



Need Analysis on the Development of a Hadith-Based Depression Prevention Module


Analisis Keperluan Pembangunan Modul Pencegahan Kemurungan Menurut Perspektif Hadis

Abdul Rasydan Mohamad Rusli , Azwira Ab Aziz , Rezki Perdani Sawai  , & Warlan Sukandar 


To cite this article:

Mohamad Rusli, A. R., Ab Aziz, A., Sawai, R. P., & Sukandar, W. (2024). Analisis keperluan pembangunan modul pencegahan kemurungan menurut perspektif hadis. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 9(2), 1320-1330. <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v9i2.477>

To link this article:

 <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v9i2.477>

Full Terms & Conditions of access and use can be found at:

 <https://al-irsyad.kuis.edu.my/index.php/alirsyad/open>

 Published online: 6 December 2024

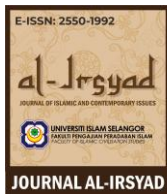
 Submit your article to this journal:
<https://al-irsyad.uis.edu.my/index.php/alirsyad/about/submissions>

 View related articles:
<https://al-irsyad.uis.edu.my/index.php/alirsyad/issue/archive>



Disclaimer

The views expressed in this article are those of the author. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues* shall not be liable for any loss, damage or other liability caused by / arising from the use of the contents of this article.



Analisis Keperluan Pembangunan Modul Pencegahan Kemurungan Menurut Perspektif Hadis

[Need Analysis on the Development of a Hadith-Based Depression Prevention Module]

Abdul Rasydan Mohamad Rusli ^{1*}, Azwira Ab Aziz ², Rezki Perdani Sawai ³,
& Warlan Sukandar ⁴

¹ Kolej Universiti Islam Perlis (KUIPs), Taman Seberang Jaya Fasa 3, 02000 Kuala Perlis, Perlis MALAYSIA.

² Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Lingkungan Ilmu, 43600 Bangi, Selangor, MALAYSIA.

³ Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai, Negeri Sembilan, MALAYSIA.

⁴ Universitas Adzkia, Jl. Taratak Paneh, No. 7 Korong Gadang, Kalumbuk, Kec. Kuranji, Kota Padang, Sumatera Barat 25175, INDONESIA.

* Corresponding Author: Abdul Rasydan Mohamad Rusli. Faculty of Islamic Studies, Islamic College University of Perlis, 02000 Kuala Perlis, Perlis, Malaysia. abdul.rasydan93@gmail.com. +(60) 14-368 8430, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3338-9369>.

Keywords:

Need, Depression Prevention Module, Depression, Hadith, Module Development.

ABSTRACT

Depression is a mental illness that has been reported to be on the rise, particularly among youth today. The statistics regarding depression are likely to continue increasing if preventive measures are not adequately emphasized. In this context, the present study aims to provide an initial overview of the rising cases of depression in Malaysia. Furthermore, this study seeks to underscore the necessity of developing a depression prevention module from the perspective of hadith. To address the research questions, this study will employ a comprehensive content analysis approach. Consequently, the researchers hope that this study can shed light on the necessity of creating a depression prevention module grounded in hadith. Additionally, this research is intended to encourage further investigation by scholars to develop depression prevention modules based on hadith perspectives. Through the development of such modules, it is anticipated that they will benefit individuals suffering from depression, healthcare practitioners, counsellors, and psychologists in addressing and preventing depression among Muslims, particularly in Malaysia.

Contribution: This research highlights the need to develop a Hadith-based depression prevention module. By mentioning the current situation of depressive disorder in Malaysia, this research also compares the existing depression prevention module in order to underscore the main objective for such a module that needs to be developed.

Kata Kunci:

Keperluan, Modul Pencegahan Kemurungan,

ABSTRAK

Kemurungan merupakan salah satu penyakit mental yang dilaporkan semakin meningkat, terutamanya dalam kalangan belia pada hari ini. Statistik kemurungan akan terus meningkat jika

Kemurungan, Hadis,
Pembangunan Modul.

langkah pencegahan tidak ditekankan dengan sewajarnya. Sehubungan itu, kajian ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal peningkatan kes kemurungan di Malaysia. Selain itu, kajian ini juga bertujuan untuk menekankan keperluan pembangunan modul pencegahan kemurungan menurut perspektif hadis. Bagi menjawab persoalan kajian, kajian ini akan menggunakan sepenuhnya pendekatan kajian kepustakaan. Oleh yang demikian, pengkaji berharap kajian ini dapat memberikan gambaran awal berkenaan keperluan untuk membentuk modul pencegahan kemurungan daripada perspektif hadis. Kajian ini juga diharapkan dapat menggalakkan kajian lanjutan kepada para pengkaji untuk membangunkan modul pencegah kemurungan dari perspektif hadis. Melalui pembangunan modul tersebut, ia diharapkan dapat memberi manfaat kepada para penghidap penyakit kemurungan, pengamal perubatan, kaunselor dan pakar psikologi dalam menangani dan mencegah penyakit kemurungan dalam kalangan umat Islam, khususnya di Malaysia.

Sumbangan: Kajian ini menekankan kepentingan pembangunan modul pencegah kemurungan menurut perspektif hadis. Dengan menyatakan situasi terkini peningkatan kes kemurungan di Malaysia, kajian ini juga membandingkan modul kemurungan sedia ada bagi mengetengahkan tujuan utama modul tersebut perlu dibangunkan.

ARTICLE HISTORY

Received: September 27, 2024

Accepted: November 28, 2024

Available Online: December 06, 2024

Published: December 24, 2024

This is an open access article under the CC BY-NC license.



To cite this article:

Mohamad Rusli, A. R., Ab Aziz, A., Sawai, R. P., & Sukandar, W. (2024). Analisis keperluan pembangunan modul pencegahan kemurungan menurut perspektif hadis. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 9(2), 1320-1330. <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v9i2.477>

I. PENDAHULUAN

Allah SWT telah menciptakan manusia dengan bentuk dan rupa yang istimewa, berbeza dengan makhluk ciptaan-Nya yang lain. Keistimewaan manusia ini disebutkan oleh Allah SWT dalam surah al-Tīn [95] ayat 4:

﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾

Maksudnya:

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk ciptaan yang sebaik-baiknya.

