

Peranan Kaunseling Islam Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental: Satu Tinjauan Literatur

[The Role of Islamic Counseling In Improving Mental Well-Being: A Literature Review]

**Normazlina Ismail @ Mat Jusoh¹, Nur Aina Mardhiah Che Rahim², Noor Amani
Mohamed Hussin³, Amrina Rasyada Kamaruzaman⁴**

- ¹ Faculty of Management and Human Development, Sultan Ismail Petra International Islamic University College, 15730 Kota Bharu, Malaysia. E-Mail: normazlina@kias.edu.my
- ² Faculty of Usuluddin and Al-Quran & Sunnah Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College, 15730 Kota Bharu, Malaysia. E-mail: n.ainamardhiah11@gmail.com
- ³ Faculty of Management and Human Development, Sultan Ismail Petra International Islamic University College, 15730 Kota Bharu, Malaysia. E-Mail: amanihussin@gmail.com
- ⁴ Faculty of Usuluddin and Al-Quran & Sunnah Studies, Sultan Ismail Petra International Islamic University College, 15730 Kota Bharu, Malaysia. E-mail: amrina.rasyada93@gmail.com

ABSTRACT

This article aims to examine the role of Islamic counseling in enhancing the mental well-being of Muslim communities through an analysis of recent literature. Specifically, the objectives of this study are to identify the key approaches in Islamic counseling that contribute to emotional stability and spiritual resilience, to evaluate the effectiveness of psychospiritual practices in addressing mental health issues, and to analyze the challenges associated with the implementation of Islamic counseling within contemporary social and institutional contexts. This study employs a qualitative methodology in the form of a systematic literature review, examining contemporary academic writings that discuss Islamic counseling, mental well-being, and psychospiritual interventions among Muslim communities. The analysis is conducted thematically to identify recurring patterns in counseling approaches, intervention outcomes, and implementation issues highlighted in previous studies. The findings indicate that Islamic counseling grounded in tawhid, tazkiyah al-nafs, tawakkul, and counselor-client relationships based on wisdom and empathy plays a significant role in enhancing emotional stability and spiritual well-being. The results further demonstrate that spiritual practices such as dhikr, muraqabah, and tafakkur function as effective psychospiritual interventions in reducing anxiety, stress, and depressive symptoms. In addition, Islamic counseling is found to enhance resilience, self-acceptance, and the ability of students and communities to interpret life challenges in a more positive and meaningful manner. However, the implementation of Islamic counseling continues to face several major challenges, including the lack of standardized national modules, inconsistent counselor training, societal stigma surrounding mental health issues, and limited institutional support. Therefore, this article recommends the development of evidence-based Islamic counseling modules, the provision of systematic formal training, and the integration of Islamic counseling into national mental health policies in order to strengthen the implementation of spiritual interventions in a more comprehensive and effective manner.

Keywords: Islamic Counseling, Mental Well-Being, Spiritual Intervention.

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan meneliti peranan kaunseling Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat Muslim melalui analisis sorotan literatur terkini. Secara khusus, objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti pendekatan utama kaunseling Islam yang menyumbang kepada kestabilan emosi dan ketahanan rohani, menilai keberkesanan amalan psikospiritual dalam menangani isu kesihatan mental, serta menganalisis cabaran pelaksanaan kaunseling Islam dalam konteks masyarakat dan institusi semasa. Kajian ini menggunakan metodologi kajian kualitatif berbentuk sorotan literatur sistematik, dengan meneliti penulisan akademik kontemporari yang membincangkan kaunseling Islam, kesejahteraan mental dan intervensi psikospiritual dalam kalangan masyarakat Muslim. Analisis dilakukan secara tematik bagi mengenal pasti pola pendekatan, hasil intervensi dan isu pelaksanaan yang berulang dalam kajian-kajian terdahulu. Hasil dapatan menunjukkan bahawa kaunseling Islam yang berteraskan tauhid, *tazkiyah al-nafs*, tawakal serta hubungan kaunselor–klien yang berasaskan hikmah dan empati berperanan signifikan dalam meningkatkan kestabilan emosi dan kesejahteraan rohani. Dapatan turut memperlihatkan bahawa amalan spiritual seperti zikir, *muraqabah* dan *tafakur* berfungsi sebagai intervensi psikospiritual yang berkesan dalam mengurangkan kebimbangan, tekanan dan simptom kemurungan. Selain itu, kaunseling Islam didapati mampu meningkatkan daya tahan, penerimaan diri serta membantu pelajar dan komuniti mentafsir cabaran hidup secara lebih positif dan bermakna. Walau bagaimanapun, pelaksanaan kaunseling Islam masih berhadapan dengan beberapa cabaran utama, antaranya kekurangan modul standard di peringkat nasional, ketidakseragaman latihan kaunselor, stigma masyarakat terhadap isu kesihatan mental serta sokongan institusi yang terhad. Sehubungan itu, artikel ini mencadangkan pembangunan modul kaunseling Islam berasaskan bukti, penyediaan latihan formal yang sistematik, serta pengintegrasian kaunseling Islam dalam polisi kesihatan mental negara bagi memperkukuh pelaksanaan intervensi spiritual secara lebih menyeluruh dan berkesan.

