

Sorotan Karya Bersistematik Penggunaan Konsep Tawakal Dalam Kaunseling Islam Untuk Menangani Kebimbangan (*Anxiety*) dan Kemurungan (*Depression*)

Systematic Review of the Use of the Concept of *Tawakkul* in Islamic Counseling to Address Anxiety and Depression

NURUL WIDYAMIRZA BINTI SUJAN @ JAN
SALASIAH HANIN HAMJAH, SABIRUDDIN JULI

ABSTRAK

Kesihatan mental merupakan elemen penting dalam kesejahteraan individu, namun peningkatan kes kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan masyarakat Islam menunjukkan keperluan kepada pendekatan yang lebih holistik dan bersepadu. Tawakal, sebagai konsep teras dalam Islam, menekankan keseimbangan antara usaha manusia dan kebergantungan kepada Allah SWT. Namun, salah faham terhadap konsep ini sering kali menyebabkan sikap pasif dan mengabaikan peranan usaha. Tambahan pula, ketiadaan alat khusus untuk mengukur tahap tawakal menyukarkan pelaksanaan intervensi berasaskan kaunseling Islam secara berkesan. Kajian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* berpandukan kaedah *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*. Proses pencarian dilakukan melalui pangkalan data SCOPUS dengan menggunakan kata kunci berkaitan tawakal, kaunseling Islam, kebimbangan dan kemurungan. Artikel disaring berdasarkan kriteria inklusif dan eksklusif yang ditetapkan. Hasil saringan akhir menghasilkan tujuh (7) artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis secara tematik bagi mengenal pasti pola utama dan dapatan empirikal berkaitan penggunaan konsep tawakal dalam kaunseling Islam. Dapatan kajian menunjukkan bahawa konsep tawakal memainkan peranan signifikan dalam mengurangkan kebimbangan dan kemurungan melalui mekanisme seperti penilaian semula kognitif, kestabilan emosi dan kesejahteraan spiritual. Intervensi kaunseling Islam yang menekankan tawakal terbukti lebih berkesan apabila digabungkan dengan teknik psikoterapi moden seperti *Islamic Cognitive Behavioral Therapy (iCBT)* dan *Islamic Mindfulness Therapy*. Kajian ini turut mengenal pasti beberapa cabaran utama, antaranya ialah ketiadaan instrumen pengukuran tawakal yang khusus dan sahih serta integrasi yang masih terhad antara pendekatan kaunseling Islam dan psikologi moden. Justeru, kajian mencadangkan pembangunan alat ukur tawakal yang lebih kontekstual serta pelaksanaan kajian intervensi berskala besar

untuk menilai keberkesanan terapi ini secara saintifik. Kesimpulannya, pemahaman yang tepat terhadap konsep tawakal dan pengadaptasiannya ke dalam amalan kaunseling Islam berpotensi menjadi satu bentuk intervensi psikospiritual yang berkesan dalam menangani kebimbangan dan kemurungan, seterusnya meningkatkan kesejahteraan mental umat Islam secara menyeluruh.

Kata kunci: Tawakal, kaunseling Islam, kesihatan mental, kebimbangan dan kemurungan, systematic literature review (SLR)

ABSTRACT

Mental health is a crucial element in an individual's overall well-being. However, the rising cases of anxiety and depression among Muslim communities indicate a growing need for a more holistic and integrated approach. Tawakkul, as a core concept in Islam, emphasizes the balance between human effort and reliance on Allah (SWT). Nevertheless, misunderstandings of this concept often lead to passivity and neglect of personal responsibility and effort. Moreover, the absence of a specific and validated instrument to measure the level of tawakkul poses a challenge for the effective implementation of Islamic-based counselling interventions. This study employs a Systematic Literature Review (SLR) guided by the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) methodology. The literature search was conducted using the SCOPUS database with keywords related to tawakkul, Islamic counselling, anxiety, and depression. Articles were screened based on predefined inclusion and exclusion criteria. The final screening yielded seven (7) articles that met the criteria and were analysed thematically to identify key patterns and empirical findings on the application of tawakkul in Islamic counselling. The findings reveal that tawakkul plays a significant role in reducing anxiety and depression through mechanisms such as cognitive reappraisal, emotional stability, and spiritual well-being. Islamic counselling interventions that incorporate tawakkul were found to be more effective when combined with modern psychotherapy techniques such as Islamic Cognitive Behavioral Therapy (iCBT) and Islamic Mindfulness Therapy. The study also identifies key challenges, including the lack of a specific, validated instrument for measuring tawakkul, and the still limited integration between Islamic counselling approaches and modern psychology. Therefore, the study recommends the development of a more contextual tawakkul measurement tool and the implementation of large-scale intervention studies to scientifically evaluate the effectiveness of this therapy. In conclusion, an accurate understanding of the concept of tawakkul and its adaptation into Islamic counselling practices holds significant potential as a psychospiritual intervention in addressing anxiety and depression, ultimately enhancing the mental well-being of the Muslim community at large.

Keywords: *Tawakal, Islamic counselling, mental health, anxiety and depression, systematic literature review (SLR)*

Diterima: 14 Januari 2025
Diterima akhir: 14 Jun 2025

Disemak semula: 19 Mac 2025
Diterbitkan: 30 Jun 2025

PENDAHULUAN

Dalam dekad kebelakangan ini, dunia menyaksikan peningkatan ketara dalam masalah kesihatan mental yang merentasi sempadan geografi dan budaya. Tekanan hidup akibat perubahan globalisasi, kemelesetan ekonomi, ketidakseimbangan sosial, konflik geopolitik dan bencana iklim telah mendorong manusia kepada gangguan psikologi yang serius seperti kebimbangan (anxiety) dan kemurungan (depression). Pandemik COVID-19 pula menjadi pemangkin besar kepada krisis kesihatan mental global, dengan statistik menunjukkan peningkatan kemurungan sehingga 28% dan kebimbangan kepada 26.9%, berbanding kadar sebelum pandemik iaitu sekitar 4.1% dan 3.8% sahaja Castaldelli-Maia & Bhugra 2022). Di Malaysia, data menunjukkan kadar kemurungan dalam kalangan belia dan pelajar universiti mencecah sehingga 59.2% selepas pandemik (Wong et al. 2023). Keadaan ini semakin parah apabila digandingkan dengan faktor-faktor seperti ketidakstabilan kewangan, tekanan sosial, serta krisis nilai dalam kalangan masyarakat moden yang menjadikan individu semakin terdedah kepada gangguan emosi yang tidak terkawal.

Realiti ini menimbulkan keperluan mendesak terhadap pendekatan rawatan kesihatan mental yang bersifat menyeluruh dan kontekstual. Dalam kalangan masyarakat Islam khususnya, pendekatan berasaskan spiritual seperti kaunseling Islam mula mendapat perhatian sebagai alternatif kepada kaedah rawatan konvensional. Salah satu konsep spiritual utama yang sering dirujuk ialah tawakal, iaitu kebergantungan kepada Allah SWT setelah berusaha. Namun demikian, terdapat salah faham yang meluas terhadap konsep ini dalam kalangan masyarakat, apabila tawakal disalah erti sebagai pasrah mutlak tanpa usaha atau fatalisme yang menafikan ikhtiar. Kesilapan faham ini bukan sahaja menjejaskan semangat usaha dan daya tahan psikologi individu, tetapi juga memberi kesan negatif terhadap keberkesanan sesi kaunseling Islam yang seharusnya berasaskan keseimbangan antara usaha dan kebergantungan kepada Allah SWT (Kandemir 2022; Martoyo & Cinli 2024).

