

KEMURUNGAN REMAJA DAN KAEDAH MENANGANINYA MENURUT PERSPEKTIF ISLAM

Shahril Nizam Zulkipli^{a*}, Ishak Suliaman^b, Mohd Syukri Zainal Abidin^c, Norazmi
Anas^d, Amin Che Ahmat^e, Mohd Afifuddin Mohamad^f

^aAkademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perak,
Kampus Tapah, 35400 Tapah Road, Perak, Malaysia
shah4107@uitm.edu.my

^bAkademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia
ishakhs@um.edu.my

^cAkademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia
syukri1990@um.edu.my

^dAkademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perak,
Kampus Tapah, 35400 Tapah Road, Perak, Malaysia
norazmianas@uitm.edu.my

^eAkademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA, Cawangan Perak,
Kampus Tapah, 35400 Tapah Road, Perak, Malaysia
amin132@uitm.edu.my

^fInstitut Perubatan Dan Pergigian Termaju, Universiti Sains Malaysia,
Bertam 13200 Kepala Batas, Pulau Pinang, Malaysia
afifuddin@usm.my

*Corresponding Author

Article info

Received:
31/07/2023
Received in revised form:
30/08/2023
Accepted:
01/09/2023
Available online:
01/09/2023

Keywords:
Kemurungan;
Remaja;
Psikospiritual Islam;
Psikoterapi Islam;
Kesihatan Mental

DOI:
[10.24191/JIPSF/v5n22023_85-98](https://doi.org/10.24191/JIPSF/v5n22023_85-98)

Abstrak

Kemurungan remaja adalah suatu keadaan yang sinonim dengan perasaan sedih, murung, kesal, tidak bahagia, menderita dan hilang minat untuk melakukan segala bidang yang dilakukan sehingga menghilangkan potensi diri. Isu tersebut berada pada tahap yang membimbangkan meskipun pelbagai pendekatan telah diambil untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Statistik pertambahan kes kemurungan remaja saban tahun menunjukkan keperluan terhadap pemeraksanaan usaha pencegahan sedia ada memandangkan integrasi terapi kerohanian dalam memelihara kesejahteraan mental telah diterima oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO). Justeru, kajian bertujuan untuk mengkaji literatur berkaitan kemurungan remaja di Malaysia dan kedudukannya dalam perspektif Islam. Metodologi kajian yang digunakan adalah melalui pendekatan kualitatif secara analisis dokumen menggunakan kajian perpustakaan untuk mendapatkan data berkaitan isu dan latar belakang kemurungan remaja di samping pandangan Islam dan peranannya dalam menangani isu tersebut. Hasil kajian mendapati wujudnya fenomena kemurungan remaja dengan faktor yang pelbagai melalui peringkat pendidikan yang berbeza. Syariat Islam juga telah menyentuh mengenai isu ini dengan beberapa kajian yang mencadangkan psikoterapi Islam sebagai rawatan komplementari yang dilihat mampu mendorong kepada kesejahteraan fizikal dan mental dalam usaha membina benteng pencegahan kemurungan remaja selain mengembalikan mereka kepada fitrah.

TEENAGE DEPRESSION AND ITS TREATMENT FROM AN ISLAMIC PERSPECTIVE

Abstract

Teenage depression is a state synonymous with feelings of sadness, melancholy, frustration, unhappiness, suffering, and a loss of interest in activities, ultimately eroding one's potential. The issue is concerning, despite various approaches being taken to address it. Yearly statistics on the increase in teenage depression cases indicate the need for enhancing existing prevention efforts, as the integration of spiritual therapy into maintaining mental well-being has been acknowledged by the World Health Organization (WHO). Therefore, this study aims to explore the literature on teenage depression in Malaysia and its place in the Islamic perspective. The research methodology employed involves a qualitative approach through document analysis using library research to gather data on the issue and background of teenage depression, along with Islamic views and their role in addressing this issue. The study's findings reveal the existence of teenage depression as a phenomenon with diverse contributing factors across different educational levels. Islamic Sharia has also addressed this issue, with some studies suggesting Islamic psychotherapy as a complementary treatment that can promote physical and mental well-being in efforts to build a defense against teenage depression and restore individuals to their fitrah.

Keywords: Depression; teenager; Islamic psychospiritual; Islamic psychotherapy; mental health

PENGENALAN

Kajian tinjauan dan penyelidikan telah menunjukkan peningkatan jumlah manusia yang mengalami penderitaan mental seperti kemurungan, psikosis, tekanan, fobia dan kebimbangan semenjak beberapa dekad ini (Rajab & Sa'ari, 2017). WHO menjelaskan bahawa kemurungan merupakan penyakit mental yang telah menjejaskan hampir 300 juta masyarakat dunia. Menurut Paisan (2008) kebiasaannya penghidap penyakit ini tidak sedar bahawa mereka sedang mengalami kemurungan. Ia boleh mendorong kepada emosi yang tidak stabil sehingga mengakibatkan penderitaan yang mendalam. Kemurungan merupakan salah satu kategori gangguan psikiatri, suatu sindrom, penyakit klinikal dan isu utama permasalahan kecelaruan mental yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi dan perasaan yang negatif. Keadaan hati seperti sedih, gelisah, hiba, tekanan dan sebagainya adalah interaksi emosi yang normal kepada semua manusia dalam berhadapan dengan ujian kehidupan (Abdelati, 2016). Namun, kemurungan sinonim dengan gangguan emosi yang membawa kepada kesedihan yang melampau, perasaan serba salah, berasa malu dan tidak mengambil peduli mengenai keadaan diri (Horwitz et al., 2016). Situasi emosi yang tidak stabil ini juga mengakibatkan kelakuan hilangnya minat dan keseronokan seseorang terhadap segala aktiviti yang disukai sehingga membawa kepada kesedihan berpanjangan di samping ketidakupayaan untuk menjalankan aktiviti seharian dan hilang fungsi hidup (Razzak et al., 2019). Lebih membimbangkan, kecelaruan kemurungan major yang dialami remaja boleh mendorong kepada keinginan dan cubaan membunuh diri (Hauenstein, 2003).

LATAR BELAKANG KAJIAN

Menurut Kementerian Sumber Manusia (2012), terdapat sembilan gejala yang menunjukkan seseorang itu sedang mengalami kemurungan iaitu (1) perasaan sedih sepanjang hari dan hampir setiap hari dalam tempoh dua minggu, (2) tidak bersemangat atau tidak berminat melakukan aktiviti yang disukai sebelumnya, (3) kurang selera makan atau berat badan merosot (~5 peratus) daripada asal dalam waktu yang singkat, (4) corak tidur berubah, sama ada kurang tidur (insomnia) atau terlebih tidur (*hypersomnia*), (5) Selalu letih dan kurang tenaga, (6) perasaan bersalah yang tidak setimpal dengan sesuatu perbuatan atau merasakan diri tidak berguna, (7) tidak mampu memberikan perhatian atau konsentrasi yang terjejas, (8) berfikir tentang keinginan untuk mati atau bunuh diri dengan kerap sehingga mempunyai rancangan untuk membunuh diri dan (9) menjejaskan fungsi seharian individu sama ada dari segi aspek sosial atau pekerjaan. Ishak et al. (2020) dan Leong (2020) menyatakan dari

sembilan gejala kemurungan tersebut, paling minimum seseorang itu berkemungkinan mengalami kemurungan apabila telah mempunyai lima gejala. Walau bagaimanapun, untuk seseorang itu didiagnosis sebagai pesakit kemurungan, gejala yang dinyatakan mestilah berlaku setiap hari atau hampir setiap hari selama lebih kurang dua minggu dan ke atas. Apabila berlakunya kemurungan, seseorang itu berpotensi untuk mengalaminya buat kali kedua, ketiga dan seterusnya pada masa akan datang. Tahap keseriusan kemurungan juga berbeza pada setiap pesakit sama ada lelaki, wanita, dewasa, remaja mahupun kanak-kanak bergantung kepada faktor-faktor seperti sejarah keluarga yang pernah mengalami kemurungan, jumlah episod kemurungan yang berlaku, wujudnya gejala psikotik seperti halusinasi atau delusi, pengaruh genetik dan sebagainya (Mohd Afifuddin & Mohammad Farris, 2020). Secara klinikal, diagnosis penyakit mental adalah bersumberkan kepada Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorder edisi ke-5 dan International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems edisi ke-10 (Ogundele, 2018).

