

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/317087555>

# KESIHATAN MENTAL RAKYAT MALAYSIA MASA KINI. SUATU PENDEKATAN KAUNSELING BERDASARKAN NILAI-NILAI ISLAM

Conference Paper · November 2005

CITATION

1

READS

25,521

3 authors:



[Roslee Ahmad](#)

USIM | Universiti Sains Islam Malaysia

86 PUBLICATIONS 985 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



[Mohamed Sharif Mustaffa](#)

Universiti Teknologi Malaysia

74 PUBLICATIONS 395 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



[Jamaludin Ramli](#)

Universiti Teknologi Malaysia

27 PUBLICATIONS 248 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

# **KESIHATAN MENTAL RAKYAT MALAYSIA MASA KINI. SUATU PENDEKATAN KAUNSELING BERDASARKAN NILAI-NILAI ISLAM\***

**ROSLEE AHMAD, MOHAMED SHARIF MUSTAFFA, Ph.D  
& JAMALUDIN RAMLI**

Jabatan Asas Pendidikan, Fakulti Pendidikan,  
Universiti Teknologi Malaysia, Skudai

## **ABSTRAK**

Kesihatan mental berkait rapat dengan kehidupan seharian setiap orang. Seperti kesihatan fizikal, kesihatan mental mesti dipelihara melalui cara hidup yang sihat. Beberapa kes jenayah yang berlaku pada masa kini jelas menunjukkan bahawa tahap kesihatan mental rakyat Malaysia masa kini berada pada tahap yang membimbangkan. Menurut Prof. Dr. Mohd Yusof (2005) timbulnya pelbagai isu moral baru seperti gejala sosial, perkahwinan luar tabi', penyalahgunaan dadah, sumbang mahram, rogol dan sebagainya merupakan manifestasi manusia terhadap nilai-nilai saintifik dan pengabaian mereka terhadap nilai-nilai keinsanan kemanusiaan. Ini semua berlaku kerana cara hidup, desakan naluri dan faktor-faktor kecelaruan emosi yang berlaku dikalangan generasi muda mudi, mahu pun golongan dewasa sehingga mengakibatkan kesihatan mental kita terganggu. Oleh itu, kertas kerja ini membincangkan tentang pendekatan kaunseling yang untuk menangani kesihatan mental berdasarkan penerapan nilai-nilai Islam. Pendekatan kaunseling yang dibincangkan terbahagi kepada dua iaitu menurut Imam Al-Ghazali dan juga pendekatan kaunseling berdasarkan elemen rohani

---

\* Kertas kerja Peringkat Kebangsaan dibentangkan di Persidangan Kaunseling Universiti Malaya pada 28-29 November 2005 di Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya. Anjuran Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya.

manusia. Pendekatan kaunseling menurut Imam Al-Ghazali adalah berdasarkan firman Allah s.w.t yang menekankan kepada tiga pendekatan kaunseling iaitu cara bijaksana, nasihat yang baik dan perbincangan yang baik. Manakala pendekatan kaunseling berdasarkan elemen rohani manusia pula, menekankan kepada aspek pembangunan roh, menghidupkan akal, menjernihkan hati dan mengimbangi nafsu. Kedua-dua pendekatan kaunseling yang akan dibincangkan ini adalah berdasarkan penerapan nilai-nilai Islam.

## **PENGENALAN**

Kesihatan mental membawa pengertian berkenaan soal yang nisbi iaitu penyesuaian sosial yang berbeza mengikut tempat dan waktu yang dimiliki oleh seseorang dalam pelbagai tahap. Ianya juga didefinisikan sebagai darjat atau sejauh manakah seseorang berjaya menyesuaikan diri secara dalaman di antara penggerak-penggerak dan pendorong-pendorongnya yang pelbagai serta juga menyesuaikan secara luaran pada hubungan dengan alam sekitar di sekelilingnya termasuk benda hidup atau bukan hidup (Hassan Langgulung, 1983).