Permasalahan ini menjadi lebih kompleks apabila didapati bahawa tiada alat ukur saintifik yang standard untuk menilai tahap tawakal dalam konteks kaunseling dan psikologi moden, khususnya dalam persekitaran masyarakat Islam di Malaysia. Kajian oleh Gondal et al. (2022) yang membangunkan Tawakkul Scale di Pakistan masih belum meluas penggunaannya secara kontekstual di negara lain, menjadikan aspek

pengukuran dan pengesahan konsep ini sebagai satu kekangan besar dalam penyelidikan empirikal. Tanpa alat ukur yang sahih dan boleh dipercayai, adalah sukar untuk menilai keberkesanan intervensi kaunseling Islam yang berasaskan tawakal secara objektif dan terperinci.

Dalam konteks ini, Systematic Literature Review (SLR) dijalankan untuk mengkaji secara menyeluruh bagaimana konsep tawakal telah difahami, diaplikasikan dan diuji keberkesanannya dalam penyelidikan sedia ada berkaitan kaunseling Islam, terutamanya dalam menangani kebimbangan dan kemurungan. Kajian ini bukan sahaja bertujuan untuk membina pemahaman konseptual yang tepat terhadap tawakal dalam disiplin psikologi dan kaunseling, bahkan turut menyasarkan pembangunan asas teori dan praktikal bagi merangka model intervensi psikospiritual yang lebih efektif. Dengan meneliti literatur yang berfokus kepada aspek spiritual, psikologi, dan intervensi kaunseling berteraskan Islam, kajian ini diharap dapat menyumbang kepada usaha pengukuhan strategi sokongan kesihatan mental yang lebih relevan kepada keperluan umat Islam.

Oleh itu, artikel ini mengetengahkan tiga permasalahan utama iaitu: (i) peningkatan mendadak masalah kesihatan mental khususnya kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan masyarakat Islam, (ii) wujudnya salah faham dan penyalahgunaan konsep tawakal yang menyumbang kepada sikap pasif dalam menangani tekanan hidup, dan (iii) ketiadaan alat pengukur saintifik yang sesuai dan kontekstual untuk menilai tahap tawakal dalam kerangka kaunseling Islam. Ketiga-tiga isu ini menuntut kajian yang mendalam tentang penggunaan konsep tawakal dalam kerangka rawatan psikospiritual, khususnya melalui kaedah kaunseling Islam, agar dapat membantu individu mengurus kesihatan mental dengan lebih berkesan serta selaras dengan ajaran Islam yang menyeluruh.

APLIKASI TAWAKAL DALAM KAUNSELING ISLAM

Pelbagai kajian terdahulu telah membuktikan bahawa kaunseling Islam merupakan satu pendekatan terapeutik yang mengintegrasikan unsur-unsur spiritual, akidah dan amalan ibadah ke dalam intervensi psikologi. Kaunseling Islam tidak hanya menekankan aspek psikologi semata-mata, malah menumpukan kepada dimensi keimanan, spiritualiti dan akhlak yang bersumberkan al-Quran dan al-Sunnah (Hanin Hamjah & Mat Akhir 2014; Rassool 2015). Pendekatan ini dilihat memberi kesan positif terhadap klien Muslim melalui penguatan hubungan dengan Allah SWT serta pembentukan tingkah laku yang seimbang secara rohani dan emosi (Hanin Hamjah et al. 2017). Kajian oleh Subandi et al. (2022) menunjukkan bahawa kaedah dzikir yang diintegrasikan dalam rawatan psikoterapi memberikan kesan terapeutik sebanding dengan amalan meditasi dalam terapi Barat. Hasil

kajian Khan et al. (2023) pula menunjukkan keberkesanan model Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP) dalam mengurangkan tekanan klinikal dalam kalangan pesakit Muslim di Amerika Syarikat. Selain itu, Munawar et al. (2023) dalam kajian sistematik mereka mengesahkan bahawa pendekatan Islamically modified Cognitive Behavioral Therapy (iCBT) dapat membantu pesakit mengurangkan gejala kemurungan dan kebimbangan, terutamanya apabila elemen keagamaan dimasukkan ke dalam terapi kognitif.

Dari sudut kepercayaan spiritual, pendekatan tawakal telah dibuktikan sebagai faktor penting dalam pengurangan tekanan psikologi. Kajian oleh Gondal et al. (2023) membuktikan bahawa konsep tawakal memainkan peranan sebagai mediator antara orientasi agama dan tekanan psikologi. Dengan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT selepas berusaha, individu yang mengamalkan tawakal menunjukkan kadar stres yang lebih rendah. Kajian ini selari dengan dapatan Rosmarin dan Leidl (2020) yang menegaskan bahawa keimanan kepada kuasa Ilahi berupaya menurunkan tahap kebimbangan dan meningkatkan kestabilan emosi. Beberapa kajian juga telah membangunkan instrumen psikometrik yang berasaskan kepercayaan kepada Tuhan seperti God Locus of Health Control (GLHC) (Nabipour et al. 2018), yang digunakan untuk menilai persepsi individu terhadap peranan Tuhan dalam kawalan kesihatan. Kajian Dadfar et al. (2023) dan Harlak & Eskin (2018) menunjukkan bahawa skala ini boleh digunakan dalam kalangan Muslim untuk menilai kesan intervensi spiritual terhadap kesejahteraan psikologi. Pendekatan holistik dalam kaunseling Islam juga telah ditunjukkan melalui model-model seperti Teori Kaunseling al-Ghazali, Teori Kognitif ad-Deen, dan Terapi Asma' Allah al-Husna (Zakaria & Mat Akhir 2017). Kajian Nor Ezdianie dan Mohd Tajudin (2019) menegaskan bahawa pendekatan kaunseling berdasarkan pemikiran al-Ghazali berfokus kepada penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) dan pembangunan akhlak, sekali gus memperkukuh kekuatan dalaman klien Muslim untuk berdepan gangguan emosi.

Selain itu, pelbagai bentuk ibadah seperti solat, doa, bacaan al-Quran dan zikir telah digunakan sebagai 'amalan terapeutik' dalam kaunseling Islam untuk memberikan ketenangan jiwa dan pengurangan simptom kemurungan (Nashori et al. 2020; Karaca 2022). Kajian oleh Salasiah Hanin Hamjah et al. (2020) mendapati bahawa amalan tawakal yang disertai dengan ibadah harian dapat meningkatkan ketahanan mental dan membantu individu mengurus tekanan secara lebih positif. Kajian-kajian lain turut menyokong peranan tawakal dalam merangsang pertumbuhan psikospiritual. Kandemir (2022) menegaskan bahawa tawakal dapat membentuk kerangka penilaian semula terhadap peristiwa hidup, di mana individu yang bertawakal cenderung melihat musibah sebagai ujian

dengan hikmah tersembunyi. Ini mengurangi beban emosi dan mendorong penyesuaian psikologi yang lebih sihat.

Dalam konteks Malaysia, beberapa dapatan menunjukkan keberkesanan intervensi berasaskan Islam terhadap kesejahteraan mental. Kajian Saged et al. (2022) menunjukkan bahawa intervensi yang mengintegrasikan amalan Islam seperti solat, zikir dan tafakur berjaya menurunkan tahap kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan peserta Muslim. Hasil ini turut didukung oleh Iswanto et al. (2022) yang mendapati bahawa pelajar Muslim yang memiliki tahap kepercayaan agama tinggi mengalami tahap kemurungan lebih rendah semasa pandemik COVID-19.

Kesemua dapatan ini menunjukkan bahawa integrasi konsep tawakal dalam kaunseling Islam bukan sahaja telah diaplikasikan dalam pelbagai bentuk intervensi, tetapi juga telah dinilai secara klinikal dengan dapatan yang positif terhadap pengurangan kebimbangan dan kemurungan. Namun demikian, masih terdapat ruang yang luas untuk memperkukuh pendekatan ini dengan penyelidikan lanjutan secara sistematik yang menumpukan secara khusus kepada konsep tawakal sebagai intervensi psikospiritual utama dalam kaunseling Islam.