Kata Kunci: Kaunseling Islam, Kesejahteraan Mental, Intervensi Spiritual.

How to Cite:

Received: 15-12-2025
Accepted: 21-12-2025
Published: 23-12-2025

Ismail, N. @ Mat Jusoh., Che Rahim, N. A. M., Mohamed Hussin, N. A., & Kamaruzaman, A. R. (2025). Peranan kaunseling Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental: Satu tinjauan literatur. *FURQANICA Journal of Usuluddin and Al-Quran & Sunnah (JFUQS)*, 1(1), 15–24.

1. Pendahuluan

Kesihatan mental kini menjadi isu yang semakin kritikal berikutan peningkatan kadar stres, kebimbangan dan kemurungan dalam masyarakat. Dalam konteks komuniti Muslim, pendekatan kaunseling yang selaras dengan nilai dan prinsip Islam menjadi keperluan penting bagi meningkatkan keberkesanan intervensi. Kaunseling Islam menekankan perubahan diri berasaskan tauhid, pembinaan akhlak serta keseimbangan aspek emosi, rohani dan kognitif. Pendekatan ini berteraskan tiga komponen utama, iaitu aqidah, ibadah dan akhlak.

Aqidah berperanan membantu klien memahami ujian kehidupan melalui perspektif tauhid, sekali gus mewujudkan rasa makna, ketenangan dan penyerahan kepada Allah. Ibadah berfungsi sebagai mekanisme pengawalan emosi dan pengukuhan spiritual melalui amalan seperti solat, zikir dan doa. Sementara akhlak pula membentuk personaliti yang stabil, bermoral dan matang, di samping menyokong hubungan sosial yang positif. Pendekatan kaunseling Islam menegaskan integrasi aqidah, ibadah dan akhlak membentuk asas holistik yang menyokong kesejahteraan mental individu secara seimbang.

Kaunseling Islam bukanlah konsep baharu. Sejak abad ke-9, tokoh-tokoh seperti al-Kindi, al-Razi, al-Balkhi dan al-Ghazali telah membahaskan isu kemurungan, gangguan emosi serta rawatan spiritual. Hal ini menunjukkan bahawa komponen psikologi dan spiritual telah

lama menjadi sebahagian daripada tradisi bimbingan dan penyembuhan dalam Islam (Haque, 2022).

Menurut Zahir dan Qoronfleh (2025), amalan kerohanian Islam seperti zikir dan tafakur berfungsi sebagai bentuk psikoterapi yang berkesan dalam memupuk ketenangan, kestabilan emosi dan ketahanan rohani. Dapatan ini mengukuhkan pandangan bahawa spiritual bukan sekadar elemen sampingan, tetapi merupakan komponen teras dalam pembentukan kesejahteraan mental.

2. Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui sorotan literatur sistematik dengan menganalisis penulisan akademik kontemporari berkaitan kaunseling Islam, kesejahteraan mental dan intervensi psikospiritual dalam kalangan masyarakat Muslim. Sumber kajian terdiri daripada artikel jurnal dan karya ilmiah yang relevan, yang dipilih berdasarkan kriteria kesesuaian tema dan kebolehpercayaan akademik. Data dianalisis menggunakan analisis tematik bagi mengenal pasti pendekatan utama kaunseling Islam, keberkesanan amalan psikospiritual serta cabaran pelaksanaannya. Pendekatan ini membolehkan sintesis dapatan secara sistematik bagi memahami peranan kaunseling Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan ketahanan rohani masyarakat Muslim.

3. Konsep dan Prinsip Teras Kaunseling Islam

Dalam tradisi Islam, proses penyucian jiwa merupakan asas utama kepada pembinaan kesejahteraan mental. Pembersihan jiwa merangkumi mekanisme seperti *muhasabah* (penilaian diri), *muraqabah* (kesedaran berterusan terhadap Allah), *mujahadah* (usaha melawan hawa nafsu) dan taubah. Menurut Haque (2022), mekanisme ini berfungsi sebagai proses pembaikan dalaman yang berterusan, yang membantu individu menilai kelemahan diri dan mengawal kecenderungan nafsu. Selari dengan pandangan tersebut, tokoh al-Ghazali menegaskan bahawa amalan muhasabah yang dilakukan secara konsisten dapat memperbaiki penyakit hati seperti hasad, marah, takabbur dan waswas. Penyakit hati ini, jika tidak dikendalikan, berpotensi menyumbang kepada ketidakseimbangan emosi dan kemunculan masalah kesihatan mental.

