

Pendekatan Psikologi Dakwah dalam Menangani Masalah Tekanan Emosi Remaja: Fokus kepada Memberi Perhatian dan Kasih Sayang

FARIZA MD SHAM

ABSTRAK

Permasalahan yang berkaitan dengan kejiwaan remaja yang tertekan perlu diberi perhatian kerana akibat jangka panjang akan lebih buruk iaitu akan wujud satu kelompok masyarakat yang hidup dalam keadaan tekanan. Masyarakat yang tertekan emosinya akan menunjukkan gejala seperti agresif, mudah memberontak, marah yang tidak dapat dikawal, kemurungan, penyakit mental dan membunuh diri. Oleh yang demikian, artikel ini bertujuan untuk membincangkan persoalan tekanan emosi remaja dan bagaimana dakwah boleh menanganinya melalui pendekatan psikologi dakwah. Kajian tentang topik ini akan dilihat dalam konteks perbincangan mengenai pendekatan psikologi dakwah yang sesuai untuk remaja yang mengalami tekanan emosi iaitu pendekatan memberi perhatian dan kasih sayang. Sebelum itu akan diuraikan mengenai fenomena tekanan emosi seperti apa itu tekanan emosi, faktor-faktor tekanan dan tahap tekanan remaja secara ringkas.

PENDAHULUAN

Zaman remaja yang penuh dengan tekanan dan kecelaruan emosi amat memerlukan pendekatan dakwah yang berhikmah dalam proses membantu mereka mengurangkan tekanan yang dialami. Ini kerana antara tujuan dakwah adalah untuk memberi bimbingan kepada manusia menuju kepada kesejahteraan hidup di dunia dan di akhirat. Oleh itu, dakwah memerlukan pendekatan yang berkesan. Bagi mewujudkan pendekatan yang berkesan, ilmu untuk mempengaruhi jiwa manusia amat diperlukan. Ilmu yang boleh mempengaruhi jiwa manusia dalam dakwah adalah ilmu psikologi dakwah. Dalam dakwah, proses memberi perhatian dan kasih sayang merupakan salah satu pendekatan yang menggunakan pendekatan psikologi. Oleh itu, kertas ini akan

membincangkan tentang pendekatan yang menjurus kepada layanan emosi iaitu dengan memberi perhatian dan kasih sayang kepada anak-anak remaja

PENDEKATAN PSIKOLOGI DAKWAH

Zaman remaja merupakan zaman yang penuh dengan tekanan dan kecelaruan emosi. Proses dakwah yang hendak dilakukan kepada mereka memerlukan pendekatan dakwah yang berhikmah. Amat serasi sekiranya pendekatan psikologi dakwah digunakan terhadap golongan ini. Ini kerana pendekatan psikologi dakwah menumpukan terus kepada pemulihan dari aspek jiwa dan rohani remaja tersebut.

Psikologi dakwah merupakan dua gabungan perkataan iaitu psikologi dan dakwah yang saling mempunyai hubungan antara keduanya. Bagi menjelaskan hubungan ini, dipetik penjelasan yang diberikan oleh Prof. Dr Abdul Aziz Mohd Zin (1999: 58). Beliau menjelaskan psikologi dakwah sebagai:

- a. Dakwah mengikut cara psikologi
- b. Penggunaan psikologi dalam dakwah
- c. Dakwah melalui pendekatan psikologi
- d. Kajian jiwa manusia untuk dakwah

Seterusnya psikologi dakwah diertikan juga sebagai ilmu pengetahuan yang bertugas mempelajari dan membahaskan tentang segala gejala hidup kejiwaan manusia yang terlibat dalam proses kegiatan dakwah (Ariffin, 1977: 17).

Manakala menurut Jamaluddin Kafie dalam bukunya *Psikologi Dakwah*, telah mengkategorikan psikologi dakwah sebagai termasuk dalam pembicaraan metode dakwah yang menggabungkan antara ilmu psikologi dan dakwah (Jamaluddin Kafie, 1993:7).

Kertas kerja ini telah dibentangkan dalam Seminar Antarabangsa Dakwah Malaysia-Indonesia pada 23-24 Ogos 2005 di Padang Indonesia, anjuran Jabatan Pengajian Dakwah dan Kepimpinan, FPI UKM bersama IAIN Imam Bonjol, Padang Indonesia.