LITERATURE REVIEW

Meskipun kajian terdahulu telah menunjukkan keberkesanan integrasi elemen spiritual dalam kaunseling Islam, termasuk penggunaan konsep tawakal, terdapat beberapa jurang penyelidikan yang masih belum diberi perhatian secara sistematik dan menyeluruh. Pertama, kebanyakan kajian terdahulu lebih menumpukan kepada pelaksanaan umum kaunseling Islam atau pendekatan terapi Islam secara keseluruhan tanpa memberi fokus khusus kepada konsep tawakal sebagai komponen teras intervensi psikospiritual (Munawar et al. 2023; Khan et al. 2023). Kedua, walaupun tawakal telah dibincangkan secara konseptual sebagai elemen keimanan dalam pelbagai modul kaunseling Islam, namun pengukuran empirikal terhadap tahap tawakal dan hubungannya secara langsung dengan simptom kebimbangan dan kemurungan masih kurang dilaksanakan. Kajian seperti oleh Gondal et al. (2023) memberi isyarat akan potensi tawakal sebagai mediator, tetapi tidak banyak kajian yang secara spesifik membina model intervensi berdasarkan prinsip tawakal dan menilai keberkesanannya dalam setting klinikal yang teratur.

Ketiga, masih wujud kekurangan dalam kajian berbentuk longitudinal dan eksperimental yang menyelidik kesan berpanjangan konsep tawakal terhadap kestabilan psikologi klien. Banyak dapatan sedia ada diperoleh daripada kajian rentas masa pendek atau secara kualitatif tanpa triangulasi kaedah atau validasi skala instrumen yang mendalam (Rosmarin

& Leidl 2020; Kandemir 2022). Keempat, terdapat kekaburan dalam takrif operasional tawakal dalam konteks psikologi Islam. Walaupun secara teologi, tawakal sering difahami sebagai gabungan usaha dan pergantungan kepada Allah SWT, namun dalam konteks intervensi psikologi, takrif ini perlu dijelaskan dengan indikator-indikator yang boleh diukur secara psikometrik agar boleh digabungkan ke dalam modul-modul rawatan sedia ada.

Kelima, aspek demografi dan sosio-budaya klien Muslim yang menerima kaunseling berdasarkan prinsip tawakal masih belum diteroka secara meluas. Sebahagian besar kajian tertumpu kepada kelompok pelajar universiti atau komuniti tertentu, manakala populasi seperti pesakit kronik, golongan warga emas, atau remaja pasca trauma masih belum banyak dikaji secara khusus. Akhir sekali, masih belum terdapat kajian sistematik atau meta-analisis yang menghimpunkan dan membandingkan keberkesanan pelbagai bentuk pendekatan berasaskan tawakal dalam konteks pengurusan kebimbangan dan kemurungan. Kajian seperti ini penting bagi merumuskan satu kerangka intervensi bersepadu yang bersifat berasaskan bukti (evidence-based) serta berteraskan nilai dan epistemologi Islam.

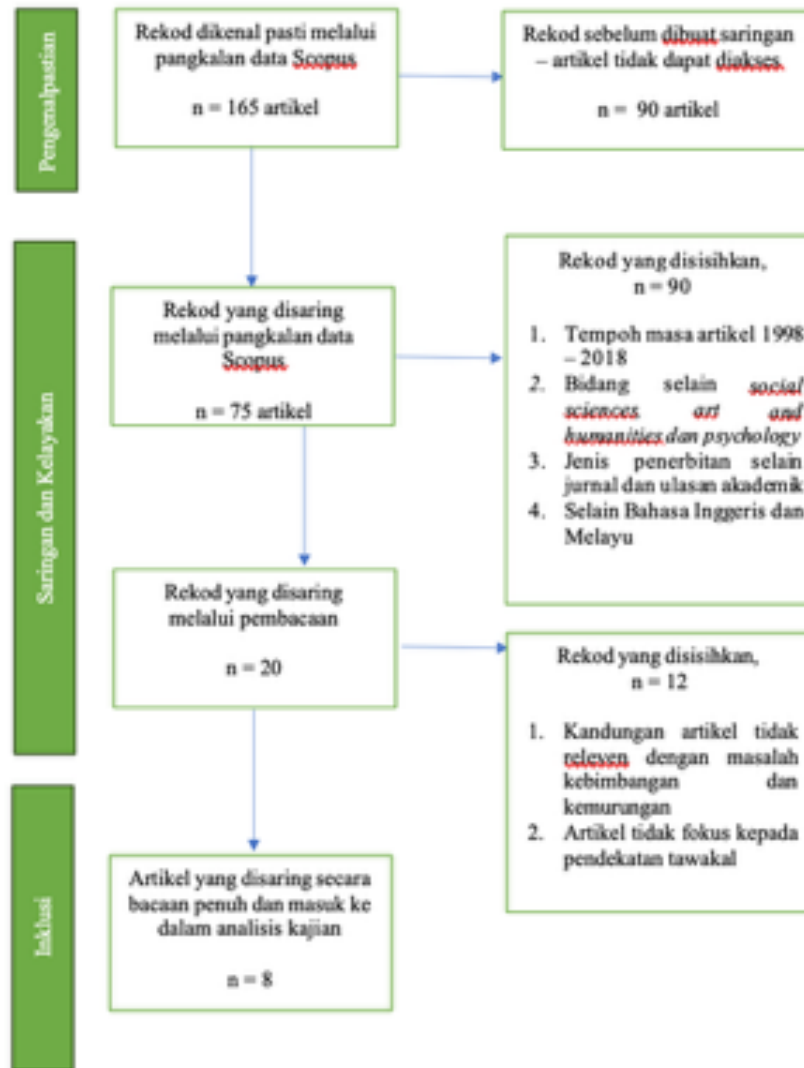
METODOLOGI KAJIAN

Kajian kualitatif ini menggunakan kaedah *Systematic Literature Review* (SLR) dengan berpandukan kaedah *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Kajian kualitatif dapat menjelaskan dan menggambarkan satu fenomena secara khusus (Cresswell 2009), manakala kaedah SLR dipilih untuk melakukan analisis secara sistematik terhadap kajian terdahulu bagi mengenal pasti isu-isu berkaitan dengan penggunaan tawakal dalam menangani masalah kebimbangan dan kemurungan. Selain itu sumber kajian yang dipilih mengikut kriteria:

- (1) Merupakan kajian 5 tahun kebelakangan iaitu 2019 sehingga 2024;
- (2) Berkaitan dengan pendekatan psikologi dan kaunseling Islam; dan
- (3) Merupakan kajian klinikal atau teori berkaitan kesihatan mental khususnya kebimbangan dan kemurungan.

Kaedah PRISMA digunakan dalam kajian ini untuk memastikan kajian literatur sistematik dilakukan secara berstruktur, meningkatkan kebolehpercayaan, menyusun data dengan jelas dan mengelakkan bias (Moher et al. 2009). Selain itu, kajian ini menggunakan model PRISMA,

yang dilaksanakan melalui tiga tahap iaitu pengenalpastian pada tahap pertama, penyaringan dan kelayakan pada tahap kedua, dan inklusi pada tahap ketiga (Page et al. 2020).



Pengenalpastian

Pada fasa pertama pencarian literatur untuk mengenal pasti kajian-kajian lepas dilakukan melalui pangkalan data Scopus dengan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan fokus kajian iaitu “tawakkul”, “psychology”, “counseling”, “anxiety” dan “depression” bagi mengumpulkan data. Proses carian literatur mengikut kepada pemboleh ubah pendekatan tawakal dengan kata kunci “tawakkul”, manakala pada pemboleh ubah masalah kesihatan mental kebimbangan dan kemurungan menggunakan katakunci “anxiety” dan “depression”. Artikel yang dipilih mengikut kajian ini merupakan artikel yang sesuai dengan kriteria iaitu artikel jurnal dan ulasan akademik, tajuk sesuai topik kajian, tempoh masa yang diambil ialah 2019-2024, subjek kajian ialah elemen-elemen tawakal yang digunakan untuk menangani masalah kebimbangan dan kemurungan.