Menurut al-Qurtubī (2006), yang menukilkan tafsiran al-Walīd bin al-Mughīrah dan Kalādah bin Asīd, 'manusia' yang dimaksudkan dalam ayat ini merujuk kepada Nabi Adam AS dan keturunannya. Manakala, 'sebaik-baik ciptaan' menurut Abū Bakr bin Tāhīr merujuk kepada penciptaan akal ('*aql*'). Secara keseluruhannya, Allah SWT telah menganugerahkan akal kepada manusia, yang tidak dikurniakan kepada makhluk-makhluk lain. Allah SWT telah menyebut perkataan '*aql*' dalam al-Quran, sebanyak 49 kali. Akal dicipta oleh Allah SWT untuk menaakul tanda-tanda kekuasaan-Nya melalui pemerhatian terhadap kebenaran, kesalahan, dosa, ciri-ciri orang kafir, serta ciptaan dan perubahan makhluk. Akal juga berfungsi dalam merenung tanda-tanda kebesaran

Allah SWT yang termaktub dalam kitab-kitab dan melalui para rasul-Nya (Mawar, 2019). Fungsi akal ini juga dinyatakan dalam urah Āli ‘Imrān [3] ayat 190 dan 191:

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَفُوعُدًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

Maksudnya:

Sesungguhnya pada penciptaan langit dan bumi, serta perbezaan antara malam dan siang, terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal. Mereka yang sentiasa mengingati Allah SWT ketika berdiri, duduk, dan berbaring, serta merenung tentang penciptaan langit dan bumi (lalu berkata): “Wahai Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini dengan sia-sia. Maha Suci Engkau, peliharalah kami daripada azab api neraka.”

Berdasarkan dalil-dali al-Quran yang telah disebutkan di atas, al-Ghazāli (2005), menyatakan bahawa setiap individu mempunyai keterbatasan akal yang tersendiri. Seseorang yang memiliki kemampuan akal yang sempurna berpotensi untuk lebih baik dari segi urusan duniawi dan kerohanian melalui penggunaan akalnya. Personaliti yang mempunyai akal yang lengkap juga mampu membezakan antara yang baik dan yang buruk, mengawal emosi, serta menerima kenyataan yang telah ditetapkan. Oleh itu, kesihatan mental adalah penting dalam setiap fasa kehidupan, dari zaman kanak-kanak dan remaja sehingga dewasa. Namun, walaupun manusia adalah makhluk yang terbaik, manusia juga adalah makhluk yang fana. Keupayaan akal atau mental berbeza-beza mengikut usia, latar belakang kehidupan, dan persekitaran hidup seseorang sebagai faktor pemboleh ubah. Kesihatan mental merangkumi kesejahteraan emosi, psikologi, dan sosial. Ia mempengaruhi cara seseorang berfikir, berasa, dan bertindak. Ia juga membantu dalam menentukan cara mengendalikan tekanan, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat pilihan yang sihat (World Health Organization [WHO], 2022a). Dengan emosi yang tidak stabil dan tidak terkawal, gangguan mental seperti kemurungan boleh berlaku.

2. GANGGUAN KEMURUNGAN

2.1 *Gangguan Kemurungan Global*

Kemurungan merupakan salah satu isu kesihatan mental global yang membimbangkan dan telah dilaporkan meningkat secara berterusan sejak sepuluh tahun yang lalu. Pada tahun 2021, gangguan kemurungan menunjukkan peningkatan yang ketara pada peringkat global, di mana lebih daripada 27 peratus daripada jumlah penduduk dunia sedang menghidap penyakit gangguan mental (Santomauro et al., 2021). Peningkatan peratusan ini merekodkan penambahan hampir satu bilion lagi individu yang mengalami gangguan mental (WHO, 2022b). Peningkatan ketara juga dicatatkan pada gangguan mental lain seperti gangguan kegelisahan, gangguan stres pasca-trauma (PTSD) (Wathelet et al., 2021), dan gangguan insomnia (Wu et al., 2021). Berdasarkan kajian yang terkini, pandemik Covid-19 menjadi faktor risiko utama kepada peningkatan yang mendadak dalam penyakit gangguan mental (Eman Surya & Istianah, 2022; WHO, 2022a), dan penyakit kemurungan diunjurkan menjadi beban penyakit utama di dunia menjelang tahun 2030 (Mathers & Loncar, 2006).

2.2 *Gangguan Kemurungan di Malaysia*

Kelaziman masalah psikologi dalam kalangan orang dewasa telah menunjukkan peningkatan yang mendadak di Malaysia. Daripada 10.7 peratus pada tahun 1996 kepada 29.2 peratus pada tahun 2015. Menurut statistik yang dilaporkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2015, 29.2 peratus daripada jumlah populasi Malaysia mengalami masalah kesihatan mental (Kementerian Kesihatan Malaysia [KKM], 2015). Tambahan pula, dengan kadar kelaziman sebanyak 34.7 peratus dan 32.1 peratus, kumpulan umur antara 16 hingga 19 tahun dan 20 hingga 24 tahun mencatatkan kadar kelaziman tertinggi bagi masalah psikologi. Kajian ini juga menunjukkan faktor risiko yang signifikan bagi wanita, golongan dewasa muda, bumiputera lain, dan golongan dewasa daripada keluarga berpendapatan rendah yang berisiko tinggi mengalami masalah kesihatan mental (Balakrishnan, Ng, Kaur, Govaichelvan, & Lee, 2022; KKM, 2020).