Mengenai sumbangan psikologi dakwah terhadap penyelesaian kepada pelbagai masalah manusia pernah dibentangkan oleh Norazlan Hadi Yaacob (2003:3) dari Universiti Pendidikan Sultan Idris dalam Persidangan Psikologi Malaysia 2003. Beliau menyatakan bahawa pendekatan psikologi dakwah mampu menyelesaikan masalah dalam pembangunan manusia yang bersifat menyeluruh dan seimbang sesuai dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan

Dari pelbagai penjelasan yang telah dikemukakan beberapa sarjana dalam bidang dakwah, dapat dibuat kesimpulan bahawa psikologi dakwah merupakan satu pendekatan atau metode dalam dakwah yang menggabungkan antara disiplin psikologi dan dakwah. Dari segi psikologi, dakwah dalam prosesnya dilihat sebagai pembawa perubahan atau suatu hasil. Manakala dari segi dakwah pula, psikologi banyak memberikan jalan kepada perumusan dakwah, pemilihan medium dakwah, pemahaman jiwa sasaran dakwah (manusia) dan penentuan metodenya. Jadi, psikologi dakwah merupakan satu alat bantu atau satu pendekatan dakwah yang boleh digunakan oleh para pendakwah dalam membantu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan manusia.

Terdapat pelbagai pendekatan yang boleh digunakan untuk menangani persoalan tekanan remaja seperti melalui pendekatan bimbingan dan kaunseling, melalui penasihat, contoh teladan, layanan emosi, perhatian dan kasih sayang dan tazkiyyah al-nafs. Dalam tulisan ini hanya menumpukan satu pendekatan sahaja iaitu pendekatan memberi perhatian dan kasih sayang.

TEKANAN EMOSI REMAJA

Dalam *Dictionary of Psychology* menjelaskan bahawa terdapat pelbagai takrifan yang diberikan oleh ahli psikologi tentang emosi. Ada yang mengatakan emosi sebagai suatu keadaan yang kompleks dalam diri manusia. Ia melibatkan perubahan tindak balas tubuh badan seperti pernafasan, denyutan dan lain-lain. Ahli psikologi yang mengkaji dari aspek mental pula, emosi merupakan suatu yang memberangsangkan atau gangguan. Emosi juga dikatakan sebagai strong feeling yang berkait rapat dengan bentuk-bentuk tingkah laku (James Drever, 1972:82)

Mu'jam 'Ilm al-Nafs mentakrifkan emosi sebagai infi'al iaitu keadaan dalaman yang menunjukkan pengalaman dan perbuatan yang dizahirkan dalam sesuatu peristiwa yang berlaku seperti perasaan takut, marah dan lain-lain. Keadaan dalaman atau emosi itu akan menyebabkan aktiviti harian terganggu (Fakhir 'Akil, 1985:39).

Manakala dalam *Encyclopedia of Social Psychology* pula mendefinisikan emosi sebagai hasil tindak balas kepada suatu kejadian atau peristiwa termasuk tindak balas psikologikal, tindak balas tingkah laku, tindak balas kognitif dan perasaan yang dialami seperti yang menggembirakan atau yang tidak menggembirakan (Manstead & Hewstone, 1995: 148).

Emosi kadang-kadang disinonimkan dengan perasaan. Emosi yang tidak tenang atau tidak tenteram seperti rasa takut, gelisah, sedih, sunyi dan murung sering digambarkan atau disebut ia sebagai perasaan. Itulah sebabnya seseorang yang mengalami tekanan emosi disebut juga sebagai tekanan perasaan.

Kesimpulannya, emosi merupakan bangkitan perasaan dan rasa dalaman seseorang hasil tindak balas terhadap sesuatu keadaan, peristiwa atau pengalaman yang mereka alami. Keadaan itu seperti lapar membangkitkan emosi ingin makan, keadaan gelap menimbulkan emosi takut dan marah menimbulkan emosi ingin melawan. Peristiwa atau pengalaman ini sama ada yang menyenangkan atau yang tidak menyenangkan. Peristiwa yang menyenangkan akan melahirkan emosi gembira, suka dan bahagia. Manakala peristiwa atau pengalaman yang tidak menyenangkan akan melahirkan emosi sedih, gelisah, murung dan takut yang akhirnya boleh membawa kepada tekanan emosi.