DAPATAN KAJIAN

Kemurungan Remaja

Perubahan mood sehingga berlakunya kesedihan adalah tindak balas normal bagi individu terhadap pergelutan, cabaran, rintangan, kekecewaan dan dugaan kehidupan seperti berlakunya kematian, perceraian, kehilangan pekerjaan, ketidakstabilan ekonomi keluarga dan sebagainya. Maka perasaan sedih atau hiba adalah suatu perkara biasa yang berlaku kepada manusia normal (Malaysian Mental Health Association (The Mind Hub) & Malaysian Psychiatric, 2020). Oleh kerana itu, Allah SWT memberi motivasi kehidupan melalui firmanNya:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Terjemahan: *Dan janganlah kamu merasa lemah (dalam perjuangan mempertahankan dan menegakkan Islam), dan janganlah kamu berdukacita (terhadap apa yang akan menimpa kamu), padahal kamulah orang-orang yang tertinggi (mengatasi musuh dengan mencapai kemenangan) jika kamu orang-orang yang (sungguh-sungguh) beriman.* (Ali Imran 3: 139)

Perasaan sedih tidaklah sama dengan hiba atau kemurungan. Kedua-duanya boleh dibezakan dengan dalamnya situasi kesedihan seseorang yang akhirnya boleh menjejaskan fungsi hidup. Contohnya seseorang yang mengalami kehinaan masih memiliki keyakinan diri tetapi apabila kehinaan itu tidak dapat dikawal sehingga membawa kepada tahap kemurungan, keyakinan diri akan hilang dan timbul perasaan yang merasakan diri tidak berharga malah merasa benci pada diri sendiri. Keadaan ini boleh dijelaskan dengan melihat kepada perubahan emosi di peringkat awal seperti rasa tertekan (*stress*) dan kehinaan (*grief*) (Sharifah Basirah, 2017). Namun sekiranya isi kehinaan dibiarkan berlarutan, ini akan menyebabkan pelbagai gejala negatif lain dengan peningkatan kes-kes masalah kesihatan mental, penyakit mental atau gangguan mental (*mental disorder*) seperti kemurungan (*depress*), kebimbangan (*anxiety*) dan sebagainya (Amperawan et al., 2014).

Kemurungan boleh dibahagikan kepada dua keadaan iaitu kemurungan perasaan dan kecelaruan kemurungan (*depression disorder*) yang melibatkan gangguan mental (Amri, 2021). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-V) merupakan panduan diagnosis pengklasifikasian penyakit mental telah membahagikan kemurungan kepada kecelaruan kemurungan major, kecelaruan kemurungan berlarutan atau kecelaruan *dysthymic*, kecelaruan disforia prahaid, kecelaruan kemurungan dadah atau ubat-ubatan, kemurungan psikotik, kemurungan “*seasonal affective disorder*” (SAD) atau kemurungan afektif, kecelaruan bipolar, kemurungan remaja dan kemurungan pasca partum atau kemurungan selepas bersalin (National Collaborating Centre for Mental Health, 2020). Dari sembilan jenis kemurungan yang dijelaskan, remaja boleh mengalami enam darinya iaitu kecelaruan kemurungan major, kecelaruan kemurungan berlarutan, kecelaruan kemurungan dadah atau ubat-ubatan, kemurungan psikotik, kemurungan remaja dan kecelaruan bipolar (Institut Kesihatan Umum, 2017).

Faktor-Faktor Kemurungan Remaja

Menurut Mohamad & Leong (2020), terdapat banyak faktor risiko yang mendorong ke arah kemurungan. Sembilan faktor utama yang telah dikenal pasti iaitu (1) faktor genetik, (2) jantina, (3) sejarah zaman kanak-kanak seperti kematian, penderaan fizikal atau seksual atau masalah keluarga terbiar, (4) personaliti yang memiliki pandangan negatif ke atas diri sendiri dan orang lain, (5) faktor sosial, (6) menghidap penyakit kronik seperti kanser, strok, sakit jantung dan lain-lain, (7) status ekonomi sosial, (8) perubahan anatomi otak dan (9) perubahan neurotransmitter di dalam otak. Umumnya, kemurungan remaja adalah sama seperti kemurungan dewasa tetapi sejarah keluarga yang berkaitan dengan faktor genetik merupakan ramalan penting untuk menentukan keadaan tersebut. Oleh itu, Jane & Marianna (2002) telah menekankan enam faktor utama kemurungan remaja iaitu (1) kurang kemahiran komunikasi, (2) sejarah hidup seperti kematian orang tersayang, (3) bersikap pesimis dengan menjadikan kekurangan diri sebagai sesuatu yang mendukacitakan, (4) Mempunyai ibu bapa yang kemurungan boleh menyebabkan 40% anak-anak mengalami kemurungan seawal usia 20 tahun dan 60% mengalaminya pada usia 25 tahun, (5) 'self-esteem' yang rendah menyebabkan remaja tidak boleh berdaya saing dalam lapangan akademik, sosial dan fizikal dan (6) kurang kemahiran sosial boleh mewujudkan persepsi negatif mengenai kecekapan sosial, keberkesanan diri atau penerimaan rakan sebaya (Burns, et al., 2002).

Kajian terhadap pelajar pengajian tinggi (UA & IPTS) menunjukkan faktor kemurungan disebabkan oleh proses penyesuaian dan peralihan persekitaran baru. Kajian Sundarasen et al. (2020), Abd Shukor et al. (2019), Salleh & Kadir (2014), Yusof & Azman (2013) mendapati kemurungan pelajar adalah berkait rapat dari hubungan interpersonal, bebanan akademik, persaingan akademik, kelemahan pengurusan masa, faktor persekitaran, permasalahan kewangan, hubungan kekeluargaan dan penglibatan aktiviti luar.

Dalam situasi semasa, penularan pandemik COVID-19 telah memengaruhi hampir setiap aspek dalam kehidupan, termasuk aktiviti harian masyarakat terutama kelompok kanak-kanak dan remaja. Bagaimana tidak, penerapan penjarakan fizikal (*physical distancing*) dan penutupan sekolah membuatkan mereka tidak dapat beraktiviti secara normal. Perlumbaan kehidupan dalam era globalisasi juga mengakibatkan kecenderungan remaja kepada permasalahan kesihatan mental akibat pelbagai perubahan psikososial dan tekanan akademik dalam menyiapkan diri untuk kerjaya profesional yang lebih mencabar (Checking in on Your Teenager's Mood, 2022). Azmi (2021) dalam menukulkan pandangan Dr. Aleta G. Angelosante dari Psikiatri Anak dan Remaja di NYU Langone Health menjelaskan terdapat beberapa faktor bagi permasalahan ini:

- a) Rasa sedih dan kecewa yang dialami oleh remaja ketika ini adalah hal yang wajar dan normal. Media sosial dan permainan (*game*) dalam aplikasi gajet tidak dapat menggantikan interaksi sosial di sekolah mulai dari komunikasi dan interaksi di kelas, mentertawakan sesuatu yang lucu saat pelajaran sehingga mendengar semua percakapan yang terjadi di sekitar mereka.
- b) Kesan pandemik terhadap kesihatan mental remaja yang termasuk dalam kategori keluarga kurang mampu (B40) ternyata cukup besar. Mereka mungkin kekurangan sumber daya untuk melanjutkan sekolah dari rumah seperti akses internet.
- c) Dalam beberapa keadaan yang melibatkan kekeluargaan, remaja mungkin harus memikirkan nasib keluarganya karena pandemik telah mengakibatkan sebahagian masyarakat kehilangan sumber pendapatan.