Terdapat beberapa tanda penting bagi mengukur tahap kesihatan mental seseorang individu, iaitu seperti penerimaan seseorang terhadap batas-batas kemampuannya secara realistik, kesanggupan menikmati hubungan sosial, kejayaan dan kerelaan kerjanya, keghairahan hidup, kecekapan menghadapi kekecewaan, pandangan hidup, psikologikal yang luas, kebolehan meluaskan pergerakan dan keperluannya, kebolehpercayaan sikap, dan kesanggupan menanggung risiko tindakan dan keputusannya. Justeru itu, setiap individu boleh menilai diri sendiri sama ada mereka mengalami gangguan kesihatan mental ataupun tidak. Perancangan bagi kesihatan mental seseorang individu berlaku dalam tiga peringkat iaitu peringkat pengubatan, peringkat penjagaan, dan peringkat pembinaan.

Menurut Imam Al-Ghazali, manusia yang sihat mental ialah manusia yang sempurna; iaitu manusia yang boleh mengawal tujuh anggotanya. Anggota yang dimaksudkan ialah mata, telinga, lidah, perut, kemaluan, tangan, dan kaki. Menurut beliau lagi, manusia yang sempurna ialah manusia yang dapat mengawal jiwanya iaitu dengan membisikkan kepada jiwanya seperti berikut;

*“Hai jiwa, anggaplah kamu telah mati dan kini baru dihidupkan semula, berawasliah, hari-hari yang ditambah ini adalah begitu bernilai, jangan sesekali kamu malas, membuang masa, mensia-siakan masa, juga berfoya-foya. Jika ini dilakukan kelak, kamu tidak mencapai martabat manusia yang tinggi kedudukannya (serba sempurna). Bukan sahaja rugi di dunia, malah di akhirat nanti kamu akan menyesal.”*

Berdasarkan takrif dan definisi kesihatan mental secara umum dan melalui pendekatan Islam, dapat disimpulkan bahawa kesihatan mental berkait rapat dengan kehidupan seharian setiap orang. Hal ini bermaksud, mereka yang dapat menangani sebarang cabaran dalam kehidupan seharian dikatakan mempunyai kesihatan mental yang baik.

Mengikut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada tahun 1996, peratus penyakit mental dan masalah mental di kalangan orang dewasa di Malaysia adalah sebanyak 10.7%. Namun golongan wanita didapati mencatatkan 1.5 kali lebih tinggi kadar peratusannya berbanding golongan lelaki dewasa. Kajian ini juga mendapati perbezaan yang signifikan antara rakyat tempatan (10.4%) berbanding pendatang asing (18.4%). Peratusan yang tinggi didapati di kalangan orang yang kematian pasangan hidup (29.2%), orang yang telah bercerai (21.3%), mereka yang telah tiada pelajaran (23.0%), penganggur (27.0%) dan pekerja-pekerja berpendapatan rendah (13.8%).

Di kalangan golongan warga tua, peratus penyakit mental dan masalah mental adalah sebanyak 26.0%. Manakala kadar peratusan di kalangan kanak-kanak dan remaja pula ialah 15.5% bagi kawasan luar bandar dan bandar. Statistik ini menunjukkan rakyat Malaysia turut tidak terkecuali daripada menghadapi masalah kesihatan mental dan penyakit mental. Kebanyakan punca masalah kesihatan mental yang ditunjukkan sangat berhubung rapat dengan masalah dalam kehidupan seharian seperti masalah rumahtangga, kewangan dan pekerjaan.

Oleh yang demikian, sejauh manakah kesihatan mental rakyat Malaysia masa kini boleh dicapai seterusnya dipertingkatkan?. Adakah pendekatan kaunseling berdasarkan penerapan nilai Islam dapat menjawab persoalan tersebut?. Persoalan-persoalan inilah yang akan cuba dikupas dan dihurai melalui perbincangan seterusnya.