Selain pencarian berdasarkan kata kunci, pengenalpastian fasa pertama ini juga melibatkan penggunaan kata OR bertujuan menemukan salah satu kata kunci yang digunakan dan TITLE-ABS-KEY bagi mengaitkan antara tajuk, abstrak dan kata kunci. Manakala kata AND digunakan untuk dapat menemukan semua artikel yang digunakan, namun semakin banyak penggunaan kata AND akan mengurangkan jumlah topik pencarian. Hal ini menunjukkan bahawa penggunaan kata OR dan AND memberi kesan terhadap hasil pencarian artikel.

Jadual 1: Senarai Kata Kunci Pencarian dan Jumlah Dokumen, PRISMA

Pangkalan Data	Kata Kunci	Jumlah Dokumen
Scopus	TITLE-ABS-KEY ("tawakkul" OR "mental health" OR "counseling") AND ("Islamic studies") AND PUBYEAR > 1998 AND PUBYEAR < 2024 AND PUBYEAR > 1998 AND PUBYEAR < 2024	165

Saringan dan Kelayakan

Pada fasa kedua iaitu fasa saringan, artikel yang telah diperoleh disaring bagi mendapatkan artikel yang sesuai dengan kata kunci yang ditetapkan. Terdapat empat kriteria penyaringan yang diterapkan, antaranya artikel tidak lebih daripada lima tahun kebelakangan, iaitu antara tahun 2019 hingga

2024, artikel lebih kepada bidang sains sosial, psikologi dan kemanusiaan di samping merupakan artikel jurnal dan ulasan akademik, artikel kajian empirikal dan kajian lepas. Manakala untuk kelayakan, proses penapisan artikel dilakukan secara manual melalui pembacaan penuh. Artikel yang mempunyai potensi dengan topik kajian ini kemudiannya diambil dan dinilai untuk dikaji.

Berdasarkan pencarian menggunakan kata kunci yang ditetapkan dalam kajian ini, sebanyak 165 artikel telah dijumpai. Daripada jumlah tersebut, 90 artikel telah disisihkan kerana tidak dapat diakses. Pada peringkat seterusnya, rekod-rekod yang tinggal disaring melalui pangkalan data Scopus, yang akhirnya menghasilkan 75 artikel. Daripada jumlah ini, 90 artikel dikeluarkan kerana beberapa faktor, antaranya ialah jenis penerbitan yang bukan jurnal dan ulasan akademik, artikel daripada bidang yang tidak berkaitan seperti Sains Sosial, Kemanusiaan dan Psikologi dalam tempoh penerbitan antara 1998 hingga 2018 serta selain Bahasa Melayu dan Inggeris. Setelah melalui proses penilaian dan perincian tajuk, sebanyak 20 artikel dipilih untuk diteliti dengan lebih mendalam. Walau bagaimanapun, 12 artikel kemudiannya disisihkan kerana kandungannya tidak relevan dengan masalah mental berkaitan kebimbangan dan kemurungan atau tidak memberi fokus kepada pendekatan tawakal dalam bidang psikologi dan kaunseling Islam. Secara keseluruhan, setelah melalui proses pengenalanpastian, penyaringan dan perincian, sejumlah 7 artikel telah dipilih dan digunakan sepenuhnya untuk kajian ini.

Jadual 2: Kriteria Penerimaan dan Penolakan, PRISMA

Bil.	Kriteria	Penerimaan	Penolakan
1.	Tempoh masa	2019 - 2024	2018 dan ke bawah
2.	Bahasa	Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris	Selain Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris
3.	Bidang	<i>Social Sciences, Art And Humanities, Psychology</i>	Selain <i>Social Sciences, Art And Humanities, Psychology</i>
4.	Jenis Penulisan	Artikel Jurnal dan Ulasan Akademik	Bukan Artikel Jurnal dan Ulasan Akademik

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tawakal mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan mental dan dapat membantu individu menangani kebimbangan dan kemurungan dengan lebih baik. Tawakal adalah elemen penting dalam kaunseling Islam yang dapat mengurangkan kebimbangan dan kemurungan. Namun, masih terdapat cabaran dalam memahami dan

mengukur tawakal secara saintifik. Kajian ini mendapati bahawa tawakal mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi, khususnya dalam membantu individu menangani kebimbangan dan kemurungan. Berdasarkan analisis SLR menggunakan kaedah PRISMA, 8 artikel telah dipilih dan dianalisis seperti pada Jadual 3 berikut:

Jadual 3: Elemen dan Manfaat Tawakal Menangani Kebimbangan dan Kemurungan

Bil.	Penulis/ Tahun	Tajuk	Metodologi Kajian	Dapatan Kajian
1.	Gondal, M.U. et al. 2023	<i>Mediating Role of Tawakkul Between Religious Orientation and Stress Among Muslim Adults</i>	Sampel bertujuan seramai (N = 350) individu dewasa Muslim berumur 25 tahun dan ke atas telah dipilih untuk kajian ini. Reka bentuk kajian tinjauan keratan rentas telah digunakan dalam kajian ini. Skala Tawakal (Gondal et al., 2021), versi Urdu bagi subskala Kebimbangan dalam DASS-21 (Aslam, 2018), dan versi Urdu bagi Skala Orientasi Keagamaan (Khan et al., 2016) telah digunakan dalam kajian ini.	Tahap tawakal yang lebih tinggi dikaitkan dengan tahap tekanan yang lebih rendah. Tawakal mempunyai hubungan positif dengan orientasi keagamaan intrinsik dan ekstrinsik (peribadi dan sosial). Tawakal bertindak sebagai perantara dalam hubungan antara orientasi keagamaan intrinsik dan orientasi keagamaan ekstrinsik peribadi dengan tekanan.
2.	Gondal, M.U. et al. 2022	<i>Development and Validation of Tawakkul Scale for Muslim Adults in Pakistan.</i>	Kajian ini membangunkan Skala Tawakal berdasarkan ayat al-Quran dan perbincangan kumpulan fokus. Daripada 60 item awal, 40 item dipilih selepas semakan pakar dan diuji ke atas 300 peserta Muslim di Pakistan. Analisis Faktor Eksploratori (EFA) mengenal pasti empat faktor utama: kepercayaan kepada kecukupan Allah, penerimaan takdir, usaha dan penghapusan kehendak diri ($\alpha \geq 0.83$). Analisis Faktor Pengesahan (CFA) ke atas 350 peserta mengesahkan kesahan konstruk dengan korelasi positif terhadap keterikatan selamat kepada Allah dan negatif terhadap keterikatan tidak selamat.	Skala Tawakal menunjukkan ketepatan psikometrik yang tinggi dan boleh dipercayai dalam menilai tahap tawakkul dalam kalangan dewasa Muslim di Pakistan. Ia merangkumi empat dimensi utama: kepercayaan, penerimaan, usaha, dan penghapusan kehendak diri. Namun, keberkesanannya masih perlu diuji dalam populasi Muslim lain di peringkat global bagi memastikan kesahihan dan kebolehgunaannya secara meluas.

