



Pendekatan Psikospiritual Islam terhadap Kemurungan: Kerangka Teori dalam Konteks Malaysia

(Islamic Psychospiritual Approaches to Depression: A Theoretical Framework for the Malaysian Context)

Ahmad Jamil Jaafar^{1*}✉, Ahmad Sabri Osman²✉, Mohd Faiz Mohamed Yusof²✉

¹Centre of Foundation Studies, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Selangor, Kampus Dengkil, 43800, Dengkil, Selangor

²Academy of Contemporary Islamic Studies, Universiti Teknologi MARA, 40450 Shah Alam, Malaysia

ARTICLE INFO

Article history:

Received 18 December 2025

Revised 15 February 2026

Accepted 3 March 2026

Published 1 April 2026

Keywords:

depression
mental well-being
psychospiritual
spiritual intervention

Katakunci:

intervensi spiritual
kemurungan
kesejahteraan mental
psikospiritual

DOI:

<https://doi.org/10.24191/jcis.v12i1.6>

ABSTRACT

This study aims to synthesise the concept of depression from a holistic perspective by examining the theoretical foundations of Islamic psychospirituality and critically analysing psychospiritual intervention approaches within the existing literature. Employing a qualitative approach through a conceptual literature review, the study analyses selected scholarly works in the fields of Islamic psychology, sufism, and mental health published between 2020 and 2025. The findings indicate that depression is a multifactorial condition that cannot be adequately understood through a reductionist focus on biological and psychological dimensions alone, but is closely associated with imbalances in the human inner structure involving *nafs*, *qalb*, *ruh*, and *'aql*. Islamic psychospirituality provides a conceptual framework that positions the spiritual dimension as a central component of mental well-being, with recovery mechanisms grounded in *ma'rifat al-nafs*, *mujahadah al-nafs*, and *riyadhah al-nafs*. This study makes a conceptual contribution by developing an Islamic psychospiritual framework rooted in Islamic epistemology and worldview, thereby strengthening the position of Islamic psychology within contemporary mental health discourse, particularly in the Malaysian context. The proposed framework also opens avenues for future empirical research to test and refine its applicability across diverse institutional and cultural settings.

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mensintesis konsep kemurungan daripada perspektif holistik dengan meneliti asas teoretis psikospiritual Islam serta menganalisis secara kritikal kaedah-kaedah intervensi psikospiritual dalam literatur sedia ada. Menggunakan pendekatan kualitatif melalui tinjauan literatur konseptual, kajian ini menganalisis karya ilmiah terpilih dalam bidang psikologi Islam, tasawuf dan kesihatan mental yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kemurungan merupakan keadaan multifaktorial yang tidak dapat difahami secara terhad melalui dimensi biologi dan psikologi semata-mata, sebaliknya berkait rapat dengan ketidakseimbangan struktur jiwa insan yang melibatkan *nafs*, *qalb*, *ruh* dan *'aql*. Psikospiritual Islam menyediakan satu kerangka konseptual yang menyepadukan dimensi spiritual sebagai teras kesejahteraan mental, dengan

^{1*} Corresponding author. E-mail address: jamil_jaafar@uitm.edu.my

mekanisme pemulihan berasaskan *makrifat al-nafs*, *mujahadah al-nafs* dan *riyadhah al-nafs*. Kajian ini menyumbang secara konseptual dengan membangunkan satu kerangka psikospiritual Islam yang berakar pada epistemologi dan pandangan alam Islam, sekali gus memperkukuh kedudukan psikologi Islam dalam wacana kesihatan mental kontemporari, khususnya dalam konteks Malaysia. Kajian ini juga membuka ruang kepada penyelidikan empirikal lanjutan bagi menguji dan memperhalusi kerangka yang dicadangkan dalam pelbagai konteks institusi dan budaya.

PENGENALAN

Kemurungan merupakan gangguan mental serius yang mempengaruhi individu secara signifikan, menimbulkan perasaan tidak berdaya dan kehilangan makna hidup (Saged et al., 2022). Kemurungan merupakan salah satu masalah kesihatan utama yang dihadapi secara global, di mana ia mampu mempengaruhi kehidupan peribadi dan sosial seseorang secara mendalam (Stub et al., 2022). Statistik Pertubuhan Kesihatan Sedunia mendedahkan bahawa lebih 280 juta individu di seluruh dunia mengalami kemurungan, dengan majoriti tidak menerima rawatan yang mencukupi, sekali gus menekankan keperluan mendesak terhadap pendekatan holistik dalam penyembuhan (Bronkhorst, 2025). Walaupun keberkesanan rawatan farmakologi dan psikoterapi konvensional diakui, namun terdapat cabaran dalam penerimaan dan keberkesanan jangka panjangnya, terutamanya dalam konteks masyarakat Muslim yang mana dimensi spiritual memainkan peranan penting dalam kehidupan dan pandangan dunia mereka. Kajian menunjukkan bahawa model rawatan konvensional seringkali mengabaikan aspek kerohanian, meninggalkan jurang dalam penyembuhan holistik individu (Suyani & Wardaningsih, 2023). Ini menjadikan penerokaan pendekatan yang selaras dengan nilai budaya dan agama, seperti psikospiritual Islam, sebagai satu keperluan mendesak. Tambahan pula, di Malaysia, walaupun terdapat pengiktirafan terhadap perubatan tradisional dan komplementari, kerangka kerja standard dan bukti empirikal yang kukuh untuk intervensi psikospiritual Islam masih di peringkat awal (Jamaludin et al., 2025; Park et al., 2022).

