

**APPLICATION OF ISLAMIC COUNSELLING AND ADLER COUNSELLING MODEL  
IN DEALING WITH MENTAL HEALTH ISSUES**

**MODEL APLIKASI KAUNSELING ISLAM DAN KAUNSELING ADLER DALAM  
MENANGANI ISU KESIHATAN MENTAL**

Norfatmazura Che Wil<sup>i</sup> & Nooraini Othman<sup>ii</sup>

<sup>i</sup> (*Corresponding author*). Calon PhD, Pusat Perdana, Razak Faculty of Technology and Informatics, Universiti Teknologi Malaysia. norfatmazura@gmail.com

<sup>ii</sup> Profesor, Pengarah Pusat Perdana, Razak Faculty of Technology and Informatics, Universiti Teknologi Malaysia. p-nooraini@utm.my

<b>Abstract</b>	<p><i>The increased levels of depression, stress, social problems, and suicidal tendencies prove that individuals are increasingly vulnerable to severe mental health problems. Various approaches should be given attention and a thorough study including counseling services. In addition to conventional counseling, the Islamic counseling approach that makes the Quran, as-Sunnah, and Hadith the main reference and guide should be explored in more depth. Looking at the importance of spiritual strength as one of the sources of resilience building to address mental health issues, this study aims to study and explore the concepts of Islamic counseling and Adler counseling for the best intervention construction. This study involves the study of analysis through primary and secondary sources such as the Quran, hadiths, journals, books, and so on where the best data are selected and combined to form a model that can be applied in the counseling session. This model emphasizes Islamic concepts such as knowledge and deeds, faith and confidence in Allah SWT as well as involving the concept of individual counseling such as social interests, past experiences, and feelings of inferiority. In addition, this model also focuses on the role played by counselors as role models through the attitudes and skills shown when conducting counseling sessions. The best attitudes and personalities shown by counselors can contribute to forming a positive personality in an individual or client which at the same time becomes a key medium to increase resilience in themselves. This article is expected to serve as a guide for researchers to develop and build various methods of intervention, especially involving Islamic counseling.</i></p> <p>Keywords: <i>Islamic, Adlerian, Counseling, Mental, Health.</i></p>
<b>Abstrak</b>	<p><i>Peningkatan tahap kemurungan, tekanan, masalah sosial serta kecenderungan membunuh diri membuktikan bahawa individu semakin terdedah kepada masalah kesihatan mental yang semakin serius. Pelbagai pendekatan perlu diberikan perhatian dan kajian yang menyeluruh termasuklah melibatkan perkhidmatan kaunseling. Selain kaunseling konvensional, pendekatan kaunseling Islam yang menjadikan al-Quran, as-Sunnah dan Hadith sebagai rujukan dan panduan utama perlu diterokai dengan lebih mendalam. Mengambil kira kepentingan kekuatan spiritual sebagai salah satu sumber pembinaan daya tahan bagi menangani isu kesihatan mental, maka kajian ini bertujuan untuk mengkaji dan meneroka</i></p>

	<p><i>konsep-konsep kaunseling Islam dan kaunseling Adler bagi pembinaan intervensi terbaik. Kajian ini melibatkan kajian analisis melalui sumber primer dan sekunder seperti al-Quran, hadith, jurnal, buku dan sebagainya yang mana data-data yang terbaik dipilih dan digabungkan untuk membentuk model yang boleh diaplikasikan di dalam sesi kaunseling. Model ini menekankan kepada konsep-konsep Islamik seperti ilmu dan amal, kepercayaan dan keyakinan terhadap Allah SWT serta melibatkan konsep kaunseling individu seperti minat sosial, pengalaman lepas dan perasaan rendah diri. Selain itu, model ini turut memberi fokus kepada peranan yang dimainkan oleh kaunselor sebagai role model melalui sikap dan kemahiran yang ditunjukkan ketika menjalankan sesi kaunseling. Sikap dan personaliti terbaik yang ditunjukkan oleh kaunselor dapat memberi sumbangan kepada pembentukan personaliti yang positif dalam diri individu atau klien yang mana sekaligus menjadi satu medium utama bagi meningkatkan daya tahan dalam diri mereka. Artikel ini diharapkan dapat dijadikan sebagai satu panduan kepada para pengkaji bagi membentuk dan membina pelbagai kaedah intervensi terutamanya melibatkan kaunseling Islam.</i></p> <p>Kata kunci: <i>Islam, Adler, Kaunseling, Kesihatan, Mental.</i></p>
--	---

## PENDAHULUAN

Kesihatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap fasa kehidupan manusia. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO 2015), kesihatan mental merujuk peringkat kesejahteraan yang mana individu menyedari kebolehan dan keupayaan mereka, mampu menyerap tekanan dalam kehidupan, produktif, serta mampu memberi sumbangan kepada masyarakat dengan kata lain, ianya merujuk kepada cara berfikir, merasa, bertindak, menghadapi masalah dan mengatasinya malah mampu berinteraksi dengan orang lain (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019). Ketidakupayaan untuk menyerap pelbagai cabaran menyebabkan individu mengalami masalah dalam mengekalkan kesejahteraan mental dengan baik sehingga menyebabkan pelbagai gangguan seperti kemurungan, panik, tekanan dan bunuh diri. Menurut Tinjauan Kesihatan Kebangsaan dan Morbiditi 2019, hampir setengah juta rakyat di negara ini mengalami simptom tekanan dan kemurungan yang mana seramai 424,000 kanak-kanak mengalami isu kesihatan mental. Statistik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) pada tahun 2017 juga telah mendedahkan golongan remaja berusia 13 hingga 17 tahun dianggarkan 18.3% mengalami kemurungan, 39.7% pula mengalami keresahan dan 9.67% berhadapan dengan tekanan.