Sundarasen et al. (2020) bersetuju berlakunya implikasi psikologi rentetan dari COVID-19 dan *lockdown*. Menurut Chalil (2020), tinjauan oleh World Vision mendapati 19 peratus remaja mengalami trauma yang teruk dan lima peratus mengalami masalah mental semasa *lockdown*. Ia berlaku kerana sebahagian masyarakat telah kehilangan punca pendapatan yang turut memberikan kesan kepada keharmonian keluarga. Selain itu, halangan akses telekomunikasi untuk melaksanakan kaedah pembelajaran secara atas talian telah memberikan perasaan negatif, cemas dan bimbang kerana bergelut dengan isu pembelajaran jarak jauh (Pandemik Beri Kesan, 2020). Perkara ini turut mendapat

perhatian Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) apabila menegaskan kanak-kanak dan remaja yang dihalang ke sekolah akan berdepan ketidakpastian dan kegelisahan. WHO (2020) juga menjelaskan bahawa isu kematian penyakit COVID-19 boleh menjejaskan kesihatan mental keluarga terutama anak-anak. Simon. et al. (2020) pula menjelaskan bahawa isu kematian penyakit COVID-19 boleh menjejaskan kesihatan mental keluarga terutama anak-anak. *Standard Operation Procedure* (SOP) pengurusan jenazah yang ketat telah menyebabkan ahli keluarga tidak dapat menguruskan jenazah untuk kali terakhir, menghadapi kematian mengejut dan gangguan perasaan akibat kematian memberikan kesan mendalam terhadap psikologi remaja. Pakar Perunding Kanan Psikiatri Universiti Malaya Prof Madya Dr Muhammad Muhsin Ahmad Zahari juga berkata bahawa peningkatan kes wabak COVID-19 memberi risiko peningkatan tekanan perasaan dalam masyarakat termasuk dalam kalangan pesakit COVID-19 itu sendiri (Basir, 2020). Tambahan pula, WHO telah mengeluarkan amaran bahawa COVID-19 tidak akan hilang dan penduduk dunia perlu menerima hakikat dan belajar hidup dengannya (Mutalib, 2020).

Fenomena Kemurungan Remaja Di Malaysia

Beberapa kajian yang dilaksanakan dalam lapangan akademik turut memperlihatkan perkembangan isu kemurungan dalam kalangan remaja merangkumi remaja di peringkat sekolah (rendah dan menengah) luar bandar dan bandar, mahasiswa di UA dan mahasiswa di IPTA. Kajian oleh Ishak et. al (2020), Ahmad et al. (2015), Ya'acob (2013), Sumadi (2013) dan Osman (1998) telah menunjukkan permasalahan kemurungan turut melibatkan remaja sama ada di peringkat rendah atau menengah, sekolah biasa atau aliran agama dan sekolah di luar bandar mahupun di bandar. Hasil kajian menjelaskan tahap kemurungan pelajar yang sederhana. Kajian juga menemukan hubungan yang signifikan di antara kemurungan dengan pencapaian akademik, personaliti dan penghargaan sendiri. Ini membuktikan bahawa kemurungan boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira jantina, usia, latar belakang hidup, status ekonomi, ras atau taraf Pendidikan (Ya'acob, 2013).

Kajian Sakeran (2017) dan Paisan (2008) pula melihat situasi kemurungan di Institusi Pengajian Tinggi Swasta terpilih dan menemukan berlakunya kemurungan dalam kalangan mahasiswa walaupun dengan kadar yang rendah. Selain itu, kajian Mohamad & Mohamed (2020), Ramli & Dawood (2020), Hamidi (2019), Samsudin & Hong (2016) dan Omar & Mustaffa (2006) pula menyentuh mengenai kestabilan emosi dan tekanan pelajar di Universiti Awam (UA). Dengan menggunakan pendekatan tinjauan soal selidik ke atas sejumlah responden terpilih, hasil kajian Samsudin & Hong (300 responden) dan Omar & Mustaffa (316 responden) menunjukkan tahap tekanan emosi yang lebih serius berlaku dalam kalangan pelajar UA. Walau bagaimanapun, hasil kajian Mohamad & Mohamed (200 responden) dan Hamidi (300 responden) adalah sebaliknya kerana hasil tinjauan mereka menunjukkan tahap kemurungan yang minimal dalam kalangan responden. Perbezaan hasil kajian tahap kemurungan dalam kalangan mahasiswa ini berkemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Namun situasi tersebut perlu dipandang serius oleh pihak yang berwajib bagi memastikan solusi terbaik untuk mengurangkan bebanan akademik dalam usaha mengelakkan episod tekanan emosi yang lebih parah.

Seterusnya, Ramli (2010) telah menjalankan kajian bagi mengenal pasti kemurungan anak yatim di tiga buah pusat penjagaan daerah Kota Bharu, Kelantan iaitu Rumah Anak Yatim Darul Aitam (Putera), Rumah Anak Yatim Darul Aitam (Puteri) dan Yayasan Kebajikan Anak-Anak Yatim Kelantan (Rumah Putera Dan Puteri Harapan). Hasil tinjauan menggunakan borang *Beck Depression Inventory* (BDI) ke atas 180 responden menunjukkan berlakunya kemurungan pada tahap rendah.

Hussain dan Hatim (2006) dalam Paisan (2008) menjelaskan kemurungan boleh berlaku di kalangan remaja kerana salah faham apabila mereka menyalahkan kelemahan diri sendiri akibat dari perasaan putus asa dan tidak cecak dalam menghadapi kehidupan. Kesemua kajian yang disebutkan bersetuju bahawa faktor kemurungan remaja yang berstatus pelajar di peringkat rendah, menengah atau tinggi adalah disebabkan beberapa aspek iaitu kepenatan dalam mengharungi bebanan akademik, kurangnya motivasi akademik, pengurusan kognitif dan emosi di samping permasalahan ekonomi keluarga.