Pada tahun 2019, Kementerian Kesihatan Malaysia telah menjalankan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) dan meletakkan gangguan kemurungan sebagai salah satu topik utama tinjauan. Prevalen kemurungan dalam kalangan orang dewasa berusia 18 tahun ke atas adalah direkodkan sebanyak 2.3 peratus, yang terdiri daripada kira-kira 0.5 juta rakyat Malaysia (KKM, 2020). Tinjauan ini melaporkan bahawa Putrajaya

mencatatkan prevalen kemurungan tertinggi dengan 5.4 peratus, diikuti oleh Perlis dengan 4.3 peratus. Selain itu, kajian ini juga menunjukkan prevalen kemurungan tertinggi dalam kalangan individu yang masih bujang, kumpulan umur antara 25 hingga 29 tahun, serta kategori pendapatan isi rumah 40 peratus terendah.

Pada tahun 2022, satu lagi laporan NHMS telah diterbitkan oleh pihak kementerian. Laporan tersebut menekankan bahawa sebanyak 5 peratus orang dewasa di dunia mengalami gangguan kemurungan. Kemurungan menjadi penyebab utama kecacatan upaya di seluruh dunia dan turut disenaraikan sebagai penyakit utama global. Setelah seseorang individu didapati menghidap penyakit kemurungan, kesan terhadap kemurungan boleh jadi berpanjangan sehingga akhir hayat dan dapat mempengaruhi keupayaan seseorang untuk menjalani kehidupan yang normal (WHO, t.th.). Statistik ini memberi isyarat jelas bahawa kes kemurungan adalah penyakit gangguan mental yang semakin meningkat dan perlu diberi perhatian segera.

Individu yang mengalami kemurungan perlu segera mendapatkan rawatan. Dalam keadaan yang paling kritikal, penghidap kemurungan mungkin terdedah kepada kecenderungan untuk bunuh diri (Tuan M. Salman, Abd. Wahid, Mohd Yunus, Mohd Yusoff, & Ariffin, 2022). Pada 13 Disember 2022, akhbar *Utusan Malaysia* melaporkan seorang penjawat awam telah membunuh diri di rumahnya sendiri di Putrajaya. Mangsa dilaporkan sebagai seorang duda beranak tiga dan telah dikesan menghidap 'Gangguan Bipolar Kelas 1 dalam fasa kemurungan' oleh Hospital Putrajaya. Sebagai sebahagian daripada rawatan, akhbar tersebut juga melaporkan bahawa beliau mengambil ubat Risperidone (Mohd Noor, 2022). Pada 3 Februari 2023, akhbar *Berita Harian* juga telah melaporkan seorang wanita yang cuba membunuh diri di Jambatan Wawasan, Putrajaya. Insiden ini berjaya dihalang oleh orang awam, dan wanita tersebut dibawa ke hospital untuk rawatan lanjut walaupun dia sedang menjalani rawatan bagi penyakit mental. Berdasarkan statistik dan laporan berita mengenai gangguan kemurungan, penyelidikan intensif dan efektif dalam membentuk modul pencegahan kemurungan perlu dilakukan bagi mengelakkan situasi dan statistik kemurungan negara menjadi semakin meningkat dan parah (Mohamed Hamidi, 2023).

Dari sudut perspektif agama, Islam mengajar umatnya bahawa segala yang berlaku di dunia adalah sebahagian daripada takdir yang ditetapkan oleh Allah SWT. Selaras dengan rukun iman keenam, iaitu beriman kepada qadak dan qadar, umat Islam diajar untuk menerima suratan takdir dan mempercayai bahawa setiap perkara yang berlaku dalam kehidupan setiap individu mempunyai hikmah yang tersendiri (Ahmad Ayoup, 2019). Allah SWT menjanjikan bahawa takdir dan ujian yang ditetapkan untuk seseorang itu pasti mampu ditanggung olehnya. Allah SWT berfirman dalam surah al-Baqarah [2] ayat 286:

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Maksudnya:

Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebaikan yang dikerjakannya, dan dia mendapat (seksa) daripada kejahatan yang dilakukannya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir."

Dalil al-Quran di atas menunjukkan bahawa Islam menawarkan ketenangan dan harapan kepada mereka yang sedang bergelut dengan kemurungan, terutamanya apabila kebanyakan individu yang mengalami kemurungan akan berasa tiada harapan dalam kehidupan mereka (Mohd Noor, 2024). Dengan semangat jati diri yang rendah, mereka mudah berputus asa dalam menghadapi kesukaran, selain terdapat beberapa simptom yang lain. Oleh itu, modul pencegahan berasaskan agama dan budaya setempat, khususnya untuk umat Islam, seharusnya dibentuk. Untuk mengelak masalah ini daripada melarat dan semakin meningkat, ia memerlukan kerjasama semua pihak (Ormel, Cuijpers, Jorm, & Schoevers, 2019).

3. MODUL PENCEGAHAN KEMURUNGAN

3.1 Modul Pencegahan Kemurungan Sedia Ada

Pencegahan boleh didefinisikan sebagai tindakan untuk menghentikan sesuatu yang buruk daripada berlaku (Anon, t.th.). Kedua-dua perspektif perubatan dan agama mengakui kepentingan dan keberkesanan pendekatan pencegahan terhadap sebarang penyakit. Nabi Muhammad SAW telah menyatakan konsep pencegahan dalam banyak hadis. Salah satu hadis yang menonjol berkenaan dengan konsep pencegahan telah dilaporkan oleh Usamah bin Zayd RA:

عَنْ أُسَامَةَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطَّاعُونَ رِحْرُ أَوْ عَذَابٌ أُرْسِلَ عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَوْ عَلَى مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ رَضٍ فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ رَضٍ وَلَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ وَقَالَ أَبُو النَّضْرِ لَا يُخْرِجُكُمْ إِلَّا فِرَارًا مِنْهُ

[Muslim, *Kitāb al-Salām, Bāb al-Ṭā'ūn wa al-Ṭirah wa al-Kahānah wa Naḥwihā*, nombor hadis 2218]

Maksudnya:

“Daripada Usamah RA, Rasulullah SAW bersabda: “Wabak adalah satu musibah yang diturunkan ke atas Bani Israil dan ke atas mereka sebelum kamu. Apabila kamu terdengar ia menempa suatu tempat, janganlah kamu memasukinya. Dan apabila ia menempa suatu tempat dan kamu berada di dalamnya, maka janganlah kamu keluar daripadanya.”

