

Pendekatan Kaunseling Islam untuk Menangani Masalah Kebimbangan dalam Kalangan Remaja Institusi Pengajian Tinggi

The Islamic Counselling Approach in Addressing Anxiety among Adolescents in Higher Education Institutions

NUR AFIQAH BINTI SAZALI & *SALASIAH HANIN HAMJAH

ABSTRAK

Kebimbangan dalam kalangan remaja Institusi Pengajian Tinggi (IPT) telah menjadi isu yang semakin mendalam dan kompleks. Peningkatan masalah kebimbangan ini berlaku disebabkan faktor perubahan dan tekanan dalam pelbagai aspek kehidupan. Pendekatan Kaunseling Islam berpotensi menjadi salah satu kaedah bagi menangani masalah ini. Justeru itu kajian ini dilakukan bagi mengenalpasti faktor berlakunya kebimbangan dalam kalangan remaja dan menganalisis pendekatan kaunseling Islam dalam menangani masalah kebimbangan dalam kalangan remaja di IPT. Kajian ini menggunakan kajian kualitatif dengan reka bentuk analisis kandungan terhadap kajian lepas, artikel jurnal dan karya-karya yang berkaitan dengan tajuk kajian. Hasil kajian mendapati terdapat pelbagai faktor yang menyebabkan kebimbangan bagi remaja IPT seperti tuntutan akademik, ketidakpastian mengenai masa hadapan, faktor teknologi dan faktor ekonomi. Hasil kajian juga mendapati bahawa kaunseling Islam memberikan kesan positif dalam mengurangkan tahap kebimbangan remaja, sekaligus meningkatkan kesejahteraan sosial mereka. Pendekatan ini mengintegrasikan nilai-nilai agama Islam sebagai asas untuk memberikan sokongan emosional psikologi kepada remaja yang mengalami kebimbangan. Artikel ini menjelaskan tentang kepentingan pendekatan kaunseling Islam dalam menyokong perkembangan emosi dan spiritual remaja di IPT. Dengan kefahaman yang mendalam terhadap keperluan dan cabaran remaja di IPT, pendekatan kaunseling Islam diharapkan dapat menyumbang kepada pembentukan individu yang seimbang dan bersedia menghadapi cabaran kehidupan.

Kata kunci: Kebimbangan remaja, kaunseling Islam, institusi pengajian tinggi, kesihatan mental, psikospiritual Islam

ABSTRACT

Anxiety among youth in higher learning institutions (HLIs) has become an increasingly profound and complex issue. The rise in anxiety-related problems stems from various factors, including changes and pressures in multiple aspects of life. The Islamic counselling approach has the potential to serve as an effective method in addressing this issue. Therefore, this study aims to identify the factors contributing to anxiety among university youth and to analyse the application of Islamic counselling in addressing such concerns. This study employs a qualitative research design using content analysis of previous studies, journal articles, and relevant scholarly works. The findings reveal that anxiety among HLI students is influenced by multiple factors, such as academic pressure, uncertainty about the future, technological influences, and economic challenges. The study also finds that Islamic counselling has a positive impact on reducing anxiety levels among youth, thereby enhancing their overall social well-being. This approach integrates Islamic religious values as a foundation for providing emotional and psychological support to youth experiencing anxiety. The article highlights the importance of Islamic counselling in supporting the emotional and spiritual development of students in HLIs. With a deep understanding of the needs and challenges faced by university youth, Islamic counselling is expected to contribute significantly to the formation of balanced individuals who are better equipped to face life's challenges.

Keywords: Youth anxiety, Islamic counselling, higher learning institutions, mental health, Islamic psychospiritual approach

Diterima: 16 Mac 2024
Diterima akhir: 20 Jun 2024

Disemak semula: 29 April 2024
Diterbitkan: 30 Jun 2024

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang sedang melalui proses perkembangan identiti yang kompleks, menjadikan mereka lebih terdedah kepada cabaran emosi dan psikososial. Fasa transisi daripada alam remaja ke dewasa bukan sahaja melibatkan perubahan fizikal, tetapi turut merangkumi cabaran kognitif, sosial dan spiritual yang memerlukan kebijaksanaan dalam pengurusan diri (Andhika et al., 2022). Dalam konteks ini, pelajar institusi pengajian tinggi (IPT) dilihat sebagai kumpulan yang berpotensi besar mengalami tekanan psikologi, khususnya kebimbangan (*anxiety*), akibat daripada tuntutan akademik, ketidakpastian masa hadapan serta cabaran menyesuaikan diri dengan persekitaran baharu yang lebih mencabar (Santrock, 2013; Beiter et al., 2015).

Kebimbangan, menurut definisi psikologi moden, merupakan reaksi afektif yang dicirikan oleh perasaan takut, tidak tenteram dan cemas terhadap sesuatu yang tidak pasti, yang jika tidak ditangani dengan baik, boleh mengganggu fungsi kognitif dan sosial individu (Azizi & Tan, 2007; Wood & Siberry, 2014). Dalam kalangan pelajar IPT, kebimbangan ini bukan sahaja memberi kesan terhadap pencapaian akademik, tetapi juga boleh menjejaskan kesejahteraan emosi, hubungan sosial dan kestabilan spiritual. Tambahan pula, fenomena ini menjadi lebih membimbangkan pasca pandemik COVID-19 yang telah memperlihatkan peningkatan signifikan dalam gangguan kesihatan mental remaja, termasuk kebimbangan, kemurungan dan stres (Norfatmazura & Nooraini, 2022).

Meskipun pelbagai pendekatan psikologi konvensional telah diperkenalkan untuk menangani isu kebimbangan dalam kalangan remaja IPT, pendekatan tersebut sering kali mengabaikan dimensi spiritual dan nilai agama yang menjadi asas dalam pembentukan jati diri Muslim. Oleh yang demikian, pendekatan kaunseling Islam muncul sebagai satu alternatif yang bersifat holistik, kerana bukan sahaja memberi penekanan terhadap aspek psikologi, tetapi turut merangkumi dimensi rohani dan hubungan manusia dengan Allah SWT (Md Noor, 2018). Kaunseling Islam, dengan berpaksikan kepada al-Quran dan al-Sunnah, mengintegrasikan nilai-nilai tauhid, sabar, syukur, tawakal dan reda sebagai asas penyembuhan psikospiritual.