Emosi seperti mana yang telah dihuraikan di atas, merupakan bangkitan perasaan dan rasa dalaman hasil tindak balas seseorang terhadap sesuatu perkara, pengalaman dan peristiwa yang berlaku seperti emosi takut, marah, kecewa, gembira, suka dan kasih sayang.

Tekanan emosi pula, merupakan keadaan seseorang dalam keadaan tertekan perasaannya akibat daripada peristiwa, pengalaman atau bebanan tugas yang di luar kemampuan mereka. Oleh itu, fenomena tekanan merupakan sebahagian daripada reaksi emosi dan sebagai satu aspek daripada emosi. Menurut Richard S. Lazarus (1993: 23), emosi dijuruskan kepada satu set emosi positif seperti kasih sayang, cinta, kegembiraan dan ketenangan dan juga satu set negatif seperti marah, cemburu, takut, keluh kesah, sedih, dengki dan benci. Manakala tekanan psikologi pula, menurut beliau berpusat kepada emosi yang negatif.

Terdapat pelbagai takrif yang diberikan oleh pengkaji tentang tekanan dalam usaha untuk memahami fenomena tekanan. Dalam *Lisan al-Arab* (Ibn Manzur, 1996: 67) istilah tekanan disebut sebagai *dhagt* (ضغط). *Mu'jam 'Ilm al-Nafs* telah menjelaskan makna *dhagt* sebagai keadaan jiwa yang mengalami pergolakan dan kegelisahan yang amat dalam (Fakhir 'Akil, 1985: 110).

Dictionary of Behavioral Science (1973:359) mendefinisikan tekanan sebagai suatu keadaan fizikal atau tekanan mental yang menyebabkan perubahan dalam *system nervous autonomi*. Definisi ini selari dengan huraian Morstt & Furst (tentang tekanan). Beliau menyatakan bahawa tekanan adalah suatu keadaan yang dipengaruhi oleh gangguan mental dan emosional yang boleh mewujudkan keadaan tidak selesa atau tegang jika situasi tersebut tidak mampu ditanggung oleh tubuh badan (1979: 7).

Dalam *A Dictionary of Human Behaviour* (1981:121) pula, memberikan definisi tekanan sebagai ketegangan fizikal dan psikologi yang berpanjangan untuk suatu masa, yang boleh menggugat keupayaan seseorang untuk mengendali suatu situasi. Ahli psikologi Islam pula seperti al-Ghazali dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, al-Razi dalam *al-Tib al-Ruhani*, Ibn Arabi dalam *al-Futuh al-Makiyyah*, Muhammad 'Uthman Najati, Muhammad 'Izuddin Taufik, Samih Atif al-Zin dan Hassan Langgulung melihat tekanan emosi dari sudut kegelisahan jiwa manusia seperti gelisah, kecewa, bimbang keterlaluan dan takut. Perasaan-perasaan ini wujud kerana hati manusia tidak beriman kepada Allah.

Di samping itu, tekanan juga dikaitkan dengan penyakit hati seperti hasad dengki, sombong, ujub dan riak. Kisah-kisah dalam al-Quran turut menggambarkan tekanan yang berlaku kepada masyarakat. Misalnya, kisah-kisah para anbiya' ketika menyampaikan dakwah Islamiah telah menerima tekanan dari masyarakat yang kufur dan juga peristiwa-peristiwa tertentu yang berlaku terhadap orang yang beriman.

Keadaan-keadaan ini ada diceritakan dalam al-Quran seperti dalam surah al-Maidah, 6:27-30, Ali-Imran, 3:38, Maryam, 19:5 dan 20 dan surah Yusuf, 12:86.