Selain dari dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti persekitaran, rakan-rakan dan stigma masyarakat sekeliling mengenai kesihatan mental, penularan pandemic Covid-19 yang menyerang seluruh dunia telah menyebabkan pelbagai tindakan kawalan telah diambil oleh pihak kerajaan terutamanya Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang mana ianya memberi kesan yang besar terhadap kehidupan individu. Perubahan yang berlaku dalam norma asal, konflik antara individu, komunikasi yang tidak berkesan, faktor ekonomi dan sebagainya telah menyebabkan individu berdepan dengan pelbagai cabaran yang akhirnya memberi kesan kepada kesihatan mental mereka. Justeru, kegagalan dalam menghadapi perubahan dan proses penyesuaian diri telah menyebabkan individu mengalami pelbagai tekanan, kemurungan dan akhirnya bertindak membunuh diri.

Daya tahan merupakan satu sumber utama yang dapat membantu individu membina kekuatan dalaman dan luaran sebagai cara pertahanan terbaik. Namun begitu, terdapat pelbagai halangan berlaku di dalam proses pembentukan daya tahan ini antaranya adalah penerimaan diri, sistem sokongan dan personaliti. Individu yang mengalami gangguan kesihatan mental selalunya dianggap sebagai "terlalu dramatik" atau "lemah" dan ada antaranya yang dianggap gila, lemah, terlalu sensitif, inginkan perhatian dan kurang keyakinan diri sehingga menyebabkan mereka takut dan gagal untuk meningkatkan keberanian untuk mendapatkan bantuan. Bagi memastikan penularan masalah kesihatan

mental ini dapat dibendung, maka pelbagai kaedah yang bersesuaian perlu diterokai dan diaplikasi ke atas individu terutamanya dalam meningkatkan daya tahan. Sehubungan itu, peranan kaunselor dan perkhidmatan kaunseling itu sendiri sememangnya medium terbaik bagi membantu mereka meningkatkan daya tahan melalui kaedah, teknik dan intervensi terbaik yang boleh diaplikasikan di dalam sesi kaunseling. Berpandukan kepada kesedaran mengenai kepentingan kaunseling sebagai sistem terbaik, maka penulisan ini adalah memberi fokus kepada pembinaan model yang melibatkan konsep kaunseling Islam dan kaunseling konvensional sebagai salah satu bentuk intervensi yang boleh diaplikasikan kepada individu yang memerlukan.

### **MENANGANI KESIHATAN MENTAL MELALUI PENDEKATAN KAUNSELING**

Kaunseling merupakan satu perhubungan profesional dua hala antara seorang kaunselor dan klien dalam proses menolong berpandukan kepada etika yang ditetapkan. Menurut Lembaga Kaunselor Malaysia, kaunseling ditakrifkan sebagai suatu proses yang sistematik berlandaskan kepada prinsip-prinsip psikologi yang perlu dilaksanakan oleh kaunselor berdaftar mengikut kod etika kaunseling yang ditetapkan bagi mencapai suatu perubahan, kemajuan dan penyesuaian yang holistik. Definisi ini juga disokong oleh Persatuan Kaunselor Amerika (ACA), yang menyatakan kaunseling adalah suatu perhubungan profesional bagi membantu perkembangan individu, keluarga dan kumpulan bagi mencapai matlamat kejayaan, kesihatan mental, kesejahteraan diri, pendidikan dan kerjaya. Nurul Fazzuan (2017) menyatakan bahawa perkhidmatan kaunseling merupakan suatu pendekatan yang dapat membantu individu untuk meningkatkan daya tahan dalam diri mereka.

Menurut Irmohizan & Muhammad Hussain (2016), bagi mengekalkan tahap kesihatan mental yang baik, pembinaan daya tahan yang tinggi amat diperlukan yang mana aspek keyakinan diri, disiplin diri, kemampuan diri, kawalan diri dan tekad diri merupakan aspek utama pembinaan daya tahan khususnya bagi golongan remaja. Walaupun daya tahan telah wujud secara semulajadi di dalam diri manusia, namun kaedah dan pelaksanaannya adalah berbeza di antara satu sama lain. Zaiton & Balan (2014) mendapati bahawa faktor sokongan sosial memberi pengaruh terhadap kesunyian dan emosi individu di mana mereka yang mendapat sokongan sosial yang mencukupi mempunyai risiko untuk terlibat dengan perubahan emosi negatif seperti tekanan, marah, benci, pendendam dan kemurungan yang lebih rendah berbanding mereka yang tidak mempunyai sokongan yang baik. Malahan, dapatan kajian juga menunjukkan bahawa sokongan yang baik merupakan satu aspek penting bagi pembinaan daya tahan iaitu sebagai sumber kekuatan dalaman. Daya tahan yang baik dapat membantu individu untuk mendapatkan kestabilan psikologikal, kawalan diri yang baik dan emosi yang lebih terkawal yang mana ianya memberi pengaruh yang besar terhadap kesihatan mental.