Dalam konteks Malaysia, kebimbangan dalam kalangan pelajar IPT semakin mendapat perhatian pihak kerajaan dan institusi pendidikan, khususnya selepas peningkatan kes kemurungan dan gangguan emosi direkodkan pasca pandemik. Namun begitu, intervensi yang tersedia masih didominasi oleh pendekatan psikologi Barat yang kurang menitikberatkan aspek spiritualiti Islam. Walaupun terdapat beberapa kajian yang meneroka pendekatan kaunseling Islam, penumpuan secara khusus terhadap strategi Islamik dalam menangani kebimbangan dalam konteks remaja IPT masih terhad dan belum diterokai secara mendalam (Roslee et al., 2008; Ain & Muhammad, 2019). Oleh itu, penulisan ini bukan sahaja menyumbang kepada pengayaan wacana kaunseling Islam, bahkan turut menawarkan kerangka alternatif yang lebih sesuai dengan nilai budaya dan agama masyarakat Muslim di Malaysia.

KONSEP KEBIMBANGAN DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Kebimbangan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk gangguan emosi yang lazim dalam kalangan manusia dan dikenali sebagai respons psikologi terhadap situasi yang dianggap mengancam atau mencabar. Menurut Drever

(1952), kebimbangan merujuk kepada satu keadaan afektif yang dicirikan oleh perasaan takut tanpa sebab yang jelas, disertai oleh gejala fizikal seperti degupan jantung yang laju, ketegangan otot dan kesukaran untuk menumpukan perhatian. Dalam takrif psikologi moden, kebimbangan dikategorikan sebagai satu bentuk gangguan psikologi yang melibatkan reaksi fisiologi dan kognitif yang tidak seimbang terhadap tekanan persekitaran atau konflik dalaman (Azizi & Tan, 2007; American Psychiatric Association, 1994).

Kebimbangan secara umumnya boleh dibahagikan kepada dua bentuk utama: kebimbangan keadaan (*state anxiety*) dan kebimbangan sifat (*trait anxiety*). Kebimbangan keadaan merujuk kepada perasaan cemas yang bersifat sementara dan berkait rapat dengan situasi tertentu, manakala kebimbangan sifat merujuk kepada kecenderungan individu untuk mengalami kebimbangan secara konsisten dalam pelbagai keadaan (Beatty et al., 2002). Dalam konteks pelajar IPT, kedua-dua bentuk kebimbangan ini dapat dikesan, khususnya apabila pelajar menghadapi tekanan peperiksaan, tugasan bertimbun, atau isu masa hadapan yang tidak menentu (Beiter et al., 2015). Kesan kebimbangan terhadap fungsi kognitif juga merupakan satu aspek yang signifikan dalam bidang psikologi. Individu yang mengalami kebimbangan tinggi lazimnya menghadapi gangguan dalam penumpuan, membuat keputusan dan mengawal emosi. Wood dan Siberry (2014) menegaskan bahawa kebimbangan yang kronik akan menyebabkan individu terlalu fokus kepada kemungkinan risiko atau ancaman, sekali gus mengganggu kemampuan untuk berfikir secara objektif dan logik. Pemikiran yang tidak rasional ini boleh menjerumuskan seseorang kepada corak pemikiran negatif yang berulang dan menjejaskan fungsi harian seperti prestasi akademik dan interaksi sosial.

Dari sudut psikopatologi, kebimbangan yang tidak dirawat berpotensi berkembang kepada gangguan kebimbangan (*anxiety disorders*) seperti fobia sosial, gangguan panik (*panic disorder*) dan gangguan kebimbangan umum (*generalized anxiety disorder*, GAD). Menurut American Psychiatric Association (1994), individu yang mengalami gangguan kebimbangan sosial biasanya mempunyai ketakutan tidak rasional terhadap situasi sosial yang melibatkan penilaian orang lain, dan ini boleh membawa kepada pengasingan diri serta penghindaran sosial yang kronik.

Kesimpulannya, kebimbangan bukan sahaja satu reaksi emosi biasa terhadap tekanan, tetapi juga boleh berkembang menjadi gangguan psikologi yang menjejaskan kesejahteraan individu jika tidak ditangani secara holistik. Justeru, pendekatan yang mempertimbangkan aspek emosi, kognitif dan spiritual amat diperlukan bagi menguruskan kebimbangan secara berkesan, khususnya dalam kalangan remaja di institusi pengajian tinggi.

FAKTOR KEBIMBANGAN REMAJA IPT

Kebimbangan dalam kalangan remaja institusi pengajian tinggi (IPT) merupakan isu yang kompleks dan berpunca daripada pelbagai faktor saling berkait. Tekanan akademik, ketidakpastian masa hadapan, pengaruh teknologi, serta masalah kewangan merupakan antara pendorong utama yang dikenal pasti dalam kajian lepas (Beiter et al., 2015; Shahira et al., 2018). Faktor-faktor ini bukan sahaja memberi kesan terhadap kesejahteraan mental pelajar, bahkan boleh mengganggu prestasi akademik, motivasi diri dan pembentukan jati diri secara menyeluruh.

Tekanan Akademik

Tuntutan akademik merupakan antara faktor paling dominan dalam menyumbang kepada kebimbangan pelajar IPT. Remaja IPT sentiasa berdepan dengan beban tugas, peperiksaan, dan keperluan pencapaian akademik yang tinggi. El Ansari et al. (2013) mendapati bahawa tekanan akademik berkait rapat dengan tahap stres dan kebimbangan yang dialami pelajar, khususnya apabila mereka terpaksa menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran baharu dan persekitaran yang kompetitif. Nor Akma et al. (2019) pula menunjukkan bahawa kegagalan memenuhi jangkaan akademik diri sendiri atau keluarga boleh menyebabkan tekanan emosi yang berpanjangan. Tanpa sokongan yang mencukupi, tekanan ini boleh mencetuskan perasaan rendah diri, putus asa dan pengasingan sosial.

Ketidakpastian Masa Hadapan

Ketidakpastian berkaitan masa hadapan, khususnya melibatkan kerjaya dan kestabilan kewangan selepas tamat pengajian, turut dikenal pasti sebagai faktor kebimbangan yang signifikan. Kajian oleh Schulenberg dan Zarrett (2006) menunjukkan bahawa pelajar yang gagal merangka pelan masa depan dengan jelas lebih cenderung mengalami keresahan yang mendalam. Beiter et al. (2015) turut menegaskan bahawa tekanan sosial dan jangkaan tinggi daripada keluarga dan masyarakat menjadikan ramai pelajar IPT merasa tertekan untuk mencapai kecemerlangan dalam tempoh yang singkat. Ketidakpastian ini menyebabkan pelajar berada dalam dilema antara kehendak peribadi, realiti pasaran kerja dan harapan orang sekeliling.