Hadis ini merujuk kepada konsep kuarantin, yang turut digunakan ketika pandemik Covid-19 sebagai langkah pencegahan (Masruri et al, 2022). Selain kaedah kuarantin, terdapat juga pendekatan pencegahan yang boleh digunakan untuk gangguan kemurungan. Para penyelidik telah membincangkan pendekatan pencegahan ini dari dahulu hingga kini.

Gladstone dan Beardslee (2009), menerbitkan kajian mengenai pencegahan kemurungan dalam kalangan kanak-kanak dan remaja. Dengan menggunakan metodologi kajian kepustakaan, kajian ini bertujuan untuk mengkaji literatur terkini mengenai pencegahan diagnosis klinikal kemurungan dalam kalangan kanak-kanak dan remaja. Mereka menyebut beberapa intervensi pencegahan untuk diagnosis kemurungan serta cadangan bagi penyelidikan masa hadapan mengenai pencegahan kemurungan. Salah satu intervensi pencegahan yang disebut dalam kajian ini adalah *Penn Resiliency Program* (PRP). PRP merupakan program intervensi terkenal dan digunakan secara meluas, yang memfokuskan kepada faktor risiko kognitif dan tingkah laku. Program ini dikembangkan oleh Seligman (2011), dari Universiti Pennsylvania, dan tidak hanya memberi tumpuan kepada perkembangan kognitif dan tingkah laku kanak-kanak, tetapi juga kepada golongan dewasa muda. Dalam pembangunan program ini, Seligman dan pasukannya mencipta program selama sepuluh hari yang bertujuan untuk melatih guru agar dapat mengajar teknik-teknik ini kepada pelajar.

PRP terdiri daripada beberapa modul yang direka untuk memupuk daya tahan dan mengajar kemahiran kognitif-tingkah laku kepada peserta. Program ini biasanya bermula dengan pengenalan kepada konsep ketahanan, menekankan kepentingan pemikiran positif dan strategi mengatasi cabaran hidup. Peserta kemudian akan mempelajari teknik penstrukturan semula kognitif untuk mencabar dan menilai semula pola pemikiran negatif, serta kemahiran menyelesaikan masalah untuk menghadapi tekanan secara efektif. Latihan asertif diberikan untuk meningkatkan kemahiran komunikasi dan penyelesaian konflik, manakala teknik pengurusan emosi membantu menangani isu seperti tekanan dan kebimbangan (Gladstone & Beardslee, 2009). PRP telah menunjukkan maklum balas positif dalam pelbagai kajian. Program ini terbukti meningkatkan daya tahan individu dan mengurangkan gejala kemurungan dalam kalangan remaja berumur 12 hingga 16 tahun serta pelajar kolej (de Jonge-Heesen et al., 2020; Gee et al., 2020; Kadian, Joseph, Pal, & Devi, 2022). Walaupun keberkesanan jangka pendeknya jelas, keberkesanan program ini dalam jangka masa panjang belum dinilai secara menyeluruh.

Selain PRP, terdapat program pencegahan kemurungan lain seperti *Coping with Stress* (CWS), *Interpersonal Psychotherapy-Adolescent Skills Training* (IPT-AST), dan *Problem Solving for Life* (PSFL). Semua intervensi ini adalah program berasaskan bukti dan terbukti memberi kesan positif dalam jangka pendek dan panjang dalam mengurangkan kemurungan serta mempromosikan daya tahan dalam kalangan remaja. Sesetengah program turut melibatkan ibu bapa untuk menyokong dan mengukuhkan kemahiran yang diperolehi oleh remaja. Namun, kesemua intervensi ini mempunyai kekurangan penekanan terhadap aspek kerohanian. Sebilangan besar intervensi tersebut menumpukan kepada pemulihan aspek kognitif dan tingkah laku semata-mata (Gladstone & Beardslee, 2009). Gladstone dan Beardslee (2009), juga mencadangkan beberapa arah tuju untuk penyelidikan

masa hadapan mengenai pencegahan kemurungan, termasuk pendekatan pencegahan yang disasarkan kepada golongan berisiko tinggi dan pengukuhan persekitaran keluarga. Namun, pendekatan keagamaan tidak dijelaskan secara langsung dalam kajian ini, dan fokus kajian lebih tertumpu kepada kanak-kanak dan remaja berbanding golongan dewasa.

Oleh yang demikian, satu modul pencegahan kemurungan yang berteraskan amalan keagamaan perlu dibentuk. Beberapa kajian menunjukkan bahawa elemen psikoterapi Islam, seperti zikir, solat, puasa, dan tafakur (merenung ciptaan Allah SWT), memainkan peranan penting dalam meredakan gejala kemurungan. Penggabungan amalan-amalan ini dipercayai memberi kelegaan emosi, menguatkan hubungan spiritual, serta membangunkan rasa tujuan hidup, yang penting untuk daya tahan mental dan kesejahteraan diri (Abdullah & Zaki, 2020). Di antara contoh pendekatan ini ialah *al-tib al-nabawī* (pengobatan Nabi), yang menggabungkan amalan berasaskan keimanan dengan kaedah psikologi moden untuk menangani kemurungan. *Al-Tib al-nabawī* menekankan elemen terapeutik daripada ajaran Nabi Muhammad SAW. Menurut Ab Razak, Zainal Abidin, dan Emam Sallam (2022), amalan psikoterapi zikir adalah amat digalakkan dalam merawat wanita muslimah yang mengalami kemurungan. Kajian Abdul Aziz, Shafie, Ali, dan Dzainal (2020), pula menekankan pelaksanaan solat, menderma, berzikir dan berdoa sebagai langkah mengatasi masalah kemurungan. Selain itu, langkah yang hampir sama juga dinyatakan oleh Abdullah dan Zaki (2020), iaitu lapan cara mengatasi kemurungan, iaitu keyakinan dalam penyembuhan, zikir kepada Allah SWT, bacaan ayat suci al-Quran, makanan berkhasiat, tafakur kepada Allah SWT, penggunaan ayat-ayat rukyah, penjagaan solat dan amalan sunat dan berpuasa. Persamaan ini menunjukkan bahawa amalan berzikir, pelaksanaan solat dan berdoa adalah di antara pendekatan yang dominan dalam mengatasi masalah kemurungan.