## **PENDEKATAN KAUNSELING BERDASARKAN PENERAPAN NILAI ISLAM**

### **Definisi Nilai-Nilai Islam**

Menurut Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka (Edisi Baru), nilai didefinisikan sebagai sifat ketinggian (pemikiran, agama, kemasyarakatan dan lain-lain). Sehubungan dengan itu, maksud nilai dalam kertas kerja ini merujuk kepada sifat ketinggian agama Islam iaitu akhlak-akhlak yang perlu ada dalam diri seseorang muslim. Menurut Fathi Yakan (2000), nilai-nilai tersebut ialah:

- 1) Bersifat warak dari melakukan perkara-perkara syubhah.
- 2) Menundukkan pandangan.
- 3) Memelihara lidah.
- 4) Malu.
- 5) Lemah lembut dan sabar.
- 6) Bersifat benar dan jujur.
- 7) Tawaduk.

- 8) Menjauhi perbuatan sangka buruk, mengumpat, mencari keburukan orang lain.
- 9) Pemurah.
- 10) Qudwah hasanah (menjadi model atau contoh teladan).

Nilai-nilai di atas perlu diterapkan dan diaplikasikan sewaktu sesi kaunseling dijalankan. Sehubungan dengan itu, pendekatan kaunseling berdasarkan penerapan nilai Islam yang akan diuraikan pada bahagian seterusnya.

### **PENDEKATAN KAUNSELING MENURUT PERSPEKTIF ISLAM**

Menurut Kamal Abdul Manaf (1996), bimbingan dan kaunseling Islam ialah proses pengajaran dan pembelajaran psikososial yang berlaku dalam bentuk bersemuka antara seorang pakar (kaunselor) dan klien. Dalam situasi begini, teknik teknikal dan profesional digunakan bertujuan menolong klien untuk menyelesaikan masalah, menolong memahami diri, memahami kebolehan dan minat serta menggalakkan menerima taqdir Allah s.w.t. Bimbingan dan kaunseling Islam meliputi soal duniawi dan agama kerana konsep ibadat dalam Islam mengandungi aktiviti-aktiviti manusia dalam segala segi kehidupan. Jadi, tujuan bimbingan dan kaunseling Islam itu adalah untuk menolong, menyulahi dan menggalakkan manusia membuat keputusan dan membimbing kehidupan bagi mengerjakan yang bermanfaat di akhirat.

Menurutnya lagi, kaunseling Islam menggariskan beberapa syarat asas yang perlu difahami oleh seseorang muslim.

- i. Nasihat adalah tiang agama
- ii. Kaunseling merupakan amalan mulia disisi Allah s.w.t.
- iii. Kaunseling mencari keredhaan Allah s.w.t.
- iv. Perancangan kaunseling wajib oleh pemerintah dalam masyarakat Islam.

- v. Tujuan kaunseling memperkembangkan kemahuan seseorang, mencari manfaat dan meninggalkan mudarat.
- vi. Tujuan kaunseling menolong menghindari masalah dan kerosakan diri.
- vii. Kaunseling merupakan fardu ain bagi pakar psikologi kaunseling
- viii. Memberi kaunseling adalah wajib bagi pakar yang berkemampuan.
- ix. Kaunselor muslim perlu memberi kaunseling berdasarkan hukum syarak.
- x. Manusia bebas membuat keputusan

### **ASAS MEMAHAMI PEMBANGUNAN KEROHANIAN MANUSIA**

Sebelum kita hendak merawat masalah sosial manusia yang berpunca daripada sifat-sifat manusia, adalah disarankan supaya kita dapat memahami elemen rohani manusia iaitu yang diciptakan oleh Allah swt daripada 3 elemen iaitu :

#### **1. Membangunkan Roh**

Membangunkan roh bermaksud memdorong jiwa manusia supaya mereka dapat menghargai kemuliaan Allah SWT. Proses ini dapat dilakukan melalui wujudnya rasa cinta kepada Allah, takut dan yakin kepada Allah serta menjalankan tanggungjawab sebagai hamba-Nya. Dalam hubungan ini, Allah telah berfirman :

*“Sesungguhnya orang-orang yang takut kepada tuhannya yang tidak nampak oleh mereka, mereka akan peroleh keampunan yang besar.”*  
(Al-Mulk : 12)

Melalui pendekatan ini, klien akan diingatkan akan kebesaran Allah supaya pertalian yang kukuh antara klien dengan Penciptanya dapat diwujudkan.

