

PENGENDALIAN KES KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN KAUNSELOR BERDARTAR DI IPTA

Ahmad Janaidi Ab Ghani¹, Azri Bhari², Noor Azniza Ishak³, Wan Naimah Wan Daud⁴

^{1,2,4}*Universiti Teknologi MARA, 40450 Shah Alam, Malaysia*
janaidi@uitm.edu.my

³*Universiti Utara Malaysia 06010 Sintok Kedah, Malaysia*

Abstrak: Kesihatan mental adalah keadaan kesejahteraan di mana seseorang individu menyedari keupayaan diri dalam mengurus tekanan hidup, bekerja dengan produktif dan mampu memberi sumbangan kepada komuniti. Ia amat penting pada setiap peringkat kehidupan bermula zaman kanak-kanak dan remaja sehingga dewasa. Berdasarkan statistik yang dikeluarkan oleh Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan yang dijalankan pada tahun 2019 mendapati kira-kira satu per tiga penduduk di Malaysia mengalami masalah kemurungan, dan berlaku peningkatan sebanyak 29.2% atau 4.2 juta rakyat di negara ini berusia 16 tahun ke atas berbanding pada tahun 2006 yang hanya mencatatkan 11.2%. Data tersebut menunjukkan golongan remaja termasuk kelompok pelajar yang berada di institusi pengajian tinggi turut terlibat dengan permasalahan ini. Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti pendekatan yang digunakan oleh para kaunselor berdaftar di Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA) dalam mengendalikan kes Kesihatan Mental yang melibatkan pelajar dan staf. Kajian ini penting bagi membantu para kaunselor mengendalikan kes kesihatan mental dengan lebih berkesan menggunakan pendekatan Islam dan Barat. Hasil kajian ini diharap dapat membantu memudahkan proses pengendalian sesi kaunseling individu dan juga kelompok bagi kes kesihatan mental dengan lebih efisien.

Kata kunci: Pengendalian kes kesihatan Mental; kaunselor berdaftar dan IPTA

Pengenalan

Kesihatan merupakan perkara utama kepada kesejahteraan individu. Individu yang sihat semestinya dapat memainkan peranan aktif terhadap pembangunan diri, agama, bangsa dan tanah air. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 1948) mendefinisikan kesihatan sebagai suatu keadaan fizikal, minda dan sosial yang sihat, cergas, cerdas serta bebas dari sebarang penyakit. Definisi ini menegaskan bahawa status kesihatan ditunjangi oleh faktor fizikal, mental dan sosial yang sihat, berfungsi, cergas serta tidak diancam oleh sebarang penyakit yang boleh memudaratkan individu. Kesihatan mental merupakan elemen yang sangat penting bagi setiap fasa kehidupan manusia seperti kesihatan fizikal. Kesihatan mental dilihat dari aspek baik dan buruk. Setiap individu, mungkin dalam hidupnya mengalami kedua-dua aspek tersebut, kadangkala keadaan mentalnya sangat sihat, tetapi pada sesuatu masa yang lain adalah sebaliknya. Pada saat mengalami masalah kesihatan mental, seseorang memerlukan bantuan dan juga pertolongan dari individu lain untuk membantu penyelesaian isu atau masalah yang dihadapinya. Kesihatan mental juga dapat memberikan kesan terhadap perkembangan diri, kehidupan seharian atau masa hadapan seseorang termasuk kanak-kanak, belia dan juga dewasa. Di IPTA khususnya mahasiswa didefinisikan sebagai suatu kelompok pelajar yang berada dalam peringkat paling tinggi dalam sistem pendidikan formal sesebuah negara. Setiap fasa perkembangan manusia akan melibatkan perubahan rangkaian biologi, fizikal, emosi, psikologi dan sosial yang perlu dilalui sepanjang kehidupan mereka. Kategori mahasiswa biasanya terdiri daripada peringkat awal remaja (18-24 tahun). Merawat dan melindungi kesihatan mental khususnya golongan belia merupakan suatu aspek yang penting bagi membantu perkembangan individu yang lebih baik di masa akan datang.