Hans Selye (1956:4), seorang Profesor University of Montreal dan pakar yang banyak mengkaji tentang tekanan, mengatakan tekanan sebagai satu tindak balas atau reaksi yang tidak spesifik tubuh terhadap sebarang rangsangan atau permintaan. Ini menunjukkan apabila semua permintaan melebihi daripada kemampuan badan, ia akan mengakibatkan ketegangan. Pendapat ini selari dengan pandangan yang diberikan oleh Ma'rof Redzuan & Haslinda Abdullah (2002:209) yang turut menyatakan bahawa tekanan sebagai tindak balas seseorang terhadap sesuatu keadaan dan suasana yang mengganggu serta memerlukan penyesuaian sama ada untuk sistem badan atau pun pemikiran.

Dari aspek faktor atau punca yang menyebabkan tekanan emosi remaja, Dr Rohaty Majzub (1992:90), seorang pakar psikologi perkembangan remaja di Malaysia, dalam bukunya *Psikologi*

Perkembangan, telah menyatakan bahawa remaja mengalami tekanan emosi yang memuncak disebabkan perubahan fisiologi dan psikologi yang berlaku ke atas diri mereka. Perubahan yang pesat berhubung dengan kematangan seksual juga menyebabkan remaja tidak pasti tentang dirinya, keupayaan dan minatnya.

Perubahan ketika zaman remaja, menyebabkan jangkaan dan aspirasi masyarakat terhadap golongan ini semakin tinggi. Keadaan ini menyebabkan remaja merasa lebih tertekan emosinya apabila mereka cuba memenuhi aspirasi diri mereka, aspirasi ibu bapa dan aspirasi masyarakat. Jika remaja gagal mencapai aspirasi-aspirasi ini, remaja akan mengalami kekecewaan. Zaman remaja merupakan salah satu fasa dalam perkembangan manusia yang belum mencapai tahap dewasa dan berfikiran matang. Oleh kerana itu, remaja sering kabur tentang peranan dan tanggungjawab yang perlu dilaksanakan. Akibatnya, remaja merasa risau dan tegang di atas kelemahannya yang tidak dapat memainkan peranan dan menjalankan tanggungjawab seperti mana yang dikehendaki oleh orang dewasa. Hal yang berkaitan dengan perubahan dan perkembangan yang dilalui oleh manusia sejak dari kecil hingga hari tua ada dijelaskan oleh Allah S.W.T dalam firmanNya dalam surah al-Mu'min(40):67.

Maksud: Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setitis air mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian(kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada (masa) dewasa, kemudian(dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu.(Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahaminya.

Terjemahan Surah al-Mu'min(40):67

Ayat ini menjelaskan bahawa manusia telah melalui perkembangan dalam hidupnya dari kecil hingga dewasa seterusnya menjadi tua. Dalam melalui pelbagai peringkat perkembangan tersebut, manusia mengalami masa lemah dan kekuatan, silih berganti. Berada dalam keadaan yang lemah menyebabkan manusia merasa tertekan. Manakala berada dalam keadaan kuat manusia merasa nikmat. Keadaan demikian merupakan aturan, kekuasaan dan kebijaksanaan Allah s.w.t dalam mengatur kehidupan di dunia ini.

Tekanan emosi boleh juga disebabkan oleh faktor luaran seperti faktor persekitaran. Menurut *Kamus Dewan* (1994: 687), persekitaran

bermaksud sekeliling atau suasana. Hubungan antara persekitaran dengan tekanan ialah bagaimana persekitaran yang melingkungi remaja boleh menyebabkan mereka tertekan seperti persekitaran yang terlalu padat dengan penduduk, pembangunan yang terlalu pesat, suasana masyarakat yang kurang baik dan suasana yang bising. Perbandaran yang terlalu pesat berlaku merupakan penyebab kepada tekanan. Peningkatan kos hidup dalam bandar menyebabkan individu berlumba-lumba meningkatkan pendapatan keluarga. Di samping itu, perbandaran juga menyebabkan individu banyak menghabiskan masa dalam di jalan raya kerana kesesakan lalu lintas. Situasi ini memberi kesan kepada hubungan dalam keluarga terutama antara ibu bapa dan anak-anak. Ibu bapa tidak mempunyai masa yang banyak untuk berinteraksi dengan anak-anak, menyediakan masakan, bermain, mendidik dan berbual-bual dengan anak-anak. Keadaan begini menyebabkan anak-anak rasa terpinggir, kecewa dan tidak dipedulikan. Sekiranya ia berlarutan dalam tempoh yang lama boleh menyebabkan tekanan emosi kepada anak-anak remaja (Parameshvara, 1979:3).