Pengaruh Teknologi dan Media Sosial

Penggunaan teknologi secara berlebihan, khususnya media sosial, memberikan impak terhadap kesihatan mental remaja IPT. Twenge dan Campbell (2018) mendapati bahawa peningkatan masa skrin (*screen time*) berkait secara langsung dengan penurunan kesejahteraan psikologi dalam kalangan remaja. Ting dan de Run (2015) menjelaskan bahawa media sosial mewujudkan budaya perbandingan sosial yang tidak sihat, di mana pelajar IPT merasa tertekan untuk mengekalkan imej diri yang positif, popular atau berjaya seperti yang dipaparkan rakan-rakan mereka di media sosial. Fenomena ini bukan sahaja menjejaskan harga diri, tetapi juga mencetuskan rasa tidak cukup dan perasaan terpinggir.

Tekanan Kewangan

Keadaan kewangan yang tidak stabil turut dikenal pasti sebagai penyumbang kepada kebimbangan dalam kalangan pelajar IPT. Prawitz et al. (2006) menyatakan bahawa tekanan kewangan boleh menjejaskan tumpuan pelajar terhadap pengajian dan meningkatkan kebimbangan terhadap masa depan. Dalam kajian oleh Said et al. (2019), pelajar IPT yang mempunyai beban kewangan seperti bayaran yuran, kos sara hidup dan pinjaman pendidikan menunjukkan tahap stres yang lebih tinggi berbanding pelajar lain. Kekangan kewangan juga menyebabkan sesetengah pelajar terpaksa bekerja sambil, yang seterusnya mengganggu masa belajar dan rehat mereka. Secara keseluruhannya, faktor-faktor ini menunjukkan bahawa kebimbangan dalam kalangan remaja IPT bukanlah berpunca daripada satu punca tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi pelbagai tekanan luaran dan dalaman yang saling mempengaruhi. Oleh itu, pendekatan intervensi yang holistik perlu dirangka dengan mengambil kira dimensi akademik, sosial, ekonomi dan spiritual agar kesejahteraan remaja IPT dapat diperkukuhkan secara menyeluruh.

PERSPEKTIF ISLAM TERHADAP KEBIMBANGAN

Dalam tradisi Islam, kebimbangan bukan sekadar isu psikologi, tetapi turut dilihat sebagai gejala yang berkait rapat dengan keadaan spiritual dan hubungan seseorang dengan Allah SWT. Islam mengiktiraf realiti emosi manusia seperti kesedihan, ketakutan, kerisauan dan kebimbangan sebagai sebahagian daripada ujian kehidupan. Namun, kebimbangan yang

melampau sehingga menjejaskan kebergantungan kepada Allah atau menimbulkan keputusan dianggap sebagai kelemahan rohani yang perlu ditangani dengan pendekatan iman dan tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) (Salasiah, 2008; Mohd Nasir et al., 2015). Al-Quran telah menjelaskan sifat manusia yang mudah gelisah dan cemas dalam Surah al-Ma'arij ayat 19–22: *"Sesungguhnya manusia itu dijadikan bertabiat resah gelisah. Apabila ia ditimpa kesusahan, dia sangat berkeluh kesah; dan apabila ia mendapat kesenangan, dia sangat kedekut. Kecuali orang-orang yang mendirikan solat."* (al-Ma'arij: 19–22)

Ayat ini menggambarkan bahawa kebimbangan berpunca daripada kelemahan rohani yang tidak diimbangi dengan ibadah dan pergantungan kepada Allah SWT. Menurut Salasiah (2008), istilah "halu'a" (هلوعا) dalam ayat ini membawa maksud seseorang yang tidak sabar menghadapi musibah dan tidak tahu bersyukur ketika menerima nikmat. Oleh itu, Islam mendidik umatnya agar bersikap reda, sabar, dan bertawakal sebagai kaedah menangani keresahan dan kebimbangan jiwa.

Selain itu, kebimbangan yang disebabkan oleh ketakutan terhadap masa hadapan, kerjaya, dan rezeki turut dijawab oleh al-Quran dengan jaminan bahawa Allah adalah sebaik-baik pemberi rezeki dan penentu masa hadapan. Firman Allah SWT dalam Surah al-Zumar ayat 53 menegaskan: *"Wahai hamba-hamba-Ku yang telah melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampunkan segala dosa."*

(Surah al-Zumar: 53)

Ayat ini memberi harapan dan motivasi kepada individu yang sedang mengalami tekanan dan kebimbangan agar tidak tenggelam dalam putus asa, bahkan kembali kepada Allah dengan penuh keyakinan terhadap kasih sayang dan keampunan-Nya. Dalam konteks kesihatan mental, para ulama seperti Imam al-Ghazali menekankan pentingnya pemulihan jiwa melalui muhasabah, muraqabah, dan *tazkiyah al-nafs*. Menurut beliau, punca sebenar keresahan jiwa ialah keterikatan kepada dunia dan kelemahan dalam pengurusan hati. Maka, terapi spiritual seperti zikrullah, taubat, solat malam, dan pembinaan hubungan dengan al-Quran merupakan rawatan utama bagi jiwa yang gundah (al-Ghazali, 2000; Salasiah, 2018).

Kesimpulannya, perspektif Islam terhadap kebimbangan menekankan dimensi spiritual dan rohaniah sebagai akar utama penyembuhan. Ia mengajar umat Islam bahawa ketenangan jiwa (sakinah) tidak hanya dicapai melalui rawatan psikologi semata-mata, tetapi perlu diasaskan pada keimanan, ibadah, dan pergantungan sepenuhnya kepada Allah SWT. Ini menjadikan pendekatan kaunseling Islam sebagai satu

pendekatan yang bersifat menyeluruh dan kontekstual dalam menangani isu kebimbangan, khususnya dalam kalangan remaja Muslim di IPT.