Dalam mengenalpasti masalah mental di peringkat awal, masyarakat perlu faham asas gejala mental. Ia boleh berlaku dalam beberapa keadaan seperti masalah kebimbangan melampau (anxiety), kemurungan (depression) dan ketegangan jiwa (stress). Kajian Kesihatan Mental Kebangsaan 2017 sebelum ini membuktikan sekurang-kurangnya satu daripada 10 anak muda atau 10 peratus daripada 5.5 juta belia di negara ini pernah terfikir untuk membunuh diri. Kajian sama turut menunjukkan satu daripada lima anak muda mengalami kemurungan, manakala satu daripada 10 remaja berhadapan masalah tekanan perasaan. Statistik berkenaan membuktikan isu kesihatan mental di Malaysia, khususnya dalam kalangan anak muda amat serius dan perlu ditangani secara berkesan oleh semua pihak.

Metodologi Kajian

Fokus utama artikel ini adalah untuk membincangkan tentang pengendalian kes kesihatan mental dalam kalangan pelajar di IPTA dan pendekatan yang digunakan oleh kaunselor berdaftar dalam menangani isu tersebut. Pendekatan kualitatif dilakukan dengan sorotan kajian lepas dan analisis data sekunder yang diperoleh melalui dokumen, hasil kajian atau penulisan. Data-data yang diperoleh kemudiannya dianalisis secara sistematik menggunakan teknik analisis kandungan.

Realiti Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar IPTA

Fasa pendidikan di institusi pengajian tinggi memerlukan suatu komitmen yang tinggi daripada para pelajar untuk menyesuaikan diri dan saling bersaing bagi menentukan kejayaan yang lebih baik dalam pelbagai bidang yang diceburi. Namun begitu, ia mengundang pelbagai kesan kepada tahap kesihatan mereka. Antara penyakit mental yang sering dihadapi adalah Kecelaruhan Defisit-Perhatian (hiperaktif), Kecelaruhan Pemakanan dan Personaliti, serta penyalahgunaan bahan yang menyebabkan kemurungan dan kecelaruhan jiwa yang lain. Kecelaruhan yang paling biasa adalah kemurungan, keresahan, kecelaruhan Bipolar dan Skizofrenia. Keresahan dikategorikan dengan perasaan cemas dan boleh disertai oleh gejala-gejala fizikal seperti peningkatan tekanan darah dan mual.

Kecelaruhan bipolar atau *manic-depressive illness* adalah kecelaruhan psikiatri yang boleh menyebabkan perubahan yang luar biasa terhadap peningkatan mood, tenaga, aktiviti serta keupayaan untuk menjalankan tugas harian. Orang yang mengalami kecelaruhan bipolar mengalami episod turun naik mood yang dramatik tanpa corak yang tetap. Skizofrenia pula adalah satu lagi kecelaruhan psikiatri yang boleh mempengaruhi fikiran, perasaan dan kelakuan seseorang. Penyakit yang berada pada tahap teruk atau kronik mungkin mengalami gejala-gejala yang menjejaskan kehidupan. Seseorang dengan skizofrenia sering kelihatan seolah-olah mereka telah kehilangan sentuhan dengan realiti

Pengendalian Kes Kesihatan Mental Oleh Kaunselor Berdaftar

Dalam Akta Kaunselor 1998, “kaunselor” ertinya seseorang yang mengadakan perkhidmatan kaunseling bagi suatu fi yang ditetapkan atau apa-apa balasan lain; manakala “kaunselor berdaftar” pula ertinya seseorang yang didaftarkan di bawah seksyen 26 atau 27; berdaftar di Lembaga Kaunselor Malaysia. Dalam proses pengendalian kesihatan mental dalam kalangan pelajar di IPTA, dua kaedah boleh digunakan, iaitu;