Hasil kajian lapangan penulis ke atas 403 orang remaja di Kajang, Selangor Malaysia mengenai tekanan emosi remaja, mendapati antara faktor utama kepada tekanan emosi ialah faktor keluarga dan persekitaran. Faktor keluarga tersebut ialah apabila berlakunya ketidakstabilan dalam keluarga seperti ibu bapa bercerai, ibu atau bapa meninggal dunia, ibu bapa berkahwin lain dan didera secara emosi, seksual atau fizikal oleh ahli keluarga. Faktor persekitaran pula seperti persekitaran yang bising, persekitaran rumah yang sempit dan tidak selesa serta tempat tinggal yang kekurangan kemudahan asas.

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahawa majoriti remaja mengalami tekanan emosi ditahap yang sederhana (62.8%), diikuti ditahap yang tinggi (25.5%) dan ditahap tekanan rendah (11.7%). Ini menunjukkan bahawa remaja yang mengalami tekanan masih boleh ditangani oleh pendakwah kerana kebanyakan remaja mengalami tekanan ditahap yang sederhana (Fariza Md.Sham, 2005:185).

MENANGANI TEKATAN EMOSI REMAJA MELALUI PENDEKATAN PSIKOLOGI DAKWAH: MEMBERI PERHATIAN DAN KASIH SAYANG

Tekanan emosi merupakan sebahagian daripada kecelaruan emosi, mental dan hati individu. Pendekatan memberi perhatian dan kasih sayang terhadap golongan ini boleh memberi layanan dan sokongan dari segi emosi.

Layanan emosi dan sokongan sosial terutama dari keluarga terdekat seperti ibu bapa amat perlu. Memberi perhatian dan kasih sayang kepada remaja yang mengalami tekanan boleh memberi kekuatan emosi kepada mereka. Asas ini telah diletakkan oleh al-Quran seperti dalam surah al-Rum (30):21. Agama Islam menganggap asas perhubungan di antara manusia adalah berdasarkan perasaan belas kasihan serta kasih sayang di antara sesama manusia lebih-lebih lagi antara ibu bapa dan anak-anak.

Menurut Imam al-Ghazali dengan kasih sayang boleh menjinakkan hati (1967:201). Ini membuktikan bahawa dengan kasih sayang boleh melembutkan hati yang keras dan merawat perasaan yang tertekan. Sekiranya perasaan kasih sayang ini luput dari keluarga, maka akan merenggangkan ikatan yang terjalin di antara mereka (ahli keluarga) (Osman Hj.Khalid,1981:73). Oleh itu, remaja yang mengalami tekanan emosi boleh dikurangkan melalui perhatian dan kasih sayang ibu bapa. Dengan perhatian dan kasih sayang, remaja merasa mereka dihargai dan diberi perhatian.

Antara aspek yang menunjukkan ibu bapa memberi perhatian dan kasih sayang ialah bersifat pemaaf, memahami perasaan anak-anak, bersabar dan adil terhadap anak-anak. Memberi kemaafan dan peluang kepada remaja untuk memperbaiki diri dan berubah membuatkan remaja merasa diri mereka dihargai dan masih diperlukan. Sifat pemaaf ini memang disebut dalam al-Quran seperti dalam surah al-Syura (42):43, al-Maidah (5):13 dan surah al-Nur (24):22. Bersifat adil terhadap anak-anak pula, disebut dalam surah al-Nahl (16):90. Menurut Imam al-Ghazali (1967:479) lagi, Nabi adalah manusia yang tidak lekas marah, sangat suka memberi maaf dan amat penyabar. Oleh itu, ibu bapa atau individu yang membimbing golongan remaja hendaklah mencontohi sifat-sifat nabi.