Seiring dengan mekanisme pembersihan jiwa, konsep *tazkiyah al-nafs* turut menjadi komponen penting dalam intervensi psikospiritual Islam. Proses ini melibatkan muhasabah yang mendalam, taubat yang tulus serta amalan ibadah yang berterusan. Elemen-elemen ini berfungsi untuk membersihkan jiwa daripada emosi negatif, meningkatkan kesedaran diri dan mengukuhkan hubungan spiritual dengan Allah. Oleh itu, *tazkiyah al-nafs* bertindak sebagai pendekatan psikospiritual yang menyokong pembinaan ketenangan dalaman serta kesejahteraan mental.

Di samping itu, tauhid berperanan sebagai asas kekuatan rohani yang mempengaruhi cara individu menafsirkan cabaran hidup. Syed Zainal Ariff (2025) menyatakan bahawa berpegang pada konsep tauhid membantu klien memberi makna kepada cabaran yang dihadapi, sekaligus mengurangkan tekanan emosi dan meningkatkan penerimaan. Melalui kefahaman tauhid, klien dididik untuk bergantung sepenuhnya kepada Allah, seterusnya memberikan sokongan rohani dan rasa pengharapan ketika berhadapan situasi sukar. Ini menunjukkan bahawa tauhid bukan sahaja hanya tentang ajaran agama, tetapi juga berfungsi sebagai kerangka kognitif dan emosi yang membantu klien menstrukturkan semula pemikiran mereka secara positif.

Seterusnya, konsep tawakal menjadi strategi psikospiritual yang melengkapkan pendekatan berasaskan tauhid. Tawakal mengajar individu untuk menyerahkan urusan kepada

Allah setelah berusaha sedaya upaya. Suan et al. (2025) menjelaskan bahawa amalan tawakal dapat mengurangkan kebimbangan dan simptom kemurungan secara signifikan kerana ia menguatkan rasa berserah dan keyakinan terhadap ketentuan Ilahi. Melalui tawakal, klien belajar melepaskan kebimbangan terhadap perkara yang berada di luar kawalan mereka, sekali gus mengurangkan tekanan emosi dan meningkatkan ketenangan jiwa.

Dalam masa yang sama, peranan kaunselor Islam adalah sangat penting bagi memastikan keberkesanan intervensi psikospiritual ini. Kaunselor Islam wajib mengamalkan empati, amanah dan adab sepanjang proses kaunseling. Hubungan kaunselor-klien yang berasaskan hikmah dan rahmah bukan sahaja meningkatkan keyakinan klien, tetapi juga mengukuhkan keberkesanan intervensi yang dijalankan. Etika ini memastikan sesi kaunseling berjalan dalam suasana yang selamat, menyokong dan selaras dengan prinsip syariah (Haque, 2022).

4. Pendekatan Kaunseling Islam

Harbi et al. (2023) dalam penulisan beliau mendapati stigma masih menjadi penghalang utama kerana ramai individu Muslim melihat masalah mental sebagai kelemahan spiritual. Sekaligus mengurangkan keinginan mereka untuk mendapatkan terapi kecuali jika rawatan tersebut selari dengan perspektif agama mereka.

Tengku Kamarulbahri et al. (2024) menekankan bahawa tokoh klasik seperti al-Balkhi telah lama mengklasifikasikan gangguan mental berdasarkan emosi dan fizikal. Beliau menunjukkan bahawa para sarjana Islam dahulu sebenarnya sudah pun mengenal pasti masalah psikologi dan mencadangkan rawatan yang menggabungkan aspek kerohanian dan fizikal.

Menurut Nazneen Ismail et al. (2024), kaunseling Islam mampu membantu individu mengawal emosi, merasa lebih bermakna dan dihargai dalam komuniti, sekali gus menjadikan mereka lebih stabil dari segi emosi. Selaras dengan kajian oleh Zahir & Qoronfleh (2025) yang menunjukkan bahawa meditasi Islam seperti *muraqabah*, tafakur dan zikir mampu meningkatkan ketenangan neuropsikologi serta mengurangkan ketidakstabilan emosi. Ini menunjukkan bahawa amalan spiritual bukan sekadar ritual, tetapi juga berfungsi sebagai intervensi psikoterapeutik yang menyokong kesejahteraan mental, seterusnya mempengaruhi proses membuat keputusan dan corak tingkah laku individu.

Dalam perspektif Islam, kaunseling sangat berkait rapat dengan tarbiyah, *tazkiyatun nafs* dan *islah*. Ia bertujuan membantu manusia kembali kepada fitrah, memperbetulkan pemikiran, menenangkan jiwa dan membimbing tingkah laku agar selari dengan kehendak Allah SWT. Peranan kaunseling dapat dilihat melalui pendekatan sebagai pembimbing dan nasihat serta berorientasikan harapan dan optimisme.

4.1 Sebagai pembimbing dan nasihat

Konsep *al-nasihah* merupakan teras utama dalam kaunseling Islam. Dari sudut bahasa, *nasihah* berasal daripada akar kata نصح yang membawa maksud memberi petunjuk (Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah:1988) atau membawa maksud memberi petunjuk, jalan, dan memperbaiki kebaikan bagi pihak lain. Oleh itu, nasihat dalam Islam bukan sekadar teguran lisan, tetapi satu komitmen hati yang ikhlas untuk membimbing manusia ke arah kebaikan dan kebenaran. Hal ini boleh dilihat dari ayat Allah SWT seperti berikut:

وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ

Terjemahan: Dan tetap tekunlah engkau memberi peringatan, kerana sesungguhnya peringatan itu mendatangkan faedah kepada orang-orang yang beriman (Surah al-Dzariyat: 55).