1- Pendekatan Islamik Al-Ghazali

Pelbagai kaedah dan pendekatan yang boleh digunakan bagi membantu individu yang menghadapi masalah kesihatan dan penyakit mental. Pendekatan secara Islamik dilihat memberi kesan yang terbaik dalam menangani kes kesihatan mental. Menurut al-Ghazali, pendekatan *Tazkiyah al-nafs* merupakan satu pendekatan asas bagi membersihkan jiwa, hati dan diri manusia daripada kekotoran sifat-sifat keji melalui proses *mujāhadah al-nafs (al-takhalli)*. Menurut Salasiah (2014), penerapan sifat-sifat murni melalui proses *riyā'ah al-nafs (al-tahalli)* memerlukan kesabaran yang tinggi dan mengambil masa yang lama untuk dipraktikkan.

Selain itu, aspek keagamaan memainkan peranan yang penting dalam pembangunan jiwa dan spiritual kerana ia dapat membentuk tingkah laku, tindakan dan keputusan seseorang. Perkara ini bertepatan dengan sifat agama yang menjadi salah satu keperluan spiritual yang sentiasa mendambakan kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Krisis kejiwaan yang berlaku dalam kalangan manusia di era globalisasi dapat diatasi jika manusia kembali kepada ajaran-ajaran agama iaitu dengan melakukan *tazkiyah al-nafs* atau penyucian jiwa. Menurut Che Zarrina dan Nor Azlinah (2016), para penyelidik daripada kalangan cendekiawan dan ulama-ulama sufi saling melengkapi makna *tazkiyah al-nafs* tanpa sebarang percanggahan. *Tazkiyah al-nafs* bermaksud satu usaha dan proses yang gigih dan bersungguh-sungguh untuk membersihkan dan menyucikan jiwa dari sifat-sifat yang tercela. Oleh yang demikian, Che Zarrina dan Nor Azlinah (2016) mengatakan bahawa pendekatan *tazkiyah al-nafs* perlu diterapkan sebagai suatu usaha asas dalam merawat hati disamping beberapa pendekatan praktikal

dan amalan kerohanian. Antara contoh amalan kerohanian ialah solat, puasa, berzikir, berdoa, membaca al-Quran dan bersedekah.

Pendekatan Al-Ghazali juga menekankan kepada aspek *mujāhadah al-nafs* dan *riyāḥ al-nafs*. Pendekatan pemulihan jiwa (tazkiyat al-nafs) adalah pendekatan yang sesuai untuk membantu merawat kemurungan. Menurut Salasiah (2008), pendekatan tazkiyat al-nafs perlu diaplikasikan dalam kehidupan masyarakat pada masa kini. Penyakit-penyakit hati serta kemungkaran akibat kurangnya penghayatan terhadap nilai-nilai agama yang sering membuatkan mereka hilang pertimbangan, kewarasan serta sukar untuk mendapat ketenangan dan kebahagiaan. Kaedah ini perlu direalisasikan dalam kehidupan setiap individu dan masyarakat hari ini supaya masalah mereka dapat diatasi dengan lebih baik. Begitu juga perlu diterapkan bagi menghadapi masalah gangguan perasaan individu yang mempunyai kes kesihatan mental bermula dari sekecil-kecil perkara sehingga boleh menyebabkan emosi yang kritikal dan tidak waras. Ibadat yang disarankan oleh Islam mengandungi unsur spiritual bagi merawat penyakit hati. Amalan spiritual yang dimaksudkan seperti berikut:

2- Pendekatan Barat Menggunakan Terapi Penyelesaian Fokus Singkat / *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*

Solution Focused Brief Therapy (SFBT) merupakan salah satu pendekatan teori *post modern*. Pengamal pendekatan teori *postmodern* percaya realiti akan dilihat secara sistematik melalui kaedah yang saintifik. *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*, berkembang dengan terapi orientasi strategik dari Institut Penyelidikan Mental, Terapi Penyelesaian Fokus Singkat atau *Solution Focused Brief Therapy* membuat pembaharuan daripada fokus kepada penyelesaian masalah kepada fokus secara lengkap kepada penyelesaian. Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg memulakan perubahan di Brief Therapy Centre di Milwaukee pada lewat tahun 1970 an. Pada tahun 1980 an de Shazer bekerjasama dengan beberapa orang terapis termasuk Eve Lipchik, John Wlater, Jane Peller, Michele Weiner- Davis dan Bill O’Hanlon yang menulis secara intensif tentang *Solution Focused Brief Therapy* atau Terapi Penyelesaian Fokus Singkat (Corey, 2009).