PENDEKATAN KAUNSELING ISLAM DALAM KONTEKS REMAJA IPT

Kaunseling Islam merupakan satu pendekatan bantuan psikospiritual yang menggabungkan prinsip kaunseling moden dengan nilai dan ajaran Islam yang berpaksikan kepada al-Quran dan al-Sunnah. Pendekatan ini bersifat holistik kerana tidak hanya menumpukan kepada aspek emosi dan pemikiran, tetapi turut merangkumi dimensi spiritual dan akhlak yang membentuk keseluruhan diri individu (Md Noor, 2018). Dalam konteks remaja IPT, pendekatan ini semakin relevan memandangkan kebanyakan pelajar Muslim masih mengaitkan penyelesaian hidup dengan ajaran agama, terutama dalam menghadapi tekanan dan kebimbangan.

Menurut Salasiah dan Zainab (2021), prinsip kaunseling Islam bertunjangkan empat asas utama: berpandukan syariat Islam, berteraskan nilai nasihat (*al-nasihah*), berasaskan akhlak mahmudah, serta berpaksikan konsep ihsan dan tauhid. Kaunselor berperanan bukan sekadar membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual yang mendekatkan klien kepada Allah SWT melalui amalan refleksi diri, muhasabah dan zikir. Proses ini memberi peluang kepada remaja untuk menginterpretasi cabaran hidup bukan sebagai beban semata-mata, tetapi sebagai ujian keimanan dan peluang untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

Salah satu tokoh utama yang dijadikan rujukan dalam pendekatan ini ialah Imam al-Ghazali. Beliau mengetengahkan konsep *tazkiyah al-nafs* sebagai asas pemulihan psikospiritual, dengan melalui enam tahap utama: membina kemesraan, mengenali diri dan punca masalah, melaksanakan *mujahadah al-nafs*, mengamalkan *riyadah al-nafs*, melakukan muhasabah, dan mencapai tahap kebahagiaan rohani (*al-sa'adah*) (Salasiah, 2018). Kaedah ini sangat sesuai diaplikasikan kepada remaja yang mengalami kebimbangan kerana ia menekankan aspek penyucian jiwa, perubahan sikap dalaman, dan peningkatan kesedaran diri dalam kerangka agama.

Kajian-kajian empirikal juga menyokong keberkesanan pendekatan ini. Zahroh et al. (2023) mendapati bahawa terapi spiritual seperti zikir dan doa berupaya mengurangkan gejala kebimbangan dengan ketara dalam kalangan pesakit yang menjalani prosedur perubatan. Tiya et al. (2024) menunjukkan bahawa terapi berasaskan al-Quran (seperti Surah al-Ra'd: 28) memberikan kesan positif terhadap tahap kebimbangan dalam kalangan remaja. Tambahan pula, Ghazala et al. (2018) menegaskan bahawa terapi yang disesuaikan dengan nilai budaya dan keagamaan terbukti lebih

berkesan daripada terapi sekular dalam konteks komuniti Muslim. Dalam konteks Malaysia, Norfatmazura dan Nooraini (2022) menekankan bahawa kaunselor Islam perlu dibekalkan dengan pengetahuan agama yang mantap serta kemahiran profesional yang holistik bagi membolehkan mereka menangani isu kesihatan mental secara komprehensif. Cabaran besar dalam pelaksanaan pendekatan ini ialah kurangnya pengiktirafan formal terhadap kaunseling Islam dalam sistem kesihatan mental arus perdana, serta kekurangan latihan khusus dalam bidang kaunseling berasaskan Islam di peringkat institusi pengajian tinggi.

Secara keseluruhannya, pendekatan kaunseling Islam menawarkan satu model intervensi yang bukan sahaja menyentuh aspek terapi emosi dan kognitif, tetapi juga memberikan ruang untuk pemulihan spiritual. Dalam era moden yang menyaksikan peningkatan gangguan kesihatan mental, pendekatan ini dilihat mampu menjadi penyelesaian kontekstual dan menyeluruh bagi menangani kebimbangan dalam kalangan remaja IPT, terutama bagi mereka yang menjadikan agama sebagai kerangka utama dalam membina makna dan arah hidup.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk analisis kandungan (*content analysis*) untuk meneroka secara mendalam faktor kebimbangan dalam kalangan remaja institusi pengajian tinggi (IPT) serta menganalisis pendekatan kaunseling Islam sebagai mekanisme intervensi psikospiritual. Reka bentuk ini dipilih bagi membolehkan pengkaji memahami secara kritis tema dan pola yang terkandung dalam dokumen-dokumen berkaitan, termasuk artikel jurnal, buku, laporan kajian, serta bahan rujukan klasik dan kontemporari dalam bidang kaunseling Islam dan psikologi remaja. Menurut Creswell (2014), pendekatan kualitatif membolehkan penyelidik memahami fenomena sosial dan manusia melalui interpretasi makna yang diberikan oleh individu atau kumpulan terhadap pengalaman mereka. Kaedah ini sangat sesuai digunakan apabila kajian melibatkan persoalan yang tidak boleh dijawab melalui data kuantitatif semata-mata, tetapi memerlukan penjelasan kontekstual dan berlapis. Dalam konteks ini, pengkaji bertindak sebagai instrumen utama dalam menganalisis dokumen dan menafsir data secara tematik berdasarkan kerangka konseptual Islam. Analisis kandungan dilaksanakan secara sistematik berdasarkan kerangka yang digariskan oleh Neuendorf (2017), iaitu dengan mengenal pasti unit analisis, mengkategorikan maklumat kepada tema-tema utama, dan mentafsir kandungan secara deskriptif. Sumber data kajian terdiri daripada literatur sekunder yang diperolehi melalui pangkalan data seperti Scopus, Google Scholar, dan perpustakaan

universiti. Penilaian terhadap bahan dipandu oleh tiga kriteria utama: (i) kesahihan dan kebolehpercayaan sumber, (ii) kesesuaian dengan objektif kajian, dan (iii) keselarasan dengan kerangka Islam yang digunakan.

Dalam menjamin ketekalan analisis, pengkaji melaksanakan kaedah semakan berulang (*iterative reading*) dan perbandingan silang antara sumber (*cross-source triangulation*) bagi mengelakkan bias tafsiran. Bagi meningkatkan kredibiliti hasil kajian, semakan rakan sebaya (*peer review*) turut dilaksanakan melibatkan penyelidik bidang kaunseling Islam dan psikologi pendidikan. Sementara itu, keabsahan interpretasi diperkukuhkan dengan merujuk pandangan ulama muktabar dan teori psikospiritual Islam klasik, khususnya yang dikemukakan oleh Imam al-Ghazali. Kajian ini tidak melibatkan pengumpulan data primer seperti temu bual atau soal selidik, sebaliknya berfokus kepada sintesis pengetahuan sedia ada dalam disiplin yang berkaitan. Justeru, reka bentuk analisis kandungan ini dipilih kerana ia sesuai untuk tujuan eksplorasi literatur serta pemetaan wacana ilmiah berkaitan isu kebimbangan dan pendekatan kaunseling Islam. Hasil analisis kandungan ini diharapkan dapat menyumbang kepada pembangunan kerangka intervensi kaunseling Islam yang lebih bersepadu, khususnya untuk remaja Muslim di institusi pengajian tinggi.