Pendekatan *tadhkiyya al-nafs* (pembersihan jiwa) juga di antara pendekatan yang dianjurkan oleh para ulama Islam dalam menangani masalah kemurungan. Pendekatan ini melibatkan dua proses, iaitu *mujāhadat al-nafs* dan *riyādat al-nafs*. *Mujāhadat al-nafs* merujuk kepada usaha bersungguh-sungguh untuk membersihkan jiwa daripada sifat-sifat tercela atau madhmumah. Manakala, *riyādat al-nafs* merujuk kepada usaha mendisiplinkan diri untuk membentuk dan menghiasi jiwa dengan amalan-amalan mulia (Basri, Mohd Safri, & Ahmad Tarmizi, 2013). Yahya dan Md Sham (2020) juga menyatakan beberapa kaedah yang sama dalam mengatasi kemurungan, iaitu pelaksanaan solat, puasa dan berdoa. Kesemua amalan-amalan ini dikategorikan sebagai amalan *riyādat al-nafs*, iaitu proses di mana seseorang perlu melatih diri dalam menghiasi jiwa dengan amalan-amalan kebaikan.

Walaupun pendekatan-pendekatan dan cara-cara mengatasi masalah kemurungan tersebut telah dinyatakan, panduan yang khusus atau modul yang bersesuaian perlu dibangunkan agar ia mudah diikuti oleh orang awam (Musa & Sa'ari, 2019). Zulkipli, Suliaman, Zainal Abidin, Anas, dan Nadzif Wan Jamil (2023) juga mencadangkan agar kajian empirikal terhadap pembangunan modul atau model psikoterapi nabawi dalam mencegah kemurungan. Oleh itu, modul pencegahan yang berfokus kepada amalan sendiri, pengukuhan keyakinan kepada Tuhan, dan penglibatan masyarakat adalah perlu untuk memastikan modul yang dihasilkan adalah komprehensif dan efektif.

Pada zaman ini, penggunaan intervensi berasaskan agama bagi tujuan kesihatan mental telah mendapat perhatian, terutama dalam kalangan masyarakat Muslim. Al-Quran dan hadis dianggap sebagai sumber ketenangan dan panduan yang penting bagi umat Islam. Al-Quran diyakini mempunyai sifat penyembuhan, dan Allah SWT berfirman dalam surah al-Şād [38] ayat 29 bahawa al-Quran membawa manfaat kepada seluruh umat manusia (Zulkipli et al., 2023):

﴿كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ ۖ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٣٨﴾

Maksudnya:

(Ini adalah) Kitab (al-Quran) yang Kami turunkan kepadamu penuh keberkatan, supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya orang-orang yang berakal mengambil pelajaran.

Daripada potongan ayat al-Quran di atas, kitab al-Quran diturunkan di antaranya bertujuan umat manusia mengambil hikmah dan keberkatan daripadanya. Berinteraksi dengan al-Quran melalui bacaan, renungan, dan pelaksanaan ajarannya boleh menyumbang kepada kesejahteraan rohani dan daya tahan, sekali gus dapat membantu seseorang individu menghadapi cabaran hidup. Pengintegrasian prinsip-prinsip Quran dan pengabdian diri kepada Allah SWT dengan melaksanakan ibadah, seperti solat dan puasa berfungsi sebagai terapi yang tersendiri, sekali gus memberikan kesan yang positif kepada jiwa (Yahya & Md Sham, 2020).

4. MODUL PENCEGAHAN KEMURUNGAN BERLANDASKAN HADIS

Isu kemurungan telah direkodkan mengalami peningkatan di seluruh dunia, termasuk di Malaysia. Kajian terkini menunjukkan bahawa sebahagian besar populasi, terutama kalangan belia, terkesan dengan masalah ini (Kamarulzaman et al., 2024; Zulkipli et al., 2023). Bagi menangani masalah ini, pendekatan berasaskan kerohanian yang diambil daripada ajaran Islam, termasuk hadis, menawarkan kaedah pencegahan yang berkesan. Psikoterapi Nabawi yang berpandukan hadis-hadis sahih memainkan peranan penting dalam menyediakan rawatan kejiwaan komplementari.

Hadis Nabi Muhammad SAW banyak memberi penekanan kepada kesejahteraan mental dan emosi melalui pelbagai pendekatan seperti pengurusan kemarahan, sabar, syukur, dan bersangka baik. Kajian tematik hadis telah membuktikan bahawa amalan seperti doa, zikir, serta pemantapan iman dan akhlak boleh menjadi alat yang berkesan dalam pencegahan kemurungan. Selain itu, penggunaan hadis dalam membina modul pencegahan kemurungan juga penting dalam memastikan pendekatan menyeluruh yang melibatkan aspek spiritual, emosi, dan kognitif (Zulkipli et al., 2023). Tambahan pula, kajian oleh Kamarulzaman et al. (2024), menyokong keperluan model daya tindak Islamik untuk menangani isu kesihatan mental, terutamanya dalam kalangan remaja. Kajian tersebut menekankan kepentingan persediaan dan pemahaman ibu bapa dalam mengurus cabaran kesihatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahawa ramai ibu bapa kurang sedar akan simptom gangguan mental yang dihadapi oleh anak-anak, sekali gus menyebabkan mereka menghadapi kesukaran dalam menangani isu ini dengan berkesan. Oleh itu, pembangunan modul pencegahan kemurungan yang berasaskan hadis boleh mengisi jurang ini dengan menyediakan panduan berstruktur bukan sahaja untuk individu, tetapi juga untuk keluarga yang berdepan dengan cabaran kesihatan mental. Menggabungkan prinsip-prinsip Islam dalam strategi daya tindak dapat meningkatkan ketahanan emosi dan kesejahteraan psikologi, seperti yang ditunjukkan oleh ibu bapa yang mencari kaedah alternatif Islamik dalam menangani kesihatan mental anak-anak mereka.

