalan,
 - ❖ melangkah ke Masjid dan berzikir
 - ❖ memberikan pakaian atau barang-barang yang masih sangat layak untuk dimanfaatkan lagi.
 - ❖ salam dan senyum

TERAPI MELALUI SEDEKAH

قال النبي ﷺ: "تبسمك في وجه أخيك صدقة"

"Senyummu di depan saudaramu, adalah sedekah bagimu (Hadith Riwayat Bukhari 891)

الكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ

Sebagaimana sabda Rasulullah SAW " perkataan yang baik adalah sedekah" (Bukhari 2989, Muslim 1009)





ALTERNATIF TERAPI DALAM ISLAM

TERAPI MELALUI AIR ZAMZAM

- Air zamzam ini muncul pada zaman Nabi Ismail AS ketika baginda ditinggalkan bersama ibunya Hajar oleh Nabi Ibrahim AS. Pada waktu itu, Hajar mencari air bagi menghilangkan dahaganya antara bukit Safa dan Marwah.

KELEBIHAN AIR ZAMZAM

- Diriwayatkan daripada Jabir bin Abdullah, beliau berkata, "Rasulullah SAW bersabda, air zamzam tergantung pada tujuan ia diminum" (Ibnu Majah. Sunan Ibnu Majah. Juz4, halaman: 249)
- Riwayat daripada Ibnu 'Abbas, beliau berkata, Rasulullah SAW bersabda, 'Air zamzam bergantung pada tujuan ia diminum. Jika engkau meminumnya untuk berubat melaluinya, nescaya Allah akan menyembuhkanmu. Jika engkau meminumnya supaya ia mengenyangkanmu, nescaya Allah akan mengenyangkanmu. Sekiranya engkau meminumnya untuk menghilangkan dahagamu, nescaya Allah akan menghilangkan dahagamu. Air zamzam ialah galian Jibrail dan curahan minuman Allah kepada Ismail." (Ad-Daraquthni, Sunan ad-Daraquthni. juz3, halaman 354, hadis: 2739).
- Aishah mengatakan, "Rasulullah SAW membawa air zamzam pada bejana dan qirbah (tempat air daripada kulit) serta menuangkan pada orang yang sakit dan memberikan mereka minum. (Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi (970).

TERAPI MELALUI KEMAAFAN

- Mengaku, berikrar dan menyesali segala perbuatan buruk yang dilakukan serta berjanji supaya tidak melakukan atau mengulangi perbuatan tersebut

Daripada Ibn Abbas RA, bahawa Nabi SAW bersabda:

مَنْ لَزِمَ الْإِسْتِغْفَارَ، جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ

Maksudnya: "Barangsiapa yang melazimi (sentiasa) istighfar, Allah SWT menjadikan untuknya bagi setiap kesempitan itu jalan keluar, setiap kebimbangan itu kelapangan dan Allah juga mengurniakan kepadanya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka". [Riwayat Abu Daud (1518)]

[Menurut Syeikh Syu'aib al-Arna'outh: Sanadnya dhaif kerana salah seorang perawi bernama al-Hakam bin Mus'ab padanya jahalah (tidak dikenali) sebagaimana yang dinyatakan oleh Imam al-Zahabi]

- Cadangan zikir= istighfar 70x



ALTERNATIF TERAPI DALAM ISLAM

TERAPI MELALUI SYUKUR

- Syukur berdasarkan perkataan (al-syukr) yang bermaksud ucapan, perbuatan dan sikap terima kasih atau pujian (al-hamd). Dalam ilmu tasawuf syukur bermaksud ucapan, sikap dan perbuatan terima kasih kepada Allah SWT serta pengakuan yang tulus atas nikmat kurnia yang diberikan-Nya.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

"Dan (ingatlah) ketika Tuhan kamu memberitahu: Demi sesungguhnya! Jika kamu bersyukur nescaya Aku akan tambah nikmat-Ku kepada kamu dan demi sesungguhnya, jika kamu kufur ingkar sesungguhnya azab-Ku amatlah" (Ibrahim: 7)

- Cadangan zikir: Ya Syakur, Alhamdulillah

TERAPI MELALUI KEREDHAAN

- Redha bermaksud menerima apa sahaja keadaan yang berlaku, tanpa rungutan atau keluhan. Seseorang yang redha akan menerima apa sahaja keadaan yang Allah SWT tetapkan untuknya. Dia menerima pemberian Allah SWT dengan berlapang dada sama ada ia berbentuk esenangan atau kesusahan, hukuman dan semua ketentuan dari Allah

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

"Dan (amatlah baiknya) kalau mereka berpuas hati dengan apa yang diberikan oleh Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, sambil mereka berkata: "Cukuplah Allah bagi kami; Allah akan memberi kepada kami dari limpah kurnia-Nya, demikian juga Rasul-Nya; sesungguhnya kami sentiasa berharap kepada Allah". (Taubah: 59)