HASIL KAJIAN & PERBINCANGAN

Hasil analisis kandungan terhadap kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahawa kebimbangan dalam kalangan remaja IPT berpunca daripada pelbagai faktor yang saling berkait. Empat tema utama telah dikenal pasti sebagai punca dominan kebimbangan, iaitu: (i) tekanan akademik, (ii) ketidakpastian masa hadapan, (iii) pengaruh teknologi dan media sosial, serta (iv) tekanan kewangan. Kesemua faktor ini membentuk beban psikologi yang signifikan dalam kehidupan remaja, sehingga menjejaskan fungsi akademik, sosial dan spiritual mereka. Walau bagaimanapun, pendekatan kaunseling Islam didapati mampu menawarkan penyelesaian yang menyeluruh melalui penerapan nilai-nilai tauhid, tawakal, reda dan *tazkiyah al-nafs*.

Tekanan Akademik dan Nilai Tawakal

Remaja IPT yang dibebani tekanan akademik sering mengalami kebimbangan melampau akibat ketakutan terhadap kegagalan dan persepsi terhadap pencapaian diri. Dalam konteks ini, Islam menawarkan konsep tawakal sebagai mekanisme psikospiritual yang dapat mengurangkan tekanan dalaman. Firman Allah SWT:

Maksudnya: *"Kemudian apabila kamu telah berazam, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mengasihi orang-orang yang bertawakal."*

(Surah Ali 'Imran, 3:159)

Konsep tawakal mengajar pelajar untuk berusaha bersungguh-sungguh dalam akademik, namun menyerahkan sepenuhnya hasil kepada Allah. Ia membebaskan jiwa daripada kebimbangan keterlaluhan yang berpunca daripada ekspektasi luar kawalan, dan mengarahkan tumpuan kepada usaha yang ikhlas.

Ketidakpastian Masa Hadapan dan Konsep Reda

Remaja IPT juga terdedah kepada tekanan akibat ketidakpastian masa depan, khususnya dalam aspek kerjaya dan kestabilan ekonomi selepas tamat pengajian. Islam menekankan sifat reda terhadap ketentuan Allah sebagai asas ketenangan hati. Imam al-Ghazali (2000) menegaskan bahawa ketidakstabilan jiwa berpunca daripada kegagalan menerima qada' dan qadar. Ini diperkuat oleh firman Allah SWT:

Maksudnya: *"Boleh jadi kamu benci kepada sesuatu, padahal ia baik bagi kamu. Dan boleh jadi kamu suka kepada sesuatu, padahal ia buruk bagi kamu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."*

(Surah al-Baqarah, 2:216)

Ayat ini mengajar remaja untuk memandang masa depan dengan perspektif iman, mengiktiraf bahawa segala ketentuan Allah mempunyai hikmah yang tersembunyi dan tidak perlu ditakuti secara melampau.

Pengaruh Teknologi dan Media Sosial serta Amalan Muhasabah

Kebimbangan akibat media sosial seperti perbandingan diri, tekanan imej dan rasa tertinggal (*fear of missing out*) boleh mengganggu kestabilan emosi. Islam menganjurkan amalan *muhasabah al-nafs* (refleksi diri) bagi menilai semula niat dan arah hidup agar tidak terperangkap dalam obsesi terhadap penilaian manusia. Firman Allah SWT:

Maksudnya: *"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah setiap diri melihat apa yang telah disediakan untuk hari esok."*

(Surah al-Hasyr, 59:18)

Amalan muhasabah menjadikan remaja IPT lebih fokus terhadap pembangunan dalaman berbanding pencapaian luaran semata-mata. Ia juga melatih jiwa untuk tidak terikat dengan dunia maya yang penuh ilusi.

Tekanan Kewangan dan Keyakinan Terhadap Rezeki Allah

Masalah kewangan sering menjadi punca keresahan dalam kalangan pelajar IPT. Islam memperkukuh jiwa melalui keyakinan bahawa Allah SWT ialah al-Razzaq, Tuhan yang Maha Pemberi Rezeki. Firman-Nya:

Maksudnya: "*Sesungguhnya Allah, Dialah sahaja Yang Memberi rezeki, yang mempunyai kekuatan, lagi sangat kukuh kekuasaan-Nya.*"

(Surah al-Zariyat, 51:58)

Remaja diajak untuk berusaha dan pada masa yang sama menanam kepercayaan bahawa rezeki datang melalui jalan yang telah ditetapkan. Kaunseling Islam membimbing pelajar agar tidak putus asa, sebaliknya terus gigih berusaha sambil menenangkan jiwa dengan zikrullah dan doa.

Analisis Kritikal dan Interpretasi

Dapatan kajian menunjukkan bahawa pendekatan kaunseling Islam bukan sekadar satu bentuk intervensi rohani, tetapi berfungsi sebagai satu mekanisme psikoterapi yang komprehensif dalam menangani kebimbangan remaja IPT. Analisis terhadap tema utama – tekanan akademik, ketidakpastian masa hadapan, pengaruh teknologi dan tekanan kewangan memperlihatkan bahawa setiap punca kebimbangan mempunyai kaitan langsung dengan kekosongan spiritual dan gangguan keseimbangan emosi. Kebanyakan pendekatan psikologi konvensional menumpukan kepada pengurusan simptom melalui terapi kognitif atau tingkah laku, namun kaunseling Islam membawa pendekatan akar umbi yang berpaksikan kepada perubahan dalaman melalui proses penyucian hati (*tazkiyah al-nafs*). Sebagai contoh, isu tekanan akademik yang berkaitan dengan kecemasan prestasi tidak hanya dirawat dengan pengurusan masa atau teknik relaksasi semata-mata, sebaliknya pendekatan Islam menekankan pentingnya niat yang betul, ikhlas dalam menuntut ilmu, serta tawakal kepada Allah setelah berusaha. Ini merupakan proses pelarasan akidah dan pemikiran (*cognitive re-framing*) yang memberi ketenangan jiwa kerana hasil usaha disandarkan kepada ketentuan Allah, bukan semata-mata keupayaan diri sendiri.