Secara tidak langsung, ia dapat memberi kekuatan kepada klien untuk menghindarkan diri daripada masalah sosial, keruntuhan moral dan perasaan was-was terhadap diri sendiri.

## **2. Menghidupkan Akal**

Menghidupkan akal ialah satu usaha yang membimbing manusia supaya dapat menggunakan akalnya bagi membezakan di antara kebenaran dan kesesatan, berfikir tentang kewujudan alam dan kekuasaan Allah SWT. Seperti hadith riwayat Ibn al-Mujbir yang bermaksud:

*“Seseorang itu tidak mendapat sesuatu yang lebih dari keistimewaan akal disebabkan akal itu membimbing tuannya kepada hidayat dan mengelakkannya daripada perkara yang buruk.” (Hadith riwayat Ibn al-Mujbir)*

Pendekatan ini bertujuan mewujudkan perasaan insaf pada diri klien. Proses ini dapat dilakukan melalui pemerhatian dan renungan sebagaimana firman Allah S.W.T yang bermaksud:

*“Maka apakah mereka tidak memperhatikan unta bagaimana ia diciptakan? Dan langit, bagaimana ia ditinggikan? Dan bumi, bagaimana ia dihamparkan?”*

(Al-Ghaasyiyah: 17-20)

## **3. Menjernihkan Hati**

Menjernihkan hati ialah membuang segala kekotoran yang ada pada hati manusia akibat daripada perbuatan maksiat yang dilakukan. Hati yang bersih dapat menyedarkan manusia akan hakikat kejadian dirinya dan Penciptanya iatu Allah S.W.T. Hati manusia diibaratkan sebagai cermin yang jernih dan bersinar. Hati yang elok melahirkan tingkah laku yang elok manakala hati yang kotor melahirkan tingkah laku yang rosak dan memudaratkan. Pendekatan ini bertujuan mewujudkan perasaan insaf pada diri klien. Proses ini dapat dilakukan melalui pemerhatian dan renungan. Seperti firman Allah S.W.T yang bermaksud:



*“Dan jiwa serta penyempurnaannya (penciptaannya), maka Allah S.W.T akan mengilhamkan pada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan. Sesungguhnya, beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu dan sesungguhnya rugilah orang yang mengotorinya.”*

(Asy-Syams: 7-10)

#### **4. Mengimbangi Nafsu**

Mengimbangi nafsu bermaksud kemampuan manusia menyeimbangkan kehendak-kehendak nafsu yang jahat dengan kehendak-kehendak yang baik. Hal ini bermaksud, hanya melalui amal ibadat dan ilmu sahaja yang dapat mengawal nafsu manusia.

Melaui pendekatan ini, klien didorong untuk menjalankan amalan yang telah digariskan oleh Islam seperti bersolat, berzikir, bersedekah, membaca al-Quran dan sebagainya. Oleh itu, diharapkan jiwa yang telah dipenuhi dengan amalan kerohanian tersebut dapat menimbulkan ketenangan, kebahagiaan dan kedamaian dalam diri klien.

Justeru itu, kesemua pendekatan tersebut sangat sesuai diaplikasikan kepada individu yang mengalami gangguan kesihatan mental kerana unsur rohani menentukan corak kehidupan manusia dan terdiri daripada empat unsur iaitu *al-ruh* atau roh, *al-nafs* atau nafsu, *al-qalb* atau hati dan *al-aql* atau akal.