3.	Gondal, M.U. et al. 2024	<i>The mediating role of Tawakkul and perceived social competence between locus of control and flourishing.</i>	Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan keratan rentas melibatkan 300 orang dewasa Muslim sebagai sampel bertujuan. Instrumen yang digunakan termasuk Skala Tawakkul versi Urdu, Skala Multidimensional Locus of Control, Skala Perceived Social Competence II, dan Diener Flourishing Scale bagi menilai tahap tawakal, locus of control, kompetensi sosial dan kesejahteraan peserta.	Kajian ini menunjukkan bahawa tawakal berkait secara positif dengan kompetensi sosial, kesejahteraan dan locus of control dalaman. Tawakal dan kompetensi sosial juga menjadi pengantara dalam hubungan antara locus of control dan kesejahteraan, dengan kesan bersiri yang menunjukkan pengaruh berurutan ke arah kesejahteraan.
4.	Hanin Hamjah, S et al. 2020	<i>Islamic spiritual approach in developing a positive mindset.</i>	Pendekatan kualitatif berbentuk kajian kes. Data diperoleh melalui temu bual separa berstruktur melibatkan lima kaunselor Islam bertauliah serta analisis dokumen berkaitan modul dan bahan latihan. Analisis data dijalankan secara analisis tematik bagi mengenal pasti peranan konsep tawakal dalam amalan kaunseling Islam.	Modul kaunseling berasaskan Islam yang mengandungi elemen tawakal dalam kajian ini memberi kesan positif kepada klien, termasuk peningkatan ketenangan emosi, pemikiran positif, dan keyakinan diri. Pendekatan tazkiyat al-nafs membantu klien lebih bersedia menghadapi ujian hidup dan melihat hikmah di sebalik cabaran.
5.	Arozullah A.M. et al. 2020	<i>Causes and Means of Healing: An Islamic Ontological Perspective</i>	Kajian ini melibatkan tinjauan literatur mendalam berkaitan skema ontologi Islam, amalan penyembuhan tradisional, dan integrasi antara rawatan spiritual dan perubatan moden. Berdasarkan skema ontologi Islam, kerangka teori dibangunkan meliputi dimensi kewujudan Ilahi, roh, bentuk bukan fizikal dan tubuh fizikal. Kajian turut mencadangkan panduan praktikal kepada pengamal kesihatan untuk mengintegrasikan elemen penyembuhan Islam—seperti doa, sedekah, jampi yang dibenarkan syarak, serta nilai tawakal dan <i>sabr</i> —ke dalam	Kajian ini membentangkan skema ontologi Islam yang merangkumi empat dimensi kewujudan, dan mencadangkan rawatan holistik yang menggabungkan perubatan konvensional dengan amalan keagamaan seperti doa, jampi syarie, tawakal dan sabr. Pendekatan ini membantu memahami sikap pesakit terhadap penyakit dan proses penyembuhan secara menyeluruh.

			rawatan klinikal bagi meningkatkan kualiti penjagaan dan kepuasan pesakit.	
6.	Saged, A. a. G., et al. 2022	<i>The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia.</i>	Kajian kawalan rawak melibatkan 62 pesakit Muslim (30 wanita, 32 lelaki) bagi menilai keberkesanan intervensi berasaskan Islam terhadap kemurungan dan kebimbangan. Peserta dibahagikan secara rawak kepada kumpulan rawatan Islamik dan kumpulan kawalan. Tahap kemurungan dan kebimbangan diukur menggunakan Skala Kebimbangan Nyata Taylor dan Skala Kemurungan Beck dan Steer, manakala analisis dilakukan menggunakan kaedah ANCOVA.	Kajian kawalan rawak mendapati bahawa intervensi berasaskan agama Islam berkesan secara signifikan dalam mengurangkan tahap kebimbangan dalam kalangan wanita (saiz kesan $d = 0.75$) dan tahap kemurungan dalam kalangan lelaki (saiz kesan $d = 0.80$), berbanding kumpulan kawalan yang menerima rawatan biasa. Intervensi ini menekankan elemen amalan keagamaan dan spiritualiti yang bersesuaian dengan konteks budaya dan agama peserta, sekali gus menyumbang kepada peningkatan kesihatan mental.
7.	Masjedi-Arani A et. al 2020	<i>Effectiveness of an islamic approach to hope therapy on hope, depression, and anxiety in comparison with conventional hope therapy in patients with coronary heart disease (CAD)</i>	Kajian ini menggunakan reka bentuk ujian rawak terkawal pra dan pasca-ujian dengan kumpulan kawalan, melibatkan 45 pesakit penyakit arteri koronari (CAD) dari sebuah hospital di Qom, Iran. Peserta dibahagikan secara rawak kepada tiga kumpulan: terapi harapan Islam, terapi harapan konvensional, dan kumpulan kawalan (pakej pengurangan tekanan). Intervensi dijalankan dalam lapan sesi selama 90 minit setiap satu. Instrumen kajian termasuk Kuesioner Harapan Snyder dan Skala HADS. Data dianalisis menggunakan SPSS 22 melalui ujian Levin, Kolmogorov-Smirnov dan kovarians.	Kedua-dua terapi harapan Islam dan konvensional terbukti berkesan meningkatkan tahap harapan dan mengurangkan kemurungan dalam kalangan pesakit CAD. Namun, terapi harapan Islam menunjukkan keberkesanan yang lebih tinggi dalam mengurangkan kebimbangan. Keberkesanan ini disumbangkan oleh pengintegrasian elemen spiritual seperti tawakal (kebergantungan kepada Allah SWT) dalam pendekatan terapi tersebut.

DAPATAN KAJIAN

Penggunaan konsep tawakal dalam kaunseling Islam

Analisis sistematik terhadap artikel-artikel terpilih menunjukkan bahawa konsep tawakal telah diterapkan secara meluas dalam pelbagai dimensi amalan kaunseling Islam. Dapatan ini boleh dikategorikan kepada empat tema utama: (i) tawakal sebagai konsep psikospiritual, (ii) integrasi dalam modul terapeutik, (iii) teknik dan amalan spiritual, dan (iv) asas teori dalam pendekatan kaunseling Islam.

a. Tawakal sebagai Konsep Psikospiritual Teras

Beberapa kajian menjelaskan bahawa tawakal bukan hanya berfungsi sebagai unsur teologi, tetapi juga sebagai mekanisme daya tindak psikospiritual. Sebagai contoh, Kandemir (2022) menegaskan bahawa tawakal berperanan dalam menyusun semula persepsi terhadap tekanan hidup, justeru membantu individu membina naratif positif terhadap ujian kehidupan melalui kepercayaan kepada hikmah Ilahi. Kajian oleh Gondal et al. (2023) pula secara empirik membuktikan bahawa tawakal bertindak sebagai mediator antara orientasi keagamaan dan tekanan emosi, yang menyumbang kepada pengurangan tekanan psikologi secara signifikan.

b. Tawakal dalam Modul Terapi Islamik

Konsep tawakal turut dimasukkan secara sistematik dalam pembangunan modul terapeutik berasaskan Islam. Hanin Hamjah et al. (2020) memperlihatkan bahawa tawakal ialah komponen utama dalam modul pembangunan minda positif, di mana kebergantungan kepada Allah SWT selepas usaha dapat meredakan tekanan. Sorotan oleh Munawar et al. (2023) terhadap *Islamically-Modified Cognitive Behavioral Therapy (iCBT)* turut mendapati tawakal menjadi elemen penting dalam membentuk semula pemikiran negatif. Khan et al. (2023), menerusi kajian terhadap *Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)*, mengesahkan bahawa prinsip tawakal membantu pesakit melepaskan ketakutan dan kebimbangan melalui kepercayaan kepada takdir Ilahi.

c. Tawakal Sebagai Teknik dan Amalan Kaunseling

Dalam konteks praktikal, tawakal dizahirkan melalui pelbagai amalan spiritual. Kajian Suud et al. (2024) membuktikan bahawa amalan zikir

secara konsisten berupaya mengurangi kebimbangan secara signifikan dan berfungsi sebagai manifestasi tawakal. Ghiasi dan Keramat (2018) pula mendapati bahawa mendengar bacaan al-Quran memberi kesan terapeutik yang serupa dengan rawatan bukan farmakologi, menggambarkan bahawa penyerahan spiritual kepada kalam Allah merupakan elemen penting dalam proses penyembuhan.

d. Tawakal sebagai Asas Teori Kaunseling Islam

Beberapa penulis telah menggariskan peranan tawakal dalam kerangka teori kaunseling Islam. Rassool (2024) menyifatkan tawakal sebagai komponen daya tahan spiritual (*spiritual resilience*) yang menyatukan prinsip psikologi moden dengan panduan kerohanian Islam. Nor Ezdanie dan Mohd Tajudin (2019) pula mengaitkan tawakal dengan *tazkiyat al-nafs* dalam Teori Psikospiritual al-Ghazali, menekankan peranannya dalam intervensi yang menekankan pemurnian jiwa dan penyerahan mutlak kepada Allah SWT.