Keupayaan untuk menyerap segala unsur negatif yang berada di sekeliling dan kemampuan untuk berdepan dengan masalah dirujuk sebagai daya tahan. Daya tahan yang baik adalah mekanisme yang sangat penting dalam membantu individu mengatasi masalah kesihatan mental. Menurut Jessie & James (2017), daya tahan boleh di bina melalui pendedahan kepada pengalaman yang mencabar iaitu perasaan selamat dan kecekapan yang tinggi, tetapi tekanan adalah wujud hasil daripada ketidakselesaan psikologikal yang mempunyai potensi kemurungan dan masalah kesihatan mental yang lain. Bagi membentuk dan meningkatkan daya tahan dalam diri seseorang individu, kekuatan dalaman yang terbentuk memerlukan kekuatan yang wujud melalui bantuan, sokongan, rawatan daripada diri sendiri, ibu bapa, keluarga, rakan sebaya dan masyarakat. Menurut Melissa & Balan (2019), kesejahteraan psikologi adalah aspek penting dalam menentukan kebahagiaan dan kesihatan mental seseorang individu yang mana individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang baik cenderung mempunyai kesihatan mental yang lebih stabil. Suzyliana (2016) menyatakan bahawa, kecerdasan emosi dipengaruhi oleh penerimaan, layanan, perasaan dan sokongan yang di terima daripada persekitaran. Penerimaan yang baik akan menyebabkan individu mempunyai emosi yang lebih stabil dan berkebolehan untuk

mengawasi diri sendiri dari segi tindakan dan pemikiran sekaligus mempengaruhi tahap kesihatan mental. Salah satu bentuk sokongan terbaik adalah menerusi perkhidmatan kaunseling yang mana ianya berupaya membantu, membina kecerdasan emosi, meningkatkan sistem sokongan dan sekaligus meningkatkan pembinaan daya tahan dalam diri individu melalui intervensi yang dibina. Salina & Khairul Azmi (2018) menyatakan bahawa pendekatan kaunseling membolehkan individu memperolehi sumber sokongan yang baik, dapat menjadi medium untuk meluahkan masalah, emosi dan membantu mengenal diri dan penyelesaian masalah yang baik berbanding kaedah lain.

Walau bagaimanapun, kebergantungan kepada teori-teori dari kaunseling konvensional menyebabkan elemen spiritual tidak diberikan penekanan (Amir Awang, 2016) sebagai sumber daya tahan. Beureh Tunggak (2015) menyatakan selain dari faktor individu, keluarga, rakan sebaya dan persekitaran, faktor agama juga memainkan peranan yang penting di dalam membina daya tahan dalam kalangan individu (Muhammad Ammar, Norizan & Hafiah 2017) terutamanya penerapan kaunseling dan psikologi dakwah (Noor Amila, Fariza & Mohamed Hamdan, 2017). Perkara ini turut di sokong oleh Nurul Zaridah & Nurul Izzah (2019) yang turut menyatakan bahawa faktor agama menjadi asas yang penting kepada proses perubahan akhlak. Elemen-elemen keagamaan mempunyai kepentingan yang tinggi di dalam proses pemulihan melalui konsep rawatan yang berterusan dengan gabungan aspek rohani dan jasmani menerusi usaha, doa dan tawakal yang berterusan (Mohd Rushdan & Ahmad Bukhari, 2015). Nik Rosila (2012) menyatakan bahawa teknik-teknik dan amalan kaunseling yang menjurus kepada elemen bimbingan berteraskan sifat-sifat Rasulullah SAW (Amirah Diniaty, 2013) dan al-Quran serta As-Sunnah perlu diterapkan di dalam sesi kaunseling yang sebenar. Selain itu, peranan kaunselor membawa nilai-nilai murni seperti sabar, redha, percaya kepada Qada dan Qadar, menerima seadanya dan percaya kepada hikmah adalah nilai-nilai yang perlu ditunjukkan kepada klien sebagai teras kepada pembentukan daya tahan (Mohd Nasir, Siti Norlina, Siti Aisyah, 2015). Oleh yang demikian, berdasarkan kepentingan ini, maka artikel ini memberi fokus kepada pembinaan model dengan mengambil kira keperluan individu dan spiritual melalui kemahiran kaunseling bagi membantu peningkatan daya tahan dalam kalangan individu.

### **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini adalah melibatkan kaedah analisis yang mana metodologi kajian dilakukan dengan berpandukan pengumpulan data-data daripada data primer dan sekunder iaitu terdiri daripada al-Quran, Hadith, as-Sunnah dan penulisan jurnal serta buku yang berkaitan dengan kaunseling Individu, kaunseling Islam dan daya tahan. Konsep-konsep yang diperolehi daripada sumber-sumber terpilih, kemudiannya dianalisis dan digunakan dalam pembentukan model.