Dalam ayat ini Imam al-Qurtubi menerusi tafsirnya mengatakan bahawa peringatan di sini bermaksud nasihat dari ayat-ayat al-Quran yang berbentuk bimbingan dan ancaman hukuman dari Allah SWT kerana orang beriman ialah mereka yang mengambil manfaat darinya (al-Qurtubi:1964).

Kaunseling Islam yang berteraskan *al-nasīḥah* mempunyai beberapa prinsip asas:

i) Ikhlas dan niat kerana Allah SWT

Nasihat yang diberikan mestilah berteraskan niat untuk memperbaiki, bukan mengawal atau menghakimi. Prinsip ikhlas dan niat kerana Allah SWT merupakan asas terpenting dalam kaunseling Islam yang berteraskan *al-nasīḥah*. Dalam Islam, nilai sesuatu amalan tidak diukur semata-mata pada hasil luaran semata-mata, tetapi bergantung kepada niat yang mendasari tindakan tersebut. Justeru, kaunseling Islam bukan sekadar satu proses profesional, bahkan merupakan ibadah dan Amanah.

Dalam hal ini, Nabi SAW ada bersabda: “Sesungguhnya setiap amalan itu bergantung kepada niat” (Riwayat al-Bukhari dan Muslim). Hadis ini menegaskan bahawa nasihat dan bimbingan hanya bernilai di sisi Allah SWT apabila ia dilakukan dengan niat yang ikhlas untuk kebaikan klien dan demi keredaan Allah, bukan untuk menunjukkan kelebihan diri, menguasai klien, atau mengukuhkan autoriti kaunselor.

Dalam konteks kaunseling, sifat ikhlas bermaksud kaunselor benar-benar menginginkan pembaikan diri klien, serta bersedia mendahulukan kebaikan klien berbanding kepentingan peribadi. Nasihat yang ikhlas tidak bertujuan mengawal tingkah laku secara dominan atau menghakimi kesalahan, sebaliknya membantu klien menyedari keadaan dirinya secara sedar dan bertanggungjawab. Firman Allah SWT:

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ

Terjemahan: Padahal mereka tidak diperintahkan melainkan supaya menyembah Allah dengan mengikhlaskan agama kepadaNya. (Surah al-Bayyinah: 5)

Ayat ini menunjukkan bahawa keikhlasan merupakan roh kepada setiap bentuk ibadah, termasuk amalan kaunseling. Ia berfungsi sebagai sebahagian daripada usaha dakwah dan tarbiyah. Kaunselor yang ikhlas akan menghindari pendekatan yang bersifat menghukum, menyalahkan atau memalukan klien kerana tindakan tersebut bercanggah dengan semangat *al-nasīḥah* yang menuntut kasih sayang dan keprihatinan.

ii) Kelembutan dan hikmah

Prinsip kelembutan (*al-rifq*) dan hikmah merupakan elemen asas dalam pelaksanaan kaunseling Islam yang berteraskan *al-nasīḥah*. Islam menegaskan bahawa nasihat yang berkesan bukan terletak pada ketegasan kata-kata, tetapi pada cara penyampaian yang menyentuh jiwa dan membuka hati. Nasihat yang disampaikan secara keras, menghukum atau merendahkan maruah berkemungkinan boleh menutup hati klien, yang boleh menggagalkan matlamat sebenar kaunseling. Firman Allah SWT:

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ

Terjemahan: Serulah ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan nasihat yang baik. (Surah al-Nahl: 125).

Dalam ayat ini, Dr Wahbah Zuhaili dalam tafsir al-Munir mengatakan hikmah di sini adalah kata-kata yang kukuh dan tepat, serta nasihat yang baik, iaitu dengan pengajaran dan peringatan yang memberi kesan kepada hati mereka. Ingatkanlah mereka dengannya agar mereka berhati-hati terhadap azab Allah Taala (al-Zuhaili, 1997).

iii) Tidak mengaibkan dan menjatuhkan maruah

Prinsip tidak mengaibkan dan menjaga maruah merupakan asas penting dalam kaunseling Islam yang berteraskan *al-nasīhah*. Islam menegaskan bahawa tujuan nasihat dan bimbingan adalah *islah* (pembaikan), bukannya pendedahan aib atau penghinaan terhadap individu. Nasihat yang disampaikan dengan cara memalukan, merendahkan harga diri atau membuka aib bukan sahaja bercanggah dengan adab Islam, malah berpotensi melukakan jiwa dan menimbulkan penentangan emosi.

Sabda Nabi SAW: “Barang siapa menutup aib seseorang Muslim, Allah SWT akan menutup aibnya di dunia dan akhirat (Riwayat Muslim).