Secara keseluruhan, sorotan ini membuktikan bahawa konsep tawakal telah digunakan secara menyeluruh dalam:

- Aspek kognitif: membantu klien membentuk semula persepsi terhadap ujian.
- Aspek emosi: bertindak sebagai mekanisme daya tindak dalam mengurangkan tekanan.
- Amalan spiritual: melalui doa, zikir, bacaan al-Quran dan ibadah sebagai bentuk intervensi.
- Modul terapeutik: sebagai komponen utama dalam pendekatan seperti TIIP, iCBT dan teori al-Ghazali.

Kajian-kajian yang dianalisis dalam SLR ini memberikan bukti kukuh bahawa tawakal telah diintegrasikan secara teori, teknikal dan praktikal dalam kerangka kaunseling Islam, serta terbukti berkesan khususnya dalam menangani kebimbangan dan kemurungan.

Kesan Penggunaan Konsep Tawakal Mengatasi Kebimbangan dan Kemurungan

Kajian sistematik ini mengenal pasti bahawa konsep tawakal mempunyai korelasi yang signifikan dengan pengurangan gejala kebimbangan dan kemurungan, terutamanya dalam kalangan individu Muslim yang menghadapi tekanan emosi. Dapatan ini disokong oleh beberapa kajian empirikal yang dirumuskan mengikut tema berikut:

a. Korelasi antara Tawakal dan Tahap Tekanan Emosi

Beberapa kajian melaporkan hubungan positif antara tawakal dan penurunan tekanan psikologi. Sebagai contoh, kajian Gondal et al. (2023) menunjukkan bahawa tawakal berfungsi sebagai mediator antara orientasi keagamaan intrinsik dan tekanan emosi. Individu yang mempunyai pegangan agama yang kukuh dan mengamalkan tawakal menunjukkan kadar tekanan psikologi yang lebih rendah, membuktikan peranannya sebagai mekanisme daya tindak spiritual.

b. Intervensi Spiritual Islamik dan Pengurangan Kebimbangan

Kajian oleh Rosmarin dan Leidl (2020) membuktikan bahawa kepercayaan yang tinggi kepada Allah SWT (tawakal) mempunyai kaitan signifikan dengan pengurangan kebimbangan. Mereka yang aktif mengamalkan pendekatan keagamaan, termasuk tawakal, menunjukkan tahap keresahan yang lebih rendah, terutamanya dalam situasi mencabar seperti pandemik global.

c. Ibadah dan Amalan Spirituil sebagai Manifestasi Tawakal

Beberapa amalan ibadah seperti zikir dan bacaan al-Quran turut berfungsi sebagai bentuk penghayatan tawakal yang memberi kesan terapeutik. Kajian oleh Ghiasi dan Keramat (2018) mendapati bahawa mendengar al-Quran secara berkala bukan sahaja meningkatkan ketenangan, malah berkesan dalam mengurangkan gejala kebimbangan dan kemurungan. Terapi berasaskan spiritual ini terbukti membantu dalam proses pemulihan psikologi pesakit Muslim.

d. Keberkesanan Terapi Tawakal: Kajian Korelatif dan Cadangan Lanjutan

Meskipun kesan positif tawakal telah dilaporkan dalam banyak kajian, sebahagian besar daripadanya bersifat korelasi atau kuasi-eksperimental. Kajian Munawar et al. (2023) dan Kandemir (2022) mencadangkan perlunya kajian intervensi jangka panjang dan berbentuk *randomised controlled trial (RCT)* untuk mengesahkan keberkesanan jangka panjang konsep tawakal sebagai intervensi kesihatan mental Islamik.

e. Tawakal dalam Modul Psikoterapi Islamik

Pelbagai pendekatan terapi Islamik seperti *Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)*, *Islamically-Modified Cognitive Behavioral Therapy (iCBT)*, dan teori psikospiritual al-Ghazali telah memasukkan unsur tawakal dalam struktur intervensi mereka. Namun begitu, keberkesanan pelbagai bentuk modul ini masih kurang jika dibandingkan secara empirikal dalam literatur semasa.

Sorotan ini secara tuntas menunjukkan bahawa tawakal mempunyai hubungan signifikan dengan pengurangan simptom kebimbangan dan kemurungan. Ia berfungsi sebagai mekanisme daya tindak spiritual dalam menghadapi tekanan emosi. Amalan tawakal yang disokong dengan ibadah seperti doa, zikir, dan al-Quran memperkukuh kesan terapeutik dalam intervensi kaunseling Islam. Walaupun terdapat dapatan kukuh secara korelatif, masih wujud keperluan mendesak untuk kajian intervensi berskala besar dan longitudinal bagi menilai keberkesanan saintifik dan klinikal konsep tawakal dalam rawatan psikologi Islamik secara lebih menyeluruh.

Jurang Penyelidikan dalam Penggunaan Konsep Tawakal dalam Kaunseling Islam

Sorotan literatur sistematik ini bukan sahaja menghimpunkan dapatan-dapatan berkaitan penggunaan konsep tawakal dalam konteks kaunseling Islam, malah turut mengenal pasti beberapa jurang penyelidikan utama yang perlu diberi perhatian bagi memperkukuh asas teori dan amalan klinikal dalam bidang ini. Dapatan menunjukkan bahawa walaupun terdapat peningkatan minat terhadap pendekatan berasaskan spiritualiti Islam, beberapa aspek penting masih belum diteroka secara mendalam. Lima jurang utama telah dikenalpasti:

a. Kekurangan Kajian Intervensi Berstruktur dan Longitudinal

Sebilangan besar kajian yang dianalisis bersifat korelasi, kajian kes atau kualitatif eksploratori tanpa reka bentuk intervensi yang mantap. Misalnya, kajian Gondal et al. (2023) dan Rosmarin & Leidl (2020) hanya menunjukkan hubungan positif antara tawakal dan kesihatan mental tanpa menguji keberkesanan intervensi secara langsung melalui randomised controlled trial (RCT) atau kajian longitudinal. Ketiadaan reka bentuk sedemikian menyukarkan generalisasi dan pengesahan keberkesanan sebenar konsep tawakal dalam konteks klinikal.

b. **Ketiadaan Skala Pengukuran Tawakal yang Komprehensif dan Kontekstual**

Tiada satu instrumen pengukuran tawakal yang sahih dan komprehensif digunakan secara konsisten dalam kajian-kajian terdahulu. Walaupun terdapat penggunaan skala seperti God Locus of Health Control (GLHC) (Nabipour et al., 2018), ia masih belum sepenuhnya mencerminkan kerangka psikospiritual Islam. Jurang ini menuntut pembangunan instrumen psikometrik yang dibina berdasarkan konstruk tawakal yang asli, sah dan sesuai dengan konteks kaunseling Islam.