#### **PENDEKATAN KAUNSELING MENURUT IMAM AL GHAZALI**

Didapati bahawa Imam Al-Ghazali mengamalkan pendekatan kaunseling Islam berdasarkan firman Allah SWT :

*“Serulah ke jalan Allah dengan bijaksana dan peringatan yang baik, berbincanglah dengan mereka dengan cara yang baik.”* (Al-Imran : 125)

Daripada terjemahan ayat Al-Quran di atas, Imam Al-Ghazali telah menyarankan tiga pendekatan kaunseling berdasarkan penerapan nilai Islam; iaitu cara bijaksana, nasihat yang baik dan perbincangan yang terbaik.

## **1. Cara Bijaksana**

Pendekatan kaunseling secara bijaksana memerlukan kaunselor bersifat hikmah yang merangkumi keadilan, sabar, menolak kejahilan, menegakkan kebenaran, bercakap benar, mencegah daripada berlakunya kerosakan, menggunakan ilmu untuk memahami dan mendalami sesuatu, menegakkan kebenaran dengan hujah yang jitu dan berpandukan Al-Quran.

Oleh yang demikian, sifat hikmah ini perlu diaplikasikan oleh kaunselor sewaktu sesi kaunseling dijalankan. Kaunselor hendaklah menggunakan gaya bahasa dan membincangkan perkara-perkara yang sesuai dengan tahap kecerdasan seseorang klien. Prinsip ini berdasarkan hadith mauquf daripada Saidina Ali K.W.J yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari bermaksud:

*“Berbicaralah kepada manusia dengan apa yang dapat mengerti! Apakah kamu mahu mereka mendustakan Allah dan Rasul-Nya.”*

Hal ini selaras dengan nilai Islam iaitu tawadduk yang tidak membezakan golongan kaya dengan miskin. Seperti yang telah dihuraikan, gangguan kesihatan mental berlaku kepada semua individu tanpa mengira faktor umur, bangsa dan kedudukan. Oleh itu, kaunselor harus bertindak bijak dalam menghadapi klien yang mungkin daripada kalangan warga tua, remaja, pekerja berpendapatan rendah, golongan profesional dan sebagainya yang sememangnya tergolong daripada status ekonomi dan sosial yang berbeza.

Selain itu, kaunselor juga perlu mempunyai kebolehan berempati kepada klien iaitu mampu menjiwai apa yang dirasakan oleh kliennya. Empati juga bermaksud kaunselor berkebolehan ‘memasuki dunia’ klien dan membenarkan dirinya mengalami proses mental dan emosi yang dialami oleh klien sambil memahami dan menghayati pengertian daripada proses tersebut.

## **2. Nasihat Yang Baik**

Sesetengah ahli tafsir menjelaskan maksud nasihat ialah memberi rangsangan kepada meninggalkan perkara yang buruk, atau memberi nasihat yang untuk membawa kebaikan. Selain itu, ada juga yang berpendapat bahawa nasihat yang baik bermaksud nasihat secara halus, iaitu bukan dengan memaki hamun atau mengherdik. Ini disebabkan nasihat secara lemah lembut akan dapat memberi kesedaran dan keinsafan. Nasihat dan pengajaran yang baik ini perlu digunakan oleh kaunselor sewaktu berhadapan dengan klien yang memerlukan bimbingan secara individu mahupun berkumpulan.

Kaunselor hendaklah berhikmah apabila menyampaikan pendapat, pandangan, teguran dan nasihat dalam menjalankan perhubungan dengan kliennya. Kaunselor juga hendaklah bijak menyampaikan mesejnya melalui pemilihan perkataan, ungkapan, dan ayat yang sesuai dengan umur, pendidikan, jawatan, status sosio ekonomi, tahap keimanan, tahap amalan, keadaan mood, dan fikiran klien serta persekitaran klien pada masa itu.