Hadis ini menjadi asas etika kaunseling Islam, khususnya dalam aspek kerahsiaan (*confidentiality*). Menurut para ulama, menutup aib bukan bermaksud meredai kemungkaran, tetapi menasihati secara tertutup dan berhemah agar individu tersebut berpeluang memperbaiki diri tanpa tekanan sosial.

4.2 Kaunseling berorientasikan harapan dan optimisme

Kaunseling Islam berorientasikan harapan (*al-rajāʾ*) dan optimisme bertujuan membina semula kekuatan dalaman individu dengan menanam keyakinan bahawa rahmat dan pertolongan Allah SWT sentiasa terbuka, walau sebesar mana ujian yang dihadapi. Pendekatan ini berasaskan kefahaman bahawa rasa putus asa bukan sahaja melemahkan jiwa, bahkan boleh membawa kepada krisis iman dan keruntuhan psikologi. Dalam pendekatan ini, ia berteraskan prinsip seperti berikut:

i) Harapan sebagai teras pemulihan jiwa

Islam memandang harapan kepada rahmat Allah SWT sebagai elemen asas untuk kesihatan rohani. Allah SWT secara tegas melarang manusia daripada berputus asa. Firman Allah SWT:

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ

Terjemahan: Katakanlah Wahai hamba-hambaKu yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa daripada rahmat Allah. (Surah al-Zumar: 53).

Dalam kerangka kaunseling Islam, keputusan adalah penyakit jiwa, manakala harapan merupakan terapi rohani yang menghidupkan semula motivasi untuk berubah. Apabila individu kehilangan harapan, mereka cenderung melihat masalah sebagai penamat kehidupan, sedangkan Islam mengajar bahawa setiap kesulitan mengandungi peluang untuk bertaubat. Harapan kepada rahmat Allah SWT juga berperanan untuk membina harga diri yang seimbang, kerana nilai diri seseorang tidak ditentukan oleh kesalahan masa lalu tetapi bergantung kepada kesediaan diri untuk kembali kepada Allah SWT. Hal ini penting dalam proses kaunseling bagi mengelakkan klien terperangkap dalam perasaan tidak layak untuk menerima kebaikan.

Selain itu, harapan menjadi asas kepada ketenangan jiwa kerana individu yang yakin kepada rahmat Allah SWT akan lebih tenang dalam menghadapi ujian. Keyakinan ini seterusnya membantu klien menerima realiti hidup dengan lebih rasional dan bersedia mengambil langkah pembaikan secara berperingkat.

Ringkasnya harapan kepada rahmat Allah SWT merupakan teras pemulihan jiwa yang menghidupkan kembali semangat, membina diri, dan membuka ruang dan peluang diri melakukan perubahan. Dengan menanamkan harapan, kaunseling Islam tidak sekadar merawat luka emosi, tetapi memimpin jiwa untuk bangkit, bertaubat dan kembali kepada fitrah sebagai hamba Allah SWT.

ii) Optimisme kepada Allah SWT

Optimisme dalam Islam berkait rapat dengan bersangka baik kepada Allah SWT. Sangkaan positif ini membina daya tahan emosi dan ketenangan jiwa ketika berhadapan ujian khususnya ketika individu berhadapan dengan ujian, kegagalan atau krisis kehidupan. Ia berakar daripada keimanan dan keyakinan terhadap sifat rahmat, keadilan dan kebijaksanaan Allah SWT.

Firman Allah SWT dalam hadis qudsi yang bermaksud: Daripada Abu Hurairah r.a., beliau berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Allah Ta'ala berfirman: Aku sesuai dengan sangkaan hambaKu terhadapKu, dan Aku bersamanya apabila dia mengingatiKu. Jika dia mengingatiKu dalam dirinya, Aku akan mengingatnya dalam diriKu. Jika dia mengingatiKu dalam suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya dalam kumpulan yang lebih baik daripada mereka. Jika dia mendekatiKu sejengkal, Aku akan mendekatinya sehasta. Jika dia mendekatiKu sehasta, Aku akan mendekatinya sedepa. Dan jika dia datang kepadaKu dengan berjalan, Aku akan datang kepadanya dengan berlari" (Hadis Riwayat Bukhari).

Hadis ini menunjukkan bahawa cara seseorang melihat takdir Allah SWT akan mempengaruhi keadaan psikologi dan spiritualnya. Dalam konteks kaunseling, membina naratif hidup yang positif berteraskan iman menjadi salah satu strategi pemulihan yang utama. Dalam amalan kaunseling Islam, konsep bersangka baik berfungsi untuk menstruktur semula persepsi klien terhadap ujian hidup. Klien dibimbing agar melihat masalah bukan sebagai tanda kebencian Allah SWT, tetapi sebagai manifestasi hikmah kehidupan.