Dengan begitu, keperluan untuk membangunkan modul pencegahan kemurungan berlandaskan hadis menjadi semakin relevan. Modul yang akan dibangunkan perlu memberi tumpuan kepada strategi spiritual yang mampu membantu individu menghadapi tekanan hidup melalui konsep yang dianjurkan oleh Nabi SAW. Pendekatan holistik yang merangkumi ibadah, zikir, pemantapan akidah, dan pemeliharaan akhlak harus diutamakan. Pengajaran dan panduan daripada hadis dapat menjadi sumber penting dalam membina ketahanan mental yang kuat bagi menghadapi cabaran emosi dan psikologi.

4.1 Kepentingan Pembangunan Modul Pencegahan Kemurungan Berlandaskan Hadis

4.1.1 Keselarasan dengan prinsip pencegahan Islam

Pencegahan diutamakan sebelum rawatan dalam Islam. Konsep ini diambil daripada banyak hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Sebagai contoh, hadis pengurusan wabak yang menekankan kepentingan kuarantin menunjukkan bahawa Islam sentiasa mengutamakan langkah-langkah pencegahan bagi menghindari masalah yang lebih besar (Masruri et al., 2022). Dalam konteks kesihatan mental, prinsip ini juga relevan berikutan pencegahan kemurungan dapat membantu mengurangkan beban sosial, ekonomi, dan emosi yang timbul daripada masalah ini. Justeru, modul pencegahan yang berlandaskan hadis dapat menjadi landasan yang kuat untuk umat Islam menjaga kesejahteraan mental mereka sebelum masalah bertambah parah.

4.1.2 Pengukuhan pendekatan holistik

Manusia diciptakan daripada dua unsur utama, iaitu fizikal dan spiritual (Yahya & Md Sham, 2020). Modul pencegahan yang menggabungkan elemen agama dan psikologi dapat memberikan pendekatan holistik dalam menangani kemurungan. Islam menekankan kesejahteraan jasmani, mental, dan rohani. Dengan membentuk modul berasaskan hadis, umat Islam bukan sahaja dapat menerima bimbingan tentang kaedah pencegahan kemurungan dari sudut kesihatan mental, tetapi juga memperoleh pengajaran rohani yang boleh memberikan ketenangan jiwa (Zulkipli et al., 2023).

4.1.3 Keperluan masyarakat setempat

Isu kemurungan direkodkan semakin meningkat di Malaysia. Namun, modul atau program pencegahan kemurungan yang sedia ada kurang menekankan aspek kerohanian dan keagamaan yang penting bagi umat Islam di negara ini (Zulkipli et al., 2023). Oleh itu, pembangunan modul pencegahan kemurungan yang berlandaskan hadis adalah penting kerana dapat memenuhi keperluan komuniti Muslim tempatan yang lebih menghargai

pendekatan yang bersesuaian dengan nilai agama mereka. Modul ini juga mampu berfungsi sebagai alternatif atau pelengkap kepada modul-modul pencegahan yang sedia ada dengan menambah elemen keagamaan yang dapat memberikan kekuatan dan motivasi kepada pesakit.

4.1.4 Penggunaan hadis dalam terapi dan kaunseling

Kajian telah menunjukkan bahawa pendekatan terapi yang menggabungkan elemen keagamaan dengan kaedah psikologi konvensional lebih berkesan untuk pesakit Muslim (Yahya & Md Sham, 2020). Ini kerana pendekatan berasaskan agama seperti hadis dapat menenangkan pesakit dengan memberikan mereka harapan, hikmah, dan kefahaman bahawa ujian hidup adalah sebahagian daripada perjalanan spiritual yang akan mendatangkan ganjaran di akhirat (Ahmad @ Aziz, Ismail, & Hamjah, 2017). Justeru, pembangunan modul pencegahan kemurungan yang merujuk kepada hadis akan memberikan panduan yang berharga dalam terapi dan kaunseling, membantu individu menguruskan gejala kemurungan dengan cara yang selari dengan kepercayaan Islam.

4.1.5 Penggunaan modul sebagai alat pendidikan dan dakwah

Modul pencegahan kemurungan berlandaskan hadis juga boleh berfungsi sebagai alat pendidikan dan dakwah yang efektif dalam mengedarkan kesedaran tentang pentingnya menjaga kesihatan mental dalam kalangan umat Islam. Modul ini boleh digunakan di sekolah, masjid, dan pusat komuniti untuk mengajar tentang langkah-langkah pencegahan kemurungan yang berpandukan ajaran Islam. Pendidikan awal tentang kaedah pencegahan ini dapat membantu mencegah masalah kemurungan daripada menjadi lebih meluas dalam kalangan masyarakat, di samping menguatkan hubungan individu dengan agama mereka (Abd Halim, Nizamuddin, & Jasmi, 2023). Ini juga memberikan ruang kepada umat Islam untuk menghayati ajaran Rasulullah SAW yang relevan dalam menangani masalah kesihatan mental secara lebih proaktif.

Secara keseluruhannya, pembangunan modul pencegahan kemurungan berlandaskan hadis bukan sahaja bertepatan dengan prinsip Islam tetapi juga mampu memberikan kesan yang positif dalam usaha pencegahan kesihatan mental. Hadis menawarkan sumber kekuatan rohani yang boleh digabungkan dengan kaedah moden untuk membangunkan pendekatan yang lebih menyeluruh, efektif, dan relevan kepada umat Islam dalam menangani cabaran kemurungan (Abdul Halim et al., 2023).