Antara nilai-nilai Islam yang boleh diterapkan pada sesi kaunseling ialah sifat lemah lembut dan sabar, kerana kaunselor selalunya berhadapan dengan pelbagai ragam klien seperti klien yang sensitif, keras hati, tenang, dan sebagainya. Kaunselor juga hendaklah menggunakan nasihat yang baik serta berbahas dengan cara yang sesuai dengan tahap pemikiran klien. Justeru itu, dengan memberi nasihat yang baik, sekaligus akan dapat mengimbangi kesihatan mental seseorang individu itu. Prinsip hikmah, nasihat yang baik, dan berbahas dengan cara yang baik adalah berdasarkan firman Allah S.W.T (Al-Nahl: 125) yang bermaksud:

*“Serulah manusia ke jalan agama Tuhanmu dengan kebijaksanaan dan pengajaran yang baik, dan berhujahlah dengan mereka dengan menggunakan cara yang terbaik sesungguhnya Tuhan Mu lebih mengetahui orang yang*

*tersesat daripada jalanNya dan Dia lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.”*

### **3. Perbincangan Yang Terbaik**

Perbincangan yang terbaik didefinisikan sebagai perbincangan dengan cara tidak menyinggung peribadi, menghina dan menjatuhkan martabat, malah merasakan kaunselor memahami dan cuba membantu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Klien yang bermasalah akan sama-sama berbincang dan meluahkan kepada kaunselor masalah sebenar. Melalui bantuan kaunselor, klien merasakan ada orang yang memandunya dalam menyelesaikan masalahnya secara bersama-sama.

Antara nilai-nilai Islam yang diterapkan dalam pendekatan kaunseling ini adalah lemah lembut dan sabar, memelihara lidah serta menjauhi perbuatan sangka buruk atau pun mencari keburukan orang lain. Hal ini bermaksud, kaunselor haruslah bersikap lemah lembut dalam berbicara dan tidak membuat persepsi awal terhadap klien. Selain itu, kaunselor juga perlu mengelakkan daripada terburu-buru mencari kesilapan atau kesalahaan telah dilakukan oleh klien. Gangguan kesihatan mental perlu ditangani secara berhati-hati kerana ianya bersifat dalaman dan sukar dinilai sejauh mana tahap pemulihannya kelak. Oleh yang demikian, sesi kaunseling yang dijalankan melalui perbincangan terbaik antara kaunselor dan klien merupakan salah satu inisiatif bagi menangani permasalahan tersebut.

### **4. Hikmah dalam mengendalikan sesi kaunseling**

Menurut Mohamed Sharif (1998) seseorang kaunselor juga seharusnya berhikmah dalam mengendalikan kaunseling. Hikmah dalam mengendalikan sesi kaunseling ini terbahagi kepada 3 iaitu yang berkait dengan sifat kaunselor, isi kandungan kaunseling dan strategi dan alat kaunseling.

Hikmah Sifat kaunselor bermaksud seperti berikut iaitu;

1. Mempunyai sifat kenabian seperti benar, amanah, menyampaikan dan bijaksana.
2. Adil dalam membuat keputusan dan tindakan
3. Sabar apabila ditimpa musibah
4. Menegahkan diri daripada bersifat jahil
5. Mempunyai pengetahuan dan diamalkan sebaik-baiknya