Selain itu, sifat bersangka baik akan membentuk dan melahirkan hubungan yang lebih intim antara hamba dan Pencipta. Apabila seseorang yakin bahawa Allah SWT sentiasa menghendaki kebaikan untuknya, maka doa, zikir dan ibadah menjadi sumber kekuatan emosi, bukan sekadar ibadat secara zahir. Hal ini selari dengan matlamat kaunseling Islam yang menekankan pemulihan jiwa melalui pengukuhan hubungan spiritual.

iii) Ujian sebagai peluang bukan hukuman

Kaunseling Islam mengubah persepsi klien terhadap masalah dengan melihat ujian sebagai alat tarbiyah dan pemurnian jiwa, bukan semata-mata hukuman. Ujian dan kesusahan hidup tidak dilihat semata-mata sebagai hukuman tetapi sebagai alat tarbiyah dan pemurnian jiwa. Kaunseling Islam berperanan mengubah persepsi klien terhadap masalah dengan membantu mereka memahami bahawa ujian merupakan sebahagian daripada sunnatullah dalam pembentukan iman, akhlak dan ketahanan rohani manusia. Persepsi negatif terhadap ujian sering menimbulkan sifat putus asa, bersalah yang melampau dan konflik dalaman, sedangkan Islam menawarkan kerangka makna yang lebih membina.

Hal ini ditegaskan melalui pesanan baginda SAW yang bermaksud: "Tidaklah seseorang Muslim yang ditimpa suatu penyakit dan keletihan, kekusaran dan kesedihan, gangguan dan kesusahan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah SWT akan menghapus kesalahan-kesalahannya" (Riwayat Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menjelaskan bahawa setiap bentuk penderitaan yang dialami oleh seorang mukmin mempunyai nilai spiritual, sama ada sebagai penghapus dosa, peningkatan darjat atau ujian kesabaran. Menurut para ulama, penghapusan dosa melalui ujian merupakan manifestasi rahmat Allah, bukan tanda kebenciannya terhadap hamba.

Dalam konteks kaunseling Islam, pemahaman ini membantu klien menstruktur semula makna penderitaan. Kaunselor membimbing klien untuk melihat pengalaman sukar bukan sebagai beban yang memusnahkan identiti dan harga diri, tetapi sebagai proses kedewasaan, serta jiwa yang membentuk kesabaran dan keinsafan. Pendekatan ini selari dengan prinsip penyucian jiwa melalui ujian dan mujahadah.

Selain itu, tafsiran ujian sebagai peluang juga menggalakkan klien membina sikap proaktif dalam menghadapi masalah. Daripada terperangkap dalam persoalan "mengapa aku dihukum?", klien digalakkan bertanya "apa yang Allah SWT ingin ajarkan kepadaku melalui

ujian ini?'. Peralihan fokus ini memberi kesan positif terhadap kestabilan emosi dan mengurangkan kecenderungan kepada kemurungan serta rasa putus asa. Justeru, pendekatan ini menjadikan penderitaan sebagai jalan pemulihan jiwa dan pengukuhan iman, selari dengan matlamat utama kaunseling Islam yang berteraskan islah dan pemulihan jiwa.

Secara keseluruhannya, pendekatan kaunseling Islam menampilkan satu kerangka bimbingan yang bersifat holistik, berteraskan wahyu dan selari dengan fitrah manusia, dengan menekankan aspek tarbiyah dan pemulihan jiwa. Kajian semasa menunjukkan bahawa kaunseling Islam berupaya menangani cabaran stigma kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Muslim dengan menawarkan intervensi yang selari dengan kepercayaan agama mereka. Pendekatan ini bukan sahaja mengiktiraf realiti gangguan psikologi, malah mengintegrasikan dimensi spiritual, emosi dan tingkah laku secara seimbang, sekali gus membuktikan bahawa tradisi keilmuan Islam telah lama mempunyai asas pemahaman dan rawatan terhadap kesejahteraan mental manusia.

Selain itu, kaunseling Islam yang berteraskan *al-nasīhah*, harapan dan optimisme berfungsi sebagai mekanisme pemulihan jiwa yang membina, memanusiakan dan memperkasa individu. Prinsip ikhlas, hikmah serta penjagaan maruah memastikan proses bimbingan berjalan dalam suasana empati dan kepercayaan. Adapun penekanan terhadap harapan, bersangka baik dan pemaknaan ujian sebagai peluang tarbiyah membantu klien membina ketahanan emosi dan kematangan spiritual. Justeru, kaunseling Islam bukan sekadar bertujuan menyelesaikan masalah psikologi, tetapi memimpin individu untuk membina makna hidup, memperkukuh hubungan dengan Allah SWT dan kembali kepada fitrah sebagai hamba yang seimbang dari segi rohani, emosi dan tingkah laku.

5. Hubungan Antara Kaunseling Islam dan Kesejahteraan Mental

Kaunseling Islam memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu melalui integrasi prinsip-prinsip agama dan intervensi psikologi moden. Kajian oleh Nazneen Ismail et al. (2024) menunjukkan bahawa pelajar yang menerima bimbingan melalui kaunseling Islam melaporkan peningkatan kestabilan emosi dan pengurangan kecenderungan mudah marah. Dapatan ini menegaskan bahawa kaunseling Islam bukan sahaja membimbing secara rohani, tetapi juga memberi kesan yang nyata terhadap pengurusan emosi dan pembangunan kesejahteraan psikologi individu secara holistik.