Solution Focused Brief Therapy (SFBT) , dibangunkan oleh Bill O’Hanlon, Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg. De Shazer dan rakan-rakan (1986) melihat klien mereka untuk berubah serta mengubah kehidupan mereka. *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* merupakan satu pendekatan yang dibina melalui sumber klien. Ia bertujuan untuk membantu klien meningkatkan keberhasilan melalui, membantu membina penyelesaian dan galakan kepada klien (O’Connell, 2001). Memfokuskan kepada penyelesaian secara konstruktif bagi mengenalpasti serta mengambil peluang keatas permasalahan yang wujud. Terapi ini juga memberi tumpuan kepada membuat penambahbaikan yang sesuai dan boleh dicapai untuk masalah tertentu. Ia telah dibangunkan sebagai satu cara untuk membuat terapi ringkas, matlamat lebih berorientasikan dan lebih pragmatik (Galloway & Weaver, 2009).

Menurut O’ Hanlon & Weiner –Davis (1989) terdapat prinsip asas pendekatan ini dalam berhadapan dengan klien, antaranya ialah:

- Memberi peluang kepada klien membuat perubahan menggunakan pelbagai kaedah tanpa bergantung kepada kaedah yang sama untuk keluar daripada masalah.
- Memberi peluang kepada klien untuk mengubah persepsi mereka terhadap masalah yang dihadapi.
- Memberi peluang kepada klien menggunakan kekuatan serta sumber yang ada kepada klien dalam berdepan dengan masalah.

Menurut Walter dan Peller (1992,2000) dalam Corey (2009), SFBT sebagai model yang menerangkan bagaimana manusia berubah dan bagaimana mereka menemui matlamat, andaian asas panduan amalan *solution focused therapy* antaranya ialah individu yang hadir untuk menjalankan terapi mempunyai kapasiti

serta bertingkah laku efektif. Walau bagaimanapun, pemikiran negatif akan menghalang seseorang untuk lebih inovatif dan kreatif. Fokus permasalahan pemikiran untuk merawat seseorang dari membentuk cara yang efektif bagi berdepan dengan masalah. Seterusnya terdapat kelebihan kepada fokus positif ke atas penyelesaian dan masa depan. Jika klien boleh menyesuaikan diri mereka ke arah menggunakan kekuatan *solution-talk*, ia merupakan peluang yang baik untuk terapis memberi maklum balas. Seterusnya, pengecualian untuk setiap masalah. Apabila bercakap tentang pengecualian, klien boleh mengawal apa yang dilihat seperti masalah yang tidak dapat diatasi. Klimaks pengecualian membenarkan kemungkinan dalam membentuk penyelesaian.

Perubahan yang cepat mungkin akan berlaku apabila klien dapat mengenal pasti masalah-masalah mereka. Klien sering menunjukkan sebahagian dari diri mereka. Terapi ini akan membawa klien menguji sebahagian lagi diri mereka. Selain itu, terapi ini juga melihat perubahan yang kecil sebagai jalan kepada perubahan yang besar. Hal ini kerana, ada ketika perubahan kecil diperlukan untuk membantu menyelesaikan masalah yang klien bawa semasa terapi dijalankan. Seterusnya klien yang ingin berubah mempunyai kapasiti untuk berubah dan akan lakukan dengan lebih baik untuk memastikan perubahan berlaku. Oleh demikian, terapis perlu bekerjasama dengan klien untuk membentuk strategi bagi mengawal bentuk-bentuk rintangan. Apabila terapis menemui cara untuk membantu klien, rintangan tidak akan menjadi halangan. Klien juga dipercayai mempunyai niat untuk menyelesaikan masalah mereka. Tiada penyelesaian yang betul keatas masalah-masalah yang spesifik ia boleh digunakan kepada semua orang. Setiap individu mempunyai keunikan, begitu juga dengan setiap penyelesaian atau solusi.