Dalam tradisi keilmuan Islam, kesejahteraan insan difahami secara menyeluruh yang merangkumi keseimbangan antara jasad, akal, jiwa dan roh. Namun demikian, dalam wacana rawatan kemurungan kontemporari, pendekatan yang dominan masih banyak berpaksikan paradigma bioperubatan dan psikologi moden yang cenderung memisahkan dimensi kerohanian daripada proses pemulihan jiwa. Pendekatan sedemikian menimbulkan ketegangan epistemologi apabila diaplikasikan dalam konteks masyarakat Muslim, di mana pengalaman penderitaan psikologi sering difafsirkan melalui kerangka iman, makna hidup, dan hubungan dengan Allah SWT. Walaupun Islam memiliki tradisi psikospiritual yang kaya melalui disiplin tasawuf dan ilmu *tazkiyah al-nafs*, prinsip-prinsip tersebut masih belum dirumuskan secara sistematik sebagai kerangka teori yang jelas dalam menangani isu kemurungan. Ketiadaan perumusan teori psikospiritual Islam yang tersusun ini menyebabkan pendekatan berasaskan agama sering bersifat fragmentari, normatif, atau terhad kepada amalan ibadah tanpa penjelasan konseptual yang menyeluruh.

Sorotan terhadap literatur sedia ada menunjukkan bahawa kajian berkaitan spiritualiti dan kesihatan mental lazimnya menumpukan spiritualiti sebagai pemboleh ubah psikososial umum, tanpa mengakar kepada epistemologi dan ontologi Islam yang berasaskan al-Qur'an, al-Sunnah dan tradisi keilmuan ulama. Dari sudut teoretikal, masih terdapat kekurangan kajian yang menghimpunkan konsep-konsep asas jiwa dalam Islam seperti *nafs*, *ruh*, *qalb* dan *'aql* ke dalam satu kerangka psikospiritual yang koheren khusus bagi memahami dan menangani kemurungan. Dari sudut integrasi konseptual, kaedah-kaedah tazkiyah al-nafs seperti *makrifat al-nafs*, *mujahadah al-nafs* dan *riyadhah al-nafs* sering dibincangkan secara terpisah dalam karya tasawuf dan psikologi Islam, tanpa disepadukan sebagai satu model intervensi psikospiritual yang saling berkait. Selain itu, dari sudut kontekstual, kajian yang membangunkan kerangka psikospiritual Islam secara sistematik dalam konteks Malaysia masih terhad, walaupun masyarakat Muslim tempatan mempunyai latar sosio-budaya dan amalan keagamaan yang tersendiri. Dari sudut metodologi pula, kajian yang melakukan sintesis literatur secara kritikal dan berstruktur untuk membina kerangka teori psikospiritual Islam

yang bersifat aplikatif masih belum mencukupi. Jurang-jurang ini menunjukkan keperluan terhadap satu kajian konseptual yang berasaskan tradisi ilmu Islam bagi merumuskan pendekatan psikospiritual Islam secara lebih tuntas dan bersepadu dalam menangani kemurungan.

Oleh itu, penyelidikan ini adalah penting untuk mensintesis literatur sedia ada dan membina kerangka konseptual yang lebih jelas. Pendekatan psikospiritual yang mengintegrasikan dimensi rohani dan psikologi berpotensi muncul sebagai wacana terapi pelengkap yang menjanjikan alternatif dalam menangani kemurungan (Abidin, 2019; Leung & Li, 2023). Pendekatan ini mengakui bahawa kesejahteraan individu tidak hanya bergantung pada aspek fizikal dan psikologi semata-mata, tetapi juga merangkumi dimensi spiritual yang mendalam, yang sering diabaikan dalam model rawatan konvensional (Suyani & Wardaningsih, 2023). Oleh itu, kajian ini akan 1. menganalisis definisi dan etiologi kemurungan dari perspektif holistik, termasuk aspek psikologi dan spiritual; 2. meneroka dan mensintesis asas-asas teori psikospiritual dalam konteks ajaran Islam; 3. mengkaji dan menganalisis konsep kaedah-kaedah intervensi psikospiritual Islam yang digunakan dalam menangani kemurungan. Kajian ini menyumbang secara signifikan kepada literatur dengan membina kerangka konseptual yang komprehensif bagi psikospiritual Islam dalam menangani kemurungan menyediakan sintesis kritis kaedah intervensi berasaskan Islam, dan menonjolkan keperluan dan hala tuju penyelidikan empirikal masa depan dalam konteks Malaysia.

Sehubungan itu, kajian ini tidak sekadar membincangkan spiritualiti sebagai elemen sokongan umum terhadap kesihatan mental, sebaliknya berusaha membangunkan satu kerangka konseptual psikospiritual Islam yang berakar pada pandangan alam Islam dan tradisi tasawuf. Kajian ini mensintesis konsep jiwa dan kaedah penyucian diri yang dihuraikan oleh sarjana Islam klasik dan kontemporari, serta menstrukturkannya sebagai asas teori bagi memahami dan menangani kemurungan dalam konteks masyarakat Muslim di Malaysia. Dengan pendekatan ini, kajian diharapkan dapat menyumbang kepada pengukuhan wacana psikospiritual Islam sebagai satu bidang ilmu yang sah, sistematik, dan relevan dalam perbincangan kesihatan mental kontemporari.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui reka bentuk tinjauan literatur konseptual bagi mensintesis wacana berkaitan kemurungan dan pendekatan psikospiritual Islam. Kajian ini bersifat analisis dokumen sepenuhnya dan tidak melibatkan pengumpulan data empirikal atau subjek manusia. Literatur yang dianalisis merangkumi artikel jurnal ilmiah, buku akademik, dan karya terpilih dalam bidang psikologi Islam, tasawuf, dan kesihatan mental yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025. Pencarian literatur dijalankan melalui pangkalan data akademik utama seperti Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, Google Scholar dan MyJurnal menggunakan kata kunci berkaitan kemurungan, psikospiritual, intervensi spiritual, dan Islam, termasuk konteks Malaysia. Literatur terpilih dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik secara induktif dan deduktif bagi mengenal pasti tema dan konsep utama yang berkaitan dengan pemahaman jiwa dalam Islam serta kaedah-kaedah psikospiritual yang dibincangkan dalam tradisi keilmuan Islam. Proses sintesis ini bertujuan membentuk asas konseptual bagi pembangunan kerangka psikospiritual Islam yang dihuraikan dalam bahagian dapatan dan perbincangan.