Menurut Munawar et al. (2023), pendekatan yang berasaskan agama dan perspektif Islam dalam menilai serta menafsir pengalaman hidup dapat mengurangkan kebimbangan, kerana ia membolehkan individu memberi makna yang lebih positif terhadap cabaran yang dihadapi. Zahir dan Qoronfleh (2025) juga menekankan bahawa amalan kerohanian dalam Islam berfungsi sebagai mekanisme pengukuhan ketahanan diri dengan menanamkan nilai harapan, kesabaran, dan penerimaan ketika berdepan ujian kehidupan, sekaligus menyokong kestabilan emosi dan daya tahan psikologi individu. Manakala Salaudeen & Yusuff (2025) menegaskan bahawa nilai-nilai Islam tidak bercanggah dengan psikologi moden. Sebaliknya, ia menjadikan proses terapi lebih kaya dan lebih bermakna. Integrasi nilai Islam dalam kaunseling moden mampu memberikan pendekatan yang holistik dan berkesan.

6. Cabaran Pelaksanaan Kaunseling Islam

Intervensi kaunseling Islam di Malaysia masih berhadapan dengan beberapa cabaran penting. Antaranya ialah kekurangan modul standard di peringkat nasional, yang menyebabkan ketidaksamaan kualiti serta keberkesanan intervensi antara penyedia perkhidmatan. Selain itu, latihan kaunselor yang tidak sekata turut menjadi isu apabila tidak semua kaunselor dibekalkan dengan pengetahuan dan kemahiran dalam prinsip psikoterapi berasaskan Islam, sedangkan

latihan formal dalam bidang ini amat diperlukan bagi memastikan intervensi yang dijalankan benar-benar selaras dengan nilai dan keperluan klien Muslim. Ini penting kerana intervensi awal yang betul perlu dilakukan dengan mendapatkan rawatan kaunseling dan psikologi berdaftar, melalui sesi yang membantu mengenalpasti punca masalah mental dengan bimbingan kaunselor bertauliah.

Dalam masa yang sama, stigma masyarakat Muslim terhadap rawatan mental juga masih menebal. Harbi et al. (2023) menegaskan bahawa stigma dan salah faham tentang terapi masih menjadi halangan yang besar. Ini menunjukkan bagaimana sikap negatif ini menyebabkan ramai individu enggan mendapatkan sokongan profesional. Akibatnya, apabila timbul perasaan gelisah, ada sebahagian individu cuba mencari penawar dengan cara yang salah seperti berhibur, mengambil dadah, atau mencari rawatan yang pelbagai cara dengan berjumpa dengan orang yang salah atau mempercayai perkara yang meragukan serta berunsur tahayul.

Tambahan pula, wujud kekurangan sokongan institusi, termasuk sekolah, tempat kerja dan komuniti, yang belum menyediakan ruang dan kemudahan mencukupi untuk pelaksanaan intervensi psikologi secara spiritual. Kerjasama antara institusi pendidikan, pusat komuniti dan badan agama diperlukan untuk mengatasi kekangan ini dan memperkukuh pelaksanaan kaunseling Islam secara lebih sistematik dan berkesan. Hakikatnya, kesihatan mental berada dalam kategori keperluan asas (*dharuriyyat*) iaitu *hifz al-Aql* (menjaga akal) yang mesti dipelihara dan dijaga dengan sebaiknya mengikut *maqasid syariah* (Khutbah Jumaat, 2025).

7. Implikasi Terhadap Amalan Kaunseling

Pelaksanaan kaunseling Islam di Malaysia boleh diperkukuh melalui beberapa inisiatif dan strategi utama. Pertama, wujud keperluan mendesak untuk membangunkan modul kaunseling Islam standard nasional yang berasaskan dapatan empirikal terkini bagi memastikan intervensi yang diberikan adalah konsisten, berstruktur dan berkesan.

Kedua, latihan formal kaunselor perlu diperkukuh melalui pendedahan kepada pendekatan Islamik seperti psikoterapi spiritual, tafsir psikologi dan teknik intervensi berasaskan kitab *turath*, agar kaunselor mampu melaksanakan sesi kaunseling secara lebih holistik dan berasaskan prinsip syariah. Ini kerana rawatan kaunseling dan psikologi berdaftar merupakan ikhtiar awal dalam membendung permasalahan penyakit mental dengan berjumpa kaunselor bertauliah.

Ketiga, kerjasama rentas institusi dengan masjid, pusat zakat dan institusi pendidikan Islam boleh diperluas untuk menjadikan organisasi tersebut sebagai pusat sokongan komuniti. sekali gus memperkukuh rangkaian bantuan psikososial berteraskan nilai agama. Ini selari dengan seruan agar kita sama-sama berganding bahu saling bantu membantu dan menyokong antara satu sama lain dalam melakukan perkara kebaikan.