### **DAPATAN KAJIAN**

Bagi memastikan keseimbangan di antara spiritual dan individual, maka artikel ini menekankan pemilihan konsep daripada kaunseling Islam dan kaunseling Individu Adler. Pemilihan ini dilakukan berdasarkan kepada analisis dan rujukan daripada al-Quran, as-Sunnah dan Hadith yang mana konsep ini dilihat mempunyai keutamaan dan keberkesanan yang tinggi untuk diaplikasikan bagi meningkatkan daya tahan individu. Konsep ilmu dan amal serta kepercayaan dan keyakinan yang ditekankan di dalam kaunseling Islam umpamanya merupakan elemen penting sebagai sumber spiritual. Selain itu, kepentingan untuk meneroka perkembangan individu dari segi minat, komunikasi dan personaliti turut menjadi aspek penting kepada pembinaan daya tahan sepertimana yang ditekankan di dalam kaunseling Individu Adler. Bagi memastikan sesi kaunseling dapat dilaksanakan dengan lebih baik dan mencapai matlamat yang ditetapkan, peranan kaunselor juga merupakan aspek yang sangat penting terutamanya sebagai *role model*. Kemahiran dan ciri-ciri yang ditunjukkan oleh kaunselor memberi pengaruh yang besar terhadap perubahan klien dan kejayaan sesi yang dijalankan. Oleh itu, konsep kaunseling Islam, kaunseling

Individu Adler dan peranan kaunselor adalah elemen utama kepada pembentukan model ini.

### **Konsep Kaunseling Islam**

Elemen utama yang ditekankan di dalam model ini adalah kaunseling Islam. Kaunseling Islam adalah satu proses seorang kaunselor membantu individu untuk mencapai matlamat yang mana keputusan dan pemilihan dilakukan berlandaskan kepada al-Quran, As-Sunnah dan Hadith. Kekuatan kerohanian adalah merujuk kepada pegangan dan kepercayaan yang terdapat dalam diri individu yang mana dalam konteks islam, kerohanian merujuk kepada kepercayaan individu terhadap Allah SWT dan kuasa-Nya (Malik Badri, 2000). Kesukaran dan cabaran yang perlu dihadapi di dunia menyebabkan kebanyakan individu alpa dan lupa mengenai keimanan kepada Allah SWT dan berusaha mendapatkan redha Allah SWT, sehinggalah ada yang mempersoalkan tindakan dan takdir yang dihadapi oleh mereka sepertimana yang dinyatakan di dalam hadith yang bermaksud:

Maksudnya, *“Bersungguh-sungguhlah dalam hal-hal yang bermanfaat bagimu dan mohonlah pertolongan Allah (dalam segala urusan), serta janganlah sekali-kali kamu bersikap lemah. Jika kamu tertimpa sesuatu (kegagalan), maka janganlah kamu mengatakan, ‘seandainya aku berbuat demikian, pastilah tidak akan begini atau begitu,’ tetapi katakanlah, ‘ini telah ditakdirkan oleh Allah dan Allah berbuat sesuai dengan apa yang dikehendaki’. Kerana sesungguhnya perkataan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan”*. (Hadith. Muslim. Bab Kitabul Qadar. 2664).

Oleh yang demikian, kaunseling Islam memainkan peranan yang penting untuk memberi kesedaran dan membantu individu untuk membina daya tahan dan ketahanan diri melalui kekuatan kerohanian. Percaya kepada Allah SWT, takdir dan perancangan Nya dapat membantu individu untuk redha dan memotivasikan diri mereka. Mengambil kira kepentingan spiritual sebagai sumber pembinaan daya tahan, maka penerapan elemen-elemen islamik merupakan kaedah terbaik dalam pembinaan model ini.

Hasil analisis mendapati terdapat dua konsep utama yang perlu ditekankan di dalam kaunseling Islam iaitu pertamanya adalah konsep ilmu dan amal. Konsep ilmu dan amal merupakan elemen penting yang perlu diterapkan dalam diri klien. Ilmu memainkan peranan yang penting sebagai pemimpin kepada amalan yang dilakukan. Di dalam konteks islam, ilmu juga merujuk kepada keyakinan dan peningkatan hati dari satu peringkat kepada peringkat yang lebih baik. Konsep ilmu dan amal ini banyak disebut di dalam al-Quran seperti di dalam surah al-Qaṣaṣ (28: 80) yang bermaksud:

Maksudnya, *“Dan berkata pula orang-orang yang diberi ilmu (di antara mereka): Janganlah kamu berkata demikian, pahala dari Allah lebih baik bagi orang yang beriman dan beramal soleh dan tidak akan dapat menerima (pahala yang demikian) itu melainkan orang-orang yang sabar”* (al-Qur’an. al-Qaṣaṣ: 80).

Bagi memahami bagaimana individu bertingkah laku dan mengenalpasti tahap spiritual mereka, penerokaan ke atas sumber-sumber spiritual merupakan elemen yang perlu dilakukan oleh kaunselor. Penerapan konsep ilmu dan amal ini dilaksanakan melalui penerokaan terhadap tujuan seseorang individu melakukan sesuatu perkara ataupun dikenali sebagai niat. Niat kerana Allah SWT mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu ke arah kebaikan dan mencegah diri dari melakukan sesuatu yang mendatangkan kemudaratan kepada diri mereka. Individu yang melakukan sesuatu perkara dengan niat kerana Allah SWT mempunyai sikap bertanggungjawab dan tidak mempersoalkan takdir dan perkara yang berlaku kepada mereka bahkan redha dengan ketentuan yang diberikan oleh Allah SWT. Selain itu, tawakal kepada Allah SWT pula menjelaskan bagaimana individu menyerahkan ketentuan kepada Allah dan menyerah diri kepada-Nya.