5. KESIMPULAN

Pembentukan modul pencegahan kemurungan yang berlandaskan hadis merupakan satu usaha yang kritikal dan relevan dalam menangani isu kesihatan mental dalam kalangan umat Islam. Kekurangan penekanan terhadap daya tindak dan amalan diri dalam modul-modul sedia ada menjadikan pembangunan modul ini adalah satu keperluan. Modul ini bukan sahaja memenuhi keperluan masyarakat Muslim untuk pendekatan yang selaras dengan prinsip agama, tetapi juga mampu memberikan panduan holistik yang merangkumi aspek spiritual, mental, dan emosi. Hadis-hadis Rasulullah SAW yang menekankan pencegahan memberikan asas yang kuat untuk mengembangkan strategi yang proaktif dalam menjaga kesejahteraan mental. Penggabungan elemen agama dan psikologi moden dalam modul ini dapat memberikan sokongan yang lebih berkesan kepada individu yang berisiko mengalami kemurungan, sekali gus mempromosikan kesedaran dan pendidikan tentang pentingnya kesejahteraan mental dalam kehidupan harian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan bahawa mereka tidak mempunyai hubungan kewangan atau peribadi yang mungkin boleh mempengaruhi mereka secara tidak wajar dalam menulis artikel ini.

PENGHARGAAN

Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Kolej Universiti Islam Perlis atas sokongan yang berharga sepanjang proses penyelidikan dijalankan.

SUMBANGAN PENULIS

Abdul Rasydan bin Mohamad Rusli bertanggungjawab dalam menentukan persoalan dan metodologi kajian, serta menganalisis data. Azwira Ab Aziz bertanggungjawab dalam menentukan hadis-hadis yang berkaitan dengan tajuk kajian. Rezki Perdani Sawai dan Warlan Sukandar bertanggungjawab dalam mendapatkan data yang berkaitan aspek psikologi. Kesemua penulis telah bekerjasama dalam menulis draf artikel ini. Mereka bertanggungjawab secara langsung ke atas penulisan yang telah dibuat dalam artikel ini.

RUJUKAN

- Ab Razak, H., Zainal Abidin, L., & Emam Sallam, A. M. S. (2022). Pendekatan psikoterapi Islam dalam merawat kemurungan wanita muslimah. *Jurnal Pengajian Islam*, 83-95. Diperolehi daripada <https://jpi.uis.edu.my/index.php/jpi/article/view/187>.
- Abd Halim, N. H., Nizamuddin, A. D., & Jasmi, K. A. (2023). Peranan Islam dalam menangani isu kesihatan mental. *Proceeding of Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan*, 5(1), 113-120. Diperolehi daripada https://www.researchgate.net/publication/372105115_Peranan_Islam_dalam_Menangani_Isu_Kesihatan_Mental.
- Abdul Aziz, A. R., Shafie, A. A. H., Ali, Z., & Dzainal, N. D. S. (2020). Pengamalan nilai agama dalam mengatasi kemurungan semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 31 - 44. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.593>.
- Abdullah, W. H. W., & Zaki, H. (2020). Gejala kemurungan: Kaedah rawatan melalui pengubatan al-tibb al-nabawiy. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 21(3), 215-234. <https://doi.org/10.37231/jimk.2020.21.3.509>.
- Ahmad @ Aziz, N., Ismail, A., & Hamjah, S. H. (2017). Kepentingan kerohanian dalam menangani pesakit kanser wanita menurut Islam. *Al-Hikmah*, 9(2), 41-56. Diperolehi daripada <https://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/214>.
- Ahmad Ayoup, M. M. (2019, Mac 5). *Irsyad al-Hadith Siri Ke-348: Ketetapan qadar manusia*. Diperolehi daripada website: <https://muftiwp.gov.my/ms/artikel/irsyad-al-hadith/3169-irsyad-al-hadith-siri-ke-348-ketetapan-qadar-manusia>.
- Anon. (t.th.). *Kamus Dewan*. Diperolehi daripada website: <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=kamus%20online>.
- Balakrishnan, V., Ng, K. S., Kaur, W., Govaichelvan, K., & Lee, Z. L. (2022). COVID-19 depression and its risk factors in Asia Pacific: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 298, 47-56. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.11.048>.
- Basri, I., Mohd Safri, A. A., & Ahmad Tarmizi, T. (2013). *Pembersihan jiwa menurut al-Quran, al-Sunnah & amalan salafus soleh*. Batu Caves: al-Hidayah House of Publishers Sdn. Bhd.
- de Jonge-Heesen, K. W., Rasing, S. P., Vermulst, A. A., Scholte, R. H., van Eteekoven, K. M., Engels, R. C., & Creemers, D. H. (2020). Randomized control trial testing the effectiveness of implemented depression prevention in high-risk adolescents. *BMC medicine*, 18, 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01656-0>.
- Eman Surya, M., & Istianah, I. (2022). Building mental resilience based on the Quran during pandemic. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 7(1), 843-850. <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v7i1.219>.
- Gee, B., Reynolds, S., Carroll, B., Orchard, F., Clarke, T., Martin, D., ... & Pass, L. (2020). Practitioner Review: Effectiveness of indicated school-based interventions for adolescent depression and anxiety: A meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(7), 739-756. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13209>.