Akhir sekali, integrasi intervensi spiritual dalam polisi kesihatan mental negara perlu diberi perhatian, memandangkan pendekatan ini semakin diiktiraf oleh badan antarabangsa dan berpotensi untuk disesuaikan dalam konteks Malaysia bagi menyokong kesejahteraan mental masyarakat Muslim secara lebih menyeluruh. Pendekatan ini termasuklah penekanan agar sentiasa berzikir kepada Allah SWT kerana hati akan menjadi tenang dan tenteram, di samping meningkatkan kesihatan rohani dan jiwa melalui keyakinan kepada Allah SWT bagi memperolehi mental yang sihat dan jiwa yang kuat. Ini penting kerana kesihatan mental berada dalam kategori keperluan asas (*dharuriyyat*) iaitu *hifz al-Aql* yang mesti dipelihara dan dijaga dengan sebaiknya.

8. Kesimpulan

Kaunseling Islam mempunyai asas yang kukuh dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Integrasi nilai tauhid, tawakal, amalan zikir, refleksi diri, serta intervensi psikologi moden membentuk model terapi yang lebih menyeluruh dan berkesan. Pendekatan ini terbukti dapat mengurangkan tekanan, kebimbangan dan kemurungan, sambil meningkatkan kestabilan emosi, ketahanan diri, serta penerimaan daripada klien Muslim. Dengan berpanduan tradisi sarjana Islam terdahulu dan menggabungkan pendekatan klasik serta moden, kaunseling Islam berpotensi dijadikan sebagai intervensi standard yang holistik, berasaskan budaya, dan diterima secara meluas dalam komuniti Muslim di seluruh dunia.

Rujukan

- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail Abu Abdullah Al-Bukhari. (2001). *Al-Jami' Al-Musnad As-Sahih Al-Mukhtasar Min Umuri Rasulillah SAW wa Sunanihi wa Ayyamihi*. T.t: Dar Tuuq An-Najah.
- Al-Qurtubi. Abu 'Abd Allah Muhammad bin Ahmad al-Qurtubi. (1964). *al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Kaherah: Dar al-Kutub al-Misriyyah.
- Al-Zuhaili. Dr Wahbah al-Zuhaili. (1997). *Al-Tafsir Al-Munir fi Aqidah wa Al-Syariah*. Damsyiq: Dar al-Fikr al-Ma'asir.
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret*, 118-127.
- Dawood, S., Mir, G., & West, R. M. (2023). Randomized control trial of a culturally adapted behavioral activation therapy for Muslim patients with depression in Pakistan. *World Journal of Psychiatry*, 551-562.
- Farah R. Zahir, & M. Walid Qoronfleh. (2025). Traditional Islamic spiritual meditative practices: powerful psychotherapies for mental wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 1-6.
- Haque, A. (2022). *Islamic Counseling: Mental Health Booklet Series*. USA: Michigan State University.
- Ismail, N., Azizan, N. I., Zin, S. M., Senin, N., & Kari, D. N. (2024). Pendekatan Kaunseling Islam dalam Memperkasa Kesejahteraan Emosi Mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi Islam di Malaysia. *Al-Hikmah 16 (2)*, 26-50.
- Jumaat, K. (14 November, 2025). Kesejahteraan Mental: Ikhtiar dan Doa. *Khutbah Jumaat Jabatan Agama Islam Perak*.
- Kamarulbahri, T. M., Noor, H. M., Mat, K. C., & Yusoff, S. H. (2024). Mengintegrasikan Prinsip-Prinsip Islam ke dalam Penjagaan Klinikal Kesihatan Mental: Memahami Pendekatan al-Balkhi terhadap Gangguan Mental. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia 22 (2) 2024: 39-54*, 39-54.
- Majma' al-Lughah al-'Arabiyyah. (1988). *Mu'jam Alfaz Al-Quran Al-Karim*. Kaherah: Al-Idarah Al-'ammah Lil Mu'jamat wa Ihya' At-Turath. J.1.
- Muslim, Muslim bin Al-Hajjaj An-Nisaburi. (t.t) *Al-Musnad As-Sahih Al-Mukhtasar bi Naqli Al-'Adl 'an Al-'Adl ila Rasulillah SAW*. Beirut: Dar Ihya' At-Turath Al-'Arabiyyah.
- Salaudeen, T. S., Yusuff, A. A., & Mudasiru, N. O. (2025). Integrating Islamic Principles into Cognitive Behaviour Therapy: A Holistic Approach to Mental Health. *Kano Journal of Educational Psychology (KaJEP) Volume 5*, 85-92.
- Suhaimi. (Disember 2015). Kesehatan Mental Islam Gangguan Jiwa Dalam Perspektif. *Jurnal RISALAH, Vol. 26, No. 4*, 197-205.
- Syifa, M. I., & Huda, T. N. (2024). Islamic Psychotherapy: Insights from Diverse Psychological Perspectives. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 69-84.