Penyerahan diri kepada Allah SWT mencerminkan seseorang itu yakin dengan kekuasaan Allah SWT dan menjadikan Allah SWT tempat untuk memohon pertolongan apabila dilanda musibah. Aspek yang ditekankan juga adalah kesedaran individu mengenai

konsep fitrah. Fitrah yang ingin ditekankan di dalam model ini adalah kesadaran bahawa sebagai manusia tidak lari dari melakukan kesilapan dan mereka berupaya untuk kembali kepada fitrah asal mereka iaitu suci dan bersih (Al-Ghazali, 2000) sekiranya mereka bertaubat dan tidak mengulangi kesilapan yang sama. Elemen-elemen inilah yang perlu ditekankan ke atas klien di dalam sesi kaunseling kerana penerapannya dapat mendorong sikap redha, sabar dan syukur dalam diri individu yang mana ianya merupakan satu sumber utama kepada daya tahan sepertimana yang dijelaskan di dalam Surah Ali Imran ayat 144 yang bermaksud:

Maksudnya, *"Dan Muhammad hanyalah seorang Rasul; sebelumnya telah berlalu beberapa rasul. Apakah jika dia wafat atau dibunuh, kamu berbalik ke belakang (murtad). Barang siapa berbalik ke belakang, maka ia tidak akan merugikan Allah sedikit pun, Allah akan memberi balasan kepada orang yang bersyukur"* (al-Qur'an. āli 'Imrān: 144)

Konsep kedua adalah kepercayaan dan keyakinan. Kepercayaan dan keyakinan kepada Allah dikenali sebagai tauhid iaitu satu konsep yang melambangkan kepercayaan dalam islam iaitu mempercayai Tuhan itu hanya satu dan tauhid juga adalah penyatuan dengan Allah SWT sepertimana yang dijelaskan oleh hadith nabi yang bermaksud:

Maksudnya, *"Dari Abu Hurairah berkata; bahwa Nabi SAW pada suatu hari muncul kepada para sahabat, lalu datang Malaikat Jibril 'Alaihis Salam yang kemudian bertanya: "Apakah iman itu?" Nabi SAW menjawab: "Iman adalah kamu beriman kepada Allah, malaikat-malaikatNya, kitab-kitab-Nya, pertemuan dengan-Nya, Rasul-Rasul-Nya, dan kamu beriman kepada hari berbangkit". (Jibril 'Alaihis salam) berkata: "Apakah Islam itu?" Jawab Rasulullah SAW "Islam adalah kamu menyembah Allah dan tidak menyekutukannya dengan suatu apapun, kamu dirikan shalat, kamu tunaikan zakat yang diwajibkan, dan berpuasa di bulan Ramadhan". (Jibril 'Alaihis salam) berkata: "Apakah ihsan itu?" Nabi SAW menjawab: "Kamu menyembah Allah seolah-olah melihat-Nya dan bila kamu tidak melihat-Nya sesungguhnya Dia melihatmu". (Hadith. Al-Bukhariyy. Bab Kitabul Iman. 2).*

Yakin dan percaya akan kewujudan Allah SWT dapat membantu individu membentuk fikiran yang positif, mencegah dari melakukan sesuatu yang memberi mudarat kepada diri dan tidak berputus asa serta tidak mempersoalkan takdir yang berlaku. Hal ini secara tidak langsung menimbulkan kekuatan dalam diri dan sekaligus dapat membendung tekanan dan kebimbangan yang melampau sehingga mempengaruhi kesihatan mental mereka. Konsep kepercayaan dan keyakinan adalah menjurus kepada kepercayaan yang ingin ditanamkan dalam diri individu bahawa walaupun mereka tidak mendapat sokongan dari ibu bapa, rakan, masyarakat sekeliling tetapi mereka masih mempunyai Allah SWT sebagai tempat untuk mengadu dan memohon bantuan apabila dalam kesusahan.

Selain itu, kepercayaan juga akan membantu individu untuk menanamkan sifat sabar dan redha yang mana membolehkan mereka sedar bahawa apa yang berlaku pada mereka adalah hikmah Allah SWT dan setiap dugaan dan cabaran yang diberikan adalah tanda ujian Allah SWT malah setiap kesukaran pasti ada hikmah yang akan dijanjikan oleh Allah SWT bagi mereka yang mampu menghadapinya. Kesedaran inilah yang perlu diterapkan di dalam diri individu yang mana penerapan elemen-elemen ini memberi kesan bukan hanya membentuk daya tahan bahkan membantu individu menjadi muslim yang taat kepada Allah SWT.

### **Konsep Kaunseling Adler**

Selain dari aspek spiritual, mengenalpasti bagaimana individu membentuk minat, penghargaan sendiri serta penetapan matlamat adalah mekanisme utama kepada pembinaan daya tahan. Oleh yang demikian, pemilihan konsep dari kaunseling individu Adler adalah bertepatan dengan matlamat utama pembinaan model ini. Kaunseling individu menumpukan kepada bagaimana individu mempersepsikan diri melalui pengalaman lalu sebagai pengaruh terhadap perkembangan hidup seseorang. Menurut Nor Shafrin & Rohani (2013), psikologi individu menekankan kepada kefahaman terhadap keseluruhan diri

individu dan bagaimana aspek-aspek atau bahagian-bahagian diri individu saling berkaitan dan bergerak ke arah satu matlamat. Penerokaan terhadap minat sosial, perasaan rendah diri, gugusan keluarga dan pengalaman lepas memainkan peranan yang penting bagi membantu kaunselor memahami dan menganalisis keperluan dan permasalahan klien.