- Cadangan zikir: La Hawla Wala Quwwata Illa Billah




ALTERNATIF TERAPI DALAM ISLAM

TERAPI MELALUI SENAMAN RINGAN

- Duduk di kerusi, angkat kaki kiri anda kira-kira lima sentimeter daripada permukaan lantai
- Luruskan kaki ke depan, kemudian turunkan kembali ke posisi asal. Ulang sebanyak 12 kali. Ganti dengan kaki kanan pula
- Duduk tegak di atas kerusi. Tarik nafas dalam-dalam sambil menahan perut anda selama kira-kira 10 saat. Lepaskan
- Ulang sebanyak 12 kali. Latihan pembentukan perut ini sangat berkesan jika dapat dilakukan secara rutin
- Duduk tegak sambil kedua-dua kaki menapak di lantai. Letakkan kedua-dua belah tangan anda di sisi meja
- Tekan belakang anda sekuat-kuatnya, tahan untuk beberapa saat kemudian lepaskan. Ulangi sampai kiraan 12.





06



PERANAN INDIVIDU

Peranan Individu dalam menyokong individu yang menghadapi masalah kesihatan mental



01

- **Penerimaan Diri dan Kesedaran**
Individu perlu menerima keadaan mental mereka dan menyedari kepentingan menjaga kesihatan mental. Ini termasuk memahami bahawa kesihatan mental adalah sama penting dengan kesihatan fizikal.

02

- **Amalan Spiritual**
Individu boleh mengamalkan kegiatan spiritual seperti zikir, doa, atau ibadah yang lain untuk mendapatkan ketenangan batin dan keseimbangan emosi.

03

- **Mencari Bantuan**
Mencari bantuan dari profesional kesihatan mental seperti kaunselor atau psikologi apabila diperlukan. Menyadari bahawa mencari bantuan bukan tanda kelemahan tetapi langkah penting ke arah pemulihan.

PERANAN INDIVIDU

04

- **Membina Sokongan Sosial:**
Menjaga hubungan yang positif dengan keluarga dan rakan-rakan serta mencari sokongan dari mereka apabila menghadapi masalah mental.

05

- **Mengamalkan Gaya Hidup Sihat:**
Mengekalkan gaya hidup sihat melalui pemakanan seimbang, senaman, dan tidur yang mencukupi untuk menyokong kesejahteraan mental.

07

KESIMPULAN



KESIMPULAN

Psikospiritual dalam Islam menekankan keseimbangan dan kesucian jiwa serta hubungan yang mendalam dengan Allah swt sebagai asas kesihatan mental yang optimal

Islam meletakkan akal pada kedudukan yang tinggi. Oleh yang demikian, Islam telah meletakkan kaedah kaedah tertentu untuk memastikan akal yang diberikan terus terpelihara pada landasan yang sewajarnya

To Do

- Hadir majlis ilmu di masjid UTM
- Solat berjemaah di masjid UTM
- Sedekah Tabung Masjid UTM
- Senyum, sapa dan salam
- Baca Al-Quran.



Maklum balas



UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
UKZ1AA - UITM SHAH ALAM

Tabung Masjid

RUJUKAN

- Quran.com (n.d.). <https://quran.com/ms>
- Hadis Nabi. (n.d.). <https://hadis.my/>
- المكتبة الشاملة (n.d.). <https://shamela.ws/>
- 40 Soal Jawab Pengubatan Islam. Bahagian Penyelidikan Jabatan Agama Islam Perak. <https://anyflip.com/dcxlb/eisl/basic>
- Ahmad A'toa' Mokhtar & Mardiana Mohd Noor. (2021). Zikir Dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam. *Jurnal Pengajian Islam*, 14(Special Edition), 204-217. <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/67-Article%20Text-120-1-10-20210204.pdf>
- Bahagian Pendidikan Kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). *Modul Minda Sihat*. (Edisi Kedua). Putrajaya, Malaysia: Kementerian Kesihatan Malaysia. <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Modul%20Minda%20Sihat.pdf>
- Hamdan Othman & Amir Awang. (2018, Disember 5-6). *Anjakan Paradigma dari Kaunseling Konvensional kepada Kaunseling Spiritual/Islam dalam Menangani Isu-isu Kesihatan Mental*. Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam. Negeri Sembilan, Malaysia.
- Hermi Pasmawati. (2021). Keajaiban Istighfar Dan Sedekah (Sebagai Alternatif Terapi Islami untuk Mendapatkan Keturunan). *DAWUH: Da'wah & Communication Islamic Jurnal*. 2(1), 15-25. <https://siducat.org/index.php/dawuh/article/view/203/167>
- Hidayah Sufie. (2016). Konsep Terapi Muzik dalam Tamadun Islam. [file:///C:/Users/Administrator/Downloads/artikeltawislatest%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Administrator/Downloads/artikeltawislatest%20(1).pdf)
- Inisiatif Perkhidmatan Kesihatan Mental dan Sokongan Psikososial (MHPSS) KKM. (2021). <https://covid-19.moh.gov.my/semasa-kkm/2021/06/inisiatif-perkhidmatan-kesihatan-mental-dan-sokongan-psikososial-mhpss-kkm>
- Jabatan Kemajuan Islam Malaysia & Persatuan Psikospiritual Islam. (2020). Bantuan Awal Psikologi (PSA) Semasa Krisis Wabak Covid-19: Kaedah Psikospiritual Islam. <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/PFA Covid19.pdf>
- Jabatan Pembangunan Wanita. (2022). *Modul Skuad Waja (Wanita Anti Jenayah) 2.0*. Putrajaya, Malaysia: Jabatan Pembangunan Wanita
- Mohd Hefzan Azmi & Muhammad Nubli Abdul Wahab. (2019). Pembangunan Model Rawatan Psikospiritual untuk Meningkatkan Ciri Kepulihan Orang Kena Pengawasan: Satu Tinjauan Literatur, *International Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC)*, 1(5), 74-88. <https://journal.ump.edu.my/ijhtc/article/view/2507/450>