Kemurungan dalam Perspektif Islam

Dalam sastera Arab sebagaimana yang diperjelaskan oleh Ibn Abi Dunya (1991), kalimah *al-Ham* (الهم) membawa maksud *al-Huzn* (الحزن) yang bererti kesedihan. Perbezaan di antara kedua-duanya ialah *al-Ham* merujuk kepada perasaan sedih terhadap sesuatu yang belum berlaku manakala *al-Huzn* terhadap sesuatu yang telah berlaku. Al-Quran pula menunjukkan hubungan di antara *al-Khawf* (الخوف) dan *al-Huzn* (الحزن) di mana *al-Khawf* adalah kebimbangan terhadap sesuatu yang akan berlaku dan *al-Huzn* adalah kesedihan terhadap sesuatu yang telah berlaku (Al-Maidah 5: 69). Kedua-dua keadaan boleh mengakibatkan berlakunya kegelisahan dan kemurungan sekiranya dibiarkan berlarutan (Bulut et al., 2021). Selain itu, kalimah *al-Ka'b* (الكأب) atau *al-Kabah* (الكأبة) menurut Manzur (1997) bermaksud keadaan buruk, putus asa dan berduka cita dari kesedihan. Beliau selanjutnya menjelaskan maksud *kabah* di dalam doa perlindungan yang dibacakan Nabi SAW ketika bermusafir sebagai perubahan jiwa apabila berlakunya keburukan dengan mengalami *ham* dan *huzn* yang bersangatan. Seterusnya, Allah SWT menggunakan perkataan *al-Gham* bagi menunjukkan perasaan dukacita, kesusahan dan keperitan. Firman Allah SWT:

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾

Terjemahan: Maka Kami telah memperkenankan doanya dan menyelamatkannya daripada kedukaan. (Al-Anbiya' 21: 88)

Menurut Abadi (2005) kalimah *al-Gham* (الغم) bermaksud *al-Karb* (الكره). Manakala *al-Karb* dinyatakan oleh al-Raghib al-Isfahani (n.d.) sebagai kesedihan yang bersangatan. Dari pelbagai kalimah yang dinyatakan, kemurungan paling tepat disandarkan kepada kalimah *al-Ka'b*. Cambridge Dictionary telah menterjemahkan '*depression: a feeling of sadness or a mental illness that makes you feel very sad*' ke dalam bahasa arab sebagai *ikti'ab* (اكتئاب). Kementerian Kesihatan Kerajaan Arab Saudi dalam laman sesawang mereka menggunakan perkataan *ikti'ab* bagi menjelaskan mengenai penyakit kemurungan (Wizarah al-Sihhah, 2022). *Al-Mu'jam al-Mu'asir* pula menterjemahkan *al-Ham* dan *al-Huzn* sebagai '*sadness*', *al-Gham* sebagai '*grieve*', dan *ikti'ab* sebagai '*depression*'. Pengkaji juga tidak menafikan bahawa terdapat kamus yang menterjemah perkataan *huzn*, *gham* dan *kabah* dengan maksud yang sama iaitu kehibaan dan kemurungan (Ba'albaki, 1995).

Menurut al-Buti (2022), terdapat lima faktor yang menjurus kepada permasalahan kemurungan iaitu (1) jahil akan hakikat kehidupan, (2) takut akan kegagalan, (3) takut ditimpa musibah, (4) takut pada kematian, dan (5) lemah dalam mengejar cita-cita. Islam mempunyai peranan penting untuk membantu umat Islam menghadapi pengalaman kehidupan yang negatif dan bertindak sebagai faktor pelindung mencegah dan merawat kemurungan (Bulut et al., 2021). Islam sentiasa menggalakkan umatnya berharap kepada Allah SWT walaupun telah melakukan dosa yang paling teruk atau menghadapi masalah yang paling dalam. Firman Allah SWT:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٢﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ
عَ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ ۗ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿٣﴾

Terjemahan: Barang siapa bertakwa kepada Allah nescaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah nescaya Allah akan mencukupkannya (keperluan). Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang dikehendakiNya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu. (Al-Talaq 65: 2-3)

Kesedihan dan kehibaan adalah lumrah sebagai reaksi terhadap kehilangan, tekanan dan halangan dalam kehidupan. Setiap penderitaan, kebahagiaan, kematian dan kehidupan adalah tertakluk di dalam qadak dan qadar Allah SWT. Maka, Allah SWT adalah sumber kekuatan dan sesuatu kehilangan adalah ujian daripadanya. Makna dari setiap kerugian dan penderitaan yang dilalui bertujuan untuk mendidik umat Islam agar meletakkan kepercayaan sepenuhnya kepada rahmat Allah SWT.

ما أصاب أحدًا قطُّ همٌّ ولا حزنٌ فقال: اللهم إني عبدك، ابن عبدك، ابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسألك بكلِّ اسمٍ هو لك، سميتَ به نفسك، أو علَّمته أحدًا من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرتَ به في علم الغيب عندك؛ أن تجعل القرآنَ ربيعَ قلبي، ونورَ صدري، وجلاءَ حزني، وذهابَ همِّي؛ إلا أذهب اللهُ همَّه وحرزَنه، وأبدله مكانه فرحًا

Terjemahan: Ibn Mas'ud RA berkata bahawa Rasulullah SAW bersabda, "Tidaklah seseorang tertimpa kesedihan dan kegelisahan lalu berdoa 'Ya Allah! Sesungguhnya aku adalah hambaMu, anak hambaMu (Adam) dan anak hamba perempuanMu (Hawa). Ubun-ubunku di tanganMu, keputusanMu berlaku padaku, qadakMu kepadaku adalah adil. Aku mohon kepadaMu dengan setiap nama (baik) yang telah Engkau gunakan untuk diriMu, yang Engkau turunkan dalam kitabMu, Engkau ajarkan kepada seseorang dari makhlukMu atau yang Engkau khususkan untuk diriMu dalam ilmu ghaib di sisiMu, hendaknya Engkau jadikan Al-Qur'an sebagai penenteram hatiku, cahaya di dadaku, penghapus duka dan kesedihanku' melainkan Allah akan menghilangkan kesedihan dan kegelisahannya serta menggantikannya dengan kegembiraan. (HR Imam Ahmad)

Impak kemurungan remaja memberikan kesan mendalam kepada individu, keluarga mahupun masyarakat kerana mereka merupakan tonggak masa hadapan negara. Oleh sebab itu, isu ini memerlukan perhatian yang lebih serius bagi membendung kepincangan struktur organisasi sosial yang akan datang. Kemurungan boleh berlaku atas alasan kurangnya manifestasi agama dalam berhadapan dengan cabaran kehidupan. Kemurungan juga boleh berlaku di atas faktor genetik atau keturunan yang sama sekali tidak boleh dikaitkan dengan amalan agama seseorang pesakit (Surip, 2021). Rahman et al. (2021), Radzi et al. (2014), Amrai et al. (2011) membuktikan terdapat hubungan kuat di antara orientasi keagamaan dalam menangani kemurungan remaja apabila hasil analisis kajian menunjukkan tahap kemurungan yang rendah terhadap pelajar tahfiz, pelajar agama mahupun pelajar yang memiliki kecenderungan tinggi terhadap amalan keagamaan. Maka, Saged et al. (2022) dan Toghyani et al. (2018) membuktikan bahawa integrasi nilai keagamaan ke dalam rawatan psikologi dapat meningkatkan keberkesanan rawatan kemurungan. Malah banyak penyelidikan yang telah membuktikan gaya hidup Islam dapat memberikan hasil positif dalam menangani permasalahan ini.