Kesimpulan

Metode pemulihan yang akan digunakan bersumberkan syariat Islam, maka metodenya boleh disebut sebagai psikoterapi Islam. Psikoterapi dan Islam memiliki dua kesamaan dimana aianya sama-sama memiliki teoretikal dan praktikal dibidang psikologi. Psikoterapi lebih terfokus pada kajian tentang metode perawatan gangguan mental dan ketidaksihatan Pendekatan islamik dan juga barat juga boleh diguna pakai dalam proses pengendalian kes kesihatan mental dalam kalangan pelajar di IPTA mengikut keperluan kes dan juga klien. Ada sesetengah klien dalam kalangan pelajar yang mungkin di peringkat awal kes kesihatan mental maka pendekatan yang sesuai amat perlu diguna pakai supaya proses pengendalian dapat berjalan dengan lancar dan juga berkesan.

Rujukan

- Abdullah, F. (2012). Teaching islamic ethics and ethical training: Benefiting from Emotional and spiritual intelligence. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2 (3).
- Adel Zahed Babelan & Mahdi Moenikia (2012). The relationship between students spiritual intelligence and type of religious identification. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3 (12), 404-2407.
- Badruzaman Baharum (2006). *Persekitaran keluarga dan kesannya terhadap tingkah laku devian remaja*. Tesis Sarjana tidak diterbitkan. Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Baharom Mohamad, Ali Suradin & Za'aba Helmi Khamisan (2008, Oktober). Peranan Pendidikan Islam dan Pendidikan Moral dalam Membina Sahsiah Pelajar Berkualiti. Persidangan Pembangunan Pelajar Peringkat Kebangsaan. Universiti Teknologi Malaysia: Johor Bharu
- Berg, I. K., & Dolan, Y. (2001). *Tales of Solutions: A Collection of Hope-Inspiring Stories*. New York: W.W.Norton & Company.
- Bitter, R.J. (2009). *Theory and Praticce of Family Therapy and Counseling*. United States: Brooks/Cole Cengage Learning
- Che Su Mustafa (2009) The relationship between communication apprehension and emotional spiritual quotient among Malaysian students. *International Journal for Educational Studies*, (1), 35-46.
- Che Su Mustafa, Nuredayu Omar & Munif Zarrirudin Fikri Nordin (2010). Antecedents kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosi spiritual (esq) dalam kalangan pelajar sekolah berasrama penuh dan Institusi Pengajian Tinggi. *Journal Techno- Sosial*, 82-98.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th ed.).
- United States Brooks/Cole Thompson Cengage Learning. Currie, S. (2009). *Assessing the Measures of the Dynamics Within Families with Children*.
- Ottawa, Ontario: Social Research and Demonstration Corporation.