Kurang kasih sayang, pembentukan personaliti, kurang minat sosial dan rasa rendah diri yang melampau merupakan antara faktor yang mendorong kepada individu khususnya remaja untuk terlibat dalam pelbagai aktiviti termasuk aktiviti yang membahayakan diri dan tidak berfaedah sebagai jalan untuk mencari kekuatan diri dan penghargaan sendiri. Individu yang mempunyai rasa rendah diri yang melampau cenderung untuk mengalami gangguan emosi seperti murung, sedih, gelisah, tertekan dan sebagainya yang mana ianya memberi kesan kepada kesihatan mental (Norhayati, 2013). Keupayaan individu menjadikan inferioriti sebagai sumber inspirasi untuk bangkit mencapai matlamat hidup akan membolehkan individu untuk bersaing dan berfungsi dengan baik dalam masyarakat serta meningkatkan self-esteem. Perkara ini dibuktikan oleh Nazri, Jamiah & Arena (2016) yang mana keupayaan individu untuk membentuk penghargaan sendiri akan menyumbang kepada daya tahan dan kesejahteraan psikologi.

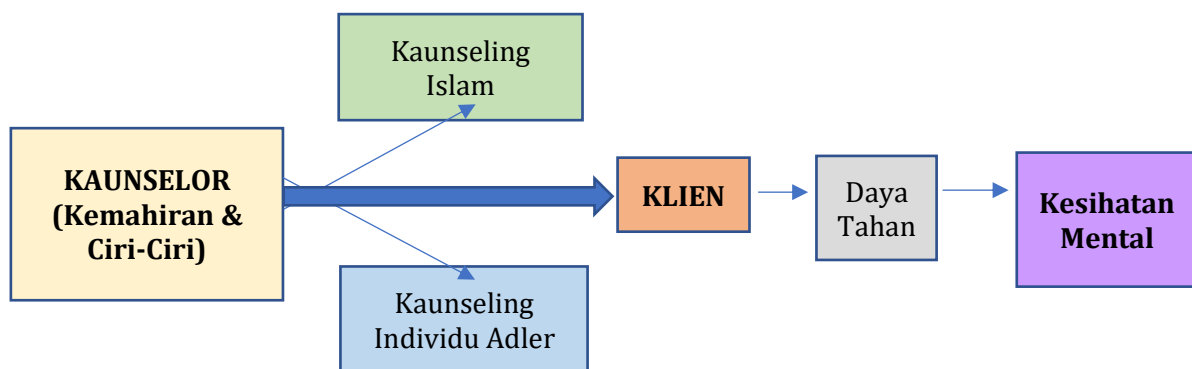
Oleh yang demikian, pemahaman yang lebih mendalam mengenai individu akan membantu kaunselor untuk lebih peka dengan perkembangan dan isu yang dihadapi oleh klien dan pada masa yang sama membentuk pelbagai intervensi yang sesuai bagi membantu individu membina kekuatan dan daya tahan dalam menangani tekanan, isu dan masalah yang dihadapi mereka. Meneroka individu secara keseluruhan akan dapat membantu kaunselor untuk menganalisis, memahami dan seterusnya membina intervensi yang terbaik. Mengenal pasti faktor yang menyebabkan kegagalan individu berfungsi sepenuhnya akan membantu pengkaji dan kaunselor untuk membentuk intervensi yang bersesuaian agar klien dapat memenuhi segala kekurangan dan sekaligus dapat berfungsi sepenuhnya.

### **Peranan Kaunselor**

Individu yang berdepan dengan masalah kesihatan mental cenderung mempunyai perasaan putus asa dan rendah diri kerana merasakan bahawa diri mereka tidak mempunyai peluang untuk berubah dan memulakan kehidupan yang lebih baik akibat kekurangan sistem sokongan daripada masyarakat, ibu bapa, rakan sebaya dan persekitaran. Sikap putus asa dan takut kepada perubahan ini menjadi penghalang kepada pembinaan daya tahan dalam diri individu. Keperluan yang tinggi terhadap sistem sokongan, penerimaan, bantuan, dan bimbingan menunjukkan bahawa individu memerlukan individu lain sebagai tempat meluahkan masalah dan membantu mereka untuk mencari jalan penyelesaian terbaik. Oleh yang demikian, peranan kaunselor sebagai pendengar, pembimbing dan sumber sokongan amat diperlukan bagi membantu individu di dalam sesi kaunseling.

Keseimbangan kaunselor dari segi kemahiran, teknik dan ciri-ciri kaunselor merupakan elemen penting yang perlu ditekankan di dalam proses intervensi. Justeru, di dalam model ini aplikasi gabungan kaunseling Islam dan kaunseling Individu Adler dapat dilihat dari segi penggunaan kemahiran dan teknik daripada kaunseling Individu serta penerapan elemen-elemen Islamik yang ditekankan di dalam konsep kaunseling Islam. Dari segi kemahiran, penggunaan teknik dan kemahiran asas kaunseling seperti kemahiran menyoal, merumus, prafrasa dan teknik khusus kaunseling Individu Adler seperti teknik galakkan, konfrantasi dan kesegeraan perlu dikuasai oleh kaunselor bagi membantu mereka melaksanakan sesi kaunseling dengan lebih baik. Konsep-konsep kaunseling Individu diperlukan bagi membantu kaunselor meneroka dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi pembinaan daya tahan dalam diri individu. Penerokaan ke atas minat sosial, pengalaman lepas dan perasaan rendah diri dapat menunjukkan bagaimana individu membentuk personaliti, pemikiran, perubahan emosi dan tingkahlaku mereka serta membantu kaunselor menganalisis keperluan intervensi yang diperlukan bagi membantu mereka.