Psikoterapi Islam Sebagai Rawatan Komplimentari Kemurungan

Umumnya, sorotan kajian lepas mengenai aplikasi psikoterapi Islam dalam menangani isu kesihatan mental adalah bersumberkan kepada praktikaliti ibadah, elemen tasawuf, dan ilmu pengetahuan yang didasari dari pengalaman dan idea ilmuwan Islam. Disertasi Muhsin (2012) umpamanya telah mengetengahkan kaedah psikoterapi Islam berasaskan perbahasan *maqamat Abu Talib al-Makki* (m. 386H/966M) dalam karyanya *Qut al-Qulub*. Sembilan *maqamat* dalam doktrin tasawuf *Abu Talib al-Makki* telah disusun kepada empat peringkat iaitu penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah SWT, latihan dan didikan kejiwaan, pemantapan jiwa serta yang terakhir pengekal dan peningkatan pemulihan. Pada tahun 2017, beliau telah menggunakan model *maqamat* ini untuk diaplikasikan sebagai modul dalam tesis yang bertajuk kepulihan *al-Halu'* (*anxiety*) berasaskan *Maqamat Abu Talib al-Makki* (Muhsin 2017). Hasil kajian mendapati, modul tersebut berhasil memberikan kesan positif kepada subjek kajian dan mampu berperanan sebagai panduan bagi memupuk peluang, semangat, dorongan dan galakan dalam usaha merawat *al-Halu'*. Kajian implementasi modul dengan pendekatan tasawuf juga diketengahkan oleh Abdullah (2014) bersumberkan kepada metode yang disarankan oleh Imam al-Ghazali bagi merawat penyakit jiwa iaitu "*Tazkiyah al-Nafs*" melalui proses "*Riyadah al-Nafs*". Intervensi bimbingan Islam yang dijalankan telah memberi kesan positif kepada empat orang subjek kajian kerana secara umumnya skor yang diperolehi adalah berkurangan dari pra intervensi hingga kepada intervensi terakhir. Di samping itu, Saper (2012) telah membangunkan modul

bimbingan ‘*tazkiyah an-Nafs*’ dan kesannya ke atas religiositi dan resiliensi remaja menggunakan dua alat ukur iaitu Alat Ukur Soal Selidik Daya Tahan (SDT) dan Skala Penghayatan Pendidikan Islam Pelajar Menengah (SPPIP-M). Seramai 62 orang remaja telah dipilih sebagai responden dan dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu kumpulan rawatan dan kawalan. Hasil kajian membuktikan resiliensi seseorang boleh ditingkatkan melalui bimbingan dan latihan menggunakan modul keagamaan.

Selain itu, Utami (2016) telah membentuk dan menguji Modul Terapi Tingkah Laku Kognitif Keagamaan bagi mengurangkan kemurungan serta meningkatkan keyakinan diri dan kesejahteraan subjektif dalam kalangan mahasiswa di Indonesia. Dapatan kajian tesis ini menyimpulkan bahawa Modul Terapi Tingkah Laku Keagamaan dapat digunakan untuk mengurus kemurungan, keyakinan diri dan kesejahteraan subjektif dalam kalangan mahasiswa. Manakala kajian Sa’ad (2014) telah mengkaji keberkesanan Kaunseling Kelompok Pendekatan Psikologi Kognitif Ad-Din (KKPPKAD) yang menumpukan kepada *habl min Allah* dan *habl min al-Nas*, kefahaman *al-Nafs*, ketakwaan serta kesyukuran ke atas konsep sendiri, kemurungan dan daya tahan remaja hamil luar nikah. Dapatan kajian menunjukkan intervensi pendekatan tersebut berkesan meningkatkan konsep sendiri, mengurangkan kemurungan dan meningkatkan daya tahan remaja hamil luar nikah. Seterusnya, Abidin (2018) dan Arif (2013) telah menjalankan penyelidikan berkaitan psikoterapi zikir ke atas sasaran pesakit yang berlainan. Abidin (2018) dalam tesis beliau memfokuskan zikir sebagai kaedah meningkatkan motivasi kanak-kanak autistik. Dapatan hasil kajian membuktikan bahawa model psikoterapi zikir yang dibangunkan adalah bersesuaian untuk diimplementasi terhadap subjek kajian yang sebenar bagi meningkatkan motivasi kanak-kanak autistik. Selain dari zikir, disertasi mengenai psikoterapi berasaskan ibadah solat juga dilaksanakan oleh Azizan (2009) untuk menangani gelisah dalam kalangan remaja Islam di Sekolah Berasrama Penuh Integrasi (SBPI), Selangor. Kajian menunjukkan responden memahami dengan jelas bahawa solat dan nilai-nilai spiritual mampu menangani masalah gelisah dalam kalangan remaja. Mohamad (2016) pula telah menjalankan kajian ke atas enam pesakit kemurungan dengan kaedah intervensi spiritual berasaskan bacaan *ruqyah syar’iyyah*. Darjah kemurungan pesakit diukur sebelum dan selepas pembacaan *ruqyah* melalui penggunaan *Beck Depression Inventory* (BDI). Hasil kajian doktor falsafah beliau ini menunjukkan rawatan terapeutik spiritual *ruqyah syar’iyyah* boleh dijadikan model penyembuhan yang berkesan untuk pesakit yang mengalami kemurungan.

Selanjutnya, kajian Wan Hilmi dan Hidayah (2020) telah menyenaraikan lapan kaedah rawatan kemurungan melalui pengubatan *al-Tib al-Nabawi* seperti yang dijelaskan dalam rajah di bawah:

Rajah 1: Kaedah Rawatan Kemurungan Melalui Pengubatan *al-Tib al-Nabawi*

Kaedah Rawatan	<i>Tib al-Nabawi</i>	Huraian
Keyakinan dalam penyembuhan	Daripada Abu Sa’id al-Khudri berkata, Rasulullah SAW bersabda: إِذَا دَخَلْتُمْ عَلَى الْمَرِيضِ، فَتَقَسُّوا لَهُ فِي الْأَجْلِ، فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يَرُدُّ شَيْئًا، وَهُوَ يُطَيَّبُ نَفْسَ الْمَرِيضِ Terjemahan: Jika kalian menziarahi orang sakit, maka berikan semangat dalam menghadapi ajal. Meskipun itu tidak menolak sesuatu pun (kesakitan), namun akan membuat jiwa yang sakit menjadi baik. (Riwayat Ibn Majah)	Ibn Qayyim al-Jawziyyah menjelaskan bahawa membangunkan hati dan jiwa manusia yang sedang menderita kesakitan dapat menghasilkan perasaan gembira, ketenangan dan kesenangan.
Zikir kepada Allah SWT (berdoa)	Daripada Ibn ‘Abbas RA berkata: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُو عِنْدَ الْكَرْبِ يَقُولُ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ	Doa ini merupakan pujian dan rintihan kepada Allah SWT di saat berada dalam situasi menghimpit, kekhuatiran, kebimbangan dan keresahan.

	<p>Terjemahan: Adalah Nabi SAW berdoa ketika kesusahan, “tiada tuhan yang disembah melainkan Allah SWT yang maha Agung dan maha Penyantun. Tiada tuhan yang disembah melainkan Allah SWT, tuhan langit dan bumi serta tuhan Arasy yang agung. (Riwayat al-Bukhari)</p>	
Memelihara solat dan amalan sunat	<p>Daripada Huzayfah berkata: عَنْ حُذَيْفَةَ، قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى» Terjemahan: Adalah Nabi SAW akan melaksanakan solat apabila terdapat urusan yang sukar. (Riwayat Abu Dawud)</p>	<p>Solat merupakan terapi psikologi yang membantu jiwa menjadi lebih tenang dan mengurangkan tekanan kehidupan. Dalam beberapa kajian membuktikan proses relaksasi dan meditasi dalam solat dapat mengurangkan tekanan di mana hormon adrenalin dan kortisol menurun dengan digantikan oleh hormon endorphin dan enkafalin yang menghasilkan ketenangan.</p>
Bacaan ayat-ayat al-Quran	<p>Bacaan surah al-Baqarah ayat 248, surah al-Taubah ayat 26 & 40 dan surah al-Fath ayat 4, 18 & 26.</p>	<p>Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah apabila berada dalam tekanan dan kesusahan, maka beliau akan membaca enam ayat sakinah tersebut. Demikian juga yang diamalkan oleh Ibn Taimiyyah apabila mengalami gangguan syaitan sehingga menyebabkan jiwanya lemah.</p>
Makanan berkhasiat	<p>Daripada ‘A’isyah RA isteri Nabi SAW: أَمَّا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيْتُ مِنْ أَهْلِهَا، فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءِ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَحَاصَّتْهَا، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطَبَّخَتْ، ثُمَّ صَبَّحَتْ تَرِيدٌ فَصَبَّتِ التَّلْبِينَةَ عَلَيْهَا، ثُمَّ قَالَتْ: كُلْنَ مِنْهَا، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: التَّلْبِينَةُ مُجَمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ Terjemahan: Sesungguhnya apabila berlaku kematian dalam kalangan keluarganya maka para Wanita akan berkumpul. Kemudian mereka pergi kecuali keluarganya dan orang-orang terdekat. Lalu ‘A’isyah memerintahkan untuk mengambil periuk yang terbuat dari batu dan diisi dengan <i>talbinah</i> (makanan dari tepung dan kurma) lalu dimasak, kemudian dimasak bubur dan dituangkan <i>talbinah</i> ke atasnya. ‘A’isyah berkata, Makanlah ia kerana saya mendengar Rasulullah SAW bersabda, makanan yang diperbuat dari</p>	<p><i>Talbinah</i> merupakan minuman tradisi masyarakat Arab. Baginda SAW meminumnya serta menggalakkan kepada umat meminumnya terutama ketika sakit. <i>Talbinah</i> bukan sahaja dapat menghilangkan dahaga malahan mengendurkan hati yang gundah, menghapuskan keresahan jiwa dan menguatkan mental dan fizikal.</p>