c. **Kekurangan Kajian Empirikal dalam Konteks Malaysia**

Meskipun terdapat penulisan tempatan yang membincangkan nilai tawakal (seperti Hanin Hamjah et al., 2020; Zakaria & Mat Akhir, 2017), sebahagian besar daripadanya masih bersifat konseptual atau naratif. Kajian intervensi kuantitatif yang menguji keberkesanan tawakal dalam kalangan masyarakat Malaysia yang berbilang etnik dan mazhab masih sangat terbatas. Hal ini membuka ruang kepada pembangunan modul intervensi kontekstual yang diuji secara sistematik dalam landskap budaya tempatan.

d. **Keterbatasan Demografi dan Populasi Kajian**

Majoriti kajian sedia ada memfokuskan kepada populasi pelajar universiti atau individu dewasa Muslim secara umum. Terdapat kekurangan kajian yang menyasarkan golongan yang lebih rentan seperti remaja berisiko, wanita pascatrauma, pesakit kronik, atau mangsa bencana. Jurang ini mengisyaratkan keperluan memperluas cakupan kajian kepada populasi yang lebih pelbagai dari segi latar sosial dan psikologi.

e. **Integrasi Teori Kaunseling Islam dan Psikologi Barat Masih Dangkal**

Modul terapi seperti iCBT dan TIIP telah cuba menggabungkan elemen tawakal dalam pendekatan kognitif. Namun, integrasi antara teori kaunseling Islam klasik seperti pendekatan al-Ghazali dengan kerangka psikologi Barat moden masih kurang mendalam. Sebahagian besar integrasi teori masih bersifat permukaan (*superficial integration*) tanpa perbahasan epistemologi yang tuntas dan metodologi yang kukuh.

Secara keseluruhan, walaupun terdapat peningkatan jumlah kajian yang meneliti peranan tawakal dalam kesihatan mental, beberapa jurang penyelidikan yang signifikan masih perlu diberi perhatian. Antaranya termasuk kekurangan kajian intervensi berskala besar dan berbentuk *randomised controlled trial (RCT)* yang dapat mengesahkan keberkesanan tawakal secara saintifik dalam konteks klinikal. Selain itu, ketiadaan skala pengukuran tawakal yang khusus, sah dan disesuaikan dengan kerangka psikospiritual Islam turut menyulitkan proses penilaian empirikal dalam pelbagai kajian. Kajian empirikal yang dilaksanakan dalam konteks Malaysia juga masih terbatas, dengan kebanyakan penyelidikan bersifat konseptual atau naratif tanpa pengujian intervensi secara sistematik. Tambahan pula, populasi kajian yang digunakan sering kali tidak mewakili kumpulan berisiko seperti remaja bermasalah, wanita pascatrauma atau pesakit kronik. Akhir sekali, integrasi teori kaunseling Islam dengan pendekatan psikologi Barat dilihat masih bersifat dangkal dan belum matang secara konseptual. Justeru, jurang-jurang ini membuka ruang yang luas untuk penyelidikan lanjutan yang lebih mapan, kontekstual dan berasaskan pendekatan saintifik dalam bidang kaunseling Islam, khususnya yang mengangkat nilai tawakal sebagai asas utama dalam intervensi psikospiritual.

KESIMPULAN

Kajian ini telah berjaya menjalankan sorotan karya bersistematik (SLR) terhadap penggunaan konsep tawakal dalam amalan kaunseling Islam untuk menangani kebimbangan dan kemurungan. Dapatan utama menunjukkan bahawa konsep tawakal telah diaplikasikan secara konsisten dalam pelbagai pendekatan kaunseling Islam, sama ada secara teori mahupun praktikal. Ia termasuk dalam bentuk terapi spiritual Islam seperti Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP), Terapi Tingkah Laku Kognitif Islamik (iCBT) serta teori psikospiritual seperti pendekatan al-Ghazali. Selain itu, teknik amali seperti solat, zikir, bacaan al-Quran dan doa telah digunakan sebagai elemen utama dalam rawatan psikospiritual. Dapatan turut menunjukkan bahawa wujudnya hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dan tahap kebimbangan serta kemurungan. Walau bagaimanapun, kajian-kajian yang dianalisis lebih cenderung bersifat korelasi atau konseptual, dan belum banyak yang berbentuk intervensi klinikal atau kuantitatif berskala besar, yang dapat memberikan generalisasi lebih kukuh.

Penemuan kajian ini memberikan sumbangan penting kepada pembangunan model kaunseling Islam yang menyeluruh dengan mengambil kira kekuatan spiritual seperti tawakal sebagai strategi menangani tekanan emosi. Ini menunjukkan bahawa tawakal bukan hanya satu konsep teologi

yang bersifat pasif, tetapi ia adalah elemen aktif yang dapat membantu klien membina daya tahan mental dan kestabilan emosi ketika berhadapan dengan ujian hidup. Integrasi tawakal dalam sesi kaunseling memberi impak positif kepada proses perubahan tingkah laku, pengurusan stres, dan peningkatan makna hidup dalam kalangan klien Muslim. Implikasi ini sangat signifikan kepada pengamal kaunseling Islam, institusi pengajian tinggi, pusat terapi kesihatan mental dan agensi agama untuk mengukuhkan pendekatan rawatan yang berpaksikan spiritualiti Islam. Dalam konteks Malaysia, ia juga menyumbang kepada dasar dan program kesejahteraan mental yang lebih mesra agama, selaras dengan kehendak maqasid syariah dan nilai budaya setempat.

Walaupun dapatan kajian ini menunjukkan potensi besar penggunaan tawakal dalam menangani kebimbangan dan kemurungan, masih terdapat jurang yang perlu diberi perhatian oleh penyelidik pada masa hadapan. Antaranya ialah keperluan membangunkan instrumen pengukuran tawakal yang saintifik, sah dan boleh dipercayai untuk digunakan dalam pelbagai konteks terapi. Selain itu, kajian intervensi bersifat kuasi-eksperimen atau longitudinal juga perlu dijalankan untuk menilai kesan jangka panjang aplikasi tawakal dalam rawatan kesihatan mental. Penyelidikan juga wajar difokuskan kepada populasi yang lebih spesifik seperti remaja, warga emas, pesakit kronik atau individu pasca trauma, agar keberkesanan pendekatan ini dapat dikaji secara lebih mendalam. Pendekatan kajian campuran (mixed-method) juga digalakkan bagi menangani isu-isu berkaitan kepercayaan agama, pengalaman peribadi dan kesan terapeutik secara lebih holistik. Usaha ini akan memperkukuh kerangka intervensi Islam yang saintifik dan kontekstual.

PERNYATAAN ETIKA

Tiada

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan tiada konflik kepentingan.

PENGHARGAAN

Tiada.

SUMBANGAN PENULIS

Nurul Widyamirza Binti Sujan dan Sabiruddin Juli bertanggungjawab merangka idea asal kajian, reka bentuk metodologi dan penulisan draf awal artikel. Salasiah Hanin Hamjah menjalankan pengumpulan data dan membuat analisis kesahan data termasuk suntingan kandungan dan penyeliaan keseluruhan penulisan artikel. Semua penulis telah menyemak dan meluluskan versi akhir artikel ini.