DAPATAN KAJIAN

Kajian ini memberikan penjelasan mengenai konsep kemurungan, konsep psikospiritual dan pendekatan psikospiritual sebagai bantuan pemulihan jiwa dalam kalangan penghidap kemurungan.

Tema 1: Konseptualisasi Kemurungan sebagai Keadaan Ketidakseimbangan Psikospiritual

Sintesis tematik terhadap literatur menunjukkan bahawa kemurungan difahami sebagai satu keadaan kesihatan mental yang bersifat kompleks dan multidimensi, melibatkan interaksi dinamik antara faktor biologi, psikologi, sosial dan spiritual. Merentasi kajian-kajian yang dianalisis, kemurungan tidak dilihat sebagai gangguan yang terhad kepada simptom emosi semata-mata, sebaliknya dicirikan oleh pola penderitaan berpanjangan yang menjejaskan fungsi emosi, kognitif,

fisiologi dan makna hidup individu (Zaman et al., 2022; Singh et al., 2024). Dapatan analisis menunjukkan satu corak konsisten dalam literatur, iaitu simptom kemurungan merangkumi bukan sahaja perasaan sedih yang mendalam dan kehilangan minat terhadap aktiviti harian, tetapi juga keletihan berpanjangan, perasaan tidak bernilai, kesukaran menumpukan perhatian, serta pemikiran berulang berkaitan kematian atau bunuh diri dalam kes yang lebih serius (Rosyanti et al., 2022; Aziz & Rahmatullah, 2022). Pola simptom ini mencerminkan gangguan menyeluruh terhadap kesejahteraan psikologi individu, yang sering berkembang secara progresif apabila tidak ditangani secara berkesan.

Selain itu, sintesis literatur turut mengenal pasti bahawa etiologi kemurungan bersifat multifaktorial, hasil daripada interaksi kompleks antara predisposisi genetik, ketidakseimbangan neurobiologi, faktor persekitaran, dan tekanan psikososial (Syahutari, 2019; Ratajczak et al., 2024). Kajian-kajian yang dirujuk menunjukkan bahawa perubahan dalam neurotransmitter seperti serotonin dan melatonin berpotensi menyumbang kepada kemunculan pemikiran negatif, perasaan tidak berdaya, serta gangguan kitaran tidur-bangun, yang seterusnya memperkukuh kitaran kemurungan (Nurmayunita & Zakaria, 2021; Caesarridha, 2021). Pada masa yang sama, dapatan tematik memperlihatkan peranan signifikan faktor psikososial dalam pencetus dan pemeliharaan kemurungan. Tekanan hidup yang kronik, gaya kognitif negatif, sokongan sosial yang lemah, masalah kewangan, serta pengalaman kehilangan dan trauma dikenal pasti sebagai faktor yang secara konsisten meningkatkan kerentanan individu terhadap kemurungan (Syahutari, 2019; Hasanah, 2022; Marszałek et al., 2024). Corak ini menunjukkan bahawa kemurungan sering berkembang dalam konteks gangguan hubungan sosial dan kegagalan mekanisme daya tindak yang berkesan.

Lebih penting lagi, dapatan analisis menunjukkan bahawa banyak kajian menekankan keterbatasan pendekatan rawatan konvensional yang memberi fokus utama kepada dimensi biologi dan psikologi semata-mata. Literatur secara konsisten melaporkan bahawa kemurungan sering mengganggu persepsi individu terhadap makna, tujuan hidup, dan harapan masa hadapan, iaitu aspek yang kurang diberi perhatian dalam model rawatan reduksionis (Peteet, 2012; Suyani & Wardaningsih, 2023). Kekosongan makna ini dikenal pasti sebagai salah satu elemen teras yang menyumbang kepada kronisasi dan pengulangan episod kemurungan (Destriande et al., 2021). Secara keseluruhan, dapatan tematik ini menunjukkan bahawa kemurungan perlu difahami sebagai satu keadaan ketidakseimbangan menyeluruh yang merentasi dimensi biologi, psikologi dan sosial, serta berkait rapat dengan gangguan terhadap makna hidup dan orientasi eksistensial individu (Zaman et al., 2022). Kefahaman ini mengukuhkan keperluan kepada pendekatan pemulihan yang lebih holistik dan integratif, yang membuka ruang kepada penerokaan dimensi psikospiritual sebagai pelengkap penting dalam usaha menangani kemurungan secara berkesan.

Tema 2: Teras Psikospiritual Jiwa Insan dalam Perspektif Islam

Sintesis tematik terhadap literatur menunjukkan bahawa psikospiritual dalam perspektif Islam berasaskan kefahaman holistik tentang insan sebagai entiti yang merangkumi dimensi psikologi dan spiritual yang saling berkait dan tidak terpisah. Dapatan analisis memperlihatkan satu pola konsisten dalam karya-karya yang dirujuk, iaitu kesejahteraan mental difahami sebagai hasil keseimbangan antara aspek mental, emosi dan hubungan transenden dengan Allah SWT, yang menjadi sumber makna dan tujuan hidup individu (Azizah, 2022; Wang, 2024). Analisis literatur turut mengenal pasti bahawa dalam tradisi keilmuan Islam, psikospiritual dijelaskan melalui kerangka struktur jiwa yang merangkumi *nafs*, *qalb*, *ruh* dan *'aql*, yang berfungsi secara saling bergantung dalam membentuk kesejahteraan insan (Rothman & Coyle, 2018; Rothman & Coyle, 2020). Berbeza dengan pendekatan psikologi konvensional yang cenderung merasionalisasikan atau meminggirkan dimensi kerohanian, dapatan kajian menunjukkan bahawa psikospiritual Islam menempatkan dimensi spiritual sebagai teras kesejahteraan psikologi, bukan sekadar pelengkap (Sabry & Vohra, 2013; Qusairi & Hanifansyah, 2022).