Ketidakpastian masa hadapan pula sering mendorong remaja IPT kepada *overthinking*, rasa takut gagal, dan hilang arah. Kaunseling Islam dalam konteks ini berfungsi menghubungkan klien kepada konsep qada' dan qadar, yang mengajarkan bahawa segala perancangan manusia tertakluk

kepada kehendak Ilahi. Di sinilah nilai *reda* dan *syukur* memainkan peranan penting dalam membina ketahanan psikospiritual (*spiritual resilience*), berbeza dengan pendekatan Barat yang banyak menumpukan kepada keberkesanan individu tanpa mengambil kira dimensi metafizik. Pengaruh teknologi dan media sosial pula telah melahirkan budaya bandingan diri (*social comparison*) dan kebergantungan kepada validasi luaran. Kaunseling Islam memberikan fokus kepada amalan muhasabah, *tazkiyah*, dan kesedaran akan nilai diri sebagai hamba Allah, yang tidak bergantung kepada pujian atau penilaian manusia. Ini membawa kesedaran sendiri yang lebih stabil dan seimbang, sekali gus mengurangkan tekanan sosial maya yang sering dialami oleh remaja IPT masa kini.

Akhir sekali, isu tekanan kewangan tidak hanya ditangani dari sudut strategi kewangan semata-mata, tetapi didekati melalui nilai tawakal, zuhud, dan ikhtiar. Individu yang memahami konsep rezeki dalam Islam akan berusaha sebaiknya, tetapi tidak terlalu dibebani oleh rasa takut terhadap kekurangan. Perspektif ini memulihkan emosi yang dilanda ketakutan dan menjadikan pelajar lebih optimis serta bersyukur.

Keseluruhannya, dapatan ini menunjukkan bahawa pendekatan kaunseling Islam berupaya mengimbangi dimensi emosi, kognitif, dan spiritual dalam kerangka tauhidik. Ia bukan sahaja memberikan kelegaan terhadap simptom tetapi turut membina kekuatan dalaman yang lestari. Oleh itu, pendekatan ini dilihat lebih sesuai untuk diaplikasikan dalam konteks masyarakat Muslim seperti di Malaysia, khususnya dalam menangani kebimbangan remaja di IPT secara menyeluruh dan berakar dari sistem kepercayaan yang diyakini.

Perbincangan dalam Kerangka Pemikiran Islam, Prinsip dan Worldview

Dalam kerangka pemikiran Islam, kesejahteraan manusia tidak hanya diukur melalui keseimbangan emosi dan fizikal, tetapi juga keterhubungan rohani dengan Allah SWT. Pandangan alam Islam (*Islamic worldview*) menggariskan bahawa segala bentuk gangguan psikologi termasuk kebimbangan (*anxiety*) perlu dilihat sebagai manifestasi kelemahan dalam hubungan hamba dengan Tuhannya. Oleh itu, pengurusan kebimbangan bukan sahaja perlu berasaskan intervensi psikologi, bahkan menuntut proses penguatan spiritual dan pemurnian hati (*qalb*) yang menjadi pusat kawalan tingkah laku manusia (al-Ghazali, 2000).

Dalam tradisi keilmuan Islam, manusia dianggap sebagai makhluk yang terdiri daripada jasad, akal, dan roh. Maka, sebarang bentuk tekanan atau penyakit jiwa seperti kebimbangan perlu ditangani dengan pendekatan yang menyentuh ketiga-tiga aspek ini. Dalam hal ini, pendekatan kaunseling

Islam memberikan respons yang seimbang, berbeza dengan pendekatan sekular yang sering mengabaikan unsur kerohanian. Kaunseling Islam tidak memisahkan antara ilmu psikologi dengan ajaran agama, malah mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam seperti tauhid, tawakal, ikhlas, dan zuhud sebagai kerangka nilai dalam proses terapi.

Sebagai contoh, konsep tauhid menjadi asas utama dalam membentuk pandangan hidup remaja IPT yang mengalami kebimbangan. Tauhid menjelaskan bahawa hanya Allah yang Maha Mengatur dan Maha Mengetahui segala sesuatu, termasuk rezeki, masa hadapan, kejayaan dan kegagalan. Dengan kefahaman ini, pelajar IPT akan membentuk kebergantungan yang kukuh kepada Allah dan tidak lagi dibebani oleh tekanan yang berpunca daripada jangkaan manusia atau ketakutan terhadap perkara yang belum berlaku. Inilah yang disebut sebagai ketenangan tauhidik (*tauhidi tranquillity*), iaitu ketenangan yang lahir daripada keyakinan penuh terhadap keesaan dan kekuasaan Allah SWT.

Prinsip *tazkiyah al-nafs* pula menjadi kerangka metodologi penting dalam pembinaan jiwa yang seimbang. Melalui proses *takhalli* (mengosongkan diri daripada sifat negatif), *tahalli* (menghiasi diri dengan akhlak terpuji), dan *tajalli* (pencerahan rohani), remaja IPT dibimbing untuk mengenal kekuatan dan kelemahan diri, memperbaiki hubungan dengan Allah dan manusia, serta mengembangkan potensi spiritual mereka. Inilah bentuk terapi rohani yang diketengahkan oleh tokoh seperti Imam al-Ghazali, yang melihat krisis jiwa sebagai akibat daripada kekaburan hati terhadap hakikat hidup dan tujuan keberadaan manusia di dunia (Salasiah, 2018).

Dalam konteks *maqasid al-shari'ah*, pemeliharaan jiwa (*hifz al-nafs*) dan akal (*hifz al-'aql*) merupakan dua objektif penting yang menjadi asas dalam menangani isu kebimbangan. Pendekatan kaunseling Islam yang menekankan pembangunan rohani dan intelektual secara seimbang memenuhi prinsip ini dengan menyediakan kerangka intervensi yang bukan sahaja mengurangkan gejala, malah membentuk jati diri mukmin yang stabil dan berdaya tahan (*resilient*). Oleh itu, remaja yang dibimbing melalui pendekatan ini lebih cenderung untuk membuat keputusan secara bijaksana, mengawal emosi dengan lebih baik, dan melihat ujian kehidupan sebagai ruang untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Secara keseluruhannya, pendekatan kaunseling Islam dapat dianggap sebagai satu pendekatan *tauhidi-centric* yang bukan sahaja menawarkan rawatan kepada simptom kebimbangan, tetapi juga menyediakan asas falsafah yang membimbing cara fikir dan laku individu. Ini sekali gus menjadikan pendekatan ini bukan sekadar satu kaedah terapeutik, tetapi juga sebagai jalan *tarbiyah ruhiyyah* yang mempersiapkan

remaja IPT menjadi insan rabbani yang matang dari aspek emosi, intelek dan spiritual.