- Al-Ghazālī, M. B. M. (2005). *Ihyā' Ulūm al-Dīn*. Beirut: Dār Ibn Ḥazm.
- Gladstone, T. R., & Beardslee, W. R. (2009). The prevention of depression in children and adolescents: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(4), 212-221. <https://doi.org/10.1177/070674370905400402>.
- Hamidi, E. A. M. (2023, February 3). Wanita tertekan cuba terjun Jambatan Putrajaya. *Berita Harian*. Diperolehi daripada website: <https://www.kosmo.com.my/2023/02/03/wanita-tertekan-cuba-terjun-jambatan-putrajaya/#:~:text=PUTRAJAYA%20E2%80%93%20Seorang%20wanita%20yang%20dipercayai,Daerah%20Putrajaya%2C%20Asisten%20Komisioner%20A>
- Kadian, S., Joseph, J., Pal, S., & Devi, R. (2022). Brief resilience interventions for mental health among college students: Randomized controlled trial. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 5(3), 131-137. https://doi.org/10.4103/shb.shb_28_22.
- Kamarulzaman, A. I., Wazir, R., Sudi, S., Awang, A. H., Abd Rahman, K. A., & Salleh, S. (2024). Keperluan pembangunan model islamik daya tindak keluarga dalam menangani gejala gangguan mental remaja di Selangor. *Jurnal Pengajian Islam*, 17(1), 7-19. <https://doi.org/10.53840/jpi.v17i1.314>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2015, Mei 18). *Tinjauan kebangsaan kesihatan dan morbiditi 2015*. Diperolehi daripada website: <https://www.moh.gov.my/moh/resources/nhmsreport2015vol2.pdf>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020, Mei 30). *Tinjauan kebangsaan kesihatan dan morbiditi 2019 – Laporan Teknikal (halaman 257)*. Diperolehi daripada website: https://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report_NHMS2019-NCD_v2.pdf.
- Masruri, M., Kirin, A., Ismail, F. H., Mohamad, C. A., Tabroni, I., & Mohamad, N. K. W. (2022). Strategi Nabi SAW menangani penularan penyakit yang mencapai tahap pandemik. *HADIS*, 12(23), 25-33. <https://doi.org/10.53840/hadis.v12i23.178>.
- Mathers, C. D., & Loncar, D. (2006). Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLOS Medicine*, 3, 2011-2030. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>.
- Mawar, S. N. (2019). Thematic analysis of 'aql in the al-Quran. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(11), 921-929. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v9-i11/6611>.
- Mohamed Hamidi, E. A. (2023, February 3). Wanita tertekan cuba terjun jambatan Putrajaya. *Kosmo*. Diperolehi daripada website: <https://www.kosmo.com.my/2023/02/03/wanita-tertekan-cuba-terjun-jambatan-putrajaya/#:~:text=PUTRAJAYA%20E2%80%93%20Seorang%20wanita%20yang%20dipercayai,Daerah%20Putrajaya%2C%20Asisten%20Komisioner%20A>.
- Mohd Noor, K. (2024, November 26). *Kemurungan dan panduan Islam dalam menghadapinya*. Diperolehi daripada website: <https://www.usim.edu.my/ms/berita/in-our-words-ms/kemurungan-dan-panduan-islam-dalam-menghadapinya/>.
- Mohd Noor, M. H. (2022, December 3). Penjawat awam maut bunuh diri. *Utusan Malaysia*. Diperolehi daripada website: <https://www.utusan.com.my/terkini/2022/12/penjawat-awammaut-gantung-diri/>.
- Musa, N., & Sa'ari, C. Z. (2019). Pendekatan psikoterapi islam dalam menguruskan tekanan pesakit kronik. *Jurnal Usuluddin*, 47(1), 1-34. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol47no1.1>.
- Ormel, J., Cuijpers, P., Jorm, A. F., & Schoevers, R. (2019). Prevention of depression will only succeed when it is structurally embedded and targets big determinants. *World Psychiatry*, 18(1), 111. <https://doi.org/10.1002/wps.20580>.
- Al-Qurtubī, M. B. A. B. A. (2006). *Al-Jāmi' li al-Aḥkām al-Qur'ān*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.

- Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7).
- Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard Business Review*, 89(4), 100-106. Diperolehi daripada website: <https://hbr.org/2011/04/building-resilience>.
- Tuan M. Salman, T. M. I., Abd. Wahid, N., Mohd Yunus, A., Mohd Yusoff, Z., & Ariffin, M. R. (2022). Faktor kemurungan di kalangan pelajar universiti di Malaysia. *International Journal of Islamic Products and Malay Civilization*, 1(1), 128-146. Diperolehi daripada <https://journal.unisza.edu.my/inspire/index.php/inspire/article/view/11>.
- Wathelet, M., Fovet, T., Jousset, A., Duhem, S., Habran, E., Horn, M., ... & D'hondt, F. (2021). Prevalence of and factors associated with post-traumatic stress disorder among French university students 1 month after the COVID-19 lockdown. *Translational psychiatry*, 11(1), 327. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01438-z>.
- World Health Organization. (2022a). *Strengthening mental health promotion: Transforming mental health for all*. Geneva: WHO. Diperolehi daripada website: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050860>.
- World Health Organization. (2022b). *World mental health report*. Geneva: WHO. Diperolehi daripada website: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization. (t.th.). *Depression*. Diperolehi daripada website: https://www.who.int/health-topics/depression#tab=tab_1.
- Wu, T., Jia, X., Shi, H., Niu, J., Yin, X., Xie, J., & Wang, X. (2021). Prevalence of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 281, 91-98. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.117>.
- Yahya, N. A., & Md Sham, F. (2020). Pendekatan tazkiyah al-nafs dalam menangani masalah kemurungan. *Al-Hikmah*, 12(1), 3-18. Diperolehi daripada <https://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/375>.
- Zulkipli, S. N., Suliaman, I., Zainal Abidin, M. S., Anas, N., & Nadzif Wan Jamil, W. K. (2023). Psikoterapi nabawi sebagai rawatan komplementari kejiwaan dalam menangani isu kesihatan mental. *Islāmiyyāt: International Journal of Islamic Studies*, 45(1), 195-213. <https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2023-4501-17>.

Disclaimer

The views expressed in this article are those of the author. *Al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues* shall not be liable for any loss, damage or other liability caused by / arising from the use of the contents of this article.