RUJUKAN

- Arozullah, A. M., Padela, A. I., Volkan Stodolsky, M., & Kholwadia, M. A. 2020. Causes and means of healing: An Islamic ontological perspective. *Journal of Religion and health*, 59(2), 796-803. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0666-3>
- Castaldelli-Maia, J. M., & Bhugra, D. 2022. Analysis of global prevalence of mental and substance use disorders within countries: focus on sociodemographic characteristics and income levels. *International review of psychiatry*, 34(1), 6-15. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2040450>
- Creswell, J. W. 2009. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). California: Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.7748/nr.12.1.82.s2>
- Dadfar, M., Lester, D., Turan, Y. & Beshai, J. A. 2023. Belief in a Day of Judgment and locus of control in university students from three nations: Iran, Turkey and the USA. *Mental Health, Religion and Culture* 26(5): 431-442. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2047912>
- Ghiasi, A. & Keramat, A. 2018. The effect of listening to holy Quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 23(6): 411-420. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_173_17
- Gondal, M. U., Adil, A., Shujja, S. & Yousaf, A. 2023. Mediating role of tawakkul between religious orientation and stress among Muslim adults. *Mental Health, Religion and Culture* 26(3): 290-304. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2226600>
- Gondal, M. U., Adil, A., Shujja, S., Ishaq, G. & Ghayas, S. 2024. The mediating role of Tawakkul and perceived social competence between locus of control and flourishing. *Mental Health, Religion and Culture* 27(4): 391-404. <https://doi.org/10.1080/13674676.2024.2414301>

- Gondal, M. U., Adil, A., Yasin, G. & Shujja, S. 2022. Development and Validation of Tawakkul Scale for Muslim Adults in Pakistan. *Journal of Religion and Health* 61(4): 3470-3491. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01449-6>
- Hanin Hamjah, S. & Mat Akhir, N. S. 2014. Islamic Approach in Counseling. *Journal of Religion and Health* 53(1): 279-289. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9703-4>
- Hanin Hamjah, S., Mat Akhir, N. S., Ismail, Z., Ismail, A. & Mohd. Arib, N. 2017. The Application of Ibadah (Worship) in Counseling: Its Importance and Implications to Muslim Clients. *Journal of Religion and Health* 56(4): 1302-1310. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0122-6>
- Hanin Hamjah, S., Mohd Arifin, S. N. A., Ismail, Z., Mastor, K. A., Mohamad Rasit, R. & Ab. Rahman, Z. 2020. Islamic spiritual approach in developing a positive mindset. *International Journal of Innovation, Creativity and Change* 10(10): 644-665. [DCP-2017-009/4, KRA-2018-037](https://doi.org/10.1007/s10943-017-0094-4)
- Harlak, H. & Eskin, M. 2018. The development of religious orientation and religiosity scales and the investigation of their psychometric properties. *Yeni Symposium* 56(2): 24-32. <https://doi.org/10.5455/nys.20180730021249>
- Iswanto, A. H., Zainal, A. G., Murodov, A., Baker El-Ebiary, Y. A. & Sattarova, D. G. 2022. Studying the role of Islamic religious beliefs on depression during COVID-19 in Malaysia. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies* 78(4) <https://doi.org/10.4102/hts.v78i4.7567>
- Kandemir, F. 2022. On the Functionality of Tawakkul - Religion A Psychological Approach. *Cumhuriyet Ilahiyat Dergisi* 26(1): 121-133. <https://doi.org/10.18505/cuid.1073180>
- Karaca, F. 2022. Experiential Research on the Individual Outcomes of Hajj Worship. *Darulfunun Ilahiyat* 34(1): 189-210. <https://doi.org/10.26650/di.2023.34.1.1198336>
- Khan, F., Keshavarzi, H., Ahmad, M., Ashai, S. & Sanders, P. 2023. Application of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP) and Its Clinical Outcome on Psychological Distress Among American Muslims in Outpatient Therapy. *Spirituality in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1037/scp0000350>
- Martoyo, M. & Cinli, C. 2024. Tawakal dalam Menuntut Ilmu. *Tabsyir: Jurnal Dakwah dan Sosial Humaniora* <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i3.1315>
- Masjedi-Arani, A., Yoosefee, S., Hejazi, S., Jahangirzade, M., Jamshidi, M. A., Heidari, M. & Farhoush, M. 2020. Effectiveness of an Islamic

- approach to hope therapy on hope, depression, and anxiety in comparison with conventional hope therapy in patients with coronary heart disease. *Journal of Advances in Medical and Biomedical Research* 28(127): 82-89. <https://doi.org/10.30699/jambs.28.127.82>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., Antes, G., Atkins, D., Barbour, V. et al. 2009. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6 (7): 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Munawar, K., Ravi, T., Jones, D. & Choudhry, F. R. 2023. Islamically Modified Cognitive Behavioral Therapy for Muslims with Mental Illness: A Systematic Review. *Spirituality in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1037/scp0000338>
- Nabipour, A. R., Nakhaee, N., Khanjani, N., Soltani, M., Moradlou, H. Z. & Soltani, Z. 2018. Psychometric Properties of the Persian Version of the God Locus of Health Control (GLHC): A Study on Muslim Pilgrims. *Journal of Religion and Health* 57(1): 84-93. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0350-4>
- Nashori, H. F., Diana, R. R. & Hidayat, B. 2020. The trends in islamic psychology in Indonesia. *Research in the Social Scientific Study of Religion* 30(162-180). https://doi.org/10.1163/9789004416987_010
- Nor Ezdianie, O. & Mohd Tajudin, N. 2019. (The al-ghazali psycho7spiritual counseling theory: An alternative approach in counseling interventions). *Global Journal Al- Thaqafah* 9(2): 69-78. <https://doi.org/10.7187/gjat122019-7>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L. et al. 2021. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *PLoS Medicine*, 18(3): 1-15. https://doi.org/10.31222/osf.io/v7gm2_v1
- Rassool, G. H. 2015. *Islamic counselling: An introduction to theory and practice*. Islamic Counselling: An Introduction to theory and practice. <https://doi.org/10.4324/9781315694993>
- Rassool, G., & Luqman, M. 2022. Ibn qayyim al-jawzīyah's Islāmic psychology: psychological and spiritual diseases. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 25, 144 - 159. <https://doi.org/10.1080/19349637.2022.2068467>
- Rosmarin, D. H. & Leidl, B. 2020. Spirituality, religion, and anxiety disorders. Dlm. (pnvt.). *Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health*, hlm. 41-60. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-816766-3.00003-3>

- Saged, A. a. G., Sa'ari, C. Z., Abdullah, M., Al-Rahmi, W. M., Ismail, W. M., Zain, M. I. A. & Alshehri, N. a. M. 2022. The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia. *Journal of Religion and Health* 61(1): 79-92. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01484-3>
- Subandi, M. A., Chizannah, L. & Subhan, S. 2022. Psychotherapeutic Dimensions of an Islamic- Sufi-Based Rehabilitation Center: A Case Study. *Culture, Medicine and Psychiatry* 46(2): 582-601. <https://doi.org/10.1007/s11013-021-09738-1>
- Suud, F. M., Darusman, M. R. & Maghfirah, W. 2024. Dhikr Rateeb Siribee and Its Effect in Reducing Anxiety Among the Mptt-I Aceh Congregation Members. *Ulumuna* 28(1): 535-553. <https://doi.org/10.20414/ujis.v28i1.1014>
- Zakaria, N. & Mat Akhir, N. S. 2017. Theories and Modules Applied in Islamic Counseling Practices in Malaysia. *Journal of Religion and Health* 56(2): 507-520. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0246-3>
- Wong, S. S., Wong, C. C., Ng, K. W., Bostanudin, M. & Tan, S. F. 2023. Depression, anxiety, and stress among university students in Selangor, Malaysia during COVID-19 pandemics and their associated factors. *PLoS ONE* 18(1): e0280680 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280680>

SENARAI PENGARANG

Nurul Widyamirza Binti Sujan @ Jan (Penulis Penghubung)
Penolong Pengarah Kanan
Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM)
Blok A dan B, Kompleks Islam Putrajaya,
No 23, Jalan Tunku Abdul Rahman,
Presint 3, 62100 Putrajaya
Malaysia.
E-mel: widyamirza@islam.gov.my

Prof. Dr. Salasiah Hanin Hamjah
Profesor
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan,
Fakulti Pengajian Islam,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 Bangi,
Selangor, Malaysia.
E-mel: salhanin@ukm.edu.my

Dr. Sabiruddin Juli
Dosen
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol
Kecamatan Koto Tengah Kota Padang
Padang, Indonesia
E-mel: julisabiruddin@uinib.ac.id