	tepung dan kurma merupakan penyejuk bagi hati yang sakit dan dapat menghilangkan sebahagian kesedihan. (Riwayat al-Bukhari)	
Tafakur kepada Allah SWT	<p>﴿٦٢﴾ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾</p> <p>Terjemahan: Ketahuilah! Sesungguhnya wali-wali Allah, tidak ada kebimbangan (dari sesuatu yang tidak baik) terhadap mereka, dan mereka pula tidak akan berdukacita. (Wali-wali Allah itu ialah) orang-orang yang beriman serta mereka pula sentiasa bertakwa. (Surah Yunus 10: 62-63)</p>	Tafakur merupakan tindakan merenung dan memikirkan ciptaan Allah SWT di samping keagunganNya dengan sifat-sifat kemuliaan. Bertafakur terhadap amalan hidup para wali Allah SWT yang tiada berdukacita dan kebimbangan dalam hal keduniaan. Ayat ini telah menyifatkan iman dan takwa sebagai asas dan teras ketenangan jiwa yang dianugerahkan kepada mereka.
Penggunaan ayat-ayat rukyah	<p>Sesungguhnya Abu Bakr RA telah menziarahi A'isyah RA dan beliau dalam keadaan sakit dan seorang perempuan Yahudi sedang meruqyahnya. Maka berkata Abu Bakar RA:</p> <p>ارْقِيهَا بِكِتَابِ اللَّهِ</p> <p>Terjemahan: Rukyahlah dia dengan kitab Allah. (Riwayat Malik)</p>	Rukyah secara dasar adalah memohon perlindungan Allah SWT dari tipu daya syaitan dan sakit yang menimpa bagi tujuan pengubatan, kesejahteraan dan kebaikan.
Amalan berpuasa	<p>Daripada Abu Hurayrah RA berkata, Rasulullah SAW bersabda:</p> <p>الصِّيَامُ حُجَّةٌ فَلَا يَرْفُثُ وَلَا يَجْهَلُ، وَإِنْ أَمَرُوْهُ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيُثَلِّ: إِنْ صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ</p> <p>Terjemahan: Puasa adalah pelindung. Maka janganlah bercakap keji serta melakukan amalan orang jahil. Sekiranya seseorang memukulnya atau mencacinya, maka berkatalah: Aku berpuasa sebanyak dua kali. (Riwayat al-Bukhari)</p>	Puasa dapat merangsang psikologi dan kesihatan tubuh badan melalui sifat sabar dalam mengawal hawa nafsu. Antara hikmah berpuasa ialah mendidik jiwa agar sentiasa bersyukur dengan nikmat dan ujian hidup. Puasa dapat meningkatkan rasa keprihatinan terhadap nasib orang lain yang serba-serbi kekurangan.

Sumber: Wan Hilmi & Hidayah (2020).

KESIMPULAN

Remaja merupakan sumber daya manusia yang harus dilatih dengan pengetahuan, sikap kompetitif, dan produktiviti tinggi dalam proses pembangunan serta kemajuan negara. Kesihatan mental adalah salah satu aspek penting yang menyumbang kepada produktiviti remaja dalam era globalisasi. Meskipun demikian, budaya kompetitif dan sikap kompetitif boleh dinilai secara positif, namun juga dapat menimbulkan masalah, beban, dan tekanan pada remaja. Penelitian telah menunjukkan bahawa setiap tahun, terjadi peningkatan kasus kemurungan remaja. Oleh karena itu, masyarakat harus memberikan perhatian serius terhadap isu ini dengan tujuan membantu remaja untuk mengambil langkah awal melalui program intervensi terapeutik terbaik untuk mencapai kehidupan yang lebih harmonis. Dampak kemurungan remaja sangat besar pada individu, keluarga, dan masyarakat kerana mereka merupakan masa depan negara.

Isu ini memerlukan perhatian serius untuk mencegah kerosakan pada struktur sosial di masa mendatang. Penelitian psikologi agama telah menunjukkan bahawa integrasi nilai-nilai agama (Islam) dalam perawatan psikologi dapat meningkatkan kesan dalam proses terapi kemurungan. Banyak penelitian yang telah membuktikan bahawa gaya hidup Islam dapat memberikan hasil positif bagi mengatasi masalah ini. Oleh karena itu, pemantapan elemen-elemen spiritual Islam yang berfokus pada perkembangan roh, akal, hati dan jiwa sangat penting diterapkan pada remaja dalam usaha mencapai kehidupan yang sejahtera dan harmoni.

PERTEMBUNGAN KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan tiada pertembungan kepentingan dalam penghasilan artikel ini.

SUMBANGAN PENULIS BERSAMA

Konsep dan idea asal kajian oleh Shahril Nizam Zulkpili, Ishak Suliaman dan Mohd Syukri Zainal Abidin; Metodologi kajian oleh Norazmi Anas; Penulisan draf asli manuskrip oleh Shahril Nizam Zulkipli; Penyeliaan kajian oleh Ishak Suliaman dan Mohd Syukri Zainal Abidin; Semakan penulisan dan pengeditan oleh Mohd Afifuddin Mohamad dan Amin Che Ahmat. Semua pengarang telah membaca dan bersetuju dengan versi manuskrip yang diterbitkan.

PENGHARGAAN

Kajian ini ditaja sepenuhnya oleh Geran FRGS 2021-1, Kod Penyelidikan: FRGS/1/2021/SSIO/UITM/03/7 bertajuk Model Psikoterapi Nabawi Dalam Menangani Kemurungan Remaja Era Pandemik.