KESIMPULAN

Kajian ini telah mengenal pasti bahawa kebimbangan dalam kalangan remaja institusi pengajian tinggi (IPT) berpunca daripada empat faktor utama: tekanan akademik, ketidakpastian masa hadapan, pengaruh teknologi dan media sosial, serta tekanan kewangan. Keempat-empat faktor ini mempengaruhi kesejahteraan emosi dan kestabilan spiritual remaja, dan jika tidak ditangani dengan baik, boleh mengganggu fungsi sosial dan akademik mereka. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa pendekatan kaunseling Islam mampu menjadi mekanisme intervensi yang menyeluruh, bukan hanya menyentuh aspek psikologi tetapi juga memberikan panduan spiritual berdasarkan nilai-nilai Islam. Pendekatan ini didapati membantu mengurangkan kebimbangan melalui penerapan konsep-konsep seperti tawakal, reda, muhasabah dan tazkiyah al-nafs.

Kajian ini memberikan sumbangan bermakna terhadap pengajian Islam kontemporari dengan membuktikan bahawa prinsip-prinsip Islam klasik masih relevan untuk diaplikasikan dalam menangani cabaran kesihatan mental moden. Ia mengangkat peranan kaunseling Islam sebagai satu pendekatan alternatif yang bukan sahaja responsif kepada krisis spiritual remaja, tetapi juga selari dengan falsafah pendidikan dan pembangunan insan dalam Islam. Implikasi ini juga penting dalam merangka dasar kesihatan mental berteraskan agama, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim di Malaysia yang semakin terdedah kepada tekanan hidup moden. Tambahan lagi, pendekatan ini memperkukuh wacana Islamisasi ilmu dalam bidang psikologi dan kaunseling yang selama ini terlalu dipengaruhi oleh model sekular Barat.

Bagi melengkapkan dapatan kajian ini, penyelidikan lanjutan secara empirikal disarankan untuk menguji keberkesanan pendekatan kaunseling Islam dalam konteks pelaksanaan sebenar. Kajian tindakan atau kajian kes yang melibatkan pelajar IPT yang menjalani sesi kaunseling Islam boleh memberi gambaran lebih tepat terhadap keberkesanan intervensi ini. Penyelidikan masa depan juga boleh mengkaji variasi pendekatan mengikut jantina, latar belakang sosioekonomi, dan institusi pengajian berbeza, serta meneroka peranan gabungan antara kaunseling Islam dan terapi psikologi moden. Tambahan lagi, usaha pengukuhan modul latihan bagi kaunselor bertaualiah berasaskan kerangka Islam perlu digiatkan supaya aplikasi kaunseling Islam dapat dilaksanakan secara berstruktur, saintifik dan diiktiraf dalam sistem pendidikan serta kesihatan mental negara.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan tiada konflik kepentingan.

PENGHARGAAN

Setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pelajar kerja kursus bagi subjek Kaunseling Islam di peringkat sarjana, Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan yang memberikan pandangan kepada draf awal artikel ini.

SUMBANGAN PENULIS

Nur Afiqah Binti Sazali merangka idea asal kajian dan membuat draf penulisan bagi artikel ini. Salasiah Hanin Hamjah membuat semakan literatur, suntingan kandungan dan penyeliaan keseluruhan penulisan artikel. Semua penulis telah menyemak dan meluluskan versi akhir artikel ini.

RUJUKAN

- Ahmad Munawar Ismail & Mohd Nor Shahizan Ali. 2022. *Mengenal Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penyelidikan Pengajian Islam*. Bangi: Penerbit UKM.
- Ain Nathasha binti Omar & Muhammad Izhar Fahmi bin Ezani. 2008. Peranan Kaunseling Islam Dalam Menangani Masalah Sosial Remaja: Satu Kajian Di Pertubuhan Kebajikan Darul Islah Malaysia (Perkid). 5th International Seminar on Islamiyyat Studies, hlm. 1037- 1061.
- American Psychiatric Association. 1994. *Dignostic And Statistical Manual of Mental Disorder* (4th ed). Washington, DC.
- Azizi Yahaya, & Tan Soon Yin. 2007. *Kesihatan Mental*. Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- Bataineh, M. Z. 2013. Academic stress among undergraduate students: The case of education faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education* 1(1033), 1-7.
- Beatty, M. J., Heisel, A. D., Levine, T. R., & La France, B. H. 2002. What we can learn from the study of twins about genetic and environmental influences and social anxiety. A meta analytic study. *Communication Monograph*, 69, 1-18.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. 2015. The prevalence and correlates of depression,

- anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal Of Affective Disorders* 173, 90-96.
- Brady, K. P., Holcomb, L. B., & Smith, B. V. 2010. The Use of alternative social networking sites in higher educational settings: A case study of the e-learning benefits of Ning in education. *Journal of Interactive Online Learning*, 9(2), 151–170.
- Creswell, J. W. 2014. *Research Design: Qualitative, Quantitative And Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Drever, J. 1952. *Dictionary of Psychology*. Harmondsworth: Penguin Books.
- Andhika Anggawira, Dwiki Nur Kholiza, & Herio Rizki Dewinda. 2022. Hubungan antara self esteem dengan social anxiety pada remaja berstatus sosial ekonomi rendah. *Psyche 165 Journal* 15(2): 68-73. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.152>
- El Ansari, W., Stock, C., & Mills, C. 2013. Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(12), 5728–5744.
- Geldard, K., & Geldard, D. 2008. *Counselling Children: A Practical Introduction*. Sage Publications.
- Ghazala Mir, Ruqayyah Ghani, Shaista Meer & Gul Hussain. 2018. Delivering A Culturally Adapted Therapy For Muslim Clients With Depression. *The Cognitive Behaviour Therapist* 12(26): 1-14
- Hannah Morris. 2023. Overcome Your Anxiety the Islamic Way. <https://aboutislam.net/counseling/ask-the-counselor/mental-health/overcome-anxiety-islamic-way/> (20 Jun 2024)
- Leavy, P. 2017. *Research Design: Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, And Community-Based Participatory Research Approaches*. The Guilford Press.
- Maisarah Kipli, Saemah Rahman & Shahlan Surat. 2022. Kebimbangan Dan Kemahiran Sosial Dalam Kalangan Pelajar di Sebuah Institusi Pendidikan Islam Di Sarawak. *Jurnal Dunia Pendidikan* 4(2):49-62.
- Mapatan Sudin, Md Noor Saper & Nor Sayyidatina Che Rozubi. 2022. Kesahan dan Kebolehpercayaan Modul Bimbingan Integrasi Psikospiritual Islam (MBi-PsI) terhadap Remaja Mangsa Buli Siber. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* 7(7): 1-13.
- Mariani Omar & Norhanizah Wati Nuroddin. 2020. Pendekatan Kaunseling Islam Untuk Menangani Masalah Sosial Di Kalangan Remaja Sekolah Menengah Agama. *Al-Takamul Al-Ma'rifi* 3(1): 13-41.
- Md Noor bin Saper. 2018. Kaunseling Islam di Malaysia. Proceeding The 1st International Conference on Islamic Guidance and Counseling 2018.

- Melissa Porrey. 2023. What Is Severe Anxiety? Anxiety disorders can cause mild to severe symptoms, but treatment is available. <https://www.verywellhealth.com/severe-anxiety-5200310> (20 Jun 2024)
- Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad & Siti Aisyah Abd Rahman. 2015. Kebimbangan Dari Perspektif Psikologi Islam dan Cara Mengatasinya Berdasarkan Surah Al-Ma'arij. *Sains Humanika* 5(1): 61-67.
- Neal, J. A., Edelmann, R. J., & Glanchan, M. 2002. Behavior Inhibition And Symptom Of Anxiety And Depression: Is There A Specific Relationship With Social Phobia. *British Journal of Clinical Psychology* 4(4), 361-374.
- Neuendorf, K. A. 2017. *The Content Analysis Guidebook* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Nor Akma, Norashikin Amir & Wildatunnur Irwansyah. 2019. Penilaian Hubungan Antara Elemen Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah. *Politeknik & Kolej Komuniti Journal of Life Long Learning* 3(1): 121-129.
- Norfatmazura Che Wil & Nooraini Othman. 2022. Model Aplikasi Kaunseling Islam Dan Kaunseling Adler Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental. *Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies* 27(2): 126-135.
- Prawitz, A. D., Garman, E. T., Sorhaindo, B., O'Neill, B., Kim, J., & Drentea, P. 2006. InCharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale: Development, Administration, and Score Interpretation. *Journal of Financial Counseling and Planning* 17(1), 34-50.
- Roslee Ahmad, Mohamed Sharif Mustaffa & Sulaiman Shakib Mohd Noor. 2008. Pendekatan Kaunseling Daripada Perspektif Islam. *International Conference on the Education of Learner Diversity* (ICELD08).
- Said, N. M., Yunus, M. M., & Mohd, N. H. 2019. Financial Stressors and Coping Strategies among Public University Students: A Conceptual Paper. *International Journal of Business & Technopreneurship*, 9(1).
- Salasiah Hanin Hamjah. 2018. *Pendekatan Kaunseling Spiritual menurut al-Ghazali*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Santrock, J. W. 2013. *Life-Span Development* (14 ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schulenberg, J. E., & Zarrett, N. R. 2006. Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity And Discontinuity In Courses, Causes, And Functions. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging Adults In*

- America: Coming Of Age In The 21st Century, 135–172. American Psychological Association.
- Shahira M. N., Hansisshya H., Lukman Z.M., Normala R., Azlini C., Kamal M. Y. 2018. Psychological Well-Being among University Students in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science* 2(12): 133-137.
- Sri Ayatina Hayati & Sabit Tohari. 2022. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 4(1): 153-159.
- Suzalina Mohd Suhaimi & Najib Ahmad Marzuki. 2011. Penghargaan Kendiri, Hubungan Keluarga dan Perkaitannya dengan Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan dalam Kalangan Remaja Perumahan Awam. *Jurnal Pembangunan Sosial* 14: 1-18.
- Ting, D. H., & de Run, E. C. 2015. Attitude towards social media and social comparison and its relationship to depression among Malaysian University students. *International Journal of Education, Psychology and Counseling* 1(1), 24-39.
- Tiya Indriani, Jarkawi Jarkawi & Akhmad Rizkhi Ridhani. Dhikr Therapy: Overcoming Life Anxiety with Islamic Counseling Based on QS Ar-Ra'd Verse 28. *Journal of Islamic Education AL-HAYAT* 8(2): 562-571.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. 2018. Associations Between Screen Time And Lower Psychological Well-Being Among Children And Adolescents: Evidence From A Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
- Vitasari P, Abdul Wahab MN, Othman A, Awang MG. 2010. A Research For Identifying Study Anxiety Sources Among University Students. *International Education Studies* 3:189–196.
- Wood, R., Siberry. L. 2014. Cognitive skills: what are they and how do we use them? Australian Broadcasting corporation. <https://www.activememory.com/news/2014/cognitive-skills-what-are-they-and-how-do-we-use-them> (1 Januari 2024)
- Wulan Sekar Nagari, Muhammad Yulianshah & Eka Sri Handayani. 2023. Hubungan Fomo Dan Anxiety Terhadap Remaja Adiksi Medsos Di Smkn 1 Martapura. *Open Journal System* 17(26): 1225-1238.
- Zahroh Chilyatiz, Widyagarini, Fin Safitri, Erika Martining, Sudiana I. Ketut & Yusuf Ah. 2023. Spiritual Experience Related To Anxiety Level In Pre Operational Cesarean Section Patients. *Bali Medical Journal* 12(3): 2864-2867.

SENARAI PENGARANG

Prof. Madya Dr. Salasiah Hanim Hamjah (Penulis Penghubung)*
Pensyarah Kanan
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan,
Fakulti Pengajian Islam,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
E-mel: salhanin@ukm.edu.my

Nur Afiqah Binti Sazali
Pelajar Sarjana
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan,
Fakulti Pengajian Islam,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
E-mel: P129828@siswa.ukm.edu.my