Dalam konteks kaunseling Islam pula, peranan yang dimainkan oleh kaunselor semasa sesi kaunseling adalah untuk membantu memberi kesedaran bahawa pemikiran, tingkah laku dan niat yang dilakukan sebelum ini adalah salah dan pada masa yang sama memberikan informasi dan maklumat bagi membolehkan remaja membina kesedaran sendiri yang lebih baik dan berupaya untuk membuat perubahan pada masa akan datang. Penerapan konsep kepercayaan dan keyakinan serta ilmu dan amal perlu dilakukan ke atas diri klien bagi membantu mereka membina sumber kerohanian yang baik sebagai satu bentuk sumber daya tahan. Di samping itu, ciri-ciri yang perlu ditunjukkan oleh kaunselor sebagai role model dengan menerapkan ciri-ciri muslim yang baik dengan mengamalkan amal makruh nahi mungkar, sikap sabar, ikhlas, redha malahan menjadikan akhlak terpuji Rasulullah saw sebagai rujukan. Keseimbangan di antara kemahiran dan ciri-ciri ini perlulah dicapai bagi membolehkan kaunselor bersifat kongruen. Menurut Nooraini (2019), personaliti yang ditunjukkan oleh kaunselor di dalam sesi kaunseling merupakan role model yang boleh dijadikan rujukan pembinaan personaliti dan sikap klien bahkan mempengaruhi bagaimana klien membentuk tingkahlaku, emosi dan pemikiran mereka.



Rajah 1: Kerangka Model Aplikasi Kaunseling Islam dan Adler

## PENUTUP

Tidak dapat dinafikan bahawa kaunseling merupakan salah satu perkhidmatan yang diperlukan bagi membantu individu menangani pelbagai isu termasuklah kesihatan mental. Walau bagaimanapun, kebergantungan kepada teori dan kemahiran kaunseling konvensional sahaja tidak cukup untuk membantu kaunselor menangani pelbagai isu terutamanya melibatkan aspek spiritual dan kerohanian. Oleh yang demikian, pelbagai kajian yang lebih menyeluruh melibatkan pelbagai aspek perlu dilakukan dalam membentuk kaedah intervensi yang bersesuaian. Antaranya adalah melalui pendekatan Islamik yang dirujuk sebagai kaunseling Islam. Kaunseling Islam sememangnya merupakan satu pendekatan terbaik bagi menangani isu yang berkaitan kerohanian dan spiritual yang sukar untuk ditangani berdasarkan kaedah sedia ada. Kaunseling Islam adalah satu pendekatan terbaik kerana ianya menjadikan al-Quran dan hadith sebagai rujukan dan panduan utama. Konsep-konsep asas kaunseling Islam seperti ilmu dan amal serta kepercayaan dan keyakinan dengan penerapan elemen-elemen islamik seperti niat, tawakal dan fitrah merupakan elemen asas yang perlu diterapkan di dalam diri individu.

Kajian yang lebih menyeluruh perlu dilakukan oleh para pengkaji kerana terdapat pelbagai panduan yang berguna di dalam al-Quran, hadith dan as-sunnah perlu diterokai dan dikembangkan bagi pembinaan model, modul, kaedah intervensi dan sebagainya. Melalui kemahiran, ilmu, pengetahuan dan peranan kaunselor, kaunseling Islam sememangnya berupaya menjadi salah satu kaedah terbaik yang boleh dipraktikkan oleh para kaunselor di dalam sesi kaunseling. Gabungan di antara pendekatan kaunseling Islam dan kaunseling konvensional juga perlu diberikan perhatian oleh para pengkaji kerana ianya saling melengkapi di antara satu sama lain dan memberi impak yang besar terhadap pembinaan lebih banyak kaedah intervensi terbaik. Pelbagai penerokaan dan kajian yang



melibatkan gabungan ini perlu lebih diberikan perhatian oleh para pengkaji. Artikel ini adalah merupakan salah satu medium bagi memperkenalkan kaunseling Islam kepada masyarakat dan para kaunselor. Diharapkan artikel ini dapat menjadi salah satu landasan terbaik kepada para pengkaji bagi melakukan lebih banyak kajian pada masa akan datang terutamanya sebagai panduan bagi pembinaan modul, intervensi, model yang boleh diterokai untuk dipraktikkan di dalam dunia kaunseling.

#### PENGHARGAAN

Penghargaan kepada Kementerian Pengajian Tinggi atas tajaan Geran projek *Fundamental Research Grant Scheme* (FRGS/1/2018/SS05/UTM/02/4) dan tajaan penerbitan oleh Universiti Teknologi Malaysia di bawah Projek *Transdisciplinary Research Grant* (05G30).