Manakala hikmah isi kansungan kaunseling pula adalah

1. Menjadikan al-Quran dan al-sunah sebagai panduan
2. Meletakkan yang benar pada haknya

Hikmah yang berkait dengan strategi dan alat kaunseling

1. Alat yang menegah kerosakan
2. Strategi yang sesuai dengan masa dan tempat.

## **KESIMPULAN**

Kesihatan mental adalah berkait rapat dengan kehidupan seharian setiap individu. kebanyakan pihak berpendapat bahawa kesihatan mental itu adalah sama dengan penyakit mental walhal, kedua-duanya adalah dua perkara yang berbeza. Penyakit mental adalah merupakan kesan daripada gangguan kesihatan mental yang kronik. Kesihatan mental individu dipengaruhi oleh tiga faktor utama iaitu ciri-ciri khusus individu, persekitaran dan peristiwa-peristiwa dalam kehidupan. Ciri-ciri khusus individu termasuklah harga diri (*self-esteem*), tabiat (*temperament*) dan kemampuan daya tindak (*coping skills*). Faktor persekitaran pula melibatkan faktor sosio-ekonomi, sokongan sosial dan keadaan fizikal seperti tempat tinggal terlalu sesak, kotor, bising dan sebagainya. Manakala peristiwa-peristiwa dalam kehidupan termasuk kehilangan orang yang disayangi, masalah kewangan dan peralihan kitaran hidup seperti remaja kepada

dewasa dan persaraan. Kesihatan mental rakyat Malaysia dapat dicapai melalui pendekatan kaunseling berdasarkan penerapan nilai Islam sebagaimana yang telah dibincangkan. Kaunseling dalam Islam mempunyai pengertian dan kedudukannya yang tersendiri sesuai dengan syariat Islam yang terkandung di dalam Al-Quran dan As-Sunnah. Al-Quran dan As-Sunnah merupakan rujukan yang berautoriti di dalam kaunseling berpendekatan Islam kerana kedua-duanya mampu membimbing, dan memberi petunjuk kepada manusia di dalam menghadapi persoalan hidupnya di atas muka bumi ini dan persoalan kehidupan akhirat. Selaras dengan tujuan kaunseling Islam iaitu membawa manusia ke arah kebenaran yang hakiki (*al-haq*) dan kemenangan yang abadi (*al-falah*) serta menghindarkan diri daripada kerugian yang hakiki (*al-khusran*) dalam kehidupan di dunia dan akhirat. Kesimpulannya, pendekatan kaunseling berdasarkan penerapan nilai-nilai Islam adalah inisiatif terbaik untuk mengekalkan kesihatan mental yang optima di kalangan rakyat Malaysia. Perlaksanaan kaunseling ini mestilah berdasarkan syariat Islam dan bukannya sekadar sebagai satu proses mendorong dan membantu individu menyesuaikan diri dengan pelbagai masalah yang dihadapinya mengikut pendekatan dan fahaman kaunseling Barat.

## **RUJUKAN**

1. Hassan Langgulung. 1983. *Teori-Teori Kesihatan Mental-Perbandingan Psikologi Moden Dan Pendekatan Pakar-Pakar Pendidikan Islam*. Kajang, Selangor: Pustaka Huda.
2. Hassan Langgulung. 1983. *Psikologi Dan Kesihatan Mental Di Sekolah-Sekolah*. Kuala Lumpur: Penerbitan Adabi Sdn. Bhd.
3. Hairunnaja Najmuddin. 2002. *Psikologi Keterangan Hati- Panduan Merawat Jiwa Yang Selalu Gundah Gelisah*. Pahang: PTS Publications & Distributor Sdn. Bhd.

4. Kamal Abd. Manaf. 2000. *Kaunseling Islam Satu Alternatif Baru Di Malaysia*. Kuala Lumpur : Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
5. Mohamed Sharif Mustaffa, Roslee Ahmad, Jamaludin Ramli. 2002. *Bimbingan dan Kaunseling Asas*. Monograf. Edisi Pertama. Fakulti Pendidikan UTM. Skudai, Johor. Universiti Teknologi Malaysia.
6. Mohd Yusof Othman dalam Abdul Razak Ahmad. (2005) *Mahasiswa Abad 21*. Bangi, Selangor: Fakulti Pendidikan UKM dan Yayasan Istana Abdul Aziz.
7. Fathi Yakan. 2000. *Apa Ertinya Saya Menganut Islam*. Kuala Lumpur: Pustaka Salam Sdn. Bhd.
8. Ramli Awang. 2001. *Falsafah Sains Dan Teknologi Dari Perspektif Islam*. Pusat Pengajian Islam dan Pembangunan Sosial. Skudai, Johor: Universiti Teknologi Malaysia.