- Muhamad Afiq Abd Razak & Mohd Syukri Zainal Abidin. (2020, Mac 10-11). *Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid al-Syariah: Satu Sorotan Awal*. Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam (SAKI). Negeri Sembilan, Malaysia. file:///C:/Users/Administrator/Downloads/ProsidingSAKIAfiq_Syukri.pdf
- Muhammad Masruri, Faisal Husen Ismail, Arwansyah Kirin, Abd Shakor Borham, Muhammad Misbah & Mohd Hisyam Abdul Rahim. (2021). Konsep Terapi Nabi SAW sebagai Alternatif dalam Menangani Penyakit Fizikal dan Spiritual. *Al-Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences*, 1(1), 130-149. <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Konsep-Terapi-Nabi-SAW-f-1.pdf>
- Muhammad Shahrulnizam Muhadi. (2018). Al-Kafi # 775: Hukum Terapi dengan al-Quran. *Pejabat Mufti Wilayah Persekutuan*. <https://muftiwp.gov.my/en/artikel/al-kafi-li-al-fatawi/2503-al-kafi-775-hukum-terapi-dengan-al-quran>
- Nor Ezdanie, O. & Mohd Tajudin, N. (2019). Teori Kaunseling Psiko-Spiritual Al-Ghazali: Suatu Pendekatan Alternatif dalam Intervensi Kaunseling. *Global Journal Al-Thaqafah*, 9(3), 69-77. <http://www.gjat.my/gjat122019/GJAT122019-7.pdf>
- Nor Hasya Abd Halim, Arfah Diyanah Nizamuddin & Kamarulazmi Jasmi. (2023, Januari 10). *Peranan Islam dalam Menangani Isu Kesihatan Mental*. Prosiding Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan. Universiti Teknologi Malaysia, Johor, Malaysia
- Nur Yani Che Hussin, Muhammad Nubli Abdul Wahab & Mohd Anuar Awang Idris. (2018, Disember 5-6). *Kajian Rintis: Kesan Terapi Meditasi Islamik Visual dalam Menangani Tekanan*. Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam. Negeri Sembilan, Malaysia.
- Pengendalian dan Pengurusan Kesihatan Mental Pelajar. (n.d.). Shah Alam: Penerbit UiTM Press
- Rohaya Sulaiman, Fairuzah Basri & Mahfuzah Mohammed Zabidi. (2021). Model-Model Kesejahteraan Mental dari Perspektif Islam: Satu Sorotan Literatur. *Online Journal Research in Islamic Studies*, 8(2), 79-91. <https://ijie.um.edu.my/index.php/RIS/article/view/32197/13508>
- Rohayu Yusoff, Badriah Nordin & Fauziah Tengah. (2021). Kesihatan Mental Golongan Remaja Menurut Maqasid Syariah. *Jurnal Yadim*, 1(2), 75-90. <https://e-jurnal.yadim.com.my/index.php/jurnal-yadim/article/view/62/25>
- Salasiah Hanin Hamjah. (2017). *Modul Kaunseling Islam Menurut Al-Ghazali*. Bangi, Selangor: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Siti Nur Aafifah Hashim & Wan Norhaniza Wan Hasan. (2022). Aplikasi Kaedah Pengurusan Kesihatan Mental Psikospiritual Islam Untuk Sokongan Talian Berpusat Masjid. *Jurnal Sains Sosial*, 7(1), 30-3. <https://unimel.edu.my/journal/index.php/JSS/article/viewFile/1180/946>
- Siti Nur Aafifah Hashim. (2022). *Psikospiritual Islam Untuk Pengurusan Kesihatan Mental*. (Tesis Master). Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang, Malaysia. <http://eprints.usm.my/60052/1/SITI%20NUR%20AAFIFAH%20BINTI%20HASHIM%20-%20TESIS24.pdf>