RUJUKAN

- Abadi, M. A. M. (2005) *Al-Qamus al-Muhit*. Muassasah al-Risalah.
- Abd Shukor, N. A., Amir, N., & Irwansyah, W. (2019). Penilaian Hubungan Antara Elemen Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah. *Politeknik & Kolej Komuniti Journal of Lifelong Learning*, 3(1), 121-129.
- Abdelati, N. S. (2016). The effectiveness of Islamic cognitive behavioral therapy with selected Islamic content for depresses adults in Libya. *Unpublished Doctorate dissertation*. Penang: *Universiti Sains Malaysia*.
- Abu 'Abd Allah Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim bin al-Mughirah bin Bardizbah al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, ed. Muhammad Zuhayr Nasir al-Nasir, (Beirut: Dar Tawq al-Najah, 2001), 8:75. (Kitab al-Da'awat, Bab al-Du'a 'Ind al-Karb, no. hadith 6345).
- Abu 'Abd Allah Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim bin al-Mughirah bin Bardizbah al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, ed. Muhammad Zuhayr Nasir al-Nasir, (Beirut: Dar Tawq al-Najah, 2001), 7:75. (Kitab al-At'imah, Bab al-Talbinah, no. hadith 5417).
- Abu 'Abd Allah Muhammad bin Isma'il bin Ibrahim bin al-Mughirah bin Bardizbah al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, ed. Muhammad Zuhayr Nasir al-Nasir, (Beirut: Dar Tawq al-Najah, 2001), 3:24. (Kitab al-Saum, Bab Fadl al-Siyam, no. hadith 1894)
- Abu 'Abd Allah Muhammad bin Yazid al-Rabi'i Ibn Majah al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah*, ed. Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, (Kaherah: Dar Ihya' al-Kutub al-'Arabiyyah, t.t.), 1: 462. (Kitab al-Jana'iz, Bab Ma Ja'a fi 'Iyad al-Marid, no. hadith 1438).
- Abu Dawud Sulayman bin al-Asy'ab bin Ishaq bin Bashir bin Shaddad bin 'Amru al-Azdi al-Sajistani, *Sunan Abi Dawud*, ed. Muhammad Muhy al-Din 'Abd al-Hamid, (Beirut: Maktabah al-'Isriyyah, t.t.), 2: 35. (Kitab al-Salah, Bab Waqt Qiyam al-Nabi SAW min al-Layl, no. hadith 1319).
- Ahmad, F., Hafizah Z., Zubaidah, S., & Azmawati, MN. (2015). Poor Peer Support as A Predictive Factor Towards Depression Among Adolescent. *Medicine & Health*, 10(1), 48-57.
- Al-Buti, S. R. (2022). *Al-Kabah: Asbab wa 'Ilaj: Kemurungan dan Depresi: Punca dan Penawarnya*. (Awaluddin, A. N. & Nasir, N. A. M., Trans.) Nizamiyyah Publications & Distributors.

- Al-Mu'jam al-Mu'asir. (2022, Oct 5). Sakhr al-Mu'jam al-Mu'asir. <https://lexicon.alsharekh.org/result/حُزْن>.
- Al-Raghib al-Isfahani, A. A. A. (n.d.) *Al-Mufradat fi Gharib al-Quran*. Maktabah Nazar Mustafa al-Baz.
- Amperawan, D. L., Fitri, A. R., & Hidayat, H. (2014). Makna Kesedihan Bagi Remaja. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 74-79.
- Amrai, K., Zalani, H. A., Arfai, F. S., & Sharifian, M. S. (2011). The relationship between the religious orientation and anxiety and depression of students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 613-616.
- Amri, A. (2021, August 2), *Depression Dalam Islam*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=B-sMd41H0FI>
- Azmi, N. & Goentoro, P. L. (2021, April 1). Pengaruh Pandemi Terhadap Kesehatan Mental Remaja, Apa Saja?. HelloSehat. <https://hellosehat.com/infeksi/covid19/dampak-pandemi-mental-remaja/>.
- Ba'albaki, R. (1995). *Al-Mawrid: A Modern Arabic-English Dictionary*. (7th ed.). Dar al-'Ilm li al-Malain.
- Basir, E. K. (2020, April 2). COVID-19: Risiko Masalah Mental, Perlu Penyelesaian Terbaik-Pakar. *BERNAMA.com*. https://www.bernama.com/bm/am/news_covid-19.php?id=%201827662
- Bulut, S., Hajiyousouf, I. I., & Nazir, T. (2021). Depression from a different perspective. *Open Journal of Depression*.
- Burns, J. M., Andrews, G., & Szabo, M. (2002). Depression in young people: what causes it and can we prevent it?. *Medical journal of Australia*, 177, S93-S96.
- Cambridge Dictionary. (2022, Oct. 5). *Depress*. Cambridge Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-arabic/depress>.
- Chalil, M. (2020, October 1). *NGOs in Malaysia Reveal the Impact of Covid-19 on Children's Mental Health*. Malay Mail. <https://www.malaymail.com/news/life/2020/10/01/ngos-in-malaysia-reveal-the-impact-of-covid-19-on-childrens-mental-health/1908361>.
- Checking in on Your Teenager's Mood During the COVID-19 Pandemic*. (2022, January 5). NYU Langone Health. <https://nyulangone.org/news/checking-your-teenagers-mood-during-covid-19-pandemic>.
- Hafiz, R., Yusuf, S., Ali, R., & Ahmad Tajuddin, S. N. A. Penggunaan Media Sosial Dan Kemurungan Dalam Kalangan Pelajar UPSI. *The Asian Journal of Professional and Business Studies*, 2(2).
- Hamidi, N. A. B. (2019). Sokongan Sosial Dan Penghargaan Kendiri Sebagai Petunjuk Kemurungan Dalam Kalangan Mahasiswa Insituti Pengajian Tinggi (IPT): Social Support and Self-Esteem: Determinants of Depression among Higher Education Institution Students. *The Sultan Alauddin Sulaiman Shah Journal (JSASS)*, 6(2), 58-70.
- Hauenstein, E. J. (2003). Depression in adolescence. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 32(2), 239-248.
- Hoe, Y. T. (2015, February 17). *Penyakit Mental Remaja: Ketahui Fakta-Faktanya*. Pengasuh Positif. <https://mypositiveparenting.org/ms/2015/02/17/penyakit-mental-remaja-ketahui-fakta-faktanya/>.
- Horwitz, A. V., Wakefield, J. C., & Lorenzo-Luaces, L. (2016). History of depression. *The Oxford Handbook of Mood Disorders*, 11-23.
- Ibn Abi Dunya, A. A. M. (1991). *Al-Ham wa al-Hazn*. Majdi Fathi al-Sayd (Ed.). Dar al-Salam li al-Taba'ah wa al-Nasyr wa al-Tawzi'.
- Institut Kesihatan Umum (IKU). (2017). *Kajian Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2017: Kesihatan Mental Remaja (NHMS2017)*. Perpustakaan Negara Malaysia.
- Ishak, N. A., Ahmad, N. S., & Omar, M. N. (2020). Issues and trends of depression among students in Malaysia. *Universal Journal of Educational Research*, 8(11B), 5951-5957.
- Jaafar, N. (2018, October 11). Remaja Kian Terdedah Penyakit Mental. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/rencana/komentar/2018/10/484554/remaja-kian-terdedah-penyakit-mental>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2012, February 10). *Kemurungan - Apa Yang Anda Perlu Tahu*. Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia.