Dapatan tematik juga menunjukkan bahawa *nafs* berperanan sebagai pusat kecenderungan dan dorongan diri yang memerlukan kawalan dan tarbiah berterusan, manakala *qalb* dikenal pasti sebagai pusat kesedaran rohani dan emosi yang menentukan kepekaan individu terhadap makna, nilai dan

kebenaran. Dalam masa yang sama, *'aql* berfungsi sebagai instrumen pertimbangan dan rasionaliti, manakala *ruh* menyediakan dimensi transenden yang menghubungkan insan dengan Pencipta. Literatur yang dianalisis secara konsisten menegaskan bahawa ketidakseimbangan antara dimensi-dimensi ini sering dikaitkan dengan gangguan kesejahteraan mental, termasuk kemurungan (Yahya et al., 2020; Omar et al., 2024). Selain itu, dapatan kajian memperlihatkan bahawa pengintegrasian dimensi psikospiritual amat signifikan dalam konteks masyarakat yang menganggap kerohanian sebagai asas kehidupan. Mengabaikan dimensi ini didapati berpotensi menghasilkan intervensi rawatan yang tidak menyeluruh dan kurang berkesan, khususnya dalam kalangan individu Muslim (Askar, 2024). Kesedaran ini selari dengan penerimaan model biopsikososial-spiritual sebagai rangka kerja rawatan yang lebih komprehensif, yang mengiktiraf peranan kepercayaan agama dan amalan spiritual sebagai mekanisme daya tindak yang penting dalam menghadapi tekanan psikologi dan kemurungan (Ghuloum et al., 2024; Febrinasari et al., 2023).

Dapatan tematik turut menunjukkan bahawa tradisi perubatan dan pemikiran Islam sejak awal telah menekankan pendekatan holistik dalam memahami dan merawat gangguan jiwa, dengan menyepadukan aspek biologi, psikologi dan spiritual secara seimbang (Baig & Isgandarova, 2023). Dalam konteks ini, psikospiritual bukan sahaja berfungsi sebagai kerangka pemahaman kesihatan mental, tetapi juga sebagai asas pembentukan potensi diri dan akhlak individu Muslim (Sabry & Vohra, 2013; Wan Muhammad, 2024; Khan et al., 2025). Secara keseluruhan, dapatan Tema 2 ini menunjukkan bahawa psikospiritual Islam menyediakan satu kerangka konseptual yang menyeluruh untuk memahami struktur jiwa insan dan kaitannya dengan kesejahteraan mental. Kefahaman terhadap teras psikospiritual ini membentuk asas penting kepada perbincangan seterusnya mengenai mekanisme intervensi psikospiritual dalam mendepani kemurungan, yang akan diuraikan dalam Tema 3.

Tema 3: Mekanisme Intervensi Psikospiritual dalam Mendepani Kemurungan

Sintesis tematik terhadap literatur menunjukkan bahawa pendekatan psikospiritual Islam dalam mendepani kemurungan dibingkakan sebagai satu proses transformasi dalaman yang berperingkat dan berterusan, berasaskan usaha penyucian jiwa dan pembinaan kesedaran spiritual. Merentasi kajian-kajian yang dianalisis, mekanisme intervensi psikospiritual tidak difahami sebagai rawatan simptomatik semata-mata, sebaliknya sebagai proses pemulihan menyeluruh yang menasaskan akar ketidakseimbangan jiwa melalui pengukuhan hubungan individu dengan Allah SWT (Wazir et al., 2020; Hasan et al., 2018). Dapatan tematik mengenal pasti satu pola utama dalam literatur, iaitu intervensi psikospiritual Islam lazimnya disusun melalui tiga mekanisme saling berkait: *makrifat al-nafs*, *mujahadah al-nafs*, dan *riyadhah al-nafs* (Wazir et al., 2020; Deswita et al., 2022). Mekanisme ini digambarkan sebagai satu kesinambungan proses yang bermula dengan pengenalan diri, diikuti dengan usaha memperbaiki dan mendisiplinkan jiwa, serta diperkukuh melalui latihan rohani yang konsisten bagi mencapai kestabilan dalaman dan ketenangan jiwa.

Analisis literatur menunjukkan bahawa *makrifat al-nafs* berfungsi sebagai asas intervensi psikospiritual, di mana individu dibimbing untuk memahami fitrah diri, kedudukan jiwa dalam hubungan dengan Allah SWT, serta tujuan kewujudan insan. Proses pengenalan diri ini dikenal pasti sebagai langkah awal yang penting dalam memulihkan makna hidup dan orientasi eksistensial individu yang sering terganggu dalam pengalaman kemurungan (Abidin, 2019; Mohamad et al., 2020; Apriyanti et al., 2023). Dapatan kajian turut menunjukkan bahawa kesedaran diri yang berlandaskan kerohanian ini membantu individu mengenal pasti kecenderungan *nafs* dan membina asas keinsafan serta taubat sebagai pemula kepada pemulihan jiwa (Zainol et al., 2021; Al-Daghistani, 2024). Seterusnya, dapatan tematik memperlihatkan bahawa *mujahadah al-nafs* dikenal pasti sebagai mekanisme teras dalam mengawal dorongan negatif dan sifat-sifat mazmumah yang menyumbang kepada tekanan emosi dan gangguan mental. Literatur yang dianalisis secara konsisten menegaskan bahawa perjuangan dalaman ini melibatkan disiplin diri, muhasabah berterusan, dan pembiasaan amalan ibadah sebagai usaha membentuk akhlak terpuji serta daya tahan spiritual (Yahya et al., 2020; Ali et al., 2022; Khoeron et al., 2024). Dari sudut ini, *mujahadah al-nafs* difahami sebagai proses

pengukuhan kawalan diri yang menyumbang kepada kestabilan emosi dan pengurangan kecenderungan kemurungan.

Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa *riyadhah al-nafs* berperanan sebagai mekanisme pemantapan jiwa melalui latihan rohani yang konsisten dan berstruktur. Amalan seperti zikir, hafazan al-Quran, solat berjemaah, puasa, dan amalan kebajikan dikenal pasti sebagai medium pembentukan rutin spiritual yang memperkukuh disiplin diri serta menyokong pemulihan emosi individu (Basri et al., 2023; Romadhoni et al., 2023; Hamka et al., 2022). Literatur turut melaporkan bahawa latihan rohani ini membantu mengurangkan pemikiran ruminatif negatif dan membina ketenangan dalaman yang berfungsi sebagai perlindungan terhadap tekanan psikologi dan kemurungan (Sensia & Khodijah, 2025; Saged et al., 2022). Selain mekanisme teras tersebut, dapatan tematik memperlihatkan bahawa amalan kerohanian Islam secara umum berfungsi sebagai faktor sokongan penting dalam intervensi psikospiritual. Amalan seperti solat, puasa, zikir dan tadarus al-Quran bukan sahaja menyediakan struktur dan makna dalam kehidupan individu, tetapi juga membina ketahanan psikologi, sokongan sosial, dan rasa kebersamaan yang signifikan dalam konteks pemulihan kemurungan (Abdillah et al., 2022; Gumindari et al., 2022; Veerasamy et al., 2023). Walaupun beberapa kajian empirikal awal menunjukkan kesan positif intervensi berasaskan agama terhadap pengurangan gejala kemurungan dan kebimbangan, literatur juga menekankan keperluan kepada penyelidikan lanjutan yang lebih ketat untuk memahami mekanisme psikologi dan spiritual yang terlibat secara lebih mendalam (Saged et al., 2022). Secara keseluruhan, dapatan Tema 3 ini menunjukkan bahawa mekanisme intervensi psikospiritual Islam beroperasi melalui proses berperingkat yang menyepadukan pengenalan diri, pembentukan disiplin jiwa, dan latihan rohani yang berterusan. Mekanisme ini membentuk asas konseptual kepada pembangunan kerangka psikospiritual Islam yang dicadangkan dalam kajian ini, yang akan dihuraikan dan ditafsirkan dengan lebih lanjut dalam bahagian perbincangan.

PERBINCANGAN

Kajian ini menafsirkan dapatan sebagai satu sintesis konseptual yang menegaskan keperluan pendekatan psikospiritual Islam dalam memahami dan mendepani kemurungan sebagai fenomena yang bersifat multifaktorial dan berakar pada ketidakseimbangan jiwa insan. Penekanan terhadap dimensi spiritual dalam kerangka ini tidak dimaksudkan untuk menafikan peranan faktor biologi dan psikologi, sebaliknya memperkukuh hujah bahawa pemulihan yang bersifat holistik menuntut pengiktirafan terhadap dimensi transenden sebagai komponen teras kesejahteraan manusia. Tafsiran ini selari dengan pandangan bahawa spiritualiti memainkan peranan penting dalam kesihatan mental, namun kajian ini melangkah lebih jauh dengan menstrukturkan peranan tersebut secara khusus dalam epistemologi dan antropologi Islam (Veerasamy et al., 2023).

Dari sudut teori, kajian ini menyumbang kepada pengembangan wacana psikospiritual Islam dengan mengemukakan satu kerangka yang menghubungkan struktur dalaman insan—seperti *nafs*, *ruh*, *qalb* dan *aql*—dengan proses pemulihan jiwa secara berperingkat. Kebaharuan kajian ini terletak pada penghasilan satu kerangka psikospiritual Islam yang tersusun, berakar pada pandangan alam Islam, dan berpotensi memperkukuh pendekatan kesihatan mental yang sensitif budaya dalam konteks masyarakat Muslim (Veerasamy et al., 2023). Berbeza dengan kajian terdahulu yang cenderung membincangkan spiritualiti sebagai faktor sokongan atau pemboleh ubah tambahan, kerangka yang dicadangkan dalam kajian ini menstrukturkan psikospiritual Islam sebagai suatu sistem pemahaman jiwa yang mempunyai logik dalaman, asas epistemologi dan susunan metodologinya yang tersendiri. Dengan meletakkan struktur dalaman insan sebagai pusat analisis, kajian ini memperluas wacana kesihatan mental daripada kerangka universal-sekular kepada pendekatan yang lebih selari dengan nilai, kepercayaan dan pengalaman religius masyarakat Muslim.

Dalam konteks Malaysia, pendekatan psikospiritual Islam yang dicadangkan ini mempunyai implikasi teori dan praktikal yang signifikan, khususnya dalam menangani isu penerimaan rawatan, stigma sosial dan keterbatasan akses kepada perkhidmatan kesihatan mental konvensional. Keselarasan antara pendekatan rawatan dengan latar budaya dan agama berpotensi meningkatkan keterlibatan pesakit serta keberkesanan intervensi, sekali gus menjadikan psikospiritual Islam sebagai

pendekatan pelengkap yang relevan dalam landskap kesihatan mental tempatan (Razali et al., 2018; Mohamed, 2022).

Walaupun bagaimanapun, perbincangan ini juga mengakui beberapa cabaran konseptual dan praktikal dalam pelaksanaan pendekatan psikospiritual Islam. Antaranya ialah isu standardisasi, di mana ketiadaan protokol terapi yang distandardkan bagi kaedah tertentu menyukarkan penilaian keberkesanan secara konsisten (Rahman et al., 2023; Kamarulbahri et al., 2024). Selain itu, keperluan terhadap latihan dan akreditasi pengamal yang sistematik menimbulkan persoalan tentang autoriti, etika dan kualiti pelaksanaan intervensi. Dari sudut evidens saintifik, walaupun terdapat dapatan awal yang menggalakkan (Saged et al., 2022), literatur sedia ada masih didominasi oleh kajian bersifat korelasional, yang mengehadkan kesimpulan tentang hubungan sebab-akibat. Perbincangan ini seterusnya menegaskan bahawa cabaran integrasi dengan sistem kesihatan konvensional perlu ditangani secara berhikmah bagi mengelakkan dikotomi palsu antara rawatan “agama” dan “perubatan”. Pendekatan psikospiritual Islam wajar difahami sebagai pelengkap yang berpotensi memperkaya sistem penjagaan kesihatan sedia ada, bukan sebagai pengganti mutlak. Dalam hal ini, kerangka yang dicadangkan oleh kajian ini berfungsi sebagai asas konseptual awal yang memerlukan pengujian, penghalusan dan penyesuaian lanjut melalui penyelidikan lanjutan. Secara keseluruhan, perbincangan ini meletakkan kajian sebagai satu sumbangan teori yang menyediakan asas konseptual bagi pembangunan intervensi psikospiritual Islam yang lebih sistematik, berdisiplin dan sensitif budaya. Walaupun kajian ini terhad oleh sifatnya sebagai tinjauan literatur naratif dan fokus konteks Malaysia, kerangka yang dibangunkan menawarkan potensi untuk diperluaskan dalam kajian perbandingan lintas budaya serta pembangunan model intervensi yang lebih empirikal pada masa hadapan.

KESIMPULAN

Kajian ini menegaskan kepentingan pendekatan psikospiritual Islam sebagai satu kerangka konseptual yang berdisiplin dalam memahami dan mendepani kemurungan, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim. Dengan mensintesis literatur klasik dan kontemporari, kajian ini memperlihatkan bahawa gangguan kemurungan tidak boleh difahami secara reduksionis melalui dimensi psikologi dan biologi semata-mata, sebaliknya perlu ditafsirkan sebagai manifestasi ketidakseimbangan jiwa insan yang melibatkan dimensi rohani, akal dan emosi secara serentak. Sumbangan konseptual utama kajian ini terletak pada pengembangan satu kerangka psikospiritual Islam yang menyusun hubungan antara struktur dalaman insan dan proses pemulihan jiwa secara berperingkat. Kerangka ini memperkukuh kedudukan psikologi Islam sebagai satu disiplin yang mempunyai asas epistemologi dan metodologi tersendiri, sekali gus meluaskan wacana kesihatan mental daripada kerangka universal-sekular kepada pendekatan yang lebih sensitif terhadap pandangan alam, nilai dan pengalaman religius Muslim. Secara keseluruhan, kajian ini meletakkan psikospiritual Islam bukan sekadar sebagai pendekatan sokongan rohani, tetapi sebagai sumbangan konseptual yang signifikan dalam bidang psikologi Islam dan kajian kesihatan mental kontemporari, dengan potensi untuk memperkaya pemahaman teori serta membentuk asas kepada pembangunan intervensi yang lebih holistik dan berteraskan budaya.

Kajian lanjutan dicadangkan untuk menilai keberkesanan pendekatan psikospiritual Islam melalui penyelidikan empirikal yang lebih mantap, khususnya kajian intervensi menggunakan reka bentuk eksperimen atau kuasi-eksperimen. Kajian rawak terkawal dengan saiz sampel yang mencukupi diperlukan bagi menguji hubungan sebab-akibat antara komponen psikospiritual tertentu dan perubahan tahap kemurungan. Selain itu, pembangunan instrumen pengukuran yang sah dan boleh dipercayai bagi menilai konstruk psikospiritual Islam seperti *makrifat al-nafs*, *mujadah al-nafs* dan *riyadah al-nafs* juga merupakan keperluan mendesak untuk memajukan penyelidikan dalam bidang ini. Kajian lanjutan juga disarankan untuk meneroka pelaksanaan pendekatan psikospiritual Islam dalam pelbagai konteks institusi, seperti pusat kaunseling, hospital, institusi pendidikan dan komuniti, bagi menilai kebolehlaksanaan, penerimaan serta kesesuaian budaya intervensi ini. Penyelidikan kualitatif mendalam, termasuk kajian kes dan temubual dengan pengamal serta individu yang terlibat dalam intervensi psikospiritual, boleh memberikan pemahaman yang lebih kontekstual tentang proses pemulihan jiwa dari perspektif pengalaman *lived spirituality*. Akhirnya, kajian perbandingan lintas

budaya dan antara tradisi agama juga berpotensi memperkayakan wacana ini dengan menilai persamaan dan perbezaan antara pendekatan psikospiritual Islam dan kerangka spiritual lain dalam menangani kemurungan. Pendekatan sedemikian bukan sahaja dapat mengukuhkan kedudukan psikospiritual Islam dalam disiplin akademik, tetapi juga menyumbang kepada dialog antara disiplin dan antara agama dalam bidang kesihatan mental global.

PENGHARGAAN

Kajian ini dijalankan sebagai sebahagian daripada memenuhi keperluan untuk ijazah Doktor Falsafah (Ph.D.). Tiada dana luaran diterima untuk penyiapan atau penerbitan kajian ini. Penulis ingin merakamkan penghargaan dan penghargaan yang ikhlas kepada semua sarjana dan sumber yang dipetik sepanjang kajian ini, di mana sumbangannya telah memberikan pandangan penting dan membentuk asas ilmiah kajian ini.

PENYATA KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkenaan dengan penulisan, penyelidikan atau penerbitan artikel ini.

SUMBANGAN PENULIS

Kajian ini dikarang sepenuhnya oleh Ahmad Jamil Jaafar. Idea penyelidikan utama telah difikirkan dan dibangunkan, kerangka teori dan metodologi dirumuskan, dan analisis perbincangan telah dijalankan. Manuskrip telah didraf, disemak semula dan dimuktamadkan oleh Ahmad Sabri Osman dan Mohd Faiz Mohamed Yusof.

PENGISYTIHARAN PENGGUNAAN AI

AI Sebagai Sokongan Sahaja: Penulis mengakui penggunaan alat AI (untuk penyelidikan latar belakang atau pembelajaran sendiri), namun tiada sebarang kandungan yang dijana oleh AI disertakan dalam artikel ini.

RUJUKAN

- Abdillah, Y. N., Algristian, H., & Azizah, N. (2022). Islamic Principles in Mental Medicine. *International Islamic Medical Journal*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.33086/iimj.v3i2.2240>
- Abdullah, A., & Sharif, M. F. M. (2019). The Concept of Islamic Personality and Spiritual Development. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(9). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i9/6383>
- Abidin, A. M. (2019). Pengaruh Penerapan Kegiatan Keagamaan di Lembaga Pendidikan Formal Terhadap Peningkatan Kecerdasan Spiritual Anak. *AN-NISA*, 12(1), 570. <https://doi.org/10.30863/annisa.v12i1.452>
- Al-Daghistani, S. (2024). On Tazkiya and Zakāt al-Nafs: Decolonizing Modern Economic and Environmental Thought. In *BRILL eBooks* (p. 17). Brill. https://doi.org/10.1163/9789004681033_003
- Askar, W. (2024). Islamic Spiritual Well-being as a Social Determinant of Diabetes Physical and Psychological Health Outcomes. *Deep Blue (University of Michigan)*. <https://hdl.handle.net/2027.42/196333>
- Aziz, A. N., & Rahmatullah, A. S. (2022). Cutting Behavior in The Perspective Of Islamic Psychology. *Psikis Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 209. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.11465>

- Azizah, W. P. (2022). Dinamika psikologis penderita depresi mayor dengan tipe pengasuhan neglectful parenting. *SCHOULID Indonesian Journal of School Counseling*, 7(1), 61. <https://doi.org/10.23916/082065011>
- Baig, N., & Isgandarova, N. (2023). Exploring Islamic Spiritual Care: What Is in a Name? *Religions*, 14(10), 1256. <https://doi.org/10.3390/rel14101256>
- Bronkhorst, J. (2025). Integration of Spiritual Techniques and Memory Reconsolidation: A Study of Buddhist Meditation and Yoga in the Context of Contemporary Mental Health. *Subhasita Journal of Buddhist and Religious Studies*, 3(1), 67. <https://doi.org/10.53417/subhasita.106>
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.41>
- Deswita, D., Hajazi, Z., & Selamat, K. (2022). Tazkiyat al-Nafs as a Solution for Reaching Humans Peace of Heart in the Modern Age. *Alfuad Jurnal Sosial Keagamaan*, 6(2), 11. <https://doi.org/10.31958/jsk.v6i2.7260>
- Ghuloum, S., Al-Thani, H., & Al-Amin, H. (2024). Religion and mental health: an Eastern Mediterranean region perspective. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1441560>
- Gumiandari, S., Madjid, Abd., Nafi'a, I., Safii, S., & Hidayat, A. (2022). Islamic Resilience as Spiritual and Psychological Coping Strategies for Muslims during COVID-19 Pandemic. *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 313. <https://doi.org/10.22452/afkar.sp2022.no1.10>
- Hamka, H., Suen, M., Ramadhan, Y. A., Yusuf, M., & Wang, J.-H. (2022). Spiritual Well-Being, Depression, Anxiety, and Stress in Indonesian Muslim Communities During COVID-19. *Psychology Research and Behavior Management*, 3013. <https://doi.org/10.2147/prbm.s381926>
- Hasan, A., Tamam, A. M., & Hasan, A. P. (2018). The Implementation of Mental Health Concept by Imam Al-Ghazali in Islamic Counseling Guidance. *Journal of Strategic and Global Studies*, 1(1). <https://doi.org/10.7454/jsgs.v1i1.1000>
- Hasanah, U. (2022). Cognitive Behavioral Therapy pada remaja dengan gangguan depresi. *Procedia Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(4). <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i4.16352>
- Ismail, N., Makhsin, M., Zain, Z. M., Ismail, U. S., & Pisal, N. A. (2021). *Mujahadatun nafs and riyadhatun nafs practices informing the religious personality among universities / Noraini Ismail ... [et al.]*. <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/44006/>
- Jamaludin, F. I. C., Abdullah, M. R. T. L., Endut, M. N. A. A., Saifuddeen, S. M., Hamimi, K. A., & Harun, S. (2025). Developing a Shariah-compliant medical services framework in Malaysia: an expert system approach using fuzzy Delphi method and interpretive structural modelling. *BMJ Open*, 15(1). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-082263>
- Kamarulbahri, T. M. S. T., Noor, H. M., Mat, K. C., & Yusoff, S. H. M. (2024). Integrating Islamic Principles to Clinical Mental Health Care: Insights from al-Balkhi's Approach to Psychiatric Disorder. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 22(2), 39. <https://doi.org/10.17576/jskm-2024-2202-03>
- Khan, I., Dean, S., Ridge, D., & Souvlakis, N. (2025). The Integration of Islamic Psychology with Acceptance and Commitment Therapy (ACT). *Culture Medicine and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s11013-025-09924-5>
- Leung, J., & Li, K. (2023). Faith-Based Spiritual Intervention for Persons with Depression: Preliminary Evidence from a Pilot Study. *Healthcare*, 11(15), 2134. <https://doi.org/10.3390/healthcare11152134>

- Marszałek, A., Walaszek, R., & Kasperczyk, T. (2023). Physical Activity As A Form of Support For Emotional Intelligence in The Treatment of Depressive Disorders: A Review of Current Studies. *Health Problems of Civilization*, 18(1), 62. Termedia Publishing House. <https://doi.org/10.5114/hpc.2023.132014>
- Mohamad, A. D., Osman, K., & Mokhtar, A. I. (2020). Spirituality in Maqasid for the Empowerment of Human Well-Being. *International Journal of Business and Social Science*, 11(10). <https://doi.org/10.30845/ijbss.v11n10p6>
- Mohamed, R. M. P. (2022). Influence of Depression Literacy, Mental Health Beliefs, and Stigma on Help-seeking Behaviour: A Semi-Systematic Review. *Medicine & Health*, 17(1), 31. <https://doi.org/10.17576/mh.2022.1701.03>
- Nurmayunita, H., & Zakaria, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri Lansia Yang Tinggal Di Pondok Lansia. *Jurnal Keperawatan Malang* Volume 6, No. 2, Desember 2021, pp. 148-158.
- Omar, M. I., Abdullah, M., Ahmad, A. R., Amin, A. R. M., Shafei, S. A., Haron, S., Ramli, R., Hussian, M. A., Kusmin, Z. A., Haron, H., Haron, H., & Muhammad, Z. (2024). Factors affecting the effectiveness of 'ruqyah' treatment among Muslim community in Malaysia. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 27(2), 202. <https://doi.org/10.1080/19349637.2024.2338839>
- Park, J., Yi, J., & Kwon, O. (2022). Twenty years of traditional and complementary medicine regulation and its impact in Malaysia: achievements and policy lessons. *BMC Health Services Research*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12913-022-07497-2>
- Peteet, J. R. (2012). Spiritually Integrated Treatment of Depression: A Conceptual Framework. *Depression Research and Treatment*, 2012, 1. <https://doi.org/10.1155/2012/124370>
- Qusairi, A., & Hanifansyah, N. (2022). Psikologi Manajemen Dalam Pendidikan. *Nidhomiyah Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 3(2), 116. <https://doi.org/10.38073/nidhomiyah.v3i2.830>
- Ratajczak, P., Martyński, J., Zięba, J. K., Świło, K., Kopciuch, D., Paczkowska, A., Zaprutko, T., & Kus, K. (2024). Comparative Efficacy of Animal Depression Models and Antidepressant Treatment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Pharmaceutics*, 16(9), 1144. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. <https://doi.org/10.3390/pharmaceutics16091144>
- Razali, Z. A., Rahman, N. A. A., & Husin, S. (2018). Complementing the Treatment of a Major Depressive Disorder Patient with Ruqyah Shar'iyah Therapy: A Malaysian Case Study. *Journal of Muslim Mental Health*, 12(2). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0012.204>
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. *Health Information Jurnal Penelitian*, 14(1), 89. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0651-x>
- Rothman, A., & Coyle, A. (2020). Conceptualizing an Islamic psychotherapy: A grounded theory study. *Spirituality in Clinical Practice*, 7(3), 197. <https://doi.org/10.1037/scp0000219>
- Rothman, A., Yücesoy, Z. B., & Yalçın, E. (2024). Early Muslim Scholars' Conceptions of Character Development and Contemporary Applications in Mental Health and Well-being. *Journal of Muslim Mental Health*, 18(1). <https://doi.org/10.3998/jmmh.6027>
- Rozali, W. N. A. C. W. M., Ishak, I., Ludin, A. F. M., Ibrahim, F. W., Warif, N. M. A., & Roos, N. A. C. (2022). The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 67. Springer Science+Business Media. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>

- Sabry, W., & Vohra, A. (2013). Role of Islam in the management of Psychiatric disorders. *Indian Journal of Psychiatry*, 55(6), 205. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.105534>
- Saged, A. A. G., Sa'ari, C. Z., Abdullah, M., Al-Rahmi, W. M., Ismail, W. M., Zain, M. I. A., & alShehri, N. bint A. bin M. (2022). The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia. *Journal of Religion and Health*, 61(1), 79. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01484-3>
- Sensia, I. L., & Khodijah. (2025). Tasawuf, Identitas dan Kesehatan Mental: Memahami Manfaat Psikososial dari Ritual Sufi. *DA WA Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(2), 16. <https://doi.org/10.36420/dawa.v4i2.565>
- Stub, T., Irgens, A. C., Hansen, A. H., Knudsen-Baas, O., Gåskjenn, C., & Kristoffersen, A. E. (2022). Impact of spiritual healing on moderate depression in adults: a study protocol of a pilot randomised controlled trial (RCT). *BMJ Open*, 12(9). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-062683>
- Suyani, S., & Wardaningsih, S. (2023). Spiritual Therapy Approach toward People with Mental Disorder: Literature Review. *Jurnal Aisyah Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1998>
- Syahutari, G. E. (2020). Kesejahteraan Psikologis dalam Proses Kreatif Aktor Teater Satu. *Jurnal Kajian Seni*, 5(2), 167. <https://doi.org/10.22146/jksks.46588>
- Veerasamy, K., Putteeraj, M., & Somanah, J. (2023). Exploring the salience of religious identity on the mental health of the Mauritian adult. *Discover Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00092-4>
- Wang, T. (2024). Major Depressive Disorder: A General Overview. *SHS Web of Conferences*, 193, 3007. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202419303007>
- Wazir, R., Usman, A. H., Salleh, N. M., Sudi, S., Awang, A. H., & Rosman, S. Z. (2020). Pencegahan dadah golongan berisiko menurut pendekatan psikospiritual al-Ghazālī (W. 505 H.). *Al-Irsyad Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 5(2), 391. <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v5i2.91>
- Yahya, N., Omar, S. H. S., Yusoff, S. H. M., Shuhari, M. H., & Rozali, M. (2020). Element of Happiness by Al Ghazali and Relation in Islamic Psychospiritual. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i11/8202>
- Zainol, N. Z. N., Mustapaha, A. S., Mohammad, C. A., Mohamed, N. K., & Saad, M. F. M. (2021). The Propose on Tazkiyah Al-Nafs approach by Sheikh Said Hawwa for Women Rehabilitation Centre. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(9). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i9/10603>
- Zaman, R. K., Nasir, K., Saleh, M. M., & Hamid, N. S. A. (2022). Kawalan Kesejahteraan Psikologi Berasaskan Konsep Psikospiritual dalam Al-Quran: Suatu Analisis. *Abqari Journal*, Vol. 27, No. 1 (2022), 115-129. <https://doi.org/10.33102/abqari.vol27no1.526>



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).