Kasih sayang dan kemesraan boleh juga ditunjukkan dengan cara memanggil anak-anak dengan gelaran atau nama-nama yang baik. Jangan sesekali ibu bapa atau guru-guru memanggil anak-anak remaja dengan panggilan yang buruk dan menyakitkan hati mereka. Dalam hal ini, Imam al-Ghazali(1967:202) menyatakan bahawa kata-kata lembut berisi rahmat dan kasih sayang sangat menyentuh hati dan perasaan sehingga meninggalkan kesan yang mendalam dan mampu mengarah kepada perubahan yang lebih baik.

Dalam konteks kajian di Malaysia turut memperlihatkan bahawa antara faktor-faktor remaja terlibat dengan masalah sosial adalah kerana kekurangan perhatian dan kasih sayang dari keluarga terutama ibu bapa. Contohnya, kajian *Tingkah Laku Lepak di Kalangan Remaja*

Semenanjung Malaysia (Samsudin A.Rahim,1994:60) mendapati antara sebab mereka melepak ialah ibu bapa sering tiada di rumah, ibu bapa tidak melarang mereka melepak, suasana di rumah tiada privacy, di rumah tidak sesuai untuk menenangkan fikiran, rumah terlalu sempit dan suasana di rumah mereka bising.

Begitu juga dengan kajian yang dibuat oleh sekumpulan penyelidik dari Fakulti Pendidikan Universiti Malaya yang diketuai oleh Prof. Dr Sufean Hussin mengenai tingkah *Laku Merokok di Kalangan Remaja Malaysia* (2003), mendapati antara punca utama remaja merokok adalah disebabkan remaja merasa bosan. Bosan ini pula disebabkan mereka menjalankan kerja-kerja harian yang sama seperti pergi ke sekolah dan membuat kerja-kerja sekolah, balik ke rumah ibu bapa tiada di rumah dan tiada aktiviti yang menyeronokkan dan mencabar. Punca utama yang lain adalah untuk melepaskan tekanan yang dialami oleh remaja. Mereka berpendapat dengan merokok boleh melepaskan rasa tertekan yang dialami. Tekanan ini adalah disebabkan ibu bapa tidak memberikan perhatian dan kasih sayang secukupnya. Mereka pulang dari sekolah dalam kepenatan kerana sudah seharian di sekolah, tetapi apabila pulang ibu bapa tiada di rumah menyambut, melayan makan minum dan berbual dengan mereka untuk berbincang atau mendengar masalah mereka menyebabkan mereka merasa tertekan (Temubual, Sept.2004).

Kajian terbaru mengenai penglibatan remaja yang berumur antara 12 hingga 21 tahun dalam perlakuan seks bebas. Penyelidikan ini telah dibuat oleh pensyarah dari Jabatan Psikologi dan Kaunseling Universiti Malaya yang diketuai oleh Dr Mariani Md Nor, mendapati antara punca mereka melakukan seks bebas kerana untuk melepaskan tekanan ekoran daripada, ketandusan kasih sayang keluarga dan terlalu banyak tegahan dari ibu bapa. Mereka merasakan hidup yang sunyi dan terabai telah terisi dengan keseronokan apabila bertemu dengan pasangan yang sedia bertindak balas (*Berita Minggu*, 3 Okt.2004: 19).

Hasil kajian yang dibuat oleh sekumpulan penyelidik ini memperlihatkan bahawa faktor anak-anak tidak mendapat perhatian dan kasih sayang sewajarnya, serta suasana di rumah yang tidak tenteram menyebabkan remaja mencari hiburan di luar bersama-sama rakan.

Menurut Asmah Bee Mohd Noor, keluarga hari ini harus memberikan penekanan yang lebih kepada kehendak kasih sayang yang diperlukan oleh anak-anak pada setiap tahap perkembangan yang mereka lalui (2000:122). Ini kerana beberapa kajian tentang tingkah laku delinkuen dalam kalangan remaja telah membuktikan antara

faktornya ialah kerana tidak mendapat perhatian dan kasih sayang dari keluarga terutama ibu bapa.

Dalam Islam memberikan perhatian dan kasih sayang kepada anak-anak adalah sebahagian daripada kewajipan ibu bapa. Di samping memberikan kasih sayang ibu bapa juga bertanggungjawab mengawal tingkah laku anak-anak. Keseimbangan antara perhatian dan kasih sayang dengan kawalan terhadap anak-anak boleh memberikan kestabilan emosi kepada anak-anak remaja yang sedang mengalami masa perubahan dari pelbagai aspek.