- Flanagan, J. S (2007) Single-session consultations for parent: A Preliminary Investigation. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15 (1), 4-29.
- Headman, N.C. (2003). *The role of family functioning in treatment engagement and posttreatment delinquency involvement*. Unpublished Doctorate thesis. Florida: The Florida State University.
- Hoffman, L. (1996). Progress and problems in the study of adolescence. *Development Psychology*, 32, 777-780.
- Jackson, L.J., White, C.R., Obien, K., Dilorenzo, P., Carthcart, E., Wolf, M., Bruskas, D., Pecora, P. I., Early, V.N., Cabrera, J. (2010) Exploring spiritual among youth in foster care findings from the case field office mental study. *Child Fam Social Work*, 15(1), 107-117
- Keppel, G & Wickens, T.D (2004). *Design and Analysis a Researcher's Handbook* (4th ed). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- King, D. B. (2008). *Rethinking claims of spiritual intelligence: A definition, model, and measure*. Unpublished master thesis. Ontario Canada: Trent University.
- Lily Mastura Harun & Ramlan Hamzah (2007). *Asas Kaunseling Keluarga*, (Edisi kedua). Kuala Lumpur: Pusat Penerbitan Universiti (UPENA) UTM.
- Margitits, F. (2010) *New spiritual consciousness and the transformation of personality*. New York: Nova Science Publishers. Inc.
- Miller, S.D., Hubble, M.A., & Duncan, B. L., (Eds). (1996). *Handbook of solution- focused brief therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mohammad Nasir Bistamam. (2006). *Kesan Kaunseling kelompok ke atas penyesuaian remaja berisiko*. Tesis Doktor Falsafah yang tidak diterbitkan. Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor, Malaysia.
- Mohd Effendi @ Ewan Mohd Matore, et al (2017). Proceeding of International Conference On Global Education V (ICGE V) 2017, Global Education Common Wealth and Cultural Adversity. Padang, Indonesia.
- Mohd Nasir Rayung & Abdul Said Ambotang (2018). The Influence of Emotional and Spiritual Intelligence on the High School Student Outcomes. *Journal of Education & Social Policy*, 5 (1), 214-220.
- Mohd Pakarul Razy Mohamed, Ibrahim @ Mclean Chong Abdullah & Hanie Syakira Mohd Noor (2009). Hubungan Kecerdasan Spiritual dan persekitaran kerja dengan komitmen pegawai terhadap organisasi. *Perkhidmatan Awam: Jurnal Psikologi dan Kaunseling*, 4(2), 17-47.
- Mohd Wafi Shah Rooni (2011). *Hubungan kecerdasan spiritual dengan kualiti kehidupan mahasiswa JPTK Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia*. Tesis sarjana muda tidak diterbitkan. Universiti Teknologi, Johor Bharu.
- Mohd Suhaimi Mohamad, (2020) *Perbezaan Gender Tekanan Psikologikal dan Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Prasiswazah*
- Nik Azis Nik Pa dan Noraini Idris (2008). *Perjuangan Memperkasakan Pendidikan di Malaysia: Pengalaman 50 Tahun Merdeka*. Kuala Lumpur: Utusan Publication.
- Noor Azniza bt Ishak. (2005). *Perbandingan Kesan Intervensi Kelompok Singkat Fokus REBT dan Tingkah Laku Terhadap Salah Penyesuaian*., Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang.
- Noraini Idris. 2010. *Penyelidikan dalam Pendidikan*. Malaysia: Mc Graw Hill
- Norazwa Binti Yeop Kamarudin (2013). *Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Kecerdasan Spiritual Ke Atas Salah Laku Remaja Sekolah*. Tesis tidak diterbitkan. Universiti Teknologi Malaysia: Johor Bharu.
- Nur Qamarina Rahman, (2021) *Ketagihan Telefon Pintar dan Ketagihan Pornografi Terhadap Kesihatan Mental dalam Kalangan Mahasiswa di Institut Pengajian Tinggi Awam di Malaysia*. ?Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia
- Pratiwi, A.B.R. (2014). *Hubungan Fungsi Keluarga Terhadap Tingkat Kecerdasan Emosional Para Pelajar SMP Jaya Suci Abadi Kabupaten Bekasi*. Universiti Syarif Hidayatul Jakarta, Jakarta.
- Rahmat Aziz & Retno Mangestuti, (2016). Pengaruh kecerdasan spiritual ibu terhadap karakter anak usia sekolah dasar di perdesaan pengaruh kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EI) dan kecerdasan spiritual (SI) terhadap agresivitas pada mahasiswa UIN Malang. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan*, 1 (1), 101-112.
- Rohana Hamzah, (2021) *Kesihatan Mental Dan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Di Universiti; Satu Perbandingan Antara Tahun Pengajian Dan Agama*
- Sabitha Marican. (2006). *Penyelidikan sains sosial: Pendekatan pragmatik*. Batu Caves, Selangor: edu system Sdn. Bhd.
- Sekaran, U. 1992. *Research methods for bussiness: a skill-building approach*. New York: John Wiley & Sons, Inc.