

AL-HIKMAH

Jilid	16	ISSN 1985-6822	2024M
No.	2		1446H

- SOROTAN KARYA BERSISTEMATIK PENDEKATAN PSIKOTERAPI SPIRITUAL ISLAM TERHADAP PENAGIH DADAH YANG MENGALAMI MASALAH SKIZOFRENIA ... 1-25
Hielda Noviyanty, Abu Dardaa Mohamad, Salasiah Hanin Hamjah & Zainab Ismail
- PENDEKATAN KAUNSELING ISLAM DALAM MEMPERKASA KESEJAHTERAAN EMOSI MAHASISWA DI INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI ISLAM DI MALAYSIA ... 26-49
Nazneen Ismail, Nurzatil Ismah Azizan, Siti Mursyidah Mohd Zin, Nurhanisah Senin, Dharatun Nisa Puad Mohd Kari @ Fuad Mohd Karim
- PEMBINAAN WATAK DAN PERWATAKAN DALAM KARYA SASTERA BERTERASKAN AL-QURAN: ANALISIS KISAH NABI YUSUF ... 50-72
Syafawati bt. Salihan, Monika@Munirah Abd Razzak, Norrozoh binti Hj. Siren
- THE ROLE OF WAQF IN RESPONSE TO THE CHALLENGES OF PEACE AND YOUTH EMPOWERMENT IN YOBE STATE, NIGERIA ... 73-93
Ibrahim Dahiru Idriss, Adibah Abdul Rahim, Ismail Mamat
- A REVIEW ON THE INTEGRATED ISLAM AND SCIENCE TEACHING MODEL IN MALAYSIA ...94-116
Zaim Zamri, Norshariani Abd Rahman, Wan Nasyrudin Wan Abdullah, Zetty Nurzuliana Rashed, Norfariza Binti Mohd Radzi, Ab Halim Tamuri, Ahmad Ashrif A Bakar
- PEMIKIRAN KASSIM AHMAD MENGENAI HADIS DAN FAKTOR-FAKTOR PENOLAKAN KEPADA AUTORITINYA ...117-140
Izwan Mohd Ali & Aminudin Basir@Ahmad
- KEY FACTORS INFLUENCING THE SUCCESS OF AI-QURAN MEMORIZATION AMONG TAHFIZ STUDENTS ...141-155
Mohammad Haafiz Aminuddin Mohd Azmi, Nik Ahmad Mumtaz Nik Din, Mohammad Ibrahim Md Khalis, Haizuran Mohd Jani & Muhamad Razif Ahmad
- PEMIKIRAN DAN PENDEKATAN DAKWAH ABDULLAH MUNSIFY DALAM HIKAYAT ABDULLAH ...156-175
Azman Yusof & Anisah Bahyah Hj Ahmad
- مكانة المرأة ودورها في رؤية الطريقة العلية القادرية الكسنزانية... 176-199
Qais H. A. Abuyounis, Muhamad Faisal Bin Ashaari, Mohamad Zulkifli Bin Abdul Ghani, Abu Dardaa Bin Mohamad

Pendekatan Kaunseling Islam dalam Memperkasa Kesejahteraan Emosi Mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi Islam di Malaysia

The Islamic Counseling Approach in Empowering the Emotional Well-Being of University Students in Islamic Higher Education Institutions in Malaysia

NAZNEEN ISMAIL, NURZATIL ISMAH AZIZAN, SITI MURSYIDAH MOHD
ZIN, NURHANISAH SENIN, DHARATUN NISA PUAD MOHD KARI @
FUAD MOHD KARIM

ABSTRAK

Kaunseling adalah satu proses hubungan menolong yang sistematik berasaskan prinsip psikologi yang dilakukan oleh kaunselor profesional. Secara garis besar, terdapat dua bentuk pendekatan kaunseling iaitu pendekatan kaunseling kontemporari dan pendekatan kaunseling berperspektif agama. Walaupun pendekatan kaunseling agama kurang mendapat perhatian berbanding kaunseling kontemporari, kajian dan penyelidikan berkaitan pengintegrasian agama dalam kaunseling masih diteruskan sehingga ke hari ini kerana peranannya dalam aspek kerohanian manusia diperakui. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengkaji pendekatan kaunseling Islam yang diaplikasikan di universiti dalam memastikan kesejahteraan emosi mahasiswa terpelihara. Kajian dijalankan secara kualitatif dengan reka bentuk kajian fenomenologi. Sebanyak empat buah universiti Islam dipilih sebagai sampel melalui kaedah pensampelan bertujuan. Sehubungan itu, seramai empat orang kaunselor dan pegawai psikologi dipilih sebagai peserta kajian. Kajian dijalankan menggunakan protokol temu bual yang telah disahkan oleh pakar. Sesi temu bual dijalankan secara bersemuka dan atas talian bergantung kepada persetujuan kesemua pihak. Data temu bual kemudiannya ditranskripsi dan dianalisis secara tematik bagi mengenal pasti tema-tema yang terkait dengan objektif kajian ini. Dapatan kajian merumuskan para kaunselor universiti menggunakan enam pendekatan yang menjurus kepada penekanan aspek kerohanian dalam membangun jiwa dan memperkasakan kesejahteraan emosi mahasiswa iaitu tauhid, *musyaratah*, *muraqabah*, muhasabah, *mujahadah* dan *riyadah*. Penemuan ini diharapkan membantu pengkaji dalam membina model kaunseling Islam yang boleh diselaraskan di peringkat universiti dalam membantu mahasiswa berhadapan dengan konflik emosi.

Kata kunci: *Kaunseling Islam, kesejahteraan emosi, mahasiswa Muslim, kerohanian, tekanan psikologi*

ABSTRACT

Counselling is a systematic helping relationship based on psychological principles conducted by professional counsellors. Broadly, there are two forms of counselling approaches: contemporary counselling and religious perspective counselling. Although the religious counselling approach receives less attention compared to contemporary counselling, studies and research related to the integration of religion in counselling continue to this day due to its recognized role in human spirituality. Therefore, this study aims to examine the Islamic counselling approach applied in universities to ensure the emotional well-being of students is maintained. The study is conducted qualitatively using a phenomenological research design. Four Islamic universities were selected as samples through purposive sampling. Accordingly, four counsellors and psychology officers were chosen as research participants. The study was conducted using an interview protocol validated by experts. Interviews were conducted face-to-face and online, depending on the agreement of all parties. The interview data were then transcribed and analysed thematically to identify themes related to the objectives of this study. The findings summarize that university counsellors use six approaches focusing on spiritual aspects to develop the soul and enhance the emotional well-being of students, which are tauhid, musyaratah (self-accountability), muraqabah (self-awareness), muhasabah (self-reflection), mujahadah (striving), and riyadah (training). This finding is expected to assist researchers in developing an Islamic counselling model that can be integrated at the university level to help students confront emotional conflicts.

Keywords: *Islamic counseling, emotional well-being, Muslim students, spirituality, psychological stress*

Diterima: 28 Oktober 2024
Diterima akhir: 20 Disember 2024

Disemak semula: 7 Disember 2024
Diterbitkan: 31 Disember 2024

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa merupakan fasa perkembangan di antara alam remaja dan alam dewasa yang disulami dengan pelbagai transisi mencabar seperti kewangan, pilihan karier, hubungan dengan rakan sebaya, tuntutan tugas dan prestasi serta perubahan persekitaran dan fasa penyesuaian diri dengan konteks sosial dan pendidikan yang baharu (Schulenberg & Schoon 2012). Kajian mendapati tekanan pada mahasiswa secara konsisten dilaporkan lebih tinggi berbanding dengan masyarakat awam (James et al. 2017). Masalah kesihatan mental yang biasa ditemui dalam kalangan mahasiswa ialah kemurungan, kebimbangan dan tekanan sehingga ada yang membawa kepada risiko bunuh diri (Tang et al., 2018). Kesannya ialah kemerosotan

akademik, kesihatan fizikal yang buruk, peningkatan risiko kematian dan peningkatan kos penjagaan kesihatan (Huda et al., 2021). Sebaliknya, mahasiswa yang mempunyai kesihatan mental yang baik adalah mereka yang mempunyai tahap motivasi pembelajaran yang lebih tinggi (Azman, 2021). Justeru, bagi memastikan kesejahteraan emosi mahasiswa dan membantu mereka fokus kepada matlamat berada di universiti, para kaunselor memainkan peranan sebagai pemudah cara melalui sesi kaunseling yang dijalankan (Nor Ezdanie & Mohd Tajudin, 2020). Terdapat dua pendekatan kaunseling yang sering dibahaskan iaitu kaunseling kontemporari yang berasaskan kepada teori psikologi moden dan kaunseling berperspektif agama. Berhubung kaunseling Islam, pelbagai kajian seperti Md Noor (2018), Mierrina (2019), Othman dan Mohamad (2019) mencadangkan agar ia diketengahkan khususnya oleh kaunselor Muslim dalam memastikan kesejahteraan diri klien yang lebih sempurna dicapai.

Antara pendekatan kaunseling Islam yang dicadangkan oleh para pengkaji ialah tauhid yang mendorong kepada memberi makna dalam kehidupan (Norfatmazura & Nooraini, 2022; Mohd Ropizam et al, 2023; Norhafizah & Che Zarrina, 2019; Muhammad Afiq & Mohd Syukri, 2020), *musyaratah* yang ditunjukkan melalui penetapan niat dan matlamat (Nurhalimah & Siti Aisyah, 2023; Norfatmazura & Nooraini, 2022), *muraqabah* yang menimbulkan rasa diawasi Allah SWT (Othman & Jaafar, 2023), *muhasabah* yang mendorong manusia merenung ke dalam diri (Arsad et al, 2018; Nik Siti Khadijah & Hasanah 2016; Sharifah Basirah et al, 2022), *mujahadah* yang memotivasikan diri untuk berubah (Aliah & Abas, 2017; Siti Nazratul Ain & Salasiah, 2017) dan *riyadah* iaitu latihan untuk melazimi perubahan yang diinginkan (Aliah & Abas, 2017). Justeru, kajian ini bertujuan untuk meneroka pendekatan kaunseling Islam dalam memperkasa kesejahteraan emosi mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi Islam di Malaysia.

TINJAUAN LITERATUR

Berdasarkan tinjauan literatur, pelbagai kajian telah dijalankan berkaitan pendekatan kaunseling Islam. Antaranya kajian Moh Siti Nazratul Ain & Salasiah (2017) yang bertujuan mengkaji penyakit-penyakit hati yang dikenal pasti oleh kaunselor dan aplikasi *tazkiyah al-nafs* menerusi *mujahadah al-nafs* dalam kaunseling. Hasil kajian mendapati empat penyakit hati yang mempunyai nilai min tertinggi iaitu menghadapi tekanan (stress), mempunyai perasaan bimbang, emosi sedih dan kecewa serta mempunyai perasaan benci dan dendam. Manakala dari segi aplikasi *tazkiyat al-nafs* melalui *mujahadah al-nafs*, kaunselor menggunakan kaedah menahan diri, bertawakal, yakin kepada Allah SWT, tidak bersangka buruk,

berakhlak mulia, menjauhi lingkungan negatif, berkata benar, mengawal diri daripada mengumpat, melakukan muhasabah serta mengawal marah dengan berwuduk dan membaca *isti'azah*.

Seterusnya, kajian Arsad et al. (2018) telah mengintegrasikan antara pendekatan muhasabah menurut al-Ghazali dan Ibn Qayyim dengan Terapi Ringkas Berfokus kepada Penyelesaian Masalah (*Solution Focus Brief Theory*) dalam kaunseling. Integrasi ini dilakukan kerana kedua-duanya bertujuan untuk mengukur kesan satu-satu tindakan. Muhasabah digunakan untuk menilai baik buruk satu-satu keputusan dan tindakan manakala Teknik SFBT bertujuan untuk menilai kesan sesuatu perubahan yang dilakukan. Pendekatan ini didapati mampu menunjukkan hala tuju proses kaunseling yang dijalankan. Kajian Norhafizah dan Che Zarrina (2019) pula membincangkan elemen rawatan kepada masalah psikologi berdasarkan pandangan ulama muktabar iaitu Ibn Ata Allah, al-Mawardi, Ibn Khaldun, al-Ghazali dan Ibn Qayyim. Kajian membahagikan pendekatan rawatan kepada lima iaitu (i) terapi kefahaman yang dilakukan melalui penerapan konsep rezeki, takdir, reda dan berserah kepada kehendak (*iradah*) Allah SWT, (ii) terapi tingkah laku melalui kaedah penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*) iaitu *riyadah* dan *mujahadah*, (iii) terapi sosial melalui memelihara hubungan, bergaul dengan orang soleh dan mempunyai persekitaran yang positif, (iv) terapi amalan dan penghayatan melalui *tazkiyat al-nafs*, dan (v) terapi hati menggunakan kaedah membaca ayat al-Quran, berdoa dan berzikir.

Selain itu, kajian Norfatmazura dan Nooraini (2022) didapati mengintegrasikan antara konsep-konsep kaunseling Islam dengan kaunseling Adler sebagai langkah untuk menyediakan intervensi terbaik. Terdapat dua pendekatan kaunseling yang diketengahkan oleh pengkaji iaitu ilmu dan amal serta kepercayaan dan keyakinan (tauhid). Penerapan konsep ilmu dan amal ini dilaksanakan melalui penerokaan terhadap tujuan seseorang melakukan sesuatu perkara manakala keyakinan dan kepercayaan kepada Allah SWT membantu individu membentuk fikiran yang positif, mencegah dari melakukan sesuatu yang memberi mudarat kepada diri dan tidak berputus asa serta tidak mempersoalkan takdir yang berlaku. Elemen-elemen ini menatijahkan daya tahan diri bagi seseorang di samping melatihnya menjadi Muslim yang taat.

Seterusnya, kajian Sharifah Basirah et al (2022) tertumpu kepada pendekatan muhasabah dalam memastikan kesejahteraan rohani. Pengkaji telah merumuskan tujuh langkah bagi mengaplikasikan pendekatan ini iaitu mengetahui hakikat penciptaan manusia, yakin bahawa setiap perkara akan dibalas di sisi Allah SWT, memperuntukkan masa untuk bertafakur, mentadabbur dan melahirkan rasa syukur setiap kali sebelum dan selepas solat, merasai kekuasaan Allah SWT dengan merenung alam ciptaan-Nya,

menuntut ilmu, bersedekah dan sentiasa berdoa. Muhasabah perlu dilakukan secara berterusan kerana ia melibatkan tiga fasa iaitu sebelum, semasa dan selepas melakukan sesuatu. Kajian Mohd Ropizam et al (2023) pula mencadangkan Modul Kaunseling Kelompok Berdasarkan Teknik Surah Luqman (ayat 12 hingga 19). Modul ini bertujuan untuk membantu murid sekolah menengah melakukan perubahan tingkah laku positif. Teknik Surah Luqman yang diaplikasikan terbahagi kepada tiga elemen utama iaitu akidah (kognitif), ibadah (psikomotor) dan akhlak (afektif). Teknik-teknik ini digabungkan dengan lapan komponen utama iaitu bersyukur, kemantapan akidah, nasihat berhikmah, penjelasan dosa dan pahala, bimbingan solat, larangan sombong dan membangga diri, cara berjalan serta mengingati pengakhiran hidup. Akhir sekali, kajian Nurhalimah dan Siti Aisyah (2023) membahaskan peranan kaunseling Islam dalam membantu mengatasi fobia mangsa covid-19. Antara pendekatan kaunseling yang dicadangkan oleh pengkaji ialah *tazkiyat al-nafs*, *muraqabah*, *musyaratah* dan *mujahadah*. Terapi ini bertujuan untuk mengurangkan simptom ketakutan dan kegelisahan serta membantu klien mengawal reaksi mereka terhadap fobia. Di samping itu, kaunselor turut berperanan untuk mengembalikan keyakinan diri klien melalui kaedah pengikatan keyakinan dan kepercayaan (akidah). Kajian-kajian lepas membuktikan usaha para pengkaji dalam mengetengahkan kaunseling Islam sama ada pendekatan ini secara sendirinya mahupun ia diintegrasikan dengan kaunseling barat. Kajian-kajian ini juga didapati menunjukkan kepentingan kaunseling Islam dalam membantu masyarakat ke arah kehidupan yang lebih baik berteraskan ajaran Islam. Justeru, kajian ini akan mengkaji pendekatan kaunseling Islam yang diaplikasikan di universiti dalam memperkasa kesejahteraan emosi mahasiswa.

PENDEKATAN KAUNSELING ISLAM

Pendekatan kaunseling Islam dilihat lebih menyeluruh mencakupi keperluan manusia. Pendekatan sedemikian adalah satu proses yang melibatkan elemen jasmani dan rohani yang merupakan indikator penting perkembangan manusia walaupun berbeza budaya dan latar belakang (Md Noor, 2018). Salah satu kaedah penyucian dan pembentukan personaliti adalah menerusi penerapan agama (Hamizi & Suhaya, 2023). Asas pendekatan dalam agama ialah kerendahan diri yang mana kaunseling tidak menuntut untuk mengarah klien tetapi memerlukan kedua-dua belah pihak mempunyai kepercayaan dalam aspek kerohanian manusia dan perhubungan mereka. Maka, kerohanian dalam Islam tidak hanya berkait dengan hubungan interpersonal atau hanya mengiktiraf klien sebagai manusia tetapi menghubungkan antara diri manusia itu dengan Allah SWT (Md Noor et al.,

2016). Tambahan pula, penyakit yang lahir daripada unsur roh, akal, nafsu dan hati memerlukan rawatan khusus bagi mengembalikan kesihatan seperti keadaan asal. Intervensi ini disebut sebagai psikoterapi Islam. Ia adalah disiplin ilmu yang mengintegrasikan unsur psikologi dan kerohanian tentang proses mental dan pemikiran yang bersifat rohaniah dari perspektif agama Islam. Aplikasi ini berperanan merawat penyakit fizikal, mental, moral dan spiritual menggunakan pendekatan berteraskan al-Quran, hadis, ilmu pengetahuan dan pengamalan orang soleh (Muhammad Afiq & Mohd Syukri, 2020). Berikut merupakan asas bagi pendekatan kaunseling Islam yang boleh diaplikasikan:

a. Tauhid

Menurut Ibn Ata'illah (2007), keimanan yang sebenar dicapai apabila seseorang itu reda dan suka terhadap sesuatu ketentuan dan hukuman Allah SWT juga Rasulullah SAW ke atas dirinya. Maka, wajib ke atas seorang mukmin untuk mengerjakan hukum syarak dan meninggalkan larangannya. Selain itu, dia juga perlu meredai segala qadar Allah SWT ke atas dirinya sama ada ia memenuhi kehendak nafsunya mahupun tidak. Firman Allah SWT yang bermaksud: "*Dan Tuhanmu menciptakan apa yang Dia kehendaki dan memilihnya. Sekali-kali tidak ada pilihan bagi mereka. Maha Suci Allah dan Maha Tinggi dari apa yang mereka persekutukan (dengan Dia).*" (al-Qasas: 68). Ayat ini menjelaskan bahawa seorang mukmin akan menyerahkan segala takdir kepada Allah SWT kerana dia menyedari bahawa apabila Allah SWT menentukan sesuatu mengikut kehendak-Nya maka tiada apa yang boleh menghalanginya. Keyakinan yang sepenuhnya kepada Allah SWT ini menjadi asas kepada sembilan perkara lain iaitu taubat, zuhud, sabar, syukur, takut, berharap, reda, tawakal dan cinta (Ibn Ata'illah, 2007).

b. Musyaratah

Musyaratah merupakan peringkat pertama yang menuntut seseorang individu menetapkan azam, tekad dan matlamat dalam kehidupannya. Penetapan azam dapat membantu seseorang untuk memulakan proses penyucian jiwa secara bertahap dan konsisten dalam usaha mencapai matlamat. Ia merupakan proses pertama dalam mencapai kejayaan akhirat iaitu memasuki syurga. Dalam proses *musyaratah*, akal perlu memberi syarat kepada jiwa terlebih dahulu dalam memberikan beberapa tugas dan syarat tertentu dalam usaha membersihkan jiwa serta memandu jiwa kepada kebaikan di samping memantau sekiranya jiwa lalai dalam proses tersebut menggunakan proses muhasabah. Jika kedapatan syarat yang tidak dipenuhi, maka menjadi kewajipan bagi seseorang untuk menyempurnakannya sesuai dengan apa yang diazamkan ketika proses *musyaratah*. *Musyaratah* juga

boleh diperbaharui supaya individu dapat istiqamah dan mentaati kebenaran serta dapat menghindarkan diri daripada kelalaian (al-Ghazali, 1998).

c. *Muraqabah*

Muraqabah merupakan proses kedua selepas *musyaratah* di mana *muraqabah* berlaku ketika seseorang sedang mendalami sesuatu amal dan sentiasa memerhati amalan yang dilakukan. Sekiranya amalan tersebut terlepas daripada pemerhatian, pasti ia akan menjadi *fasad*. Menurut al-Muhasibi seperti yang dinukilkan oleh al-Ghazali, *muraqabah* adalah pengetahuan hati tentang kedekatan Tuhan. Hakikat *muraqabah* adalah apabila sentiasa merasa diri diperhatikan Allah SWT dan memalingkan segala kerisauan kepada-Nya. Hasilnya, seseorang merasakan hatinya diperhatikan dan dia menyibukkan diri dengan-Nya serta menghadapkan diri kepada-Nya dengan keyakinan bahawa Tuhan mengetahui segala rahsia hatinya. Ini akan mengekang nafsu seseorang daripada mendorongnya melakukan maksiat kerana menyedari bahawa tidak ada sesuatu yang boleh disembunyikan daripada Allah SWT (al-Ghazali, 1998).

d. *Muhasabah*

Proses muhasabah merujuk kepada proses menilai dan menghitung setiap amalan yang dilakukan oleh diri setiap individu sama ada amalan baik mahupun maksiat. Setiap manusia perlu berurusan dengan nafsu amarahnya melalui muhasabah terhadap amalannya. Sekiranya nafsunya terdidik untuk mendorong diri melakukan perkara wajib, maka dia bersyukur kepada Allah SWT. Sebaliknya, jika amalan tersebut tidak dilakukan, maka ia diganti dan sekiranya amalan itu tidak dilaksanakan dengan sempurna, maka dilakukan amalan sunat pula. Seterusnya, sekiranya dia mendapati dirinya melakukan maksiat maka dia akan menghukum diri supaya kembali sedar daripada kelalaian. Maka, wajib bagi setiap manusia untuk menghisab setiap saat dalam kehidupannya pada setiap anggota tubuhnya sama ada yang zahir mahupun batin (al-Ghazali, 1998).

e. *Mujahadah*

Mujahadah merujuk kepada usaha seseorang individu dalam melakukan sesuatu perkara dengan bersungguh-sungguh terutama apabila wujud perasaan yang tidak baik. Apabila seseorang telah melakukan refleksi akan kesalahannya serta telah menetapkan hukuman bagi diri, dia memerlukan *mujahadah* iaitu kegigihan bagi menyempurnakan amalan yang telah ditetapkan ke atas dirinya. Proses *mujahadah* juga dianggap sebagai proses melawan hawa nafsu sehingga hilang sikap buruk dan terbiasa dengan sikap yang baik. Para sahabat menunjukkan *mujahadah* yang sangat tinggi dalam

usaha mereka melenturkan hawa nafsu supaya ia tidak dapat menguasai diri mereka (al-Ghazali, 1998).

f. *Riyadah*

Riyadah merupakan proses untuk melazimkan diri dengan amal soleh dan akhlak mulia. Dalam proses ini, al-Ghazali (1998) menekankan tiga aspek iaitu memantapkan keimanan, mempertingkatkan ibadah dan mengaplikasikan sifat-sifat mahmudah dalam jiwa. Keimanan merupakan sumber segala kebaikan dan gambaran kepada salah satu komponen Islam yang paling mulia. Ia melibatkan usaha memperkukuhkan keyakinan terhadap enam rukun iman. Seterusnya, aspek kedua iaitu mempertingkatkan ibadah kerana ia dapat menghubungkan terus seseorang hamba kepada Allah SWT dan mengembalikan manusia kepada tujuan penciptaannya di bumi iaitu untuk beribadah kepada Allah SWT. Malah, ia tidak terhad kepada ibadah khusus sahaja bahkan meliputi makna kepatuhan kepada perintah Allah SWT dan meninggalkan larangan-Nya secara keseluruhan. Aspek ketiga iaitu mengamalkan sifat-sifat mahmudah bertujuan untuk menjadikannya sebagai tabiat dalam diri. Antara sifat mahmudah yang dimaksudkan ialah taubat, sabar, syukur, takut, harap, *qana'ah*, zuhud, tawakal, cinta, reda, ikhlas, benar, *muraqabah*, muhasabah dan tafakur. Proses melatih diri dengan sifat mahmudah ini dinamakan sebagai *tahalli* atau menghiasi jiwa.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian fenomenologi bagi mendapatkan pengalaman subjektif daripada peserta kajian berkaitan pendekatan kaunseling Islam yang digunakan dalam berhadapan dengan mahasiswa. Ia juga membolehkan pengkaji memahami secara holistik dan terperinci mengenai emosi, persepsi dan pemikiran peserta kajian. Justeru, bagi meneroka pendekatan kaunseling Islam yang diamalkan di universiti, maka kajian ini menjadikan para kaunselor dan pegawai psikologi yang terlibat secara langsung dengan sesi kaunseling mahasiswa sebagai subjek kajian.

Sebanyak empat buah universiti Islam dipilih sebagai sampel melalui kaedah pensampelan bertujuan. Universiti Islam ditentukan berdasarkan kriteria utama iaitu mempunyai kurikulum yang melibatkan pendidikan Islam, mengintegrasikan antara ilmu *naqli* (ilmu wahyu) dan ilmu *'aqli* (ilmu akal) serta menyediakan suasana dan budaya Islamik. Pemilihan kaunselor daripada empat buah universiti Islam adalah berikutan mereka mempunyai peluang yang lebih besar untuk berhadapan dengan

mahasiswa Muslim dalam sesi kaunseling di samping keberadaan mereka di institusi Islam membolehkan mereka mengaplikasikan pendekatan kaunseling Islam kerana mempunyai klien yang homogen iaitu mempunyai persamaan latar belakang yang sama dari sudut agama dan budaya. Pemilihan sampel adalah berdasarkan kepada empat zon utama Semenanjung Malaysia iaitu utara, timur, barat dan selatan tanpa mengira status universiti sama ada awam atau swasta. Sehubungan itu, seramai empat orang kaunselor dan pegawai psikologi dipilih sebagai peserta kajian memandangkan mereka terlibat secara langsung dalam amalan kaunseling terhadap mahasiswa universiti. Jadual 1 menyenaraikan latar belakang ringkas peserta kajian yang terlibat.

Jadual 1: Latar belakang peserta kajian

BIL	PEKERJAAN	JAWATAN	TAHAP PENDIDIKAN
1.	Kaunselor (PK1)	A Pegawai Psikologi Kanan	Ijazah Sarjana
2.	Kaunselor (PK2)	B Pegawai Psikologi	Ijazah Sarjana
3.	Kaunselor (PK3)	C Kaunselor Pusat Hal Ehwal Pelajar	Ijazah Sarjana
4.	Kaunselor (PK4)	D Kaunselor merangkap Pensyarah Kaunseling	Ijazah Sarjana

Kajian dijalankan menggunakan protokol temubual yang telah disahkan oleh pakar. Sesi temubual dijalankan secara bersemuka dan atas talian bergantung kepada persetujuan kesemua pihak. Data temubual kemudiannya ditranskripsi dan dianalisis secara tematik bagi mengenal pasti tema-tema yang terkait dengan objektif kajian ini. Analisis tematik dijalankan menggunakan beberapa langkah utama. Pertama, mengenali data dengan cara membaca transkrip temu bual berulang kali untuk mendapatkan idea awal tentang isi yang berpotensi dijadikan sebagai tema. Kedua, menjana kod awal dengan mengenal pasti elemen-elemen penting yang berulang untuk dijadikan kod. Ketiga, membentuk tema dengan mengelompokkan kod-kod yang telah dijana. Keempat, membaca semula tema dan memastikan kesesuaiannya dengan data dan sejauh mana ia menjawab objektif kajian. Kelima, tema-tema yang telah dimuktamadkan dihantar kepada pakar untuk mendapatkan kesahan dan kebolehpercayaan. Bagi menentukan kebolehpercayaan dan kesahan data, pengkaji telah mendapatkan nilai pekali persetujuan Indeks Cohen Kappa (McHugh, 2012)

berdasarkan persetujuan tiga orang pakar. Jadual 2 menyenaraikan pakar yang terlibat.

Jadual 2: Senarai pakar analisis persetujuan pembinaan tema data kualitatif

BIL	NAMA	PEKERJAAN	TAHAP PENDIDIKAN		KEPAKARAN
1.	Pakar A	Kaunselor Berdaftar	Ijazah Falsafah	Doktor	Kaunseling
2.	Pakar B	Kaunselor Berdaftar	Ijazah Falsafah	Doktor	Kaunseling Islam, Dakwah
3.	Pakar C	Pensyarah Psikologi	Ijazah Sarjana		Psikologi organisasi, Psikospiritual Islam

Persetujuan pakar dianalisis bagi menentukan kebolehpercayaan data setelah pengkaji mendapatkan maklum balas daripada persetujuan pakar. Nilai pekali persetujuan Indeks Cohen Kappa dikira oleh pengkaji berdasarkan formula berikut:

$$K = \frac{f_a - f_c}{N - f_c}$$

Di mana:

K = nilai pekali,

Fa = Unit persetujuan

Fc = 50% jangkaan persetujuan

N = Bil unit yang diuji nilai persetujuan

Hasil kiraan persetujuan diinterpretasi berdasarkan skala interpretasi nilai Koefisien Kappa seperti dalam jadual 3.

Jadual 3: Skala interpretasi nilai Koefisien Kappa

NILAI KAPPA	TAHAP PERSETUJUAN
0.00-0.20	Tiada
0.21-0.39	Minimum
0.40-0.59	Lemah
0.60-0.79	Sederhana

0.80-0.90	Tinggi
> 0.91	Mencapai sempurna

Sumber: McHugh (2012)

Jadual 4 menunjukkan hasil pengiraan persetujuan pakar yang telah dilakukan oleh pengkaji.

Jadual 4: Nilai persetujuan pakar

PAKAR	PERSETUJUAN TEMA	NILAI PERSETUJUAN KESELURUHAN
Pakar A	$K = \frac{65-35}{69-35}$ $= \frac{30}{34}$ K = 0.88	
Pakar B	$K = \frac{68-35}{69-35}$ $= \frac{33}{34}$ K = 0.97	$\frac{0.88 + 0.97 + 1.00}{3}$ K = 0.95
Pakar C	$K = \frac{69-35}{69-35}$ $= \frac{34}{34}$ K = 1.00	

Berdasarkan pengiraan persetujuan ini, didapati bahawa tahap persetujuan pakar terhadap tema dapatan temu bual berada pada tahap mencapai sempurna dengan nilai Kappa 0.95 iaitu melebihi nilai 0.91 seperti yang dinyatakan dalam jadual interpretasi Kappa.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Berdasarkan temubual, para peserta kajian didapati menggunakan enam pendekatan yang menjurus kepada penekanan aspek kerohanian dalam membangun jiwa dan memperkasakan kesejahteraan emosi mahasiswa iaitu tauhid, *musyaratah*, *muraqabah*, muhasabah, *mujahadah* dan *riyadah*.

a. Tauhid

Tauhid bermaksud keesaan dan kepercayaan kepada Allah sebagai satu-satunya Tuhan yang layak disembah. Dalam Islam, ia adalah asas akidah yang menegaskan bahawa Allah Maha Esa (Ahad), tiada sekutu, pencipta segala sesuatu, dan memiliki sifat-sifat sempurna. Penerapan elemen tauhid dalam sesi kaunseling boleh difahami daripada pendekatan kaunselor yang mengajak klien untuk bersama-sama memulakan sesi dengan bacaan Fatihah dan mengakhirinya dengan tasbih *kaffarah*, surah al-‘Asr dan doa. Ini kerana kefahaman bahawa Allah SWT adalah sumber utama pertolongan dan penyelesaian termasuk dalam konsep tauhid yang perlu dihayati. Peserta kajian PK2, menyatakan:

Starting memang macam biasa, saya rasa akan mulakan dengan *ummul quran* (Peserta Kajian PK2).

Habis sesi biasanya saya akan tutup dengan tasbih *kafarah* dengan surah al-Asr, kita doa kalau boleh dipermudahkan urusan (Peserta Kajian PK2).

Ayat-ayat al-Quran dan doa Allah SWT mempunyai hubungan dengan keimanan kepada Allah SWT dari segi memperkasa ketahanan mental dan rohani. Klien juga disarankan untuk mengamalkan zikir secara sendiri seperti yang dinyatakan oleh peserta kajian PK2, PK1 dan PK4:

Saya cakap kalau awak ada masa cubalah berzikir ke apa yang sepatutnya supaya awak dapat mendekatkan diri dengan Tuhan (Peserta Kajian PK2).

Kita bagi *kit start*. Okey mungkin boleh guna zikir macam ni macam ni, tapi kalau awak ada benda-benda lain yang awak lebih selesa, boleh guna (Peserta Kajian PK1).

Kena baca surah yang dia suka dan kalau buat *selfcare*, *merge* sekali zikir (Peserta Kajian PK4).

Zikir mempunyai kesan mendalam kepada manusia kerana ia mendorong kepada ketenangan jiwa mereka dan membantu mereka untuk bersedia melakukan perubahan dalam diri serta mendorong fikiran menjadi jernih sebelum mengambil tindakan. Firman Allah SWT dalam Surah al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksudnya: “(iaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”

(Surah al-Ra’d 13: 28)

Al-Zuhaili (2003) menghuraikan ayat ini bahawa orang yang diberi hidayah Allah SWT adalah mereka yang beriman kepada-Nya dan rasul-Nya. Mereka ini merasa tenang apabila mengingati Allah SWT, mengEsakan-Nya dan mengharap kepada-Nya. Ketenangan yang diperoleh kerana mengingati Allah SWT ini kesan daripada keredaan mereka menjadikan Allah SWT sebagai pelindung dan penolong (Ibn Kathir, 2003). Kebergantungan kepada Allah SWT terutama pada saat diuji menjadi kunci ketenangan jiwa manusia. Sesuai dengan saranan para kaunselor, kaedah berzikir adalah yang paling mudah dilakukan kerana ia tidak terikat dengan tatacara tertentu. Klien bebas mengungkapkan zikir kepada Allah dengan cara yang sesuai termasuk tasbih, tahmid, tahlil, istighfar. Ingatan kepada Allah SWT juga menghalang klien daripada melakukan perkara yang melanggar syarak serta mengekalkan mereka di atas landasan iman dan takwa.

Selain itu, pendekatan tauhid juga diterapkan melalui pemaknaan erti kehidupan. Kaunselor mengingatkan kembali klien berkenaan erti dan matlamat kehidupan. Ini bagi memandu klien untuk menyedari peranan sebagai hamba di samping mengakui bahawa setiap yang berlaku ada hikmah di sisi Allah SWT. Peserta Kajian, PK1 menyatakan:

Saya banyak bercakap tentang erti kehidupan. Peringatan kepada apa hikmahnya (Peserta Kajian PK1).

Memang kita akan bincang balik tujuan hidup dia, apa yang dicari. Lepas *tu*, perkara yang melibatkan antara kita dengan Allah. Maksudnya tentang tauhid kita kepada Allah (Peserta Kajian PK1)

Pendekatan ini bertujuan membincangkan hubungan manusia dengan Allah SWT memandangkan beribadah merupakan satu-satunya tujuan manusia diciptakan. Justeru, dalam mengharungi hidup ini, klien perlu memahami bahawa mereka akan diuji dengan pelbagai bentuk ujian sesuai dengan kemampuan mereka. Pada saat itu, pergantungan kepada Allah SWT adalah yang terbaik. Kefahaman tentang hubungan antara penciptaan diri, dunia, akhirat serta hubungannya dengan Allah SWT akan membuka minda klien untuk melihat kehidupan dengan perspektif yang berbeza. Ini akan menatijahkan ketenangan dalam diri kerana mereka dapat melihat matlamat

utama hidup sebagai sesuatu yang penting untuk dicapai. Berpaksikan kepada matlamat dan arah yang benar, hubungan interpersonal akan menjadi semakin baik, daya tahan diri dalam berhadapan ujian menjadi lebih kuat, motivasi diri meningkat dan klien menjadi semakin optimis dari masa ke masa.

b. *Musyaratah*

Musyaratah bermaksud penetapan matlamat secara bersama antara dua pihak bagi memastikan keuntungan iaitu penyucian jiwa dicapai (al-Ghazali, 1998). Ia dilakukan antara kaunselor dengan klien pada awal sesi kaunseling. Ini bagi memastikan matlamat kaunseling difahami dan dicapai secara bersama. Justeru, kaunselor berperanan untuk mengingatkan kembali klien tentang tujuan asal sesi ini dijalankan. Peserta Kajian PK1 menyatakan:

Kalau benda *tu* lari daripada matlamat yang dia ingin capai kita ingatkan dia (Peserta Kajian PK1).

Dalam proses kaunseling, kaunselor boleh mengambil peranan sebagai fasilitator dalam membantu klien meletakkan matlamat yang realistik dan relevan dalam kehidupan mereka. Melalui perbincangan terbuka, klien didorong untuk melihat secara mendalam keadaan mereka serta menentukan apa yang ingin dicapai (Corey, 2017). Kaedah *musyaratah* perlu dijalankan secara konsisten dan diperbaharui dari masa ke masa. Ia dijadikan sebagai satu bentuk perjanjian hati di samping sebagai proses berfikir secara reflektif untuk berubah ke arah yang lebih baik. Setiap azam yang ditetapkan perlu selari dengan matlamat hidup meraih keredaan Allah SWT (Nurhalimah & Siti Aisyah, 2023). Pendekatan ini didapati berhasil mendorong seseorang untuk mengubah cara berfikir dan menguatkan azam untuk meninggalkan tingkah laku negatif sebagaimana kajian Mashira et al. (2017) terhadap pelajar yang terlibat dengan tingkah laku pergaduhan.

c. *Muraqabah*

Muraqabah merupakan proses kedua selepas *musyaratah* di mana muraqabah berlaku ketika seseorang sedang mendalami sesuatu amal dan sentiasa memerhati amalan yang dilakukan. Bagi memastikan usaha mengekalkan kesejahteraan emosi ini, maka klien diingatkan untuk melakukan *muraqabah* dalam bentuk mengingatkan mereka agar memperhatikan perintah dan larangan Allah SWT. Peserta kajian, PK 3 menyatakan:

Kalau kamu buat apa Allah suruh, jaga masa dengan Allah, tak ada apa masalah (Peserta Kajian PK3)

Terdapat empat jenis *muraqabah* iaitu *muraqabah* dalam ketaatan kepada Allah SWT, *muraqabah* dalam kemaksiatan, *muraqabah* dalam hal-hal yang harus serta *muraqabah* terhadap ujian dan musibah yang menimpa. Individu yang menjadikan konsep *muraqabah* sebagai pasak kehidupan mampu memandu dan mengawasi dirinya daripada melakukan perkara yang dilarang oleh Allah SWT (Nurhalimah & Siti Aisyah, 2023). Konsep ini selari dengan ihsan dan takwa kerana ia memastikan seseorang patuh kepada perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya (Othman & Jaafar, 2023). Dalam konteks kaunseling, *muraqabah* merujuk kepada kesedaran diri dan pengawasan diri secara individu membantu klien memantau emosi serta tingkah laku mereka selepas daripada sesi kaunseling. Dengan adanya kesedaran diri, klien akan cakna terhadap pemikiran, perasaan dan tindakan mereka untuk mengelakkan emosi dan fikiran yang negatif. *Muraqabah* juga membantu klien untuk membina pengawalan diri dan melatih kawalan reaksi yang impulsif dengan lebih baik khususnya apabila berhadapan dengan kegelisahan dan tekanan (Rothman, A. J., & Coyle, A., 2018). Ini dibuktikan melalui kajian Khairunnisa et al. (2019) yang mendapati amalan *muraqabah* mempunyai hubungan positif dengan tahap kesejahteraan emosi pelajar. Ini bermakna semakin pelajar melaksanakan *muraqabah*, semakin tinggi kesejahteraan emosi mereka.

d. Muhasabah

Proses muhasabah merujuk kepada proses menilai dan menghitung setiap amalan yang dilakukan oleh diri setiap individu sama ada amalan baik mahupun amalan maksiat (al-Ghazali, 1998). Berdasarkan temu bual, para kaunselor didapati memberikan perhatian yang khusus terhadap aspek muhasabah dengan meminta klien untuk menghitung kembali nikmat dan ujian dalam kehidupan harian, mencari punca permasalahan, memikirkan kesan dan akibat yang akan berlaku jika tiada perubahan sikap diri serta menganjurkan mereka untuk bersyukur di atas segala nikmat dan tidak memandang ujian sebagai tanda diri mereka dibenci Allah SWT. Ini seperti kenyataan semua para peserta kajian:

Hari-hari kita kena lihat apa yang Allah berikan. Mungkin Allah tak bagi kejayaan akademik tapi Allah bagi apa? Kawan *hostel* yang baik. Hari ini mungkin Allah tak bagi awak kemudahan pensyarah yang bagus. Tapi Allah bagi apa? Mungkin *tak* perlu beratur panjang naik bas (Peserta Kajian PK1).

Cuba awak kenal pasti apa kelemahan awak? Apa yang menyebabkan pensyarah menjadi begitu? Hantar *assignment* lewat, datang kelas lewat. Kadang benda yang menjadi masalah datang dari diri awak (Peserta Kajian PK2).

Sebelum ini dia fokus kat orang je kan. kita nak dia baiki diri dia dulu (Peserta Kajian PK3).

Contohnya orang kata saya tak pernah rasa *happy*. Saya akan cakap balik. Betul ke sepanjang 18 tahun hidup ni tak ada perkara yang *happy*? So nanti mereka akan fikir balik (Peserta Kajian PK4).

Muhasabah merupakan salah satu komponen penting yang memupuk disiplin diri, memperbaiki amalan, dan meningkatkan penghargaan moral pelajar. Ia terdiri daripada tiga elemen iaitu muhasabah hati dan jiwa, muhasabah tingkah laku dan muhasabah nafsu. Kajian mendapati bahawa muhasabah dapat membentuk individu yang lebih berakhlak dan disiplin kerana fungsinya sebagai cerminan untuk membetulkan kesilapan diri dan berusaha memperbaiki amalan harian (Zakaria et al, 2022). Bagi Nik Siti Khadijah dan Hasanah (2016), kaedah muhasabah boleh meningkatkan penghayatan solat seseorang manakala kajian Sharifah Basirah et al. (2022) mendapati kaedah ini membantu seseorang dalam berhadapan dengan keresahan spiritual yang dialami. Pendekatan muhasabah membantu klien menjadi manusia yang waras dan rasional sehingga boleh berinteraksi semula dengan masyarakat secara berkesan. Muhasabah membantu klien untuk menjadi lebih sedar terhadap kelemahan dan kekuatan diri serta mendorong perubahan positif yang lebih bermakna. Muhasabah juga dapat dilihat sebagai proses klien melakukan refleksi mendalam terhadap tingkah laku dan pemikiran mereka. Klien didorong untuk menilai tindakan, keputusan dan perasaan serta mengenal pasti implikasi daripada tindakan mereka terhadap diri sendiri dan orang lain. Proses ini melibatkan bimbingan kaunselor dengan memberi soalan-soalan yang penting seperti ‘Bagaimana perasaan anda tentang tindakan anda dalam situasi tersebut?’ ‘Apa yang anda pelajari daripada pengalaman ini?’ dan ‘Apakah yang anda boleh lakukan dengan lebih baik pada masa akan datang?’. Bentuk-bentuk soalan ini dapat membantu klien menganalisis implikasi tingkah laku dan perasaan mereka. Penilaian diri melalui muhasabah dapat membantu klien untuk menyusun strategi yang lebih baik dalam berhadapan dengan situasi yang kritikal.

e. *Mujahadah*

Mujahadah merujuk kepada usaha seseorang individu dalam melakukan sesuatu perkara dengan bersungguh-sungguh untuk melaksanakan sesuatu (al-Ghazali, 1998). Ini kerana untuk mengubah kehidupan, ia perlu datang daripada niat dan kesungguhan dalam diri sendiri. Maka, kaunselor didapati fokus kepada perubahan yang berpunca daripada dorongan dalaman klien sendiri dengan kaunselor sebagai pemudah cara. Ini dinyatakan oleh Peserta Kajian PK1:

Ke arah *behaviour modification which is* bukan kita yang *modified* dia, dia yang bertindak ke atas diri dia (Peserta Kajian PK1).

Kaunselor juga mencadangkan kaedah-kaedah seperti istighfar, mengawal emosi dan berpuasa sebagai sarana untuk klien melakukan *mujahadah*. Kenyataan para peserta kajian seperti berikut:

Ada *student* yang dia ada macam masalah kemarahan saya minta dia beristighfar buat yang nabi suruh macam contoh kalau rasa marah duduk dulu dan kalau tak hilang, baring (Peserta Kajian PK4)

Kalau macam contoh puasa pun ada juga (Peserta Kajian PK4).

Dalam Islam pun, kita tidak boleh mencederakan diri kita. Kita tidak boleh menzalimi diri kita. Jadi apa hak kita untuk menzalimi emosi kita (Peserta Kajian PK1).

Melalui pemantauan berterusan, kaunselor membantu klien untuk bersungguh-sungguh melatih diri dalam mengendalikan hawa nafsu, meningkatkan disiplin diri serta mengamalkan kesabaran dan tawakal dalam menghadapi cabaran hidup. Proses ini memerlukan konsistensi dan komitmen daripada aspek rohani, mental dan fizikal. Kesungguhan untuk melawan nafsu menjadikan jiwa seseorang suci bersih (Aliah & Abas 2017; Nurhalimah & Siti Aisyah 2023) serta menzahirkan sifat-sifat terpuji (Nurhalimah & Siti Aisyah, 2023). *Mujahadah* sangat diperlukan bagi seseorang terutama apabila terbit rasa malas untuk melakukan kebaikan dan menghindari dosa (Nurhalimah & Siti Aisyah, 2023). Mereka yang melakukan *mujahadah* melawan nafsu, syahwat, syaitan dan rayuan duniawi akan dilorongkan Allah SWT ke pintu hidayah. Maka, pada peringkat awal kaunseling, klien perlu didorong supaya bermotivasi untuk memperbaiki diri dan meninggalkan tabiat buruk sehingga mereka mampu untuk berfungsi berdasarkan kerangka nilai peribadi murni serta menyumbang kepada agama dan masyarakat (Aliah & Abas, 2017).

f. *Riyadah al-Nafs*

Riyadah al-nafs ialah latihan yang diterapkan dalam diri untuk mengubah diri daripada akhlak *mazmumah* kepada akhlak *mahmudah*. Ini kerana akhlak luaran berkait dengan sifat dalaman iaitu hati dan ia boleh diubah melalui latihan (al-Ghazali, 1998). Maka, berdasarkan kajian ini, kaunselor didapati memandu klien cara untuk melakukan *riyadah al-nafs* melalui zikir, selawat dan doa. Menurut peserta kajian:

Tapi yang paling senang pendekatan bagi saya, zikir sebabnya zikir ni memang bila-bila masa, dalam kelas pun boleh gunakan macam tengah keadaan serabut dan sebagainya (Peserta Kajian PK4).

Ada zikir untuk bagi tenang. Zikir *lailahaillah*, zikir *subhanallah* (Peserta Kajian PK1)

Daripada kamu *dok* serabut, apa kata *try* tengok sendiri kamu selawat satu ratus kali *at least*, *try* selawat tiga ratus kali, ini salah satu kekuatan dalaman (Peserta Kajian PK3).

Kita doa kalau boleh dipermudahkan urusan (Peserta Kajian PK2).

Riyadah dilakukan dengan memerangi keinginan-keinginan tubuh melalui cara mengosongkan jiwa daripada sesuatu selain Allah SWT kemudian menghiasinya dengan zikir, ibadah, beramal soleh, berakhlak mulia, kurang makan, kurang tidur untuk mengerjakan solat malam, menghindari ucapan sia-sia dan berkhawat iaitu menjauhi pergaulan dengan orang ramai untuk memperbanyakkan ibadah. Ia mesti dilakukan dengan bersungguh-sungguh serta penuh kerelaan. Ia juga boleh dilakukan dengan cara sentiasa menasihati diri dalam bentuk berdialog kepada diri dan Allah SWT dalam proses yang panjang untuk mencapai matlamat pemulihan (Aliah & Abas, 2017). *Riyadah al-nafs* diaplikasikan dalam kaunseling untuk membantu klien mengendalikan emosi, memperbaiki akhlak dan mengatasi konflik dalaman. Mereka juga dilatih untuk membangunkan rasa kesedaran dalaman, mengendalikan nafsu serta emosi melalui sabar dan menahan diri, melazimi zikir dan refleksi untuk membina kedamaian dalaman dan mengatasi kebimbangan seterusnya mendorong klien mengubah perilaku negatif kepada positif serta bertawakal kepada Allah SWT.

Dapatan ini menunjukkan bahawa para kaunselor universiti berperanan dalam menerapkan nilai-nilai Islam dalam sesi kaunseling. Ini

kerana Islam merupakan cara hidup unggul yang menjadi paksi serta panduan bagi umatnya. Firman Allah SWT dalam surah al-An'am ayat 162 dan 163 yang bermaksud: "*Katakanlah: sesungguhnya sembahyangku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam. Tiada sekutu bagi-Nya; dan demikian itulah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama-tama menyerahkan diri (kepada Allah)*". Maka, usaha kaunselor untuk menyuburkan kesejahteraan emosi mahasiswa melalui kesemua amalan ini membantu membentuk kesedaran diri, disiplin, dan ketenangan jiwa. Emosi yang sejahtera mampu mengelakkan masalah psikologi seperti tekanan, kebimbangan dan kemurungan di samping turut memelihara kesihatan fizikal seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan gangguan tidur. Selain itu, kesejahteraan emosi menjadikan mahasiswa lebih mampu menguruskan tekanan dengan berkesan tanpa terperangkap dalam kegelisahan atau ketidakstabilan emosi. Kesejahteraan diri ini boleh dimanfaatkan dengan membina hubungan yang positif melalui kemahiran berkomunikasi yang baik, empati dan kasih sayang. Sabda Rasulullah SAW yang bermaksud "*Barang siapa yang tidak mengasihi maka dia tidak akan dikasihi (Allah SWT)*." (HR Bukhari, no hadis 5997).

Bagi mendapatkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan yang berterusan, langkah seperti tauhid, *musyaratah*, *muraqabah*, muhasabah, *mujahadah* dan *riyadah* diaplikasikan bagi membantu mahasiswa untuk menyedari hakikat dan tujuan kehidupan, bermotivasi dan bertanggungjawab, mencapai kepuasan hidup, berusaha untuk menyumbang kepada orang lain secara optimum, berdisiplin, fokus serta komited dalam mengerjakan perkara positif. Kesemua yang dilakukan atas kesedaran bahawa Allah SWT sentiasa mengawasi lalu menjadikan diri kekal berakhlak mulia serta tenang berada dalam perlindungan Allah SWT. Setiap tindakan sentiasa dinilai dan diperhalusi supaya prestasi diri boleh dipertingkatkan dari masa ke masa melalui latihan atau pembiasaan diri melakukan perkara baik dan berfikiran positif secara konsisten. Justeru, mahasiswa yang mempunyai kerohanian yang kuat cenderung mempunyai pengendalian emosi yang lebih baik dan daya tahan diri yang lebih tinggi.

PENUTUP

Tuntasnya, pendekatan kaunseling Islam yang diamalkan oleh kaunselor memberikan penekanan kepada aspek kerohanian dan amalan keagamaan dalam menangani isu kecelaruan emosi mahasiswa. Pendekatan ini menggunakan tujuh konsep utama iaitu tauhid, *musyaratah*, *muraqabah*, muhasabah, *mujahadah* dan *riyadah*. Bagi tujuan ini, pelbagai kaedah telah

digunakan seperti memulakan dan mengakhiri sesi dengan bacaan ayat suci al-Quran, galakan berzikir, menekankan kepentingan berdoa, memahami tujuan penciptaan manusia di muka bumi, mengingatkan klien hubungan dengan Allah SWT, mengajak mereka memikirkan kelemahan diri, membantu mereka dalam menetapkan azam dan matlamat untuk berubah ke arah lebih baik, bersungguh-sungguh untuk mencapai matlamat tersebut serta melazimi amal soleh. Proses pembangunan rohani ini secara tidak langsung memperkuat hubungan mereka dengan Allah SWT serta membantu mereka dalam pengurusan emosi dan meraih ketenangan jiwa. Justeru, dapatan ini mencadangkan agar para kaunselor universiti memberi perhatian kepada pendekatan kaunseling Islam di samping amalan kaunseling sedia ada bagi memastikan ia dilakukan secara menyeluruh dengan mengambil kira faktor biologi, psikologi, sosial dan rohani klien. Antara bentuk implikasi praktikal yang boleh digunakan ialah penekanan tentang kepentingan hubungan dengan Allah SWT, zikir, solat, doa, membaca al-Quran, tawakal, sabar, syukur, muhasabah diri, menjauhi sikap negatif, memaafkan diri dan ikhlas dalam perbuatan. Kaunselor juga perlu menunjukkan teladan yang baik kepada klien agar mereka terdorong untuk melakukan perubahan dalam diri sekali gus mencapai kesejahteraan rohani mereka secara berterusan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengumumkan bahawa tidak ada konflik kepentingan yang berkaitan dengan penerbitan makalah ini.

PENGHARGAAN

Tiada

RUJUKAN

Al-Quran al-Karim

Al-Ghazali Muhammad bin Muhammad. 1998. *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.

Aliah Purwakania Hasan & Abas Mansur Tamam. 2017. Konseling adiksi narkoba di pesantren dengan pendekatan tazkiyatun nafs Imam Al-Ghazali. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2): 293–314.

- Al-Zuhaili Wahbah bin Mustafa. 2003. *Al-Tafsir al-Munir*. Terj. Gema Insani Press.
- Arsad, S., Nik Yaacob, N. R. & Othman, M. H. 2018. Integration of muhasabah concept and scaling question technique in counselling. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 3(4): 23–29.
- Azman HM. 2021. Kesihatan mental dan motivasi pelajar semasa pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik Covid-19. *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(10): 25–40.
- Corey, G. 2017. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (10th Edition). USA: Brooks/Cole, Cengage Learning
- Hamizi Abd Hamid & Suhaya Deraman. 2023. Kaunseling Islam: Integrasi dan asimilasi perspektif Al-Ghazali sebagai pendekatan kaunseling spiritual untuk pelbagai agama. *Proceeding International Seminar on Da'wah IV (ISOD IV) 2023*, hlm. 85–93.
- Huda, M. N., Billah, M., Sharmin, S., Amanullah, A. S. M., Hossin, M. Z. 2021. Associations between family social circumstances and psychological distress among the university students of Bangladesh: To what extent do the lifestyle factors mediate? *BMC Psychology*, 9(80). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00587-6>.
- Ibn Ata'illah Ahmad bin Muhammad al-Sakandari. 2007. *Tanwir al-Qulub*. Terj. Syeikh Othman bin Syihabuddin. Johor Bahru: Perniagaan Jahabersa.
- Ibn Kathir. 2003. *Lubab al-Tafsir min Ibn Kathir*. Terj. M. Abdul Ghoffar. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafii.
- James, B. O., Thomas, I. F., Omoaregba, J. O., Okogbenin, E. O., Okonoda, K. M., Ibrahim, A. W. et al. 2017. Psychosocial correlates of perceived stress among undergraduate medical students in Nigeria. *International Journal of Medical Education*, 26(8): 382–388. doi: 10.5116/ijme.59c6.3075.
- Khairunnisa A. Shukor, Ahmad Firdaus Mohd Noor & Kamarul Azmi Jasmi. 2019. Hubungan antara pelaksanaan muraqabah (pemantauan) sepanjang latihan laut dengan pembinaan kesihatan emosi selepas menamatkan latihan laut dalam kalangan pelajar perkapalan di Malaysia. *Attarbawiy: Malaysian Online Journal of Education*, 3(2): 22–28.
- Mashira Yahaya, Nik Rosila Nik Yaacob & Abdul Ghani Kanesan Abdullah. 2017. Kesan amalan pengawasan diri muhasabat al-nafs terhadap pelajar salah laku melalui bimbingan muhasabat al-nafs (E-MAN).

- Prosiding Konvensyen Antarabangsa Kaunseling Psikoterapi Berperspektif Islam 2017*. hlm. 326–333.
- McHugh ML. 2012. Interrater reliability: The Kappa statistic. *Biochemia medica*, 22(3): 276–282.
- Md Noor Saper, Nurul Ain Mohd Daud & Norazani Ahmad. 2016. Kesahan dan kebolehppercayaan Modul I-Sc (Islamic Spiritual Counselling) ke atas pelajar bermasalah tingkah laku. *International Journal of Islamic Thought*, 9 (June): 32–43.
- Md Noor Saper. 2018. Kaunseling Islam di Malaysia. *Proceeding The 1st International Conference on Islamic Guidance and Counseling 2018*, hlm. 1–9. <https://vicon.uin-suka.ac.id/index.php/icigc/article/view/220/238>.
- Mierrina. 2019. Pendekatan spiritual dalam bimbingan konseling di era disrupsi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(2): 131–148.
- Mohd Ropizam Mohammad Zainun, Muhammad Nubli Abdul Wahab & Abdul Rashid Abdul Aziz. 2023. Pembinaan, kesahan dan kebolehppercayaan modul kaunseling kelompok berdasarkan teknik Surah Luqman (Ayat 12 hingga 19) terhadap murid sekolah menengah. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, 8(2): 42–52.
- Muhammad Afiq Abd Razak & Mohd Syukri Zainal Abidin. 2020. Psikospiritual Islam menurut perspektif Maqasid al-Syariah: Satu sorotan awal. *Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam (SAKI) 2020*. 10–11 Mac 2020, Klana Resort Seremban.
- Nik Siti Khadijah Nik Salleh & Hasanah Abd. Khafidz. 2016. Penyucian jiwa melalui pendekatan muhasabah dalam penghayatan shalat. *Fikiran Masyarakat*, 4(2): 128-134.
- Nor Ezdanie Omar & Mohd Tajudin Ninggal. 2020. Cabaran Profesion Kaunseling di Malaysia. *Buletin Penyelidikan Psikologi Perkhidmatan Awam*. 1–4. <https://www.researchgate.net/publication/348751359>
- 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.
- Norhafizah Musa & Che Zarrina Saari. (2019). Pendekatan psikoterapi Islam dalam menguruskan tekanan pesakit kronik. *Jurnal Usuluddin*, 47(1): 1-34.
- Nurhalimah Mohamad Hassan & Siti Aisyah Yahya. 2023. Peranan kaunseling perspektif Islam dalam membantu atasi rasa fobia mangsa COVID-19. *Jurnal 'Ulwan*, 8(2) Special Issue: 262–270.

- Othman, N. & Mohamad, K. A. 2019. Applying the main concepts of Islamic psychology to Islamic counselling. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 9(5): 384–391.
- Othman, N. H. S., & Jaafar, N. 2023. The concept of muraqabah from hadith perspective and its understanding among marriage consultation officer. *Journal of Hadis*, 8(2) Special Issue: 23–33.
- Rothman, A. & Coyle, A. 2018. Toward a framework for Islamic psychology and psychotherapy: An Islamic model of the soul. *Journal of Religion and Health*, 57(5): 1731–1744.
- Schechter, M., Herbstman, B., Ronningstam, E., & Goldblatt, M. J. 2018. Emerging adults, identity development, and suicidality: Implications for psychoanalytic psychotherapy. *Psychoanalytic Study Child*, 71(1): 20–39.
- Schulenberg, J. & Schoon, I. 2012. The transition to adulthood across time and space: overview of special section. *Longitudinal and Life Course Studies*, 3(2): 164–172.
- Sharifah Basirah Syed Mohsin, Che Zarrina Sa'ari, Hasimah Chik & Sheriza Izwan Zainuddin. 2022. Peranan Muḥāsabah Al-Nafs (Self-Evaluation) dalam Menangani Keresahan Spiritual (Spiritual Distress). *Jurnal Usuluddin*, 50(1): 43–68.
- Siti Nazratul Ain Mohd Arifin & Salisia Hanin Hamjah. 2017. Aplikasi tazkiyah al-nafs menerusi mujahadah al-nafs dalam kaunseling. *Fikiran Masyarakat*, 5(2): 57–61.
- Tang, F., Byrne, M., & Qin, P. 2018. Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *Journal of Affective Disorders*, 228(1): 101–108.
- Zakaria, R. A., Hamzah, M. I. & Razak, K. A. 2022. Analysis of self-hisbah factors on moral appreciation among muslim secondary school students in Malaysia: Fuzzy Delphi Method application. *E-Bangi*, 19(2) Special Issue: 16–34.

SENARAI PENGARANG

Dr. Nazneen bt Ismail (Pengarang Penghubung)
Pensyarah
Jabatan Dakwah dan Usuluddin,
Fakulti Pengajian Peradaban Islam,
Universiti Islam Selangor
Bandar Seri Putra
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan
E-mel: nazneen@uis.edu.my

Dr Nurzatil Ismah Azizan
Pensyarah Kanan
Jabatan Al-Quran & Al-Sunnah,
Fakulti Pengajian Peradaban Islam,
Universiti Islam Selangor
Bandar Seri Putra
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan
E-mel: nurzatil@uis.edu.my

Siti Mursyidah Mohd Zin
Pensyarah
Jabatan Al-Quran & Al-Sunnah,
Fakulti Pengajian Peradaban Islam,
Universiti Islam Selangor
Bandar Seri Putra
43000 Kajang, Selangor Darul Ehsan
E-mel: sitimursyidah@uis.edu.my

Dr Nurhanisah Senin
Pensyarah Kanan,
Program Akidah dan Pengajian Agama,
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan,
Universiti Sains Islam Malaysia,
71800 Nilai, Negeri Sembilan
E-mel: nurhanisah.senin@usim.edu.my

Dr. Dharatun Nisa Puad Mohd Kari @ Fuad Mohd Karim
Pensyarah Kanan
Fakulti Pengajian Pendidikan,
Universiti Putra Malaysia,
43400 Serdang, Selangor Darul Ehsan
E-mel: nissa@upm.edu.my