KESIMPULAN

Pendekatan memberikan perhatian dan kasih sayang kepada remaja yang mengalami tekanan emosi merupakan salah satu cara yang boleh membantu mereka mengurangkan tahap tekanan. Pendekatan ini mampu merawat jiwa yang tertekan kerana pendekatan psikologi dakwah menumpukan terus kepada pemulihan dari aspek kejiwaan.

RUJUKAN

- A Dictionary of Human Behaviour*. 1981. Cambridge: Harper & Row Publisher.
- Ab. Aziz Mohd Zin. 1999. *Pengantar Psikologi*. Kuala Lumpur: JAKIM.
- al-Ghazali. 1967. *Ihya' Ulum al-Din*. Juz.2. Kaherah: Matabi' Subhul al-Arab.
- Asmah Bee Mohd Noor. 2000. "Peranan Institusi Keluarga dalam Menangani Masalah Remaja", dalam *Dakwah dan Perubahan Sosial*, Fariza Md. Sham & et.al (ed.), Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Dictionary of Behavioral Science*. 1973. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Fakhir 'Akil. 1985. *Mu'jam Ilm al-Nafs*. Beirut: Dar El-Ilm Lil Malayin.
- Fariza Md. Sham. 2005. *Dakwah kepada Remaja yang Mengalami Tekanan Emosi*. Kajian di Kajang Selangor. Tesis Ph.D, Universiti Malaya.
- H.M Ariffin. 1977. *Psikologi Dakwah Suatu Pengantar Studi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Hans Selye. 1956. *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company.

- Ibn Manzur, Jamal al-Din Abu al-Fadl Muhammad bin Mukarram Kharadji al-Firqi Ibn Manzur. 1996. *Lisan al-Arab*, jld.8, Beirut: Dar al-Ihya' al-Arabi.
- Jamaluddin Kafie. 1993. *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Penerbit Bulan Bintang.
- James Drever. 1972. *A Dictionary of Psychology*. London: Penguin Books.
- Kamus Dewan*. 1994. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- M. Parameshvara Deva. 1979. "Psychological Aspects of Stress and It's Effects on Society", Kertas Kerja Seminar on Health, Food & Nutrition di RECSAM, Glugor Pulau Pinang, 15-20 Sept.1979.
- Ma'arof Redzuan & Haslinda Abdullah. 2002, *Psikologi*. Kuala Lumpur: McGraw Hill.
- Manstead, A.S.R & Hewstone, M. 1995. *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*. London: Basil Blackwell LTD, Oxford.
- Mariani Md. Nor & Hamidah Sulaiman. 2004. Laporan Kajian Punca Perlakuan Psikologi Seks Bebas di kalangan Remaja, dipetik dari *Berita Minggu*, 3 Okt.2004.
- Morst, D.R & Furst, M.L. 1979. *Stress for Success*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Norazlan Hadi Yaakob. 2003. "Psikologi Dakwah dan Pembangunan Manusia: Satu Tinjauan dari Perspektif Pendidikan", Kertas kerja Persidangan Psikologi Malaysia, Langkawi Kedah, 9-11 Mei 2003.
- Ozman Hj. Khalid. 1981. *Penyusunan Masyarakat dalam Islam* (terj.) Kajang: Persatuan Bekas Mahasiswa Timur Tengah.
- Richard S. Lazarus. 1993. "Why We Should Think of Stress as a Subset Of Emotion", dalam Leo Goldberger & Shlomo Breznitz(ed), *Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects*. New York: The Free Press a Division of Macmillan, Inc.
- Rohaty Mohd Majzub. 1992. *Psikologi Perkembangan Untuk Bakal Guru*, Kuala Lumpur: Penerbit Fajar Bakti Sdn.Bhd.
- Samsudin A. Rahim. 1994. *Tingkah Laku Lepak di Kalangan Remaja* (Kajian di Semenanjung Malaysia), Bangi: UKM.
- Sufean Husin (Prof.Dr.). 2004. Dekan Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya, *Temubual*, 28 Sept. 2004.