#### RUJUKAN

##### Buku

- al-Ghazaliyy, Abu Hamid Muhammad bin Ahmad. 2000. *Ihya' 'Ulum al-Din*. Qaherah: Dar al-Taqwa li al-Turath.
- Malik Badri. 2000. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. ISBN 978-1-56564-566-0. London. Washington.
- Nor Shafrin, H., Rohany, N., 2013. *Aplikasi Praktik Teori Kaunseling dan Psikoterapi*. Bangi: Penerbitan Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Nurul Fazzuan Khalid. 2017. *Kesan Kaunseling Kelompok Perkembangan dan Rawatan Terhadap Konsep Kendiri, Resilien dan Daya Tindak Pelajar SMKA*. Universiti Pendidikan Sultan Idris. Malaysia.
- al-Quran. 2012: *Al-Wasim: Al-Quran Terjemahan*. Penerbitan Cipta Bagus Segara.

##### Jurnal

- Amir Awang. 2016. *Kaunseling Di Abad 21-Suatu Anjakan Paradigma: Dari Konvensional Kepada Islamik*. In Asean Psychology and Counselling Conference.
- Amirah Diniaty. 2013. *Urgensi Teori Konseling dan Perspektifnya Dalam Islam Menjawab Tuntutan Konseling Religius Di Masa Depan*. Al-Ta'lim, 20(1): 312. <https://doi.org/10.15548/jt.v20i1.27>
- Beurah Tunggak, Shanah Ngadi dan Hamimah Abu Naim. 2015. *Delinkuen Pelajar Dan Cadangan Penyelesaiannya Menerusi Model Pembangunan Sahsiyah Remaja/Pelajar Muslim Bersepadu*. Jurnal Hadhari 7(2): 11-30.
- Jessie.W & James T. N. 2017. *Coping Strategies And The Development Of Psychological Resilience*. Journal of Outdoor And Environmental Education, 20(1): 47-54.
- Irmohizam Ibrahim dan Muhammad Hussin. 2016. *Tahap Daya Tahan Dalam Kalangan Pelajar Ipta Di Malaysia Dan Di Luar Negara*. Jurnal Personalia Pelajar 19: 92 -107. Malaysia.
- Melissa Edora Sanu & Balan Rathakrishnan. 2019. *Strategi Daya Tindak Sebagai Mediator Dalam Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Kesejahteraan Psikologi Pelajar Miskin Di Luar Bandar Sabah*. Journal Of Advanced Research In Social And Behavioural Sciences 14(1): 9-15. Sabah: Malaysia.
- Mohd Nasir, M., Siti Norlina, Ab. R., Siti Aisyah. 2015. *Kebimbangan dari perspektif psikologi Islam dan cara mengatasinya berdasarkan Surah Al-Ma'arij*. Sains Humanika, 5(1): 61-67. ISSN 2289-6996.
- Nik Rosila Nik Yaacob. 2012. *Cognitive Therapy Approach From Islamic Pyscho-Spiritual Conception*. Procedia-Social and Behavioral Sciences 97, 182-187. Elsevier.
- Noor Amila, A. H., Fariza, M.S., Mohamed Hamdan, A. 2017. *Pendekatan Motivasi dalam Menangani Tingkah Laku Remaja Berisiko*. Fikiran Masyarakat, 5(1). ISSN No. 2338-512X.

- Nooraini Othman. 2019. *Islamic Counselling: An Integrated Approach in Promoting Psychological Well-Being*. International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 9(3). E-ISSN: 2 22 2 -6990 © 2019 HRMARS.
- Nurul Zaridah, A., & Nurul Izzah, M. Y. 2019. *Faktor Penglibatan Remaja Dalam Salah Laku Seksual: Kajian Terhadap Remaja Hamil Luar Nikah Di Pusat Pemulihan Akhlak Negeri Selangor*. Al-Irsyad: Journal Of Islamic And Contemporary Issues, 4(2). E-ISSN 2550-1992.

#### **Seminar & Prosiding**

- Mohd Rushdan Mohd Jailani & Ahmad Bukhari Osman. 2015. *Bab 11 Integrasi terapi psikospiritual Islam dalam modul rawatan dan rehabilitasi berasaskan Tc Therapeutic Community*. Proceeding Prevent 2015 (International Drug Prevention And Rehabilitation Conference). Acreda, Universiti Sains Islam Malaysia. <http://ddms.usim.edu.my/jspui/handle/123456789/14898?mode=full>
- Muhammad Ammar, A.W., Abdul, G & Hafiah Yusof. 2017. *Perbincangan Awal Kajian Lepas Berkaitan Kesejahteraan Hidup*. Proceeding of International Conference of Empowering Islamic Civilization © Research Institute for Islamic Product and Malay Civilization (INSPIRE) Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA). ISBN 978-967-0899-70-1 (2017), <http://www.inspire.unisza.edu.my>.
- Zaiton Mohamad & Balan Rathnakrishnan. 2014. *Hubungan Daya Ketahanan dan Sokongan Sosial Terhadap Kesunyiaan Pelajar Dalam Institusi Pengajian Tinggi*. Seminar Kebangsaan Integriti Keluarga 2014: ISBN: 978-967-0582-32-0.

#### **Penafian**

*Pandangan yang dinyatakan dalam artikel ini adalah pandangan penulis. Al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies tidak akan bertanggungjawab atas apa-apa kerugian, kerosakan atau lain-lain liabiliti yang disebabkan oleh / timbul daripada penggunaan kandungan artikel ini.*