-
- https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/Kemurungan_-_Apa_Yang_Anda_Perlu_Tahu.pdf.
- Kementerian Sumber Manusia. (2012). *Sembilan Gejala Kemurungan*. Kementerian Sumber Manusia. https://www.moh.gov.my/psikologi/pdf/9_GEJALA_KEMURUNGAN.pdf.
- Kemurungan Di Kalangan Pelajar-Pelajar Tingkatan Empat*. (2010, January 25). Malaysian Psychiatric Association. <http://www.psychiatry-malaysia.org/article.php?aid=1241>.
- Leong, M. F. I. A. (2020, September 7). *Bicara Terapi Keagamaan Dalam Mengatasi Masalah Kehidupan*. Facebook. <https://www.facebook.com/109949274074707/videos/911401346352913>.
- Malaysian Mental Health Association (The Mind Hub) & Malaysian Psychiatric. (2020). Malaysian Mental Health Association. *Buku Panduan Kesihatan Mental*.
- Malik bin Anas bin Malik bin 'Amir al-Asbahi al-Madani, *Muwatta' Malik*, ed. Muhammad Mustafa al-A'zami, (Arab Saudi: Muassasah Zayid b. Sultan, 2004), 5:1377. (Kitab al-'Ayn, bab al-Ta'awwuz wa al-Ruqyah fi al-Marad, no. hadith 3472).
- Manzur, I. (1997). *Lisan al-'Arab*. Dar Sadir.
- Meer, S., & Mir, G. (2014). Muslims and depression: The role of religious beliefs in therapy. *Journal of Integrative Psychology and therapeutics*, 2(1), 2.
- Mey, C., & Siew, L. S. (2005). Kemurungan di kalangan pelajar: Satu kajian kes. *Jurnal pendidik dan pendidikan*, 20, 113-129.
- Mohamad, M. A. (2016). *Rawatan Spiritual Ruqyah Syar'iyah Sebagai Medium Intervensi Terapeutik Kemurungan Dan Sumbangan Terhadap Polisi Rawatan Perubatan Alternatif* (Doctoral dissertation, Universiti Teknologi Malaysia).
- Mohamad, M. A., & Leong, M. F. I. A. (2020). *Kemurungan: Terapi Dari Sudut Psikiatri Dan Spiritual*. Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Mohamad, M. S., & Mohamed, M. H. (2020). Jenis Personaliti dan Tahap Kesihatan Mental dalam Kalangan Mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi. *Jurnal Personalita Pelajar*, 23(1).
- Mutalib, S. A. (2020, August 21). COVID-19: Menjalani Kehidupan Beretika dan Berintegriti Dalam Perniagaan. *BERNAMA.com*. <https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=1872152>.
- National Collaborating Centre for Mental Health. (2020). *Depression*. The British Psychological Society & The Royal College of Psychiatrists.
- Ogundele, M. O. (2018). Behavioural and emotional disorders in childhood: A brief overview for paediatricians. *World journal of clinical pediatrics*, 7(1), 9.
- Omar, M. A. H., & Mustaffa, M. S. (2006). Tahap kestabilan emosi pelajar di sebuah kolej kediaman institusi pengajian tinggi awam: Satu tinjauan. In *National Student Development Conference (NASDEC)* (pp. 8-9).
- Osman, N. (1998). *Kemurungan Di Kalangan Pelajar-Pelajar Tingkatan Empat* (Doctoral dissertation, Universiti Utara Malaysia).
- Paisan, M. F. U. (2008). *Tinjauan terhadap kemurungan dalam kalangan pelajar di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia* (Doctoral dissertation, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia).
- Pandemik Beri Kesan Teruk Terhadap Remaja: PBB. (2020, August 12). *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/dunia/lain-lain/2020/08/720442/pandemik-beri-kesan-teruk-terhadap-remaja-pbb>.
- Radzi, H. M., Ramly, L. Z., Ghazali, F., Sipon, S., & Othman, K. (2014). Religious and spiritual coping used by student in dealing with stress and anxiety. *International Journal of Asian Social Science*, 4(2), 314-319.
- Rahman, A. A., Razak, F. Z. A., & Hassim, N. A. (2021). Stress, Anxiety and Depression among Private Higher Education Student during Movement Control Order (MCO) in Malaysia. *Akademika*, 91(2021), 87-95.
- Rajab, K. & Sa'ari, C. Z. (2017). Islamic psychotherapy formulation: considering the Shifaul Qalbi Perak Malaysia psychotherapy model. *Indonesian Journal of Islam and Muslim Societies*, 7(2), 175-200.
- Ramli, J. (2010). *Kemurungan Dalam Kalangan Penghuni Rumah Anak Yatim Di Daerah Kota Bharu, Kelantan* (Doctoral dissertation, Universiti Teknologi Malaysia).
-

- Ramli, M. W., & Dawood, S. R. S. (2020). Faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu tinjauan awal. *e-BANGI*, 17(7), 66-76.
- Razzak, H. A., Harbi, A., & Ahli, S. (2019). Depression: Prevalence And Associated Risk Factors in the United Arab Emirates. *Oman Medical Journal*, 34(4), 274.
- Saged, A. A. G., Sa'ari, C. Z., Abdullah, M. B., Al-Rahmi, W. M., Ismail, W. M., Zain, M. I. A., & alShehri, N. B. A. B. M. (2022). The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia. *Journal of religion and health*, 61(1), 79-92.
- Sakeran, M. C. (2017). *Hubungan di Antara Kemurungan Dengan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Pelajar di Salah Sebuah Universiti Swasta* (Doctoral dissertation, Universiti Malaya).
- Salleh, A. H., & Kadir, D. R. (2014). Kajian Mengenai Hubungan Antara Kemurungan, Kebimbangan Dan Tekanan Dengan Tret Personaliti Di Kalangan Pelajar Tahun Akhir Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia. *Proceeding International Counseling Conference and Work, Medan*.
- Samsudin, S., & Hong, K. T. C. (2016). Hubungan antara tahap kesihatan mental dan prestasi pelajar sarjana muda: satu kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 14(1), 11-16.
- Sharifah Basirah, S. M. (2017). *Kepulihan al-Halu 'berasaskan maqamat Abu Talib al-Makki (W. 386H)/Sharifah Basirah Syed Muhsin* (Doctoral dissertation, University of Malaya).
- Simon, N. M., Saxe, G. N., & Marmar, C. R. (2020). Mental Health Disorders Related To COVID-19-related Deaths. *Jama*, 324(15), 1493-1494.
- Sumadi, H. (2013). *Hubungan personaliti dengan kemurungan pelajar di sebuah sekolah menengah agama Johor* (Doctoral dissertation, Universiti Teknologi Malaysia).
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: implications and policy recommendations. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6206.
- Surip A. G. (2021, Sept. 7). Webinar Peranan Psikospiritual Islam Dalam Kesihatan Jiwa. Facebook. <https://www.facebook.com/pusatislamums/videos/4322632471138146>.
- Toghyani, M., Kajbaf, M. B., & Ghamarani, A. (2018). What Does Islamic Lifestyle Say about Depression Management?. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 20(7).
- Wan Hilmi Wan Abdullah & Hidayah Zaki, "Gejala Kemurungan: Kaedah Rawatan Melalui Pengubatan *al-Tibb al-Nabawiy*", *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari* 21, 3 (2020), 223-228.
- Wizarah al-Sihhah (2022, Oct. 5). *Al-Amrad al-Nafsiyyah wa al-'Aqliyyah*. Wizarah al-Sihhah: Ministry of Helth Saudi Arabia. <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/005.aspx>.
- Ya'acob, N. (2013). Kajian terhadap faktor kemurungan bagi pelajar darjah empat, darjah lima dan darjah enam di tiga buah sekolah agama di daerah Johor Bahru, Johor Darul Ta'zim, Malaysia-FASS Final Project (BIS).
- Yazid, A. F., Ali, A. R. K. R., & Theis, A. (2019). Correlation Study of Intelligence With Mental Health Issues Among Gifted and Talented Students. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 2, 98-110.
- Yusof, H. A. M., & Azman, N. (2013). Perkaitan antara pengurusan masa dan stres dalam kalangan pelajar siswazah di IPTA. *ASEAN Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 5(1), 34-49.
- Zakaria, N. (2019, July 27). *Stress, Kemurungan Dan Anxiety Di Kalangan Mahasiswa Di Malaysia: Mengapa Dan Apa Solusi?*. Facebook. <https://www.facebook.com/rozanizamzakaria/posts